

# 3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES



Ne vous posez plus la question « Qu'est-ce qu'on mange ce soir? » et profitez de 3 semaines de repas familiaux pleins de saveurs! Nous nous sommes occupés de la planification pour que vous n'ayez pas à la faire. Alors, installez-vous confortablement devant une assiette de délicieux **Poulet et orzo au citron** ou savourez un **Ragoût de poulet maison** réconfortant. Les recettes de ce guide vont régaler toute la famille, sans casser la banque.

# 3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES

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

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3
LUNDI	<p><b><u>POULET TROPICAL À L'ANANAS</u></b> 4 portions 4,99 \$CA   4,24 \$US</p> 	<p><b><u>RIZ FRIT AU POULET</u></b> 4 portions 3,90 \$CA   3,32 \$US</p> 	<p><b><u>SAUTÉ DE BŒUF ET BROCOLI</u></b> 4 portions 3,65 \$CA   3,10 \$US</p> 
MARDI	<p><b><u>RAGOÛT DE POULET MAISON</u></b> 4 portions 2,77 \$CA   2,35 \$US</p> 	<p><b><u>BOULETTES DE VIANDE MIEL ET AIL</u></b> 4 portions 2,65 \$CA   2,25 \$US</p> 	<p><b><u>LANIÈRES DE POULET CROUSTILLANTES</u></b> 4 portions 2,37 \$CA   2,01 \$US</p> 
MERCREDI	<p><b><u>MACARONI AU FROMAGE</u></b> 4 portions 1,12 \$CA   0,95 \$US</p> 	<p><b><u>POULET DE RÔTISSERIE</u></b> 8 portions 2,35 \$CA   2,00 \$US</p> 	<p><b><u>SALADE CHOP-CHOP</u></b> 4 portions 5,07 \$CA   4,31 \$US</p> 
JEUDI	<p><b><u>NOUVEAU POULET ET ORZO AU CITRON</u></b> 4 portions 5,66 \$CA   4,81 \$US</p> 	<p><b><u>FETTUCCINE ALFREDO</u></b> 6 portions 1,14 \$CA   0,97 \$US</p> 	<p><b><u>POULET SUCRÉ À L'AIL</u></b> 4 portions 3,33 \$CA   2,83 \$US</p> 
VENDREDI	<p><b><u>CHEESESTEAK À LA PHILLY</u></b> 6 portions 3,88 \$CA   3,30 \$US</p> 	<p><b><u>PORC EFFILOCHÉ</u></b> 20 portions 1,03 \$CA   0,88 \$US</p> 	<p><b><u>BŒUF STROGANOFF</u></b> 6 portions 2,45 \$CA   2,08 \$US</p> 

Les coûts par portion sont basés sur le prix moyen à l'épicerie.

# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 1

### FRUITS ET LÉGUMES

- 3 poivrons :
  - 2 (Cheesesteak à la Philly)
  - 1 (Poulet tropical à l'ananas)
- 3 branches de céleri (Ragoût de poulet maison)
- 2 carottes moyennes (Ragoût de poulet maison)
- 2 pommes de terre moyennes (Ragoût de poulet maison)
- 2 petits oignons :
  - 1 rouge (Poulet tropical à l'ananas)
  - 1 jaune (Cheesesteak à la Philly)
- 4 tasses de bébés épinards (Poulet et orzo au citron)
- 3 tasses de champignons tranchés, environ 2 paquets (7 oz/200 g chacun) (Cheesesteak à la Philly)
- 2 tasses de tomates cerises (Poulet et orzo au citron)
- 2 tasses de pois snap (Poulet tropical à l'ananas)
- 1 tasse de pois congelés (Ragoût de poulet maison)

### GARDE-MANGER

- Huile :
  - 2 c. à table, de noix de coco préférablement (Poulet tropical à l'ananas)
  - 1 c. à table (Poulet et orzo au citron)
  - 1 c. à table (Ragoût de poulet maison)
  - 1 c. à table (Cheesesteak à la Philly)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas, dans le jus (Poulet tropical à l'ananas)
- 2 tasses de petites pâtes, au choix (Macaroni au fromage)
- 1 tasse d'orzo (Poulet et orzo au citron)
- ¼ tasse de câpres (Poulet et orzo au citron)

### Trucs de préparation du dimanche

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :

Cette semaine, ajoutez des légumes variés, des grains comme du riz ou du quinoa et une protéine maigre comme du thon ou du tofu.

### PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet, désossées et sans peau, environ 2 poitrines (Ragoût de poulet maison) | *Substitution* : cuisses de poulet
- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, environ 16 filets (Poulet tropical à l'ananas)
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau (Poulet et orzo au citron)
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf (Cheesesteak à la Philly)

### PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de mozzarella râpé (Cheesesteak à la Philly) | *Substitution* : provolone
- ½ tasse de lait, au choix (Macaroni au fromage)
- 3 c. à table de beurre non sale :
  - 2 c. à table, facultatif (Macaroni au fromage)
  - 1 c. à table (Poulet et orzo au citron)

### AUTRES

- 6 pains à sous-marin (Cheesesteak à la Philly) | *Substitution* : mini pains à sous-marin ou pains à hot dog



# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 2

### FRUITS ET LÉGUMES

- 4 tasses de salade de chou (Riz frit au poulet)

### GARDE-MANGER

- Huile :
  - 1 c. à table (Riz frit au poulet)
  - 1 c. à table, de sésame (Riz frit au poulet)
- 4 tasses de pâte non cuites, au choix (Fettucine Alfredo)
- 1 tasse de ketchup (Porc effiloché)
- 1 tasse de riz blanc non cuit (Riz frit au poulet)
- ½ tasse de sucre brun (Porc effiloché)
- ½ tasse de vinaigre (Porc effiloché)
- 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Riz frit au poulet)
- 1 c. à table de miel (Boulettes de viande miel et ail)

### PROTÉINES

- 5 lb (2,5 kg) d'épaule ou soc de porc, désossée (Porc effiloché)
- 3 lb (1,36 kg) poulet entier (Poulet de rôtisserie)
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet, désossées et sans peau, environ 2 poitrines (Riz frit au poulet) | *Substitution : cuisses de poulet*
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre (Boulettes de viande miel et ail)

### PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de lait, au choix (Fettucine Alfredo)

### Trucs de préparation du dimanche

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.
- Faites cuire du riz et des pâtes dans une **Étuveuse multi-usages**.

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :

Cette semaine, ajoutez des petits pains de grains entiers, des légumes variés, une protéine maigre comme du thon ou du tofu, des grains comme du riz ou du quinoa, et de la salade de chou pour servir avec le Porc effiloché, si désiré.



# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 3

### FRUITS ET LÉGUMES

- 3 petites patates douces (Poulet sucré à l'ail)  
*Substitution : pommes de terre Yukon Gold ou russet*
- 2 poivrons (Salade chop-chop)
- 4 tasses de fleurons de brocoli, frais ou congelés (Sauté de bœuf et brocoli)
- 4 tasses de romaine hachée (Salade chop-chop)
- 2 tasses de champignons tranchés, environ 1 paquet (7 oz/200 g) (Bœuf Stroganoff)
- 1 ½ tasse de grains de maïs (Salade chop-chop)

### GARDE-MANGER

- Huile :
  - 2 c. à table (Sauté de bœuf et brocoli)
  - 2 c. à table (Bœuf Stroganoff)
  - 2 c. à table, d'olive préférablement (Salade chop-chop)
  - 1 c. à table (Poulet sucré à l'ail)
  - 1 c. à thé (Salade chop-chop)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches non salés (Salade chop-chop)
- 4 tasses de nouilles aux œufs non cuites (Bœuf Stroganoff)
- 2 c. à table de mayonnaise (Lanières de poulet croustillantes) | *Substitution : yogourt grec nature 2 %*
- 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Sauté de bœuf et brocoli)
- 1 c. à table de moutarde au miel (Salade chop-chop)
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire (Bœuf Stroganoff)

### Trucs de préparation du dimanche

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :

Cette semaine, ajoutez des légumes, de l'huile pour la vinaigrette et des grains comme du riz ou du quinoa.

### PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, environ 16 filets (Lanières de poulet croustillantes)
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau (Poulet sucré à l'ail)  
*Substitution : 1 lb (450 g) de tofu moyen-ferme*
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf (Sauté de bœuf et brocoli) | *Substitution : tofu moyen-ferme, bœuf haché ou poitrine de poulet*
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre (Bœuf Stroganoff) | *Substitution : lanières de bœuf*
- ½ lb (225 g) de poitrine de poulet, désossées et sans peau, environ 1 poitrine (Salade chop-chop)

### PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de yogourt grec nature 2 % (Bœuf Stroganoff) | *Substitution : crème sure*
- ½ tasse de feta émietté (Salade chop-chop)

