



E P I C U R E™

FAVORIS DU CAMPING

POUR LA COLLECTION 5 FAVORIS DU CAMPING



FAVORIS DU CAMPING

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



L'un des plaisirs du camping est de manger dehors. Quand vous faites de la randonnée, du kayak ou autres activités préférées, il est important de faire le plein d'énergie pour pouvoir profiter des moments de plein air.

Ce plan de repas est conçu pour vous aider grâce à une liste d'épicerie, des recettes en prime, des suggestions d'assiettes parfaitement équilibrées et des repas dont le coût moyen par portion est de 1,83 \$CA / 1,56 \$US.

Mais avant de vous lancer, nous avons quelques conseils à vous donner....

- Emportez la **Marmite multi-usages**. Ce compagnon de camping vous fera gagner du temps et est facile à nettoyer.
- Ayez une glacière avec de la glace pour vous assurer de bien conserver vos denrées périssables à 40 °F (4 °C).
- Préparez tout ce que vous pouvez à l'avance. Nos trempettes sont incroyables, et elles peuvent être préparées avant de prendre la route. Pensez guacamole, salsa poco picante ou trempette 3 oignons pour les légumes ou les croustilles.

Et surtout, n'oubliez pas les s'mores!

OUTILS DE CUISINE

La **Marmite multi-usages** est l'outil à emporter cet été, que ce soit au camping ou dans la roulotte. Elle convient parfaitement à cette collection, et vous aidera à cuisiner des repas faciles et délicieux.

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.*

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



LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- ½ lime, facultatif (Tacos super simples)

GARDE-MANGER

- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés, préférablement non salées (Chili cha-cha)
- 6 tasses de pâtes non cuites, au choix
 - 4 tasses (Fettuccine Alfredo)
 - 2 tasses (Macaroni au fromage)
- 3 c. à table d'huile d'olive (Tacos super simples)
- 1 c. à thé de vinaigre blanc (Œufs bénédicte faciles)

PROTÉINES

- 8 œufs (Œufs bénédicte faciles)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre (Chili cha-cha)
Substitution : poulet haché ou dinde
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges, préférablement non salés (Chili cha-cha)

PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ + ⅓ tasses de lait, au choix
 - 1 ½ tasse (Fettuccine Alfredo)
 - ⅓ tasse (Macaroni au fromage)

BOULANGERIE

- 8 tortillas de maïs (Tacos super simples)
Substitution : coquilles à tacos
- 4 muffins anglais (Œufs bénédicte faciles)

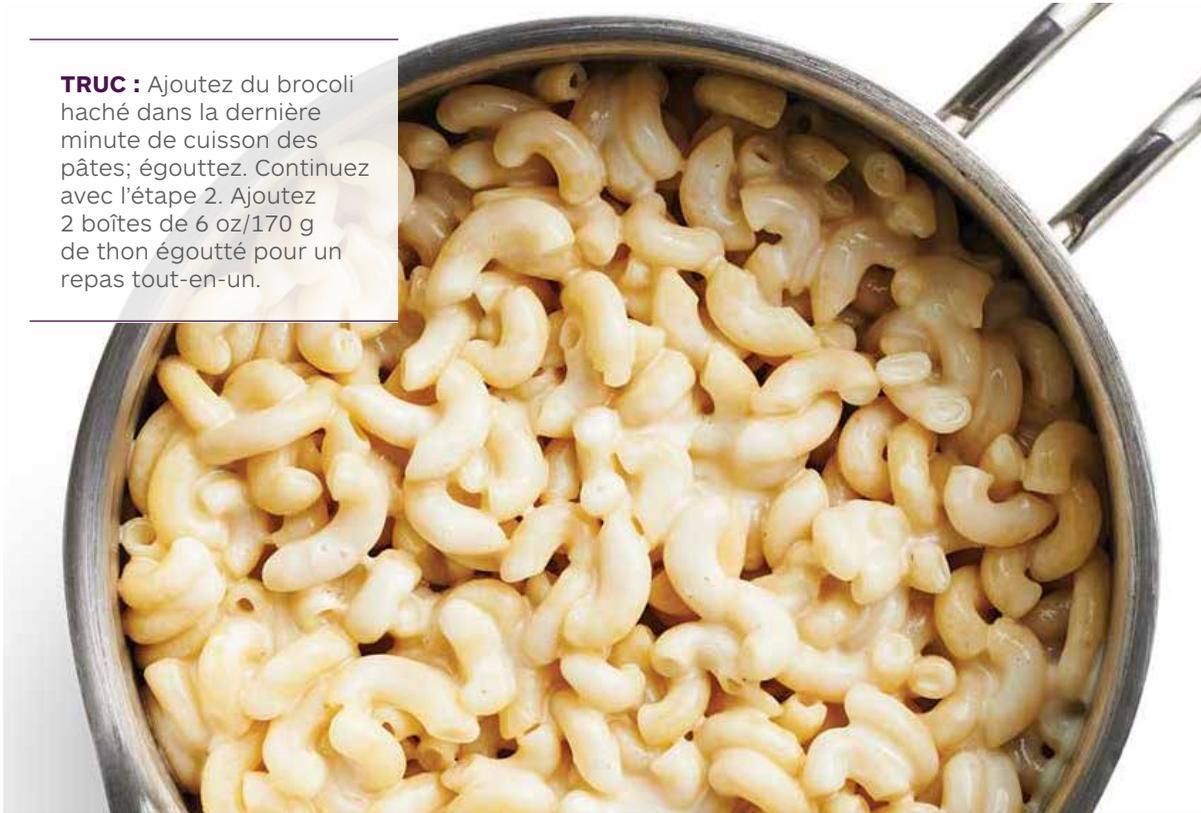
POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS.

Ajoutez un avocat, du brocoli, des légumes mélangés, des fruits frais au choix, et des protéines supplémentaires comme des haricots, du thon ou du saumon en boîte.



MACARONI AU FROMAGE

TRUC : Ajoutez du brocoli haché dans la dernière minute de cuisson des pâtes; égouttez. Continuez avec l'étape 2. Ajoutez 2 boîtes de 6 oz/170 g de thon égoutté pour un repas tout-en-un.



TEMPS TOTAL : 13 min



4 PORTIONS



1,12 \$CA/0,95 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de brocolis étuvés et 4 oz (113 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 (1 tasses) : 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.

FETTUCINE ALFREDO

TRUC : Optez pour la simplicité en camping! Ajoutez 2 boîtes de 6 oz/170 g de saumon égoutté aux fettuccine.



TEMPS TOTAL : 10 min



6 PORTIONS



1,14 \$CA/0,97 \$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
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 le 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.

TACOS SUPER SIMPLES



 TEMPS TOTAL : 15 min  8 TACOS POUR 4 PORTIONS  3,34 \$CA/2,84 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes (ajouter aux tacos) et 2 c. à table de Guacamole.

INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange Tacos super simples**
2 tasses d'eau chaude
3 c. à table d'huile d'olive
½ lime, facultatif
8 tortillas de maïs ou coquilles à tacos
Garnitures (facultatif) : **Guacamole**,
Salsa poco picante, oignon rouge en dés,
laitue hachée

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 tacos) : Calories 330, Lipides 14 g
(Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg,
Sodium 400 mg, Glucides 32 g (Fibres 6 g,
Sucres 3 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner le mélange à l'eau chaude; réserver environ 5 minutes pour réhydrater.
2. Dans une **Marmite multi-usages de 12 tasses**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
3. Ajouter la préparation et cuire 5 à 7 minutes, en mélangeant délicatement pour éviter de réduire en purée, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
4. Avec un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de ½ lime, si désiré.
5. Mettre à la cuillère sur les tortillas et servir avec les garnitures, si désiré.

CHILI CHA-CHA



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

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

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché, poulet haché, 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 brun, 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.

ŒUFS BÉNÉDICTINE FACILES



TRUC : Personnalisez la recette en ajoutant du bacon pané ou du jambon, des tranches de tomate, des épinards ou des champignons, ou encore du saumon fumé.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



1,39 \$CA/1,18 \$US PAR PORTION

Vous pouvez préparer la **Sauce hollandaise** dans une **Marmite multi-usages** (recette sur l'emballage). Au lieu de faire des œufs pochés, faites simplement cuire des œufs au plat dans une poêle.

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

INGRÉDIENTS

1 c. à thé de vinaigre blanc
8 œufs
4 muffins anglais, ouverts et grillés
½ tasse de **Sauce hollandaise**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 moitiés de muffin avec œuf) :

Calories 360, Lipides 19 g (Saturés 8 g, Trans 0,3 g), Cholestérol 390 mg, Sodium 450 mg, Glucides 30 g (Fibres 4 g, Sucres 7 g), Protéines 19 g.

INSTRUCTIONS

1. Remplir une casserole moyenne d'eau, aux $\frac{3}{4}$. Ajouter le vinaigre et porter à ébullition sur feu vif.
2. Réduire le feu et laisser mijoter. À l'aide d'une cuillère ou d'une spatule, créer un tourbillon en brassant l'eau dans une direction. Dans un **Bol de préparation**, casser un œuf. Glisser délicatement l'œuf au centre du tourbillon. Répéter avec trois autres œufs. Cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris et que les jaunes soient à votre goût, environ 4 minutes pour un œuf mollet. À l'aide d'une cuillère à fentes, retirer les œufs de l'eau et les égoutter sur un papier essuie-tout ou un linge à vaisselle. Répéter avec les quatre autres œufs.
3. Disposer un muffin anglais ouvert sur chaque assiette. Disposer un œuf au milieu de chaque demi-muffin. Arroser chaque œuf de 1 c. à table de sauce.

MACARONI AU FROMAGE VERSION ÉTÉ



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,78 \$CA/2,36 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 4 oz (110 g) de protéines maigres comme du thon ou du saumon en boîte, du poulet grillé, du bœuf, du porc ou du tofu.

INGRÉDIENTS

2 tasses de macaronis non cuits
 2 poivrons
 2 tasses de tomates cerises de différentes couleurs
 ½ tasse de lait, au choix
 1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
 ½ tasse d'olives noires tranchées, facultatif
Garnitures (facultatif) : oignon rouge ou vert haché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 290, Lipides 5 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 340 mg, Glucides 49 g (Fibres 4 g, Sucres 6 g), Protéines 12 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages** sur feu vif, cuire les macaronis jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 6 à 8 minutes.
2. Entretemps, couper les poivrons en dés et les tomates en deux.
3. Ajouter les poivrons dans l'eau bouillante des pâtes pendant la dernière minute de cuisson.
4. Égoutter puis ajouter le lait et l'assaisonnement. Mélanger bien. Ajouter les tomates et les olives, si désiré.
5. Servir dans des bols et ajouter les garnitures, si désiré.

BOUCLES ALFREDO AU SAUMON



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



5 \$CA/4,25 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

2 tasses de boucles non cuites
 2 tasses de pois mange-tout, coupés
 ½ tasse de petits pois congelés
 1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**
 1 ½ tasse de lait
 2 boîtes (6 oz/170 g) de saumon sockeye, égoutté

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 420, Lipides 11 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 50 mg, Sodium 340 mg, Glucides 48 g (Fibres 4 g, Sucres 7 g), Protéines 31 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages**, cuire les pâtes selon les directives de l'étiquette. Ajouter les pois mange-tout et les petits pois à la dernière minute de cuisson. Égoutter et réserver 1 tasse d'eau de cuisson.
2. Entretemps, dans une sauteuse, combiner le mélange pour sauce et le lait. En fouettant constamment, porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes, ou jusqu'à épaississement.
3. Ajouter les pâtes égouttées, les pois et le saumon. Au besoin, ajouter un peu d'eau de cuisson réservée, un peu à la fois, pour obtenir la consistance désirée.

CHILI AUX LÉGUMES SUPER SIMPLE



TRUC : Utilisez du maïs frais, congelé ou en boîte pour le chili.

TRUC : La mélasse et les tomates sont délicieux ensemble. Si vous n'avez pas de mélasse, remplacez-la par du sucre brun.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  4,48 \$CA/3,81 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés, non salées
 1 tasse d'eau
 1 sachet de **Mélange Tacos super simples**
 2 tasses de grains de maïs
 1 c. à table de mélasse fantaisie, facultatif
 1 boîte (14 oz/398 ml) de haricots noirs ou autres, non salés

Sel marin et **Poivre noir**, au goût

Garnitures (facultatif) : fromage râpé, dés d'oignon rouge, dés d'avocat

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 1 ½ tasse) : Calories 310, Lipides 3,5 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 460 mg, Glucides 45 g (Fibres 13 g, Sucres 10 g), Protéines 28 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages de 12 tasses** sur feu moyen vif, ajouter les tomates, l'eau, le mélange, le maïs et la mélasse. Mélanger pour combiner.
2. Égoutter et rincer les haricots; les ajouter dans la marmite et mélanger. Couvrir et laisser cuire jusqu'à frémissement en remuant fréquemment. Laisser frémir 5 minutes pour permettre au mélange de s'hydrater et aux saveurs de se mélanger.
3. Ajouter du sel et du poivre, au goût.

MACARONI AU FROMAGE ET AU CHILI



🕒 TEMPS TOTAL : 15 min 🍴 4 PORTIONS 💰 2,74 \$CA/2,33 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse chacun de légumes mélangés et de légumes coupés, avec 2 c. à thé de vinaigrette Épicure.

INGRÉDIENTS

2 tasses de petites pâtes, au choix
 1 boîte de (540 ml/19 oz) de haricots rouges
 1/3 tasse de lait, au choix
 1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
 1 sachet d'**Assaisonnement Chili cha-cha**
 1 boîte de (796 ml/28 oz) de tomates en dés
Garnitures (facultatif) : tranches d'avocat

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 410, Lipides 6 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 460 mg, Glucides 72 g (Fibres 10 g, Sucres 17 g), Protéines 19 g.

INSTRUCTIONS

1. Cuire les pâtes selon les directives de l'emballage dans une **Marmite multi-usages**. Égoutter et laisser dans la marmite.
2. Entretemps, égoutter et rincer les haricots rouges.
3. Ajouter le lait et l'**Assaisonnement Macaroni au fromage**. Bien remuer.
4. Ajouter l'assaisonnement pour chili, les haricots et les tomates et bien remuer. Cuire 2 minutes de plus et servir.
5. Garnir avec des tranches d'avocat, si désiré.

POMMES DE TERRE EN PAPILOTTE



TRUC : Assemblez les papillotes avant de partir; placez-les sur le grill au moment de les cuire. La **Sauce hollandaise** (recette sur l'emballage) se prépare et se réchauffe facilement dans une **Marmite multi-usages**.

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **4 PORTIONS**  **0,95 \$CA/0,81 \$US PAR PORTION**

Ce délicieux plat d'accompagnement est facile à préparer pour un barbecue dans la cour ou un repas en camping.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 4 oz (110 g) de protéines maigres et 2 tasses de légumes au choix.

INGRÉDIENTS

2 pommes de terre moyennes Russet ou Yukon Gold, environ 1 lb (450 g)

4 c. à thé d'huile d'olive ou de fromage non salé fondu

Sel marin et **Poivre noir**, au goût

4 c. à thé d'eau

Garnitures (facultatif) : oignon vert tranché,

Garniture Meilleure que du bacon

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 papillote) : Calories 290, Lipides 12 g (Saturés 5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 90 mg, Glucides 40 g (Fibres 4 g, Sucres 3 g), Protéines 5 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le barbecue sur feu moyen-vif.
2. Couper les pommes de terre en tranches de $\frac{1}{8}$ po; mettre dans un grand bol. Ajouter l'huile, le sel et le poivre; mélanger.
3. Placer quatre carrés d'aluminium de 12 po sur le plan de travail. Répartir les tranches de pommes de terre sur les quatre carrés (les tranches peuvent se superposer). Ajouter 1 c. à thé d'eau sur chaque.
4. Placer un carré d'aluminium de 6 po sur chaque. Fermer hermétiquement en roulant ensemble le bord des deux carrés.
5. Placer les papillotes sur le barbecue. Cuire, couvercle fermé, pendant 15 minutes ou jusqu'à tendreté. À l'aide de pinces, retirer les papillotes du barbecue.
6. Ouvrir les papillotes, napper de sauce hollandaise et ajouter des garnitures supplémentaires, si désiré.