

SOUPERS À LA SAUTEUSE

POUR LA COLLECTION CINQ SOUPERS À LA SAUTEUSE



GUIDE NUMÉRIQUE DE RECETTES ET LISTE D'ÉPICERIE

Avec ces recettes à la sauteuse, préparez de délicieux repas plus rapidement, plus facilement et avec moins de vaisselle! Ce guide de recettes est rempli d'idées de repas en une seule poêle, conçus pour une préparation plus rapide en semaine avec moins de nettoyage. Découvrez des listes d'épicerie pratiques, des trucs pour la préparation des repas et des recettes appétissantes, nutritives et faciles à faire!

OUTILS DE CUISINE

Avec les bons outils, planifier et préparer les repas est plus facile que jamais. La **Sauteuse** convient parfaitement à cette collection, et vous aidera à cuisiner plus rapidement, plus facilement et avec un minimum de nettoyage.

SAUTEUSE :

- Grande poêle pour tout faire : sauter, braiser, faire revenir et mijoter! Idéale pour les repas en une casserole, les pâtes, les ragoûts, les soupes et les sauces.
- Parois élevées pour prévenir les débordements.
- Base à induction convenant à toutes les cuisinières.
- Va sur la cuisinière et dans le four.
- Revêtement antiadhésif en céramique durable, facile à nettoyer et exempt de PTFE et PFOA.
- Volume : 19 ¼ tasses. Diamètre : 12 po.

ENTRETIEN ET UTILISATION :

- Laver avant la première utilisation.
- Va au lave-vaisselle.
- Ne pas utiliser de détergents abrasifs ou de tampons à récurer.
- Va au four jusqu'à 350 °F (couvercle) et jusqu'à 450 °F (sauteuse).
- Éviter les changements soudains de température. Ne pas plonger le couvercle chaud dans l'eau froide.



LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 poivrons verts (Carne Guisada)
- 4 pommes de terre moyennes :
 - 3 (Cari keema)
 - 1 russet (Aloo Gobi)
- 1 lime (Cari keema)
- 1 paquet (7 oz/200 g) de champignons tranchés, environ 2 tasses (Bœuf Stroganoff)
- 4 tasses de bébés épinards (Poulet et orzo au citron)
- 4 tasses de fleurons de chou-fleur (Aloo Gobi)
- 2 tasses de tomates cerises (Poulet et orzo au citron)
- 2 ½ tasses de petits pois congelés :
 - 2 tasses (Cari keema)
 - ½ tasse (Aloo Gobi)

GARDE-MANGER

- Huile :
 - 2 ½ c. à table (Aloo Gobi)
 - 2 c. à table (Bœuf Stroganoff)
 - 1 c. à table (Carne Guisada)
 - 1 c. à table (Poulet et orzo au citron)

- 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles (Aloo Gobi)
- 4 tasses de nouilles aux œufs, non cuites (Bœuf Stroganoff)
- 1 tasse d'orzo (Poulet et orzo au citron)
- ¼ tasse de câpres (Poulet et orzo au citron)
- 2 c. à table de pâte de tomates (Aloo Gobi)
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire (Bœuf Stroganoff)

PROTÉINES

- 2 lb (900 g) de bœuf à ragoût en cubes (Carne Guisada)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre :
 - 1 lb/450 g (Bœuf Stroganoff) | *Substitution : lanières de bœuf*
 - 1 lb/450 g (Cari Keema)
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau (Poulet et orzo au citron)

PRODUITS LAITIERS

- 3 tasses de yogourt grec nature 2 %
 - 2 tasses (Aloo Gobi)
 - 1 tasse (Bœuf Stroganoff) | *Substitution : crème sure*
- 1 c. à table de beurre, de préférence non salé (Poulet et orzo au citron)



ALOO GOBI



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  2,98 \$CA/2,53 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes cuits à la vapeur.

INGRÉDIENTS

1 pomme de terre Russet moyenne
4 tasses de fleurons de chou-fleur
1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles
2 ½ c. à table d'huile
1 sachet d'**Assaisonnement Aloo Gobi**
½ tasse d'eau
2 c. à table de pâte de tomate
½ tasse de pois congelés
2 tasses de yogourt grec nature 2 %
Garnitures (facultatif) : coriandre hachée

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 400, Lipides 13 g
(Saturés 2,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 5 mg,
Sodium 480 mg, Glucides 49 g (Fibres 18 g,
Sucres 11 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Peler et couper la pomme de terre en petits cubes. Placer dans l'**Étuveuse multi-usages** avec le chou-fleur. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à peine tendres.
2. Entretemps, égoutter et rincer les lentilles.
3. Chauffer l'huile dans la **Sauteuse** à feu moyen-élevé. Ajouter l'assaisonnement ; remuer jusqu'à ce qu'il soit odorant, 45 secondes. Ajouter les pommes de terre et le chou-fleur; remuer pour les enrober.
4. Ajouter les lentilles, l'eau et la pâte de tomate. Réduire pour faire mijoter. Couvrir et cuire pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
5. Incorporer les petits pois; faire cuire 1 à 2 minutes.
6. Répartir dans quatre bols et garnir chaque portion de ½ tasse de yogourt et de coriandre hachée, si désiré.

BŒUF STROGANOFF



TEMPS TOTAL : 15 min



6 PORTIONS



2,45 \$CA/2,08 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes et ½ c. à table de vinaigrette Épicière au choix.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Bœuf Stroganoff**

1 ¼ tasse d'eau

2 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre ou de lanières de bœuf

2 tasses de champignons tranchés

1 tasse de yogourt grec nature 2 % ou de crème sure

1 c. à thé de sauce Worcestershire

6 tasses de nouilles aux œufs, cuites

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 440, Lipides 14 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 380 mg, Glucides 48 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 28 g.

INSTRUCTIONS

1. Combiner l'assaisonnement et l'eau. Réserver.
2. Chauffer l'huile dans une **Sauteuse**, sur feu moyen-vif. Dorer le bœuf. Retirer de la sauteuse.
3. Mettre les champignons dans la sauteuse et dorer, environ 4 minutes.
4. Remettre le bœuf et les jus dans la sauteuse, puis ajouter le mélange d'assaisonnement réservé. Mélanger. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes.
5. Retirer du feu, puis ajouter le yogourt grec et la sauce Worcestershire.
6. Servir sur les nouilles aux œufs cuites. Assaisonner au goût de sel et de poivre.

CARNE GUISADA



TEMPS TOTAL :
1 h 30 à 2 h (1 à 1 h 30
de temps de cuisson)



8 PORTIONS  2,06 \$CA/1,75 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de riz, 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette Épicure au choix.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Carne Guisada**
½ tasse d'eau ou de bouillon
4 poivrons verts
1 c. à table d'huile
2 lb (900 g) de cubes de bœuf à ragoût
Garnitures (facultatif) : persil haché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 200, Lipides 8 g
(Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 50 mg,
Sodium 360 mg, Glucides 8 g (Fibres 2 g,
Sucres 3 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, fouetter ensemble l'assaisonnement et l'eau. Couper les poivrons.
2. Dans une **Sauteuse**, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le bœuf et les poivrons, puis cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé et bien combiner.
3. Porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter, à couvert, pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre.
4. Servir sur du riz, des tortillas ou de la purée de pommes de terre, avec du persil haché, si désiré.

POULET ET ORZO AU CITRON



TRUC : la sauce de ce plat sera très liquide une fois prêt; elle épaissira en reposant.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



5,66 \$CA/4,81 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table d'huile
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau
- 1 sachet d'**Assaisonnement Poulet et orzo au citron**, divisé
- 1 $\frac{3}{4}$ tasse d'eau
- 2 tasses de tomates cerises
- 1 tasse d'orzo
- $\frac{1}{4}$ tasse de câpres, égouttées
- 1 c. à table de beurre non salé
- 4 tasses de bébés épinards

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 340, Lipides 15 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 470 mg, Glucides 23 g (Fibres 4 g, Sucres 4 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Chauffer l'huile sur feu moyen-vif dans une **Sauteuse**.
2. Saupoudrer les cuisses de poulet de 1 c. à table d'assaisonnement. Ajouter le poulet à la poêle préchauffée et faire revenir 2 minutes de chaque côté.
3. Fouetter le reste d'assaisonnement avec de l'eau chaude.
4. Dans la poêle, disposer le mélange d'assaisonnement réservé, les tomates cerises, l'orzo, les câpres et le beurre. Mélanger pour combiner, puis porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter. Cuire 12 minutes ou jusqu'à ce que l'orzo soit tendre.
5. Remonter le feu et ajouter graduellement les épinards. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tombés et que la sauce ait épaissi.

CARI KEEMA



TRUC : Pour une version végétalienne, remplacer la viande par 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles égouttées et rincées.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,53 \$CA | 2,15 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes, au choix.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Cari keema**
2 tasses d'eau ou de bouillon
3 pommes de terre moyennes
(environ 1 lb/450 g)
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
2 tasses de petits pois congelés
1 lime
Garnitures (facultatif) : quartiers de lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 1 ¾ tasse) : Calories 400,
Lipides 12 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,4 g),
Cholestérol 60 mg, Sodium 390 mg, Glucides 42 g
(Fibres 8 g, Sucres 7 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement avec l'eau; réserver.
2. Couper les pommes de terre en petits dés, pour obtenir environ 4 tasses.
3. Déposer les dés dans une **Étuveuse multi-usages** ou **ronde**. Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à tendreté.
4. Entretemps, faire revenir le bœuf dans une **Sauteuse** sur feu moyen vif. Ajouter l'assaisonnement préparé. Porter à ébullition puis ajouter les petits pois congelés et les pommes de terre cuites. Laisser mijoter 5 minutes pour que tout soit bien chaud.
5. Couper la lime en deux. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, ajouter le jus. Servir avec des quartiers de lime supplémentaires, si désiré.