



E P I C U R E™

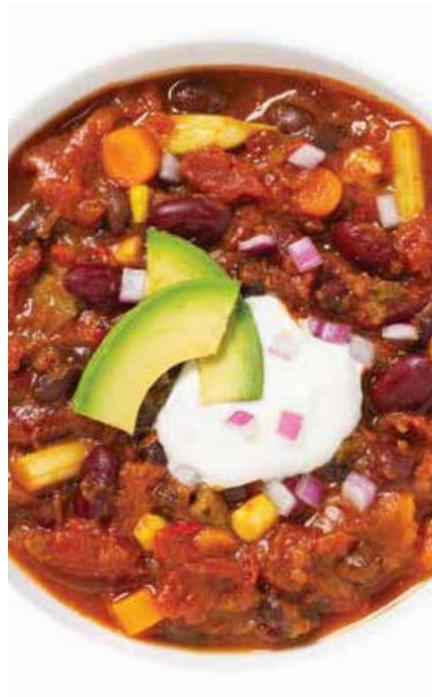
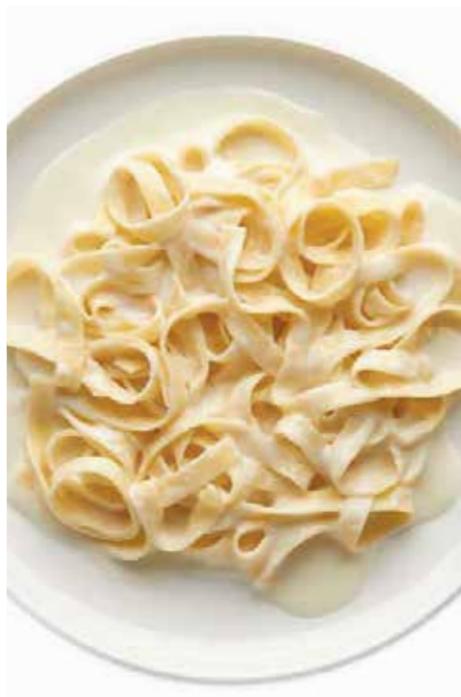
# SOUPERS À LA MARMITE

POUR LA COLLECTION  
CINQ SOUPERS À LA MARMITE



# SOUPERS À LA MARMITE

GUIDE NUMÉRIQUE DE RECETTES  
avec **RECETTES EN PRIME**



Créez des repas en semaine que vous n'auriez pas cru possibles avec ce guide de recettes économiques et rapides. Préparez six merveilles en une seule casserole pour un nettoyage plus rapide que jamais.

Sortez votre **Marmite multi-usages** et cuisinez des repas qui plairont à toute la famille. Choisissez parmi les pâtes bolognaises super simples, la soupe aztèque aux tortillas, les fettuccine Alfredo ou le chili cha-cha. Si vous avez envie de nouvelles saveurs, consultez la section de recettes en prime pour faire des champignons portobellos farcis à la sauce bolognaise, une soupe crémeuse aux tomates d'inspiration mexicaine, une soupe Alfredo au poulet et aux épinards, ou un chili à la citrouille et aux haricots.

Avec la liste d'épicerie déjà rédigée, des recettes prêtes en 20 minutes, et moins de vaisselle à faire après le souper, il vous restera plus de temps libre dans votre journée.

Plus de moments de détente? On en rêve tous!

# OUTILS DE CUISINE

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

## **MARMITE MULTI-USAGES (2 TAILLES)**

- Bec verseur et poignée ergonomique antichaleur.
- Mesures gravées à l'intérieur, des deux côtés, pour les gauchers et les droitiers.
- Couvercle transparent en verre trempé avec passoire intégrée.
- Base convenant à toutes les cuisinières, notamment celles à induction.
- Volume : 12 tasses ou 8 tasses.\*

## **ENTRETIEN ET UTILISATION :**

- Va au lave-vaisselle.
- Laver avant la première utilisation.
- Nettoyer uniquement avec un tampon à récurer doux – ne pas utiliser de laine d'acier ou d'agent de blanchiment.

\*Les recettes de ce guide ont été créées pour la **Marmite multi-usages de 12 tasses**.



# LISTE D'ÉPICERIE

## FRUITS ET LÉGUMES

- 1 avocat** (Soupe aztèque aux tortillas)
- ½ tasse de maïs**, frais, congelé ou en conserve (Soupe aztèque aux tortillas)

## GARDE-MANGER

- 2 boîtes de tomates broyées** :
  - 1 boîte de 28 oz/796 ml (Bolognaise super simple)
  - 1 boîte de 14 oz/398 ml (Soupe aztèque aux tortillas)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés** (Chili cha-cha)
- 10 tasses de pâtes non cuites**, au choix :
  - 4 tasses (Fettuccine alfredo)
  - 4 tasses (Bolognaise super simple)
  - 2 tasses, petites (Macaroni au fromage)

## PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Chili cha-cha) *Substitution : dinde ou poulet haché*
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs** (Soupe aztèque aux tortillas)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges** (Chili cha-cha)

## PRODUITS LAITIERS

- Lait**, au choix :
  - 1 ½ tasse (Fettuccine alfredo)
  - ⅓ tasse (Macaroni au fromage)
- ½ tasse de fromage râpé**, au choix (Soupe aztèque aux tortillas)
- ½ tasse de yogourt grec nature** (Soupe aztèque aux tortillas)
- ½ tasse de crème nature sans produits laitiers** (Bolognaise super simple)  
Substitution : crème moitié-moitié (10 %)
- 2 c. à table de beurre**, facultatif (Macaroni au fromage)

## BOULANGERIE

- ½ tasse de croustilles de tortilla** (Soupe aztèque aux tortillas)

## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS.

Cette semaine, ajoutez plus de légumes, de légumes et des protéines de votre choix, comme du thon, du poulet ou du tofu.



# PÂTES À LA BOLOGNAISE SUPER SIMPLES



 TEMPS TOTAL : 20 min  6 PORTIONS  2,22 \$CA/1,89 \$US PAR PORTION

Une délicieuse sauce bolognaise sans viande, faite de morceaux de pois! Personnalisez-la à votre goût en optant pour des produits laitiers ou non laitiers.

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette Épicure au choix.

## INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange pour sauce Bolognaise super simple**

1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates broyées

½ tasse d'eau ou de bouillon

½ tasse de crème nature sans produits laitiers ou de crème moitié-moitié (10 %)

**Sel marin** et **Poivre noir**, au goût

6 tasses de pâtes cuites, au choix

**Garnitures** (facultatif) : **Garniture Flocons de piments et ail**, **Flocons de levure nutritionnelle Ail** et oignon, parmesan

## VALEUR NUTRITIVE

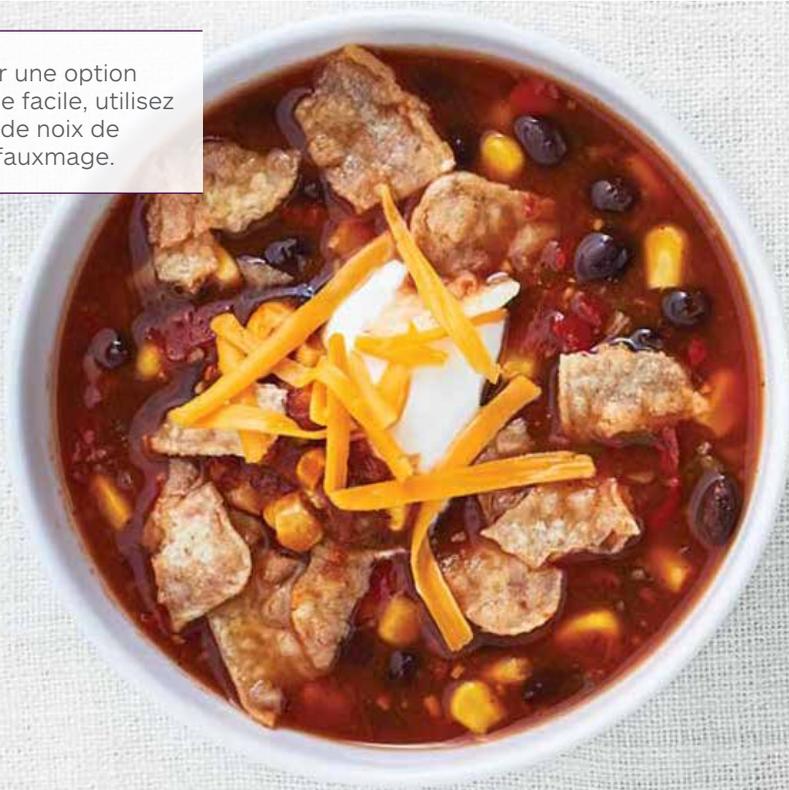
Par portion (environ ¾ tasse de sauce et 1 tasse de pâtes cuites) : Calories 370, Lipides 4 g (Saturés 0,4 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 510 mg, Glucides 60 g (Fibres 6 g, Sucres 5 g), Protéines 23 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une grande **Marmite multi-usages**, combiner le mélange, les tomates broyées, l'eau et la crème.
2. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes, en remuant de temps à autre. La sauce épaissira vers la fin de la cuisson; mélanger souvent pour empêcher de coller. Assaisonner au goût.
3. Pour servir, répartir les pâtes dans six assiettes. Verser la sauce par-dessus et ajouter d'autres garnitures, si désiré.

# SOUPE AZTÈQUE AUX TORTILLAS

**TRUC :** Pour une option végétalienne facile, utilisez du yogourt de noix de coco et du fauxmage.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,40 \$CA/1,90 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir garni de 1 tasse de bébés épinards.

## INGRÉDIENTS

4 tasses d'eau chaude ou de bouillon  
1 sachet d'**Assaisonnement Soupe aztèque aux tortillas**  
1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées  
1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs  
½ tasse de maïs, frais ou congelé  
1 avocat  
½ tasse de croustilles de tortilla  
½ tasse de yogourt grec nature 2 %  
½ tasse de fromage râpé, au choix  
**Garnitures** (facultatif) : quartiers de lime

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 380, Lipides 15 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 300 mg, Glucides 48 g (Fibres 15 g, Sucres 5 g), Protéines 20 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages**, à feu vif, combiner l'eau chaude et l'assaisonnement. Couvrir et porter à ébullition. Ajouter les tomates broyées; couvrir et porter à ébullition de nouveau.
2. Entretemps, égoutter et rincer les haricots noirs.
3. Réduire le feu à moyen. Ajouter les haricots noirs et le maïs. Mijoter à découvert de 5 à 10 minutes.
4. Entretemps, couper l'avocat en dés et écraser grossièrement les croustilles de tortilla.
5. Pour servir, garnir chaque portion de 2 c. à table de yogourt grec, d'avocat, de fromage, de croustilles de tortilla et d'un trait de jus de lime, si désiré.

# MACARONI AU FROMAGE



TEMPS TOTAL : 13 min



4 PORTIONS



0,93 \$CA/0,79 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de brocolis étuvés et 4 oz (110 g) de thon, de poulet ou de tofu.

## INGRÉDIENTS

2 tasses de petites pâtes, non cuites,  
au choix

1/3 tasse de lait, au choix

1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni  
au fromage**

2 c. à table de beurre, facultatif

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 260, Lipides 4,5 g  
(Saturés 2,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 10 mg,  
Sodium 330 mg, Glucides 43 g (Fibres 2 g,  
Sucres 3 g), Protéines 11 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages**, cuire les pâtes selon la méthode de l'emballage. Égoutter et remettre dans le pot.
2. En brassant, ajouter le lait, l'assaisonnement et le beurre, si désiré. Remuer pour enrober.

# FETTUCCINE ALFREDO



TEMPS TOTAL : 10 min



6 PORTIONS



1,13 \$CA/0,96 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 4 oz (110 g) de protéines maigres et 1 tasse de légumes mélangés, avec 2 c. à thé de trempette Épicure préparée.

## INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**  
1 ½ tasse de lait, au choix  
6 tasses de pâtes cuites, au choix

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (¼ tasse de sauce préparée et 1 tasse de pâtes cuites) :** Calories 280, Lipides 4 g (Saturés 2 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 170 mg, Glucides 50 g (Fibres 3 g, Sucres 2 g), Protéines 12 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages**, combiner le mélange avec de lait.
2. Porter à ébullition sur feu moyen-vif, en fouettant constamment, puis réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3. Combiner la sauce préparée avec des pâtes cuites, au choix.

# CHILI CHA-CHA

**TRUC :** Vous avez des restes? Super! Congelez-les pour un repas facile plus tard.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,30 \$CA/1,96 \$US PAR PORTION

Le chili est un plat unique parfait pour les soirs de semaine, les potlucks, et ces très importants jours de match. Excellent aussi pour le dîner!

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes ou légumes étuvés et 1 c. à table de vinaigrette Épicure.

## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché, de poulet haché, de dinde ou tofu  
1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges  
1 sachet d'**Assaisonnement Chili cha-cha**  
1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés  
½ tasse d'eau

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (1 ¾ tasse) :** Calories 330,  
Lipides 6 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g),  
Cholestérol 60 mg, Sodium 460 mg, Glucides 38 g  
(Fibres 12 g, Sucres 13 g), Protéines 31 g.

## INSTRUCTIONS

1. Cuire le bœuf dans une grande **Marmite multi-usages** sur un feu moyen, en utilisant le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux, jusqu'à ce que le bœuf ait brunî, soit de 3 à 4 minutes. Égoutter l'excès de gras.
2. Entretemps, égoutter et rincer les haricots.
3. Ajouter l'assaisonnement, les haricots, les tomates et l'eau. Laisser mijoter pendant 12 à 15 minutes en brassant à l'occasion.

# CHAMPIGNONS PORTOBELLO FARCIS À LA BOLOGNAISE



**TRUC :** Si les têtes de champignon ont une petite queue, la hacher et l'ajouter à la sauce.

 TEMPS TOTAL : 25 min  6 PORTIONS  3,78 \$CA/3,21 \$US PAR PORTION

Pour simplifier la préparation, préparez la sauce la veille.

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de grains cuits ou de pâtes cuites.

## INGRÉDIENTS

6 champignons portobello  
 1 c. à table d'huile d'olive  
 Sel marin et Poivre noir, au goût  
 1 sachet de **Mélange pour sauce Bolognaise super simple**  
 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates broyées  
 ½ tasse d'eau ou de bouillon  
 ½ tasse de crème sans produits laitiers ou de crème moitié-moitié 10 %  
 ¾ tasse de mozzarella râpé

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 230, Lipides 8 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 600 mg, Glucides 22 g (Fibres 6 g, Sucres 5 g), Protéines 21 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**. À l'aide d'une cuillère, retirer l'intérieur du chapeau (lamelles) des champignons (les garder pour la sauce).
2. Badigeonner les champignons d'huile et assaisonner de sel et de poivre. Disposer sur la plaque et cuire jusqu'à tendreté, de 12 à 15 minutes.
3. Entretemps, dans une grande **Marmite multi-usages**, combiner le mélange avec les tomates, l'eau et la crème. Ajouter les lamelles de champignon. Couvrir et mijoter à feu moyen pendant 15 minutes, en remuant à l'occasion. Goûter, puis assaisonner de sel et de poivre.
4. Une fois les champignons tendres, jeter le liquide, si désiré. À l'aide d'une cuillère, garnir chaque champignon de la sauce, puis du fromage. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage fonde, de 2 à 3 minutes.

# SOUPE AUX TOMATES CRÉMEUSE À LA MEXICAINE



**TRUC :** Les tomates entières émondées en conserve sont parfaites pour cette soupe. Elles ont une meilleure saveur et sont de bonne qualité. Vous pouvez aussi opter pour des tomates broyées ou en dés, mais assurez-vous de goûter et d'assaisonner la soupe au besoin.



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



4,01 \$CA/3,40 \$US PAR PORTION

Une soupe aux tomates rapides, végé et débordante de protéines, rehaussée de saveurs fraîches rappelant le Mexique! Délicieuse avec un grilled cheese.

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec un demi grilled cheese, fait d'une tranche de pain de grains entiers et de 2 c. à table de fromage.

## INGRÉDIENTS

1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates entières émondées  
 1 tasse d'eau chaude  
 1 sachet d'**Assaisonnement Soupe aztèque aux tortillas**  
 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots jaunes, ronds blancs ou rouges, non salés  
 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger  
 1 à 2 c. à thé de sirop d'érable, facultatif  
**Garnitures** (facultatif) : tomates cerises coupées en deux, oignon rouge en dés, coriandre

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 300, Lipides 8 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 350 mg, Glucides 45 g (Fibres 11 g, Sucres 8 g), Protéines 15 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une grande **Marmite multi-usages**, disposer les tomates (avec le liquide), l'eau et l'assaisonnement. Couvrir et porter à ébullition.
2. À l'aide d'une cuillère de bois, écraser délicatement les tomates. Égoutter et rincer les haricots; ajouter à la marmite.
3. Ajouter le lait de coco en brassant. Réduire le feu et mijoter, à découvert, de 7 à 8 minutes pour laisser les saveurs se mélanger. Remuer à l'occasion.
4. Retirer du feu. À l'aide d'un pied mélangeur, réduire en purée.
5. Goûter. Si c'est trop acide, ajouter du sirop d'érable, si désiré.
6. Pour servir, verser dans des bols et ajouter des garnitures, si désiré.

# MACARONI AU FROMAGE AUX P'TITS ARBRES



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



1,27 \$CA/1 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 4 oz (110 g) de protéines maigres (thon, viande hachée, poulet, tofu) et 1 tasse de légumes mélangés et 2 c. à thé de **trempe** **Épice**.

## INGRÉDIENTS

2 tasses de macaroni non cuit  
 2 tasses de fleurons de brocoli, frais ou congelé  
 ½ tasse de lait, au choix  
 1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**  
 2 c. à table de beurre, facultatif

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 270, Lipides 5 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 340 mg, Glucides 45 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 12 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages**, faire bouillir le macaroni à feu vif jusqu'à ce qu'il soit tendre, soit de 6 à 8 minutes.
2. Entre temps, couper les fleurons de brocoli (les arbres) en bouchées. Ajouter les arbres aux pâtes pour la dernière minute de cuisson.
3. Égoutter délicatement, puis remettre les pâtes et les arbres dans la marmite. Ajouter le lait, l'assaisonnement et le beurre (si utilisé). Remuer pour bien enrober. Transférer dans des bols.

# SOUPE ALFREDO POULET ET ÉPINARD



**TRUC :** Vous préparez cette soupe d'avance? Elle épaissit en refroidissant, alors ajoutez plus d'eau ou de lait, au besoin, pour la délayer au moment de la réchauffer.

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **6 TASSES, POUR 4 PORTIONS**  **3,94 \$CA/3,35 \$US PAR PORTION**

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 petit pain de grains entiers et ½ tasse de légumes, au choix.

## INGRÉDIENTS

1 c. à thé d'huile  
 1 lb (450 g) de poulet haché  
 1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**  
 2 tasses d'eau chaude  
 5 pâtes de lasagne  
 2 tasses de lait, au choix  
 4 tasses de bébés épinards

**Garnitures** (facultatif) : tomates cerises tranchées, fromage râpé

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (d'environ 1 ½ tasse) :**  
 Calories 390, Lipides 15 g (Saturés 5 g, Trans 0,3 g),  
 Cholestérol 115 mg, Sodium 390 mg, Glucides 33 g  
 (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 31 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une grande **Marmite multi-usages**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Émietter le poulet haché. Cuire, en remuant souvent et en brisant les morceaux au besoin.
2. Ajouter le mélange et l'eau; bien combiner. Couvrir, puis porter à ébullition en remuant à l'occasion.
3. Une fois l'ébullition atteinte, briser les pâtes de lasagne dans la marmite. Réduire le feu et mijoter, partiellement couvert, jusqu'à ce que les nouilles soient tendres, environ 8 minutes. Remuer à l'occasion.
4. Ajouter le lait. Garder partiellement couvert et porter à ébullition. Remuer à l'occasion, environ 2 minutes.
5. Retirer du feu et ajouter les épinards en remuant.
6. Ajouter des garnitures juste avant de servir, si désiré.

# CHILI AUX HARICOTS ET À LA CITROUILLE

**TRUC :** Assurez-vous d'utiliser de la citrouille en purée, et non de la garniture à tarte à la citrouille! Cette dernière contient des assaisonnements qui changeraient la saveur de cette recette.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,99 \$CA/2,36 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette Épicure.

## INGRÉDIENTS

1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges  
 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs  
 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés  
 1 tasse de légumes mélangés congelés  
 1 boîte (14 oz/398 ml) de purée de citrouille  
 ½ tasse d'eau ou de bouillon de légumes  
 1 sachet d'**Assaisonnement Chili cha-cha**  
**Sel marin** et **Poivre noir**, au goût  
**Garnitures** (facultatif) : oignon rouge haché, jalapeno, avocat tranché

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 410, Lipides 2,5 g (Saturés 0,3 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 610 mg, Glucides 76 g (Fibres 26 g, Sucres 14 g), Protéines 22 g.

## INSTRUCTIONS

1. Égoutter et rincer les haricots.
2. Dans une **Marmite multi-usages**, mettre les haricots, les tomates, les légumes, la purée de citrouille, l'eau et l'assaisonnement. Porter à ébullition sur feu moyen-vif. Réduire le feu et mijoter de 12 à 15 minutes en brassant à l'occasion.
3. Transférer dans des bols et ajouter des garnitures, si désiré. Assaisonner au goût de sel et de poivre.