

SOUPERS DE SEMAINE

Mettez ces petites merveilles au menu de la semaine! Ajoutez les garnitures, condiments et à-côtés au choix (voir les recettes sur l'emballage) à la liste d'épicerie.

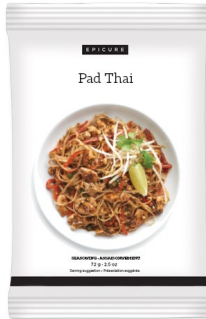
LUNDI



MARDI



MERCREDI



JEUDI



VENDREDI



PROTÉINES

- ☐ 2 œufs (Pad thai)
- ☐ 3 lb (1,5 kg) de poitrines de poulet, désossées et sans peau (Poulet effiloché)
- ☐ ½ lb (225 g) de poitrines de poulet ou de crevettes, au choix (Pad thai)
- ☐ 2 ½ lb (1,13 kg) de bœuf haché maigre
 - 1 ½ lb/675 g (Tacos)
 - 1 lb/450 g (Sloppy Joes)

GARDE-MANGER

- ☐ 4 tasses de pâtes non cuites (Pâtes Alfredo)
- ☐ 1 tasse de ketchup (Poulet effiloché)
- ☐ 4 tasses de nouilles de riz (Pad thai)
- ☐ ½ tasse de vinaigre (Poulet effiloché)
- ☐ ¼ tasse de cassonade (Poulet effiloché)
- ☐ 2 c. à table de sauce soya (Pad thai)
- ☐ 1 c. à table d'huile (Pad thai)
- ☐ 1 boîte (5,5 oz/156ml) de pâte de tomate (Sloppy Joes)

PRODUITS LAITIERS

- ☐ 1 ½ de lait, au choix (Pâtes Alfredo)

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ 2 poivrons (Pad thai)
- ☐ 2 tasses de germes de soya (Pad thai)

AUTRES

- ☐ 12 coquilles à tacos ou 6 grandes tortillas de farine ou de maïs (Tacos)
- ☐ 1 sachet de petites tortillas de grains entiers ou de maïs (Poulet effiloché)
- ☐ 4 petits pains (Sloppy Joes)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Remplir ½ de l'assiette de légumes, ¼ de protéines maigres et ¼ de glucides complexes.

TRUC : N'oubliez pas vos légumes! Les légumes surgelés et les légumes verts à feuilles comme les bébés épinards ou la laitue sont économiques et faciles à préparer les soirs de semaine occupés.

TRUC : Le Poulet effiloché Epicure donne 16 portions! Servez les restes avec les Pâtes Alfredo.

