



E P I C U R E™

RÉCONFORTS D'HIVER

MEILLEURS QUE LES PLATS À EMPORTER

PLAN DE 30 SOUPERS



RÉCONFORTS D'HIVER

PLAN DE 30 SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE HEBDOMADAIRES



Ajoutez de la chaleur, du réconfort et du bonheur à votre préparation des repas, les soirs de semaine occupés, avec la collection Réconforts d'hiver et ce plan de 30 soupers! Les options ne manquent pas; suivez la recette sur le sachet de solution repas ou trouvez de l'inspiration avec les recettes présentées dans ce guide (suivez les liens). Les listes d'épicerie hebdomadaires indiquent en détail ce dont vous avez besoin et proposent des substitutions faciles, pour magasiner fûté et trouver des ingrédients qui plaisent à votre famille. Ce guide est le compagnon parfait pour créer des repas nourrissants et sains meilleurs que les plats à emporter.

TRUCS DE PRÉPARATION DU DIMANCHE

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez et séchez bien la laitue. Enroulez-la dans un essuie-tout, puis mettez-la dans un sac de plastique ou un contenant. Réfrigérez dans le tiroir. Remplacez l'essuie-tout lorsque humide, pour éviter qu'elle ne flétrisse.
- Faites cuire les grains, comme le riz et le quinoa, dans l'**Étuveuse multi-usages**. Rangez-les dans des **Bols de préparation de 4 tasses**.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.
- Préparez et rangez votre **vinaigrette** (recette sur l'**étiquette**) avec l'**Entonnoir** et la **Carafe**.
- Préparez les trempettes d'avance. C'est bien d'en avoir sous la main pour compléter les repas!

RÉCONFORTS D'HIVER

PLAN DE 30 SOUPERS

Suivez les liens pour accéder à chaque recette. Vous trouverez aussi des trucs pour équilibrer parfaitement votre assiette.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	<u>PORC HIVERNAL DE CHAMPIGNONS</u> 4 portions 3,90 \$CA 3,32 \$US	<u>BOL-REPAS AU POULET À LA GRECQUE</u> 4 portions 4,93 \$CA 4,19 \$US	<u>POULET À L'ORANGE, AU ROMARIN ET À L'AIL</u> 4 portions 1,86 \$CA 1,58 \$US	<u>RAGOÛT DE BŒUF RAPIDE ROMARIN ET AIL</u> 4 portions 1,55 \$CA 1,33 \$US	<u>ENCHILADAS</u> 4 portions 2,88 \$CA 2,45 \$US
MARDI	<u>SOUPE THAÏE AU COCO</u> 4 portions 3,18 \$CA 2,70 \$US	<u>BOL-BURRITO AU KIMCHI</u> 4 portions 3,19 \$CA 2,71 \$US	<u>SAUTÉ DE BŒUF HACHÉ ET NOUILLES UDON</u> 4 portions 3,54 \$CA 3,00 \$US	<u>SALADE D'HIVER AU QUINOA ET AUX HARICOTS BLANCS</u> 4 portions 2,34 \$CA 1,99 \$US	<u>SOUPER DE CREVETTES ET ANANAS SUR UNE PLAQUE</u> 4 portions 4,05 \$CA 3,44 \$US
MERCREDI	<u>BOL DE NOUILLES AUX LÉGUMES</u> 4 portions 3,17 \$CA 2,69 \$US	<u>PÂTES CRÉMEUSES AUX CHAMPIGNONS ET AU POULET</u> 4 portions 3,69 \$CA 3,14 \$US	<u>SALADE PANZANELLA</u> 6 portions 2,00 \$CA 1,70 \$US	<u>POULET ET NOUILLES DE COURGETTE ENCHILADA</u> 4 portions 2,64 \$CA 2,24 \$US	PETITE DOUCEUR : <u>CRÈME DE CITRON</u> 1 ½ tasse 0,41 \$CA 0,35 \$US <u>TARTELETTES AU CITRON</u> 24 portions 0,51 \$CA 0,43 \$US <u>CRÈME DE CITRON ET PETITS FRUITS</u> 4 portions 0,86 \$CA 0,73 \$US
JEUDI	<u>SOUPE DE POULET AU CITRON À LA GRECQUE (AVGOLEMONO)</u> 4 portions 2,96 \$CA 2,52 \$US	<u>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</u> 4 portions 3,05 \$CA 2,59 \$US	<u>SOUPE AUX NOUILLES DE COURGETTE ET AU POULET</u> 4 portions 3,50 \$CA 2,98 \$US	<u>PÂTES AUX CREVETTES ET À L'AIL</u> 4 portions 4,50 \$CA 3,83 \$US	
VENDREDI	<u>POULET CAPRESE SUR UNE PLAQUE</u> 8 portions 3,58 \$CA 3,04 \$US	<u>MORUE AIL ET HERBES AU FOUR</u> 4 portions 2,72 \$CA 2,31 \$US	<u>PÂTES AVEC CREVETTES ET FÊTA</u> 4 portions 3,77 \$CA 3,20 \$US	<u>POULET AU CITRON</u> 6 portions 2,53 \$CA 2,15 \$US	
SAMEDI	<u>GNOCCHIS RÔTIS ET PESTO DE CHOU FRISÉ</u> 4 portions 3,66 \$CA 3,11 \$US	<u>PAIN DE VIANDE CLASSIQUE</u> 4 portions 2,05 \$CA 1,74 \$US	<u>POULET THAÏ AU COCO</u> 4 portions 4,60 \$CA 3,91 \$US	<u>PÂTES À LA COURGE MUSQUÉE</u> 4 portions 2,83 \$CA 2,40 \$US	
DIMANCHE	<u>TOSTADAS GARNIES AU HOUMOUS</u> 4 portions 3,04 \$CA 2,58 \$US	<u>POULET DE RÔTISSERIE</u> 8 portions 2,29 \$CA 1,95 \$US	<u>SANDWICH AUX BOULETTES DE VIANDE EN SAUCE</u> 4 portions 2,37 \$CA 2,01 \$US	<u>BURGERS LENTILLES ET BŒUF</u> 4 portions 2,27 \$CA 1,93 \$US	



SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE

SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ **5 citrons :**
 - 4 (Soupe de poulet au citron à la grecque)
 - 1 (Gnocchis rôtis et pesto de chou frisé)
- ☐ **3 tomates :**
 - 2 (Poulet caprese sur une plaque)
 - 1 (Tostadas garnies au houmous)
- ☐ **2 ½ limes** | *Substitution : jus de lime en bouteille*
 - 1 (Tostadas garnies au houmous)
 - 1 (Bol de nouilles aux légumes)
 - ½, facultatif (Soupe thaïe au coco)
- ☐ **2 carottes** (Bol de nouilles aux légumes)
- ☐ **2 bébés bok choy** (Soupe thaïe au coco)
Substitution : 4 tasses de bébés épinards
- ☐ **1 avocat** (Tostadas garnies au houmous)
- ☐ **1 botte de radis** (Bol de nouilles aux légumes)
- ☐ **1 concombre anglais** (Bol de nouilles aux légumes)
- ☐ **1 grosse patate douce** (Soupe thaïe au coco)
- ☐ **½ botte de chou frisé vert**
(Gnocchis rôtis et pesto de chou frisé)
- ☐ **4 tasses de bébés épinards** (Tostadas garnies au houmous)
- ☐ **3 ½ tasses de champignons tranchés :**
 - 2 ½ tasses (Porc hivernal aux champignons)
 - 1 tasse (Soupe thaïe au coco)

GARDE-MANGER

- ☐ **Huile :**
 - ¾ tasse, préférablement d'olive (Poulet caprese sur une plaque)
 - ¼ tasse, préférablement d'olive (Gnocchis rôtis et pesto de chou frisé)
 - 1 c. à table, préférablement de sésame (Bol de nouilles aux légumes)
 - 1 c. à table (Porc hivernal aux champignons)
 - ½ c. à table (Tostadas garnies au houmous)
- ☐ **1 paquet (350 g) de gnocchi à poêler Olivieri®**
(Gnocchis rôtis et pesto de chou frisé)
Substitution : 4 tasses de pâtes cuites
- ☐ **½ paquet (14 oz/400 g) de vermicelles de riz**
(Bol de nouilles aux légumes)

- ☐ **1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco**
(Soupe thaïe au coco)
- ☐ **1 tasse d'orzo non cuit** (Soupe de poulet au citron à la grecque) | *Substitution : riz*
- ☐ **¼ tasse de vinaigre de vin rouge**
(Poulet caprese sur une plaque)
- ☐ **3 c. à table de graines de tournesol crues**
(Gnocchis rôtis et pesto de chou frisé)
Substitution : graines de citrouille
- ☐ **2 c. à table de tahini**
(Tostadas garnies au houmous)
- ☐ **1 c. à table de miel** (Bol de nouilles aux légumes) | *Substitution : sirop d'érable*

PROTÉINES

- ☐ **8 œufs**
 - 4 (Soupe de poulet au citron à la grecque)
 - 4 (Tostadas garnies au houmous)
- ☐ **3 ¼ lb (1,47 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 7
 - 2 lb/900 g (Poulet caprese sur une plaque)
 - 1 lb/450 g (Gnocchis rôtis et pesto de chou frisé)
 - ¼ lb/112,5 g (Soupe de poulet au citron à la grecque)
- ☐ **1 lb (450 g) de rôti de longe de porc**, désossé
(Porc hivernal aux champignons)
- ☐ **2 blocs (7 oz/210 g chacun) de tofu fumé**
(Bol de nouilles aux légumes)
- ☐ **1 bloc (454 g) de tofu mi-ferme**
(Soupe thaïe au coco)
- ☐ **1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs, faibles en sodium** (Tostadas garnies au houmous)

PRODUITS LAITIERS

- ☐ **1 grosse boule de mozzarella fraîche**, environ 8 oz (226 g) (Poulet caprese sur une plaque)
- ☐ **1 ½ tasse de lait**, au choix (Porc hivernal aux champignons)

BOULANGERIE

- ☐ **4 petites tortillas** (Tostadas garnies au houmous)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de légumes mélangés, des épinards, des carottes, du concombre, des champignons, des pommes de terre, des petits pains de grains entiers, du riz et du quinoa.



PORC HIVERNAL AUX CHAMPIGNONS



 **TEMPS TOTAL : 20 min**

 **4 PORTIONS**

 **3,90 \$CA/3,32 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de pommes de terre en purée et 1 tasse de légumes étuvés.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table d’huile, divisée
- 1 lb (450 g) de rôti de longe de porc, désossée
- Sel marin**, au goût
- Poivre noir**, au goût
- 1 paquet (7 oz/200 g) de champignons tranchés, environ 2 ½ tasses
- 1 sachet d’**Assaisonnement Soupe hivernale aux champignons**
- 1 ½ tasse de lait, au choix
- Garnitures** (facultatif) : persil grossièrement haché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 17 g (Saturés 5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 300 mg, Glucides 13 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 29 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un **Wok**, chauffer ½ c. à table d’huile sur feu moyen-vif. Entretemps, trancher le porc en 4 steaks; assaisonner de sel et de poivre. Ajouter au wok et frire jusqu’à bien doré, soit de 3 à 4 minutes par côté. Disposer sur une assiette; couvrir et garder au chaud.
2. Ajouter la ½ c. à table d’huile restante au wok. Ajouter les champignons et cuire jusqu’à ce qu’ils soient dorés, environ 3 minutes.
3. Entretemps, dans un bol, fouetter ensemble l’assaisonnement et le lait. Une fois les champignons dorés, ajouter le mélange de lait. Porter à ébullition, puis réduire le feu et remettre le porc dans le wok. Couvrir et laisser mijoter jusqu’à ce que la viande soit bien cuite, environ 4 minutes, en retournant une fois.
4. Répartir le porc dans les assiettes. Verser la sauce par-dessus à l’aide d’une cuillère, puis ajouter du persil si désiré.

TRUC : Pour que le porc ait une belle coloration dorée, séchez bien la viande à l’aide d’un essuie-tout. Lors de la cuisson, résistez à l’envie de la déplacer ou de la retourner trop vite. Lorsqu’elle sera prête, elle se décollera naturellement du fond (environ de 3 à 4 minutes). Retournez-la simplement.

SOUPE THAÏE AU COCO



 **TEMPS TOTAL : 20 min**

 **6 TASSES, pour 4 PORTIONS**

 **3,18 \$CA/2,70 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 1 petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

- 1 grosse patate douce
- 1 sachet d’**Assaisonnement Soupe thaïe au coco**
- 2 tasses d’eau chaude
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco
- 2 bébés bok choy
- 1 bloc (454 g) de tofu semi-ferme
- 1 tasse de champignons tranchés
- ½ lime, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (d’environ 1 ½ tasse) : Calories 340, Lipides 19 g (Saturés 13 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 340 mg, Glucides 30 g (Fibres 6 g, Sucres 10 g), Protéines 16 g.

TRUC : Remplacez le tofu par du poulet cuit ou des crevettes cuites.

TRUC : Pour un plus grand apport en protéines, ajoutez le reste de tofu à votre smoothie matinal. Vous ne le goûterez même pas!

INSTRUCTIONS

1. Couper en petits dés la patate douce afin d’obtenir environ 2 tasses. Placer dans l’**Étuveuse ronde** ou **multi-usages**; couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 minutes, ou jusqu’à tendreté.
2. Entretemps, dans un **Wok**, combiner l’assaisonnement, l’eau chaude et le lait de coco. Couvrir et porter à ébullition sur feu vif. Réduire le feu et laisser mijoter.
3. Entretemps, hacher grossièrement le bok choy afin d’obtenir environ 2 tasses. Égoutter le tofu et mesurer 1 ½ tasse. Garder le reste pour une autre fois.
4. Ajouter le bok choy, le tofu, les champignons et la patate douce au wok. Mijoter 1 minute.
5. À l’aide du **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la lime, si désiré.

BOL DE NOUILLES AUX LÉGUMES



 **TEMPS TOTAL : 15 min**

 **4 PORTIONS**

 **3,17 \$CA/2,69 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

- ½ paquet (14 oz/400 g) de vermicelles de riz
- 8 tasses d'eau bouillante
- 1 lime
- ½ c. à table de **Mélange pour vinaigrette Grecque**
- 1 c. à table chacun de miel liquide et d'huile de sésame
- 1 botte de radis
- 2 carottes
- 1 concombre anglais
- 2 blocs (7 oz/210 g chacun) de tofu fumé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 430, Lipides 14 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 410 mg, Glucides 54 g (Fibres 4 g, Sucres 7 g), Protéines 20 g.

TRUC : Le tofu fumé est très ferme et a un bon goût de fumée. Il se mange cuit ou non. Pour plus d'élégance, coupez-le en rubans. Fixez simplement la plaque de 3,5 mm sur la **Mandoline 4 en 1** et coupez le tofu en fines lanières.

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, combiner les nouilles de riz et l'eau bouillante. Submerger complètement les nouilles; ajouter plus d'eau au besoin. Remuer les nouilles à intervalles réguliers pour assurer une cuisson uniforme. Cuire environ 6 minutes, jusqu'à tendreté, puis égoutter et rincer sous l'eau froide.
2. Entretemps, dans un petit bol, préparer la vinaigrette. À l'aide du **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus d'une lime. En fouettant, ajouter le mélange pour vinaigrette, le miel et l'huile.
3. Trancher les radis en rondelles. Râper les carottes. Couper le concombre en deux, sur la longueur. Utiliser une cuillère pour en retirer les graines (à utiliser dans un smoothie!). Trancher les moitiés en diagonale. Couper le tofu en cubes.
4. Répartir les nouilles, les légumes et le tofu dans quatre bols. Arroser de vinaigrette.

SOUPE DE POULET AU CITRON À LA GRECQUE (AVGOLEMONO)



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,96 \$CA/2,52 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

8 tasses de **Bouillon réconfortant**, préparé
2 tasses de riz ou d'orzo, non cuit
4 œufs
1 c. à table de **Mélange pour vinaigrette Grecque**
4 citrons
1 tasse de viande de poulet cuite et coupée en dés
Sel marin, au goût
Poivre noir, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 8 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 265 mg, Sodium 280 mg, Glucides 42 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Porter le bouillon à ébullition dans une **Marmite multi-usages**. Ajouter le riz ou l'orzo et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre (20 minutes pour le riz; 10 minutes pour l'orzo). Une fois cuit, réduire le feu et laisser mijoter à découvert.
2. Entretemps, dans un grand bol, ajouter les œufs et le mélange pour vinaigrette. À l'aide d'un **Presse-Agrume 2 en 1**, presser le jus des citrons. Fouetter pour incorporer.
3. Battre lentement 2 tasses de bouillon chaud dans le mélange œuf et citron. Cela empêche les œufs de coaguler.
4. Battre le mélange aux œufs avec le reste de bouillon.
5. Ajouter le poulet et mijoter 2 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Assaisonner avec le sel et le poivre. Servir immédiatement.

POULET CAPRESE SUR UNE PLAQUE



 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **8 PORTIONS**  **3,58 \$CA/3,04 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes et ½ tasse de pâtes ou de riz.

INGRÉDIENTS

1 grosse boule de mozzarella frais, environ 226 g
2 tomates de champ moyennes
2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, soit environ 4
4 c. à table d'**Assaisonnement Romarin et ail**
1 tasse de **Vinaigrette grecque**, préparée
Sel marin, au goût
Poivre noir, au goût
Garnitures (facultatif) : feuilles d'épinards frais

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 20 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 160 mg, Glucides 5 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 31 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Tapisser une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Couper le fromage en huit tranches. Couper chaque tomate en quatre tranches. Réserver.
3. Couper les poitrines de poulet en deux. Disposer le poulet sur la plaque recouverte, puis enrober d'assaisonnement.
4. Rôtir le poulet jusqu'à cuisson complète, soit de 15 à 18 minutes. Garnir le poulet des tomates et du fromage pour les 5 dernières minutes de cuisson.
5. Pour servir, arroser de vinaigrette. Assaisonner de sel et de poivre, si désiré.

TRUC : Remplacez les tomates de champ par des tomates cerises; vous n'aurez qu'à les répartir sur la plaque de cuisson pendant la cuisson du poulet.

GNOCCHIS RÔTIS ET PESTO DE CHOU FRISÉ



 **TEMPS TOTAL : 20 min**

 **4 PORTIONS**

 **3,66 \$CA/3,11 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de légumes, au choix.

INGRÉDIENTS

- ¼ tasse d’huile d’olive, divisée
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, soit environ 2 poitrines
- ½ botte de chou frisé
- ¼ tasse d’eau
- 2 à 3 c. à table de jus de citron
- 3 c. à table de graines de tournesol et de citrouille
- 2 c. à table de **Mélange à trempette Ail et herbes**
- 1 paquet (350 g) de gnocchis à poêler Olivieri®
- Garnitures** (facultatif) : tomates cerises coupées en deux, parmesan râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 500, Lipides 21 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 580 mg, Glucides 43 g (Fibres 4 g, Sucres 2 g), Protéines 34 g.

TRUC : Cherchez les gnocchis à poêler dans la section des pâtes réfrigérées de votre épicerie. Les gnocchis traditionnels doivent être bouillis tandis que ceux-ci n’ont qu’à être poêlés rapidement. Le résultat donne un extérieur doré et croustillant, avec un intérieur moelleux et léger.

INSTRUCTIONS

1. Chauffer ½ c. à table d’huile dans une grande sauteuse, sur feu moyen-vif.
2. Entretemps, couper le poulet en bouchées. Le faire sauter jusqu’à cuisson complète, de 6 à 8 minutes. Retirer de la poêle et réserver.
3. Pendant que le poulet cuit, enlever les tiges du chou frisé et déchirer les feuilles. Le rendement devrait être d’environ 4 tasses (bien tassé). Dans un robot culinaire ou un mélangeur à grande vitesse, disposer le chou frisé, l’eau, le jus de citron, 3 c. à table d’huile, les graines et le mélange à trempette. Mélanger pour bien combiner et racler les côtés, au besoin. Le tout sera épais; liquéfier avec un peu d’eau ou d’huile, si désiré.
4. Sur feu moyen, ajouter la ½ c. à table d’huile restante. Ajouter les gnocchis et cuire en remuant fréquemment jusqu’à dorés, soit de 4 à 5 minutes.
5. Ajouter le poulet cuit et le pesto à la poêle. Mélanger pour combiner. Ajouter les garnitures et bien mélanger. Servir immédiatement.

TOSTADAS GARNIES AU HOUMOUS



 **TEMPS TOTAL : 20 min**

 **4 PORTIONS**

 **3,04 \$CA/2,58 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs faibles en sodium
- 3 c. à table de **Mélange à trempette Houmous crémeux à l'ail**
- 2 c. à table de tahini
- 1 lime
- 1 grosse tomate
- 1 avocat
- 4 tasses de bébés épinards
- 4 petites tortillas
- ½ c. à table d'huile
- 4 œufs
- Garnitures** (facultatif) : fromage râpé, quartiers de lime, **salsa poco picante**, **guacamole**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 450, Lipides 21 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 245 mg, Sodium 440 mg, Glucides 48 g (Fibres 17 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

- Égoutter les haricots noirs et en réserver le liquide. Dans un robot culinaire, disposer les haricots, ¼ tasse du liquide réservé, le mélange à trempette et le tahini. Couper la lime en deux. À l'aide du **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la lime. Pulser jusqu'à texture lisse, soit de 1 à 2 minutes. Réserver.
- Couper la tomate en rondelles. Couper l'avocat en deux, en retirer le noyau, puis le trancher. Hacher les épinards.
- Chauffer une grande poêle à feu moyen. Y disposer 2 tortillas et les griller légèrement, soit 30 secondes par côté. Répéter avec le reste des tortillas. Enrouler dans un linge à vaisselle pour garder chaud.
- Dans la même poêle (sans la laver), chauffer l'huile sur feu moyen. Casser les œufs dans la poêle. Frire jusqu'à ce que les blancs soient pris et que les jaunes soient à votre goût.
- Disposer 1 tortilla sur chaque assiette. Répartir le houmous sur chacun, en l'étendant de manière égale. Garnir d'épinards, de tomate, d'avocat et d'un œuf.

SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE

SEMAINE 2

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ **4 poivrons :**
 - 2 (Feuilles de laitue garnies)
 - 1, préférablement jaune (Bol-repas au poulet à la grecque)
 - 1 (Bol-burrito au kimchi)
- ☐ **2 tomates italiennes** (Bol-burrito au kimchi)
- ☐ **1 ½ citron :**
 - 1 (Morue ail et herbes au four)
 - ½ (Bol-repas au poulet à la grecque)
- ☐ **1 petite laitue**, environ 16 feuilles
Options : romaine, grasse ou iceberg
- ☐ **½ petit oignon rouge**
(Bol-repas au poulet à la grecque)
- ☐ **1 pinte de tomates cerises**
(Bol-repas au poulet à la grecque)
- ☐ **8 tasses de laitue romaine hachée**
(Bol-burrito au kimchi) | *Substitution : légumes mélangés au choix*
- ☐ **2 tasses de pois congelés** (Pâtes crémeuses aux champignons et au poulet)
- ☐ **½ tasse de kimchi** (Bol-burrito au kimchi)

GARDE-MANGER

- ☐ **Huile :**
 - 1 c. à table, préférablement de sésame (Feuilles de laitue garnies)
 - 1 c. à table, préférablement d'olive (Morue ail et herbes au four)
- ☐ **2 tasses de nouilles aux œufs non cuites**, extra larges (Pâtes crémeuses aux champignons et au poulet)
- ☐ **1 tasse de quinoa non cuit**
(Bol-repas au poulet à la grecque)
- ☐ **1 tasse de riz blanc non cuit**
(Bol-burrito au kimchi)
- ☐ **⅓ tasse de chapelure sèche ou fine ou de panko** (Morue ail et herbes au four)
Substitution : chapelure sans gluten

- ☐ **3 c. à table de ketchup**
(Pain de viande classique)
- ☐ **1 c. à thé de cassonade**
(Pain de viande classique)
- ☐ **1 c. à thé de moutarde au miel** (Pain de viande classique) | *Substitution : moutarde jaune*
- ☐ **1 c. à thé de sauce soya** (Feuilles de laitue garnies)

PROTÉINES

- ☐ **1 œuf** (Pain de viande classique)
- ☐ **4 filets de morue de 4 oz (113 g), sans peau**
(Morue ail et herbes au four) | *Substitution : aiglefin, saumon ou flétan*
- ☐ **3 lb (1,36 kg) de poulet entier**
(Poulet de roûisserie)
- ☐ **2 lb (900 g) de filet de poitrine de poulet, désossé et sans peau :**
 - 1 lb/450 g (Pâtes crémeuses aux champignons et au poulet)
 - 1 lb/450 g (Bol-repas au poulet à la grecque)
- ☐ **1 lb (450 g) de bœuf haché maigre**
(Pain de viande classique)
- ☐ **1 lb (450 g) de porc haché**
(Feuilles de laitue garnies)
- ☐ **2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs**, préférablement faibles en sodium
(Bol-burrito au kimchi)

PRODUITS LAITIERS

- ☐ **1 ½ tasse de lait**, au choix (Pâtes crémeuses aux champignons et au poulet)
- ☐ **⅓ tasse de fromage râpé**, au choix
(Bol-burrito au kimchi)
- ☐ **¼ tasse de féta émietté**
(Bol-repas au poulet à la grecque)
- ☐ **1 c. à table de beurre**, préférablement non salé (Morue ail et herbes au four)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, prévoyez aussi plus de laitue, des ignames, des pommes de terre, plus de riz, plus de pois et des poivrons.



BOL-REPAS AU POULET À LA GRECQUE



 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **4 PORTIONS**  **4,93 \$CA/4,19 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de quinoa non cuit
- 2 tasses d'eau
- 1 c. à table de **Mélange Bouillon réconfortant**, ou de mélange pour bouillon au choix
- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet désossée et sans peau
- 2 c. à table de **Mélange pour vinaigrette Grecque**
- ½ citron
- 1 poivron jaune
- ½ petit oignon rouge
- 1 pinte de tomates cerises
- ⅓ tasse de **Vinaigrette grecque**, préparée
- ¼ tasse de fromage féta émietté
- Garnitures** (facultatif) : olives noires

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 440, Lipides 17 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 280 mg, Glucides 36 g (Fibres 5 g, Sucres 6 g), Protéines 35 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F. Couvrir une **Plaque de cuisson** avec un **Tapis de cuisson**.
2. Entretemps, mélanger le quinoa, l'eau et le bouillon dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 12 minutes.
3. Placer le poulet et le mélange pour vinaigrette dans un bol. Avec un **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus du citron. Remuer pour mélanger.
4. Disposer le poulet sur la plaque de cuisson. Rôtir jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 15 minutes.
5. Entretemps, couper le poivron et l'oignon rouge.
6. Une fois cuit, répartir le quinoa dans quatre bols. Disposer le poulet, le poivron, l'oignon et les tomates dans les bols. Arroser de vinaigrette; garnir de féta et de garnitures supplémentaires, si désiré.

BOL-BURRITO AU KIMCHI



 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  3,19 \$CA/2,71 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 c. à table de Vinaigrette grecque.

INGRÉDIENTS

- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs faibles en sodium
- 2 tasses de riz blanc cuit
- ¼ tasse d'eau
- 2 c. à table de **Mélange Bouillon réconfortant**
- 2 tomates italiennes
- 1 poivron
- ½ tasse de kimchi
- 8 tasses de laitue romaine hachée
- ⅓ tasse de fromage râpé, au choix

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 370, Lipides 4,5 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 530 mg, Glucides 64 g (Fibres 18 g, Sucres 4 g), Protéines 20 g.

INSTRUCTIONS

1. Égoutter et rincer les haricots. Disposer les haricots et le riz dans l'**Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'eau et le mélange pour bouillon. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
2. Entretemps, couper en dés les tomates et le poivron. Couper les morceaux de kimchi s'ils sont trop gros.
3. Répartir le mélange de haricots et de riz, les tomates, les poivrons, le kimchi et la laitue dans quatre bols. Garnir de fromage.

TRUC : Si le riz était cuit depuis plus longtemps que la veille, vous devrez peut-être augmenter la quantité d'eau que vous mettrez dans l'étuveuse au moment de le réchauffer, pour bien le réhydrater.

TRUC : Le kimchi est un aliment fermenté qui favorise une santé intestinale optimale. Cherchez-le dans la section des produits réfrigérés de la plupart des épiceries. Souvent, il se trouve à côté du tofu.

PÂTES CRÉMEUSES AUX CHAMPIGNONS ET AU POULET



TEMPS TOTAL : 20 min 4 PORTIONS 3,69 \$CA/3,14 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes mélangées et 1 c. à table de Vinaigrette grecque.

INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de filet de poitrine de poulet, désossé et sans peau
- 2 tasses de nouilles aux œufs extra larges, non cuites
- 1 ½ tasse de lait, au choix
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 sachet d'Assaisonnement Soupe hivernale aux champignons
- 2 tasses de pois congelés

VALEUR NUTRITIVE
Par portion (2 tasses) : Calories 390, Lipides 6 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 125 mg, Sodium 360 mg, Glucides 41 g (Fibres 5 g, Sucres 6 g), Protéines 38 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, disposer le poulet en une seule couche (les filets peuvent se toucher). Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 4 minutes.
2. Ajouter les nouilles, le lait, l'eau chaude et l'assaisonnement. Brasser pour mélanger. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 5 minutes. Retirer du micro-ondes et mélanger. Cuire 3 minutes et 30 secondes de plus.
3. Ajouter les pois en brassant. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres et que la sauce ait épaissi.

TRUC : Pour une sauce plus épaisse, laissez le plat reposer de 2 à 3 minutes avant de servir. La sauce épaissira en refroidissant.

FEUILLES DE LAITUE GARNIES



TEMPS TOTAL : 16 min



4 PORTIONS



3,05 \$CA/2,59 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de riz.

INGRÉDIENTS

2 poivrons
1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**
1 lb (450 g) de porc haché
1 c. à table d'eau
1 c. à thé d'huile de sésame
1 c. à thé de sauce soya
16 feuilles de laitue, soit environ
1 petite pomme de laitue
Garnitures (facultatif) : sauce sriracha ou hoisin

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 coupes) : Calories 290, Lipides 18 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 240 mg, Glucides 8 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper les poivrons en dés et les disposer dans un grand bol. Ajouter l'assaisonnement, le porc haché, l'eau, l'huile et la sauce soya.
2. Dans une Étuveuse multi-usages, bien émietter le mélange de viande. Couvrir et cuire à puissance élevée de 5 à 6 minutes ou jusqu'à cuisson complète de la viande. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux à mi-cuisson. Égoutter tout excédent de liquide.
3. Pour assembler, placer deux feuilles de laitue l'une sur l'autre pour créer huit coupes. Garnir chaque coupe d'environ ½ tasse de mélange. Arroser de garnitures, si désiré.

TRUC : Vous préférez préparer la garniture sur la cuisinière? Dans un **Wok**, chauffer 1 c. à thé d'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le mélange et frire jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, environ 5 minutes.

MORUE AIL ET HERBES AU FOUR



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



2,72 \$CA/2,31 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de frites d'igname au four, 2 c. à table de **trempeuse ail et herbes** et 1 tasse de légumes, au choix.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table de beurre non salé, ramolli
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de **Mélange à trempeuse Ail et herbes**
- 1 citron
- 4 filets de morue de 4 oz (110 g), sans peau
- ½ tasse de chapelure panko

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 180, Lipides 7 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 120 mg, Glucides 7 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 21 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F. Recouvrir une **Petite plaque de cuisson** d'un **Petit tapis de cuisson**.
2. Dans un petit bol, combiner le beurre, l'huile et le mélange à trempeuse. Cela donnera une pâte épaisse.
3. Trancher le citron en fines rondelles, puis répartir sur la plaque en une seule couche.
4. Essuyer le poisson avec un essuie-tout. Disposer le poisson sur les tranches de citron.
5. Enrober chaque filet de pâte, puis presser la chapelure.
6. Cuire au four de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson se sépare facilement en flocons et que la chapelure soit dorée.

TRUC : Remplacez la morue par votre poisson préféré, comme de l'aiglefin, du saumon, du flétan ou de la truite.

PAIN DE VIANDE CLASSIQUE



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,05 \$CA/1,74 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de pommes de terre en purée ou de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

INGRÉDIENTS

- 3 c. à table de ketchup
- 1 c. à thé de cassonade
- 1 c. à thé de moutarde au miel
- 1 sachet d'**Assaisonnement Pain de viande classique**
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1 œuf
- 2 c. à table d'eau

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 260, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 120 mg, Sodium 490 mg, Glucides 11 g (Fibres 1 g, Sucres 6 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, combiner le ketchup, la cassonade et la moutarde. Réserver.
2. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement, le bœuf haché, l'œuf et l'eau. Bien mélanger pour combiner. Presser le mélange dans une **Étuveuse rectangulaire** ou un moule à pain en silicone de 8 x 4 po.
3. Disposer l'étuveuse sur une assiette allant au micro-ondes. Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 4 minutes. Tartiner la sauce préparée sur le pain de viande. Couvrir et cuire à puissance élevée de 2 à 3 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 160 °F. Autrement, tartiner la sauce préparée sur le pain de viande et disposer l'étuveuse sur une **Plaque de cuisson** recouverte du **Tapis de cuisson**. Cuire à découvert pendant 35 à 40 minutes dans un four préchauffé à 350 °F.

TRUC : Si vous avez plus de temps, laissez le pain de viande reposer 10 minutes dans l'étuveuse avant de le démouler et de le trancher.

POULET DE RÔTISSERIE



TEMPS TOTAL : 25 min



8 PORTIONS



2,29 \$CA/1,95 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes étuvés et 1 tasse de riz ou 1 petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

Un poulet entier de 3 lb (1,36 kg)
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 210, Lipides 12 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 240 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 21 g.

INSTRUCTIONS

1. Disposer le poulet dans l'**Étuveuse ronde**, poitrine vers le bas. Saupoudrer la moitié de l'assaisonnement et en frotter la viande. Retourner le poulet, poitrine vers le haut, et frotter le reste d'assaisonnement sur la viande pour bien l'enrober.
2. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 20 minutes. Autrement, rôtir de 65 à 70 minutes dans un four préchauffé à 400 °F.
3. Pour tester le niveau de cuisson, insérer un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande (au milieu, sans toucher d'os). Il devrait indiquer 180 °F.

TRUC : Cuisinez une fois, mangez deux fois. Utilisez les restes pour une salade-repas ou encore pour ajouter à une soupe ou à des pâtes.

TRUC : Gardez les jus! Laissez le poulet reposer de 8 à 10 minutes avant de le couper. Ainsi, les jus auront le temps de pénétrer la viande.

SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE

SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ **5 poivrons :**
 - 2 (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
 - 2 (Poulet thaï au coco)
 - 1 (Soupe aux nouilles de courgette et au poulet)
- ☐ **4 courgettes** (Soupe aux nouilles de courgette et au poulet) | *Substitution : spirales de courgette congelées*
- ☐ **2 carottes** (Soupe aux nouilles de courgette et au poulet)
- ☐ **1 ½ concombre anglais :**
 - 1 (Salade panzanella)
 - ½ (Sandwich aux boulettes de viande en sauce)
- ☐ **1 ½ oignon rouge :**
 - 1 (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
 - ½ (Salade panzanella)
- ☐ **1 lime** (Poulet thaï au coco) | *Substitution : jus de lime en bouteille*
- ☐ **1 orange**, soit Navel ou Valencia (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail) | *Substitution : ½ tasse de jus d'orange*
- ☐ **1 pinte de tomates cerises** (Salade panzanella)
- ☐ **2 tasses de fleurons de brocoli**, frais ou congelés (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
- ☐ **2 tasses de pois snap** (Poulet thaï au coco) | *Substitution : haricots verts*
- ☐ **1 tasse de bâtonnets de carottes** (Sandwich aux boulettes de viande en sauce)
- ☐ **1 c. à table de persil frais** (Pâtes avec crevettes et fêta)

GARDE-MANGER

- ☐ **Huile :**
 - ¼ tasse, préférablement d'olive (Salade panzanella)
 - 1 c. à table, préférablement de sésame (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
 - 1 c. à table (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
 - 2 c. à thé (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
 - ½ c. à table (Poulet thaï au coco)
- ☐ **½ lb (225 g) de pâtes non cuites** (Pâtes avec crevettes et fêta) | *Options : spaghetti ou fettucine*
- ☐ **2 paquets (200 g chacun) de nouilles udon fraîches** | *Substitution : spaghetti*
- ☐ **1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés**, préférablement non salées (Pâtes avec crevettes et fêta)
- ☐ **1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco**, préférablement léger (Poulet thaï au coco)

- ☐ **2 tasses de riz blanc non cuit**
 - 1 tasse (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
 - 1 tasse (Poulet thaï au coco)
- ☐ **3 c. à table de miel :**
 - 2 c. à table (Sandwich aux boulettes de viande en sauce)
 - 1 c. à table (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
- ☐ **2 c. à table de moutarde** (Sandwich aux boulettes de viande en sauce)
- ☐ **2 c. à table de vinaigre de riz** (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
- ☐ **1 c. à table de sauce piquante** (Sandwich aux boulettes de viande en sauce)
- ☐ **1 c. à table de vinaigre de vin rouge** (Salade panzanella)
- ☐ **1 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
- ☐ **½ c. à table + 1 c. à thé de fécule de maïs :**
 - ½ c. à table (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
 - 1 c. à thé (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
- ☐ **1 c. à thé de sauce de poisson**, facultatif (Poulet thaï au coco)

PROTÉINES

- ☐ **1 sac (340 g) de crevettes congelées**, non cuites et décortiquées (Pâtes avec crevettes et fêta)
- ☐ **2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 4
 - 1 lb/450 g (Soupe aux nouilles de courgette et au poulet)
 - 1 lb/450 g (Poulet thaï au coco)
- ☐ **1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Sauté de bœuf haché et nouilles udon)
- ☐ **1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau** (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
- ☐ **1 lb (450 g) de porc haché** (Sandwich aux boulettes de viande en sauce) | *Substitution : poulet haché*
- ☐ **1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches**, préférablement faibles en sodium (Salade panzanella)

PRODUITS LAITIERS

- ☐ **½ tasse de fêta émietée** (Pâtes avec crevettes et fêta)

BOULANGERIE

- ☐ **4 pains panini**, moyens (Sandwich aux boulettes de viande en sauce) | *Substitution : baguette*

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, prévoyez aussi des épinards, des carottes, des poivrons, des pois snap, du riz supplémentaire, des pommes de terre et des protéines maigres au choix. Vous aurez aussi besoin d'autres protéines pour faire de la Salade panzanella un repas complet.



POULET À L'ORANGE, AU ROMARIN ET À L'AIL



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



1,86 \$CA/1,58 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses d'épinards et 1 c. à table de Vinaigrette grecque.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz blanc, non cuit
- 2 tasses d'eau
- 1 c. à table d'huile
- 1 oignon rouge
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau
- 1 orange, Navel ou Valencia
- 1 c. à table de miel
- 1 c. à table d'Assaisonnement Romarin et ail
- 1 c. à thé de fécule de maïs

Garnitures (facultatif) : oignons verts tranchés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 8 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 105 mg, Glucides 48 g (Fibres 1 g, Sucres 8 g), Protéines 27 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Ajouter le plateau et cuire au micro-ondes à découvert, à puissance élevée, de 16 à 18 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Entretemps, couper l'oignon en deux sur la longueur, puis trancher finement chaque demie. Mettre le poulet dans le wok. Cuire jusqu'à doré, environ de 2 à 3 minutes par côté. Ajouter l'oignon et cuire 2 minutes, en remuant à mi-chemin, jusqu'à ce qu'il ait ramolli et soit doré.
3. Couper l'orange en quartiers. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, en presser le jus dans un bol afin d'obtenir environ ½ tasse. En fouettant, ajouter le miel, l'assaisonnement et la fécule de maïs.
4. Baisser le feu à moyen-doux. Verser la sauce dans le wok et mijoter en remuant et en retournant le poulet pour bien l'enrober de sauce. Ajouter de l'eau pour liquéfier la sauce, si désiré. Servir avec le riz.

TRUC : Si votre orange ne vous donne pas ½ tasse de jus, comblez avec de l'eau.

SAUTÉ DE BŒUF HACHÉ ET NOUILLES UDON



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



3,54 \$CA/3,00 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**

3 c. à table d'eau

2 c. à table de vinaigre de riz

1 c. à table chacun de sauce soya faible en sodium et d'huile de sésame

½ c. à table de fécule de maïs

2 paquets (200 g chacun) de nouilles udon fraîches

2 c. à thé d'huile

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre

2 poivrons

2 tasses de fleurons de brocoli

Garnitures (facultatif) : Nutri-complément Bagel plein goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 420, Lipides 18 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 460 mg, Glucides 37 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 28 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau, le vinaigre, la sauce soya, l'huile de sésame et la fécule de maïs. Réserver.
2. Remplir une **Marmite multi-usages** aux trois quarts d'eau chaude et porter à ébullition. Ajouter les nouilles. Bouillir de 4 à 5 minutes en remuant délicatement les nouilles pour les séparer, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter, passer sous l'eau froide et réserver.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans un **Wok** sur feu moyen-vif, puis ajouter le bœuf. Cuire de 4 à 5 minutes. Égoutter le liquide au besoin.
4. Trancher les poivrons en lanières. Ajouter les poivrons et le brocoli au wok, puis sauter jusqu'à ce qu'ils soient encore légèrement croquants, soit de 4 à 5 minutes.
5. Ajouter les nouilles égouttées et la sauce réservée. Remuer délicatement pour combiner (le wok sera bien plein!) et pour réchauffer la sauce, soit 1 minute.

TRUC : Vous trouverez les nouilles udon fraîches dans la section asiatique de la plupart des épiceries. Cherchez des nouilles dans un paquet de plastique sous vide; elles sont précuites et doivent être passées dans l'eau bouillante pour qu'elles se séparent.

SALADE PANZANELLA

Cette salade se prépare généralement avec des cubes de pain grillé (croûtons); essayez cette version avec des pois chiches pour plus de protéines.



 **TEMPS TOTAL : 7 min**

 **6 PORTIONS**

 **2,00 \$CA/1,70 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 4 oz (113 g) de protéines maigres et ½ tasse de maïs grillé.

INGRÉDIENTS

- 1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches
- 1 pinte de tomates cerises (de préférence multicolores)
- 2 c. à table de **Mélange à trempette Ail et herbes**
- 1 concombre anglais
- ½ petit oignon rouge
- ⅓ tasse de **Vinaigrette grecque**, préparée
- Poivre noir**, au goût
- Sel marin**, au goût
- Garnitures** (facultatif) : basilic frais

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 190, Lipides 10 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 230 mg, Glucides 20 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 5 g.

INSTRUCTIONS

1. Égoutter et rincer les pois chiches. Couper les tomates en deux. Placer dans un grand bol; ajouter le mélange à trempette et remuer pour enrober.
2. Couper le concombre en tranches dans le sens de la longueur; gratter et retirer les graines, puis couper les moitiés en tranches fines. Couper l'oignon en tranches fines. Placer dans un bol avec les pois chiches.
3. Arroser de vinaigrette; remuer pour mélanger. Assaisonner de sel et de poivre, au goût. Ajouter le basilic, si désiré.

TRUC : Pour couper rapidement et facilement les tomates cerises, utilisez deux couvercles de même taille. Placez les tomates sur un des couvercles, placez l'autre couvercle sur les tomates et appuyez avec la main. Puis, avec un couteau, coupez à l'horizontale entre les deux couvercles. Travaillez par lots, au besoin.

SOUPE AUX NOUILLES DE COURGETTE ET AU POULET

Pas des nouilles ordinaires; des nouilles de courgette! Recette délicieuse et facile.



 TEMPS TOTAL : 20 min

 4 PORTIONS

 3,50 \$CA/2,98 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de riz.

INGRÉDIENTS

- 4 courgettes
- 6 tasses de **Bouillon réconfortant**, préparé
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
- 2 carottes
- 1 poivron

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 tasses) : Calories 200, Lipides 4 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 220 mg, Glucides 14 g (Fibres 5 g, Sucres 3 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Utiliser la **Mandoline 4 en 1** avec la plaque pour julienne de 6 mm. Couper les courgettes en longues lanières fines. Réserver.
2. Couper le poulet en petits cubes. Couper les carottes et le poivron. Disposer dans une **Étuveuse multi-usages**.
3. Fermer le couvercle et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 8 minutes.
4. Retirer soigneusement du micro-ondes, ajouter les nouilles de courgette, remuer et servir.

TRUC : Préparez la soupe sur la cuisinière. Disposez simplement le poulet, les carottes et le poivron dans une **Marmite multi-usages**. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter de 10 à 12 minutes. Ajoutez les nouilles de courgettes.

PÂTES AVEC CREVETTES ET FÊTA



TEMPS TOTAL : 15 min 4 PORTIONS 3,77 \$CA/3,20 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette grecque.

INGRÉDIENTS

- ½ lb (225 g) de pâtes non cuites (spaghetti, fettucine ou linguine)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés, sans sel ajouté
- 2 c. à thé de **Mélange pour vinaigrette Grecque**
- ½ c. à thé de **Poivre noir**
- 1 paquet (340 g) de crevettes surgelées crues, équeutées et déveinées
- ½ tasse de fromage fêta, émietté
- 1 c. à table de persil ciselé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 370, Lipides 6 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 145 mg, Sodium 350 mg, Glucides 53 g (Fibres 7 g, Sucres 9 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Remplir aux ¾ une **Marmite multi-usages** d'eau chaude et porter à ébullition. Quand l'eau bout, ajouter les pâtes et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit 8 à 10 minutes.
2. Entretemps, dans une grande poêle, ajouter les tomates, le mélange pour vinaigrette et le poivre. Laisser mijoter à découvert pendant 5 minutes. Ajouter les crevettes et poursuivre la cuisson pendant 4 minutes, en remuant fréquemment. Retirer du feu.
3. Une fois les pâtes cuites, les égoutter. Ajouter les crevettes et la sauce, en mélangeant.
4. Ajouter délicatement le fromage et garnir de persil.

POULET THAÏ AU COCO



 **TEMPS TOTAL : 20 min**

 **4 PORTIONS**

 **4,60 \$CA/3,91 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz au jasmin ou blanc, non cuit
- 2 tasses d'eau
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger
- 1 sachet d'**Assaisonnement Soupe thaïe au coco**
- ½ c. à table d'huile
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 2 poitrines
- Sel marin**, au goût
- Poivre noir**, au goût
- ½ c. à table d'huile
- 1 c. à thé de sauce de poisson, facultatif
- 2 poivrons
- 2 tasses de pois snap
- 1 lime
- Garnitures** (facultatif) : zeste de lime, noix de coco grillée

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 450, Lipides 11 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 320 mg, Glucides 53 g (Fibres 4 g, Sucres 8 g), Protéines 33 g.

INSTRUCTIONS

- Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Ajouter le plateau et cuire au micro-ondes, à découvert et à puissance élevée, pendant 16 à 18 minutes, ou jusqu'à tendreté.
- Dans un bol, combiner le lait de coco et l'assaisonnement. Réserver. Pour trancher finement le poulet, placer une main sur une poitrine et presser fermement. Trancher délicatement la viande à l'horizontale. Répéter avec le reste du poulet afin d'obtenir quatre morceaux au total. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
- Chauffer l'huile dans une grande sauteuse sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire de 4 à 5 minutes par côté jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit. Déposer sur une assiette et couvrir pour garder au chaud. Dans la même poêle (sans la laver), verser le mélange de lait de coco et la sauce de poisson, si désiré. Porter à ébullition à feu vif.
- Entretemps, trancher les poivrons. Arranger les pois snap. Réduire le feu à moyen-vif, puis ajouter les légumes. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants et que le liquide ait légèrement réduit, soit environ 2 minutes.
- Servir le poulet sur le riz, puis ajouter les légumes et la sauce par-dessus. À l'aide du **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la lime sur le dessus et ajouter des garnitures, si désiré.

SANDWICH AUX BOULETTES DE VIANDE EN SAUCE



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,37 \$CA/2,01 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de porc ou de poulet haché
- 1 c. à table de **Mélange Bouillon réconfortant**
- 1 c. à table d'eau
- 2 c. à table de chaque : moutarde et miel
- 1 c. à table de sauce piquante
- ½ concombre anglais
- 4 pains à panini moyens ou baguette coupée
- 1 tasse de bâtonnets de carottes
- Garnitures** (facultatif) : oignons marinés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 400, Lipides 19 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 410 mg, Glucides 31 g (Fibres 3 g, Sucres 10 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, combiner le porc haché, le mélange pour bouillon et l'eau. Façonner en 16 boulettes (d'environ 2 c. à table chacune).
2. Disposer en une seule couche dans une **Étuveuse ronde** (elles peuvent se toucher). Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à cuisson complète. Découvrir et laisser reposer environ 1 minute.
3. Entretemps, préparer la sauce. Dans un petit bol, fouetter ensemble la moutarde, le miel et la sauce piquante. Trancher le concombre. Ouvrir les pains.
4. Une fois les boulettes de viande cuites, égoutter prudemment le liquide du fond de l'étuveuse. Verser la sauce sur les boulettes (dans l'étuveuse); remuer délicatement pour bien enrober.
5. Disposer quatre boulettes dans chaque pain. Garnir de concombre et de carottes, puis verser par-dessus le reste de sauce encore dans l'étuveuse.

TRUC : Plus il y a de légumes, meilleur c'est! Du chou haché serait un délicieux ajout à ce sandwich.

SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE

SEMAINE 4

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ **2 carottes** (Ragoût de bœuf rapide romarin et ail)
- ☐ **2 branches de céleri** (Salade d'hiver au quinoa et aux haricots blancs)
- ☐ **2 pommes de terre moyennes**, Russet ou Yukon Gold (Ragoût de bœuf rapide romarin et ail)
- ☐ **2 courgettes moyennes** (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
- ☐ **1 gros citron** (Poulet au citron)
- ☐ **1 pinte de tomates cerises** (Pâtes aux crevettes et à l'ail)
- ☐ **2 ½ tasses de courge musquée congelée**, pelée et en dés (Pâtes à la courge musquée)
- ☐ **2 tasses de bâtonnets de carottes** (Salade d'hiver au quinoa et aux haricots blancs)
- ☐ **2 tasses de fleurons de brocoli** (Salade d'hiver au quinoa et aux haricots blancs)

GARDE-MANGER

- ☐ **Huile :**
 - 3 c. à table, préférablement d'olive (Salade d'hiver au quinoa et aux haricots blancs)
 - 3 c. à table (Pâtes aux crevettes et à l'ail)
 - 1 ½ c. à table (Poulet au citron)
 - 1 c. à table (Burgers lentilles et bœuf)
 - 2 c. à thé (Pâtes à la courge musquée)
 - 2 c. à thé (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
 - 2 c. à thé (Ragoût de bœuf rapide romarin et ail)
- ☐ **½ boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées** (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
- ☐ **2 ½ tasses de bouillon**, au choix :
 - 1 ½ tasse (Poulet au citron)
 - 1 tasse (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
- ☐ **4 tasses de penne non cuites**
 - 2 tasses (Pâtes à la courge musquée)
 - 2 tasses (Pâtes aux crevettes et à l'ail)
- ☐ **1 tasse de quinoa non cuit** (Salade d'hiver au quinoa et aux haricots blancs)
- ☐ **¼ tasse de canneberges séchées** (Salade d'hiver au quinoa et aux haricots blancs)
Substitution : raisins secs
- ☐ **¼ tasse de graines de citrouille** (Salade d'hiver au quinoa et aux haricots blancs) | *Substitution : graines de tournesol*

- ☐ **¼ tasse de tomates séchées en julienne** (Burgers lentilles et bœuf)
- ☐ **2 c. à table de fécule de maïs** (Ragoût de bœuf rapide romarin et ail)
- ☐ **1 ½ c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Ragoût de bœuf rapide romarin et ail)
- ☐ **1 c. à table de vinaigre balsamique** (Salade d'hiver au quinoa et aux haricots blancs)
- ☐ **1 c. à table de câpres** (Poulet au citron)

PROTÉINES

- ☐ **1 œuf** (Burgers lentilles et bœuf)
- ☐ **2 ½ lb (1,13 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 5
 - 1 ½ lb/675 g (Poulet au citron)
 - 1 lb/450 g (Pâtes à la courge musquée)
- ☐ **1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau** (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
- ☐ **1½ lb (675 g) de bœuf haché maigre :**
 - 1 lb/450 g (Ragoût de bœuf rapide romarin et ail)
 - ½ lb/225 g (Burgers lentilles et bœuf)
- ☐ **1 sac (340 g) de crevettes congelées, non cuites, décortiquées** (Pâtes aux crevettes et à l'ail)
- ☐ **2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots blancs** (Salade d'hiver au quinoa et aux haricots blancs)
Options : de Lima, cannellini ou petits blancs
- ☐ **½ boîte (19 oz/540 ml) de lentilles** (Burgers lentilles et bœuf)

PRODUITS LAITIERS

- ☐ **Féta émietté :**
 - ⅓ tasse (Pâtes aux crevettes et à l'ail)
 - ¼ tasse, facultatif (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
 - ¼ tasse, facultatif (Burgers lentilles et bœuf)
- ☐ **⅓ tasse de lait**, au choix (Pâtes à la courge musquée)
- ☐ **¼ tasse de parmesan râpé** (Pâtes à la courge musquée)
- ☐ **2 c. à table de beurre**, préférablement non salé
 - 1 c. à table (Pâtes à la courge musquée)
 - 1 c. à table (Poulet au citron)

BOULANGERIE

- ☐ **4 pains à burger** (Burgers lentilles et bœuf)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, prévoyez aussi des légumes mélangés, des pains de grains entiers, des avocats, du riz et plus de carottes et de brocoli.



RAGOÛT DE BŒUF RAPIDE ROMARIN ET AIL



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



1,55 \$CA/1,33 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

2 pommes de terre moyennes, Russet ou Yukon Gold
2 carottes
2 branches de céleri
2 ½ tasses d'eau ou de bouillon, divisé
2 c. à thé d'huile
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 c. à table de sauce soya faible en sodium
1 c. à table d'**Assaisonnement Romarin et ail**
2 c. à table d'eau froide
2 c. à table de fécule de maïs

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 340, Lipides 14 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 280 mg, Glucides 28 g (Fibres 4 g, Sucres 3 g), Protéines 25 g.

TRUC : Utilisez du **Mélange Bouillon réconfortant** ou de **légumes** plutôt que de l'eau.

TRUC : Pour un ragoût plus épais, augmentez à 3 c. à table la quantité de fécule de maïs et d'eau.

INSTRUCTIONS

1. Peler et couper les pommes de terre en petits cubes. Peler les carottes, puis les trancher en rondelles. Couper le céleri en dés. Disposer le tout dans l'**Étuveuse multi-usages** et ajouter ½ tasse d'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes 8 minutes à puissance élevée ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Entretemps, chauffer l'huile dans le **Wok**. Émietter le bœuf et le cuire en défaisant tous les morceaux à l'aide du **Séparateur de viande hachée**, de 4 à 5 minutes. Ajouter les 2 tasses d'eau restantes, la sauce soya et l'assaisonnement. Ajouter les légumes et tout liquide restant de l'étuveuse.
3. Augmenter le feu. Couvrir et porter à ébullition. Une fois à ébullition, à découvert, réduire le feu et laisser mijoter pour laisser les saveurs se développer, environ 3 minutes.
4. Entretemps, dans un petit bol, fouetter ensemble l'eau froide et la fécule de maïs. Ajouter au ragoût et remuer souvent jusqu'à épaississement, soit de 2 à 3 minutes.

SALADE D'HIVER AU QUINOA ET AUX HARICOTS BLANCS



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,19 \$CA/1,86 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de quinoa non cuit
- 2 tasses d'eau
- 1 c. à table de **Mélange Bouillon réconfortant**
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots blancs (Lima, cannellinis ou petits ronds)
- 2 tasses de fleurons de brocoli
- 2 branches de céleri
- 2 tasses de bâtonnets de carottes
- ¼ tasse chacune de canneberges séchées et de graines de citrouille
- ¼ tasse de **Vinaigrette grecque**, préparée
- Sel marin**, au goût
- Poivre noir**, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 3 tasses) : Calories 510, Lipides 18 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 170 mg, Glucides 70 g (Fibres 15 g, Sucres 12 g), Protéines 21 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le quinoa et l'eau. Ajouter le mélange pour bouillon. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant environ 12 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Entretemps, égoutter et rincer les haricots. Couper grossièrement le brocoli. Couper le céleri en dés.
3. Dans un grand bol, combiner le quinoa, le brocoli, le céleri, les carottes, les haricots et les canneberges. Verser la vinaigrette par-dessus et remuer délicatement pour combiner. Garnir des graines de citrouille. Ajouter du sel et du poivre, au goût. Servir tiède ou réfrigérer.

TRUC : Préparez d'avance le quinoa et conservez-le au frigo.

POULET ET NOUILLES DE COURGETTE ENCHILADA



TEMPS TOTAL : 20 min 4 PORTIONS 2,64 \$CA/2,24 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 petit pain de grains entiers et ¼ d'avocat, tranché.

INGRÉDIENTS

- 2 c. à thé d'huile
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau
- 1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**, divisé
- 1 tasse de bouillon faible en sodium, au choix
- ½ boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées
- 2 courgettes moyennes
- ¼ tasse de feta émietté, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 240, Lipides 8 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 520 mg, Glucides 17 g (Fibres 3 g, Sucres 5 g), Protéines 28 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et le cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 3 minutes par côté.
2. Entretemps, réserver 1 c. à table d'assaisonnement. Dans un bol, fouetter ensemble le reste d'assaisonnement, le bouillon et les tomates broyées. Ajouter au wok, une fois le poulet doré.
3. Réduire le feu, puis remuer pour bien enrober. Couvrir et laisser mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 5 minutes.
4. Entretemps, à l'aide de la **Mandoline 4 en 1** équipée de la lame à juliennes de 6 mm, couper les courgettes en longues lanières fines pour obtenir des nouilles (devrait donner environ 6 tasses). Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages**, puis saupoudrer de la cuillère à table réservée d'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes. Brasser (en gardant le couvercle) et cuire 2 minutes de plus.
5. Répartir les nouilles et le poulet sur des assiettes, verser la sauce par-dessus à l'aide d'une cuillère et garnir de fromage, si désiré.

PÂTES AUX CREVETTES ET À L'AIL



 **TEMPS TOTAL : 20 min**

 **4 PORTIONS**

 **4,50 \$CA/3,83 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de verdure; essayez de la roquette!

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de penne, non cuits
- 4 tasses d'eau chaude
- 3 c. à table d'huile d'olive, divisée
- 1 sac (340 g) de crevettes décortiquées, non cuites, congelées, puis décongelées et égouttées
- 3 c. à table de **Mélange à trempette Houmous crémeux à l'ail**
- 1 pinte de tomates cerises
- ½ tasse de féta émietté
- Sel marin**, au goût
- Poivre noir**, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 420, Lipides 16 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 140 mg, Sodium 360 mg, Glucides 42 g (Fibres 3 g, Sucres 5 g), Protéines 27 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner les pâtes et l'eau chaude. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à tendreté, soit de 7 à 8 minutes. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les réserver.
2. Entretemps, dans un **Wok**, chauffer ½ c. à table d'huile sur feu moyen-vif. Dans un bol, enrober les crevettes du mélange à trempette, puis les ajouter au wok. Frire jusqu'à coloration légèrement rose, environ 2 minutes. Ne pas trop cuire, car elles continueront de cuire à l'étape suivante.
3. Réduire le feu à moyen. Ajouter les tomates, les pâtes cuites et les 2 ½ c. à table d'huile. Remuer jusqu'à ce que les crevettes soient cuites et que les tomates commencent à éclater. Ajouter le féta. Assaisonner de sel et de poivre, si désiré.

TRUC : Si le temps le permet, disposez le **Wok** dans un four préchauffé à 450 °F et faites fondre le féta avant de servir.

POULET AU CITRON



TEMPS TOTAL : 20 min 6 PORTIONS 2,53 \$CA/2,15 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

INGRÉDIENTS

- 1 gros citron
- 1 ½ lb (675 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 3 poitrines
- ½ sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**, environ 2 c. à table
- 1 ½ c. à table d'huile
- ½ tasse de **Bouillon réconfortant**, préparé
- 1 c. à table de câpres égouttées
- 1 c. à table de beurre non salé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 190, Lipides 9 g (Saturés 2 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 210 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper le citron en deux. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, extraire le jus d'un demi-citron. Couper l'autre moitié en fines rondelles. Réserver.
2. Pour trancher finement le poulet, placer une main sur une poitrine et presser fermement. Trancher délicatement la viande à l'horizontale. Répéter avec le reste du poulet afin d'obtenir six morceaux au total. Enrober les deux côtés d'assaisonnement.
3. Dans une grande poêle à frire, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire de 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à cuisson complète. Transférer le poulet sur une plaque. Ajouter le bouillon, le jus de citron, les tranches de citron et les câpres à la poêle. Gratter pour décoller tous les petits morceaux de poulet cuit. Réduire le feu à moyen. Mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce commence à réduire et à épaissir, soit de 3 à 5 minutes. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.
4. Remettre le poulet dans la poêle et recouvrir de sauce. Retourner pour bien réchauffer, 1 minute. Pour servir, verser la sauce sur le poulet à l'aide d'une cuillère.

PÂTES À LA COURGE MUSQUÉE



 **TEMPS TOTAL : 20 min**

 **4 PORTIONS**

 **2,83 \$CA/2,40 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de verdure et 1 c. à table de Vinaigrette grecque.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de penne, non cuits
- 4 tasses d'eau chaude
- 2 ½ tasses de courge musquée congelée, pelée et en dés
- 2 c. à thé d'huile
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
- Sel marin**, au goût
- Poivre noir**, au goût
- ¼ tasse de lait, au choix
- 1 c. à table de beurre
- 1 ½ c. à thé de **Mélange à trempette Ail et herbes**
- ¼ tasse de parmesan râpé
- Garnitures** (facultatif) : basilic frais haché ou oignons verts coupés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 450, Lipides 13 g (Saturés 4 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 200 mg, Glucides 48 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 35 g.

INSTRUCTIONS

- Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner les pâtes et l'eau chaude. Ajouter le plateau, puis y disposer la courge. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 12 minutes, ou jusqu'à ce que les pâtes et la courge soient tendres.
- Entretemps, trancher finement le poulet et l'assaisonner de sel et de poivre. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et sauter jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, soit environ 5 minutes. Retirer du feu.
- Une fois les pâtes et la courge cuites, disposer la courge dans un mélangeur à l'aide d'une cuillère. Égoutter les pâtes et réserver. Ajouter le lait, le beurre et le mélange à trempette au mélangeur. Réduire en purée; le mélange sera épais.
- Ajouter les pâtes égouttées, la sauce et le fromage au wok. Mélanger pour bien enrober. Ajouter plus de sel et de poivre, si désiré. Verser dans des bols et ajouter des garnitures, si désiré.

TRUC : Remplacez le lait par de la crème, pour une sauce plus riche.

BURGERS LENTILLES ET BŒUF



 **TEMPS TOTAL : 12 min**

 **4 PORTIONS**

 **2,27 \$CA/1,93 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 2 c. à table de **Mélange à trempette Ail et herbes**.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table d’huile
- ½ boîte (19 oz/540 ml) de lentilles, environ 1 tasse
- ¼ tasse de tomates séchées, égouttées et coupées en julienne
- ½ lb (225 g) de bœuf haché maigre
- 1 œuf
- ¼ tasse de feta émietté, facultatif
- 1 sachet d’**Assaisonnement Pain de viande classique**
- 4 pains à burger
- Garnitures** (facultatif) : rubans de courgette, oignon rouge, laitue, tomate tranchée

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 14 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 580 mg, Glucides 41 g (Fibres 7 g, Sucres 4 g), Protéines 23 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une poêle à frire, chauffer l’huile sur feu moyen.
 2. Entretemps, égoutter et rincer les lentilles. Couper les tomates séchées en petits morceaux. Disposer le tout dans un bol. Émietter le bœuf haché, l’œuf et le fêta, si utilisé. Bien mélanger et écraser les lentilles tout en combinant les ingrédients. Façonner quatre boulettes.
 3. Frire les boulettes à la poêle jusqu’à ce qu’elles soient bien cuites et que les extrémités soient croustillantes, environ 3 minutes par côté.
 4. Les glisser dans les pains et ajouter des garnitures, si désiré.
- TRUC :** Si le temps le permet, préparez et faites cuire d’avance des lentilles vertes. Elles ont une saveur poivrée. Portez à ébullition 4 tasses d’eau et 1 tasse de lentilles. Réduisez le feu, puis couvrez partiellement et mijotez jusqu’à tendreté, soit de 15 à 18 minutes. Égouttez et réfrigérez (se garde jusqu’à 1 semaine).

SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE

SEMAINE 5

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ **2 poivrons** (Souper de crevettes et ananas sur une plaque)
- ☐ **1 petit oignon rouge** (Souper de crevettes et ananas sur une plaque)
- ☐ **½ lime** (Enchiladas)
- ☐ **2 tasses d'ananas en morceaux**, frais ou congelés (Souper de crevettes et ananas sur une plaque)

GARDE-MANGER

- ☐ **Huile:**
 - 3 c. à table (Souper de crevettes et ananas sur une plaque)
 - 1 c. à thé, préférablement de coco (Enchiladas)
- ☐ **3 c. à table de pâte de tomate** (Enchiladas)
- ☐ **2 c. à table de vinaigre balsamique** (Souper de crevettes et ananas sur une plaque)

PROTÉINES

- ☐ **2 boîtes (14 oz/398 ml) de haricots noirs non salés** (Enchiladas)
- ☐ **1 sac (340 g) de crevettes congelées, non cuites, décortiquées** (Souper de crevettes et ananas sur une plaque)

PRODUITS LAITIERS

- ☐ **1 tasse de fromage râpé**, au choix (Enchiladas)

BOULANGERIE

- ☐ **4 tortillas moyennes** (Enchiladas)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, prévoyez aussi plus de poivrons et du riz.



ENCHILADAS



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  2,88 \$CA/2,45 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**
- 1 ½ tasse d'eau
- 3 c. à table de pâte de tomate
- ½ lime
- 1 c. à thé d'huile de coco ou d'olive
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs non salés
- 1 tasse de fromage râpé, au choix, divisée
- 4 tortillas moyennes

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 enchilada) : Calories 430, Lipides 14 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 530 mg, Glucides 56 g (Fibres 13 g, Sucres 4 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, fouetter l'assaisonnement avec l'eau et la pâte de tomate. Cuire au micro-ondes à découvert et à puissance élevée pendant 2 minutes ou jusqu'à épaississement.
2. À l'aide d'un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la lime. Ajouter l'huile en fouettant, puis réserver.
3. Égoutter et rincer les haricots. Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages** et ajouter ½ tasse de sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes. À l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement.
4. Répartir le mélange de haricots et ¾ tasse de fromage sur les tortillas. Rouler et déposer dans l'étuveuse (sans la laver) en une seule couche, en disposant l'extrémité vers le bas. Garnir du reste de sauce et de ¼ tasse de fromage.
5. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

TRUC : Préparez-en une portion unique dans l'**Étuveuse rectangulaire**.

TRUC : La sauce préparée se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

SOUPER DE CREVETTES ET ANANAS SUR UNE PLAQUE



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



4,05 \$CA/3,44 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de riz.

INGRÉDIENTS

- 2 poivrons
- 1 petit oignon rouge
- 2 tasses de morceaux d'ananas, frais ou congelé
- 3 c. à table d'huile
- 2 c. à table de vinaigre balsamique
- 1 c. à table de **Mélange pour vinaigrette Grecque**
- 1 sac (340 g) de crevettes décortiquées, cuites et congelées, puis décongelées

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 250, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 165 mg, Sodium 200 mg, Glucides 20 g (Fibres 3 g, Sucres 7 g), Protéines 19 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 450 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Trancher les poivrons en morceaux de 1 po. Couper l'oignon en deux, puis trancher les demies en lanières épaisses.
3. Disposer les poivrons, l'oignon et l'ananas sur la plaque. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à s'attendrir.
4. Entretemps, dans un bol, fouetter ensemble le mélange pour vinaigrette, l'huile et le vinaigre. Ajouter les crevettes et remuer pour bien enrober.
5. Retirer la plaque du four. Ajouter les crevettes et verser le reste de vinaigrette sur les légumes. Cuire 3 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

TRUC : Remplacez l'ananas par des morceaux de mangue fraîche ou congelée.

DESSERTS ET LISTES D'ÉPICERIE

PETITE DOUCEUR

TRUCS DE PRÉPARATION

- Préparez d'avance la **Crème de citron**.
Se garde au réfrigérateur jusqu'à 5 jours
ou au congélateur jusqu'à 6 mois. Dégelez
au réfrigérateur avant d'utiliser.

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ **1 tasse de petits fruits mélangés, frais ou congelés** (Crème de citron et petits fruits)

PROTÉINES

- ☐ **6 œufs :**
 - 3 (Crème de citron et petits fruits)
 - 3 (Tartelettes au citron)

PRODUITS LAITIERS

- ☐ **2 c. à table de beurre**, facultatif
 - 1 c. à table (Crème de citron et petits fruits)
 - 1 c. à table (Tartelettes au citron)

BOULANGERIE

- ☐ **24 fonds de tartelettes congelés**
(Tartelettes au citron)

CRÈME DE CITRON



TEMPS TOTAL : 1 h 10
(comprend 1 h de refroidissement)



1 ½ TASSE



0,41 \$CA/0,35 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

3 œufs
1 sachet de **Mélange Crème de citron**
½ tasse d'eau
1 c. à table de beurre, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 c. à table de crème) : Calories 35, Lipides 0,5 g (Saturés 0,2 g, Trans 0 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 10 mg, Glucides 7 g (Fibres 0 g, Sucres 6 g), Protéines 1 g.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 tartelette) : Calories 100, Lipides 4 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 65 mg, Glucides 14 g (Fibres 0 g, Sucres 6 g), Protéines 2 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, fouetter les œufs en mousse. Ajouter le mélange et l'eau; fouetter pour bien combiner.
2. Cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée pendant 2 minutes. Fouetter à mi-cuisson et à la fin. Au besoin, cuire par intervalles supplémentaires de 30 secondes, en fouettant à chaque arrêt, jusqu'à épaississement.
3. Ajouter le beurre, si désiré.
4. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure.

TRUC : Pour faire des tartelettes au citron, remplir des fonds de tarte précuits et refroidis avec de la garniture au citron refroidie. La garniture donne 12 tartes individuelles ou 24 tartelettes.

CRÈME DE CITRON ET PETITS FRUITS

Cette recette est idéale pour utiliser les restes de **Crème de citron**.



TEMPS TOTAL : 5 min



4 PORTIONS



0,86 \$CA/0,73 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de petits fruits mélangés, frais ou congelés
- ½ tasse de **Crème de citron** préparée

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 90, Lipides 1,5 g (Saturés 0,4 g, Trans 0 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 20 mg, Glucides 18 g (Fibres 1 g, Sucres 14 g), Protéines 2 g.

INSTRUCTIONS

1. Répartir la moitié des petits fruits dans quatre **Bols de préparation**. Ajouter la crème de citron (environ 2 c. à table par bol). Garnir du reste de petits fruits.