RENTRÉE SCOLAIRE

PLAN DE REPAS NUMÉRIQUE



Cette année, la rentrée de vos enfants se passera comme un charme!
Certains ont à préparer un lunch pour la toute première journée d'école de leur enfant tandis que d'autres cherchent de l'inspiration pour réinventer ce lunch que leur enfant est tanné de manger. Quoi qu'il en soit, la DG d'Épicure, Amelia, et sa fille Maya sont là pour vous aider à régler ce dilemme. Découvrez une collection de produits soigneusement choisis par la DG plus une liste de recettes rapides, faciles et savoureuses à moins de 3 \$. Obtenez aussi tous les outils nécessaires pour briller lors des matins occupés de la rentrée!

RENTRÉE SCOLAIRE PLANIFICATION DES REPAS

Suivez les liens pour obtenir votre recette pour chaque repas. Vous y trouverez également des conseils pour équilibrer parfaitement votre assiette.

JND

BOUCHÉES DE MACARONI AU FROMAGE

Avec tomates cerises, concombre tranché, quartiers de pita et raisins rouges.

6 portions 1.74 \$CA | 1.48 \$US



MARDI

SANDWICHS SUR UN BÂTON

Avec **trempette 3 oignons**, lanières de poivron et melon d'eau.

4 portions 2,74 \$CA | 2,33 \$US



MERCREDI

ROULÉS CONCOMBRE ET 3 OIGNONS

Avec tranches de poulet cuit, fromage, pois snap et tranches de kiwi et de pommes.

4 portions 1,53 \$CA | 1,30 \$US



EUDI

<u>PÉPITES DE POULET</u> CROUSTILLANTES

Avec **Sauce marinara**, mini carottes, segments de mandarine et fraises.

4 portions 2,37 \$CA | 2,01 \$US



IDREDI

BOUCHÉES FCB ET ŒUFS

Avec bâtonnets de céleri, **Muffins à la banane**, bleuets et ananas.

6 portions 1,23 \$CA | 1,05 \$US



Prix en dollars CA/US, fondés sur le coût moyen de l'épicerie.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE



DIMANCHE

- Faites votre épicerie lors du #DimanchePrépa (utilisez la liste d'épicerie jointe). Vérifiez d'abord les ingrédients que vous avez déjà chez vous.
- Préparez votre épicerie tout de suite après avoir fait vos achats.
 Faites la préparation nécessaire aux lunchs de toute la semaine d'école!
- Lavez, coupez et préparez vos légumes et fruits. Rangez-les dans des Contenants fraîcheur; vous aurez ainsi des légumes et fruits déjà prêts à ajouter aux lunchs, toute la semaine.
- Préparez les Bouchées de macaroni au fromage. Séparez-les en portions et réfrigérez-les pour la semaine. Les restes pourront être ajoutés aux soupers!
- Pour les Sandwichs sur un bâton, combinez le fromage à la crème et le Mélange à trempette FCB, coupez le fromage en cubes et tranchez le concombre.
- Pour les Roulés concombre et 3 oignons, combinez le Mélange à trempette 3 oignons et le fromage à la crème. Tranchez finement le concombre
- Préparez la Sauce marinara. Rangez-la dans des Bols de préparation.
- Faites cuire les **Muffins à la banane**. Rangez-les dans un contenant hermétique.



LUNDI

- Les Bouchées de macaroni au fromage sont prêtes, alors il suffit d'ajouter les tomates cerises, le concombre tranché, les quartiers de pita et les raisins rouges à la boîte à lunch.
- En cuisinant le souper, assemblez les Sandwichs sur un bâton. Coupez des cubes de légumes, de fromage et de viande et enfilez-les sur des brochettes.



- Pour le lunch d'aujourd'hui, ajoutez de la trempette 3 oignons, des lanières de poivron et du melon aux portions de Sandwichs sur un bâton.
- En cuisinant le souper, préparez le lunch de demain. Assemblez les Roulés concombre et 3 oignons et tranchez-les en morceaux de 1 po. Faites cuire le poulet et rangez-le dans un contenant hermétique pour demain.









PRÉPARATION DE LA SEMAINE SUITE

MERCREDI

- Pour le lunch d'aujourd'hui, ajoutez des tranches de poulet cuit, du fromage, des pois snap ainsi que des morceaux de kiwi et de pommes aux Roulés concombre et 3 oignons.
- En cuisinant le souper, préparez les Pépites de poulet croustillantes (en utilisant des morceaux de poulet plutôt que des lanières, pour obtenir des pépites). Gardez ce dont vous avez besoin pour le lunch et servez le reste avec le souper!





JEUDI

- Ajoutez de la Sauce marinara, des mini carottes, des segments de mandarine et des fraises aux Pépites de poulet croustillantes.
- En cuisinant le souper, préparez les Bouchées FCB et œufs. Séparez-les en portions et réfrigérez. Vous avez avec trop pour le lunch? Elles sont délicieuses et permettent d'ajouter facilement plus de protéines à tout déjeuner!



Ajoutez des bâtonnets de céleri, un Muffins à la banane, des bleuets et de l'ananas aux Bouchées FCB et œufs.







ARTICLES DE **CUISINE**

MOULE À MUFFINS (LOT DE 2)

- Parfait pour des portions adaptées aux lunchs (comme les Bouchées de macaroni au fromage ou les Bouchées FCB et œufs).
- Préparez de délicieux Muffins à la banane au micro-ondes ou au four!
- Chaque moule contient six cavités de ¼ tasse.
- Va au micro-ondes. Moule en silicone aux cavités lisses et souples, pour un remplissage, un démoulage et un nettoyage rapides.
- Utilisez pour préparer des portions et les congeler.

ENTRETIEN ET UTILISATION

- Laver avant la première utilisation.
- Va au congélateur et au lave-vaisselle.
- S'utilise au micro-ondes ou au four.
- Va au four jusqu'à 450 °F.
- Éviter les ustensiles en métal; silicone ou bois recommandé.



LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ 1½ concombre anglais
 - 1 (Roulés concombre et 3 oignons)
 - ½ (Sandwichs sur un bâton)
- 1 tasse de tomates cerises
 (Sandwichs sur un bâton)

Ajoutez des tranches de pomme, des mini carottes, des poivrons, des bleuets, des bâtonnets de céleri, des tomates cerises, des segments de mandarine, de l'ananas, des raisins rouges, du concombre tranché, des tranches de kiwi, des pois snap, des fraises et du melon d'eau (les légumes et fruits au menu).

GARDE-MANGER

- 2 tasses de pâtes courtes, au choix
 (Bouchées de macaroni au fromage)
- 2 c. à table de mayonnaise
 (Pépites de poulet croustillantes)
 Substitution : yogourt grec nature 2 %

Ajoutez de la Sauce marinara (accompagnement).

PROTÉINES

- ☐ 11 œufs
 - 10 (Bouchées FCB et œufs)
 - 1 (Bouchées de macaroni au fromage)
 Substitution : 1 tasse de fromage ou
 2 c. à table de graines de chia
- 8 tranches de charcuterie, au choix (Sandwichs sur un bâton)
- 1 lb (450 g) de filet de poitrine de poulet, environ 16 morceaux (Pépites de poulet croustillantes)

Ajoutez des tranches de poulet cuit (accompagnement).

PRODUITS LAITIERS

- ½ brique (8 oz/250 g) + ¼ tasse de fromage à la crème
 - ½ brique (Roulés concombre et 3 oignons)
 - 1/4 tasse (Sandwichs sur un bâton)
- □ 2 ½ tasses + 2 oz (60 g) de cheddar
 - 2 tasses, râpé (Bouchées de macaroni au fromage) | Substitution : tex-mex ou Pepper Jack
 - ½ tasse, râpé (Bouchées FCB et œufs)
 - 2 oz (60 g) (Sandwichs sur un bâton)
- ½ tasse de lait, au choix
 (Bouchées de macaroni au fromage)
- 2 c. à table de beurre, non salé
 (Bouchées de macaroni au fromage)

Ajoutez du fromage (accompagnement).

BOULANGERIE

- ☐ 4 tranches de pain (Sandwichs sur un bâton)

 Substitution : quartiers de pita
- ☐ 4 tortillas de blé entier (Roulés concombre et 3 oignons)

Ajoutez des quartiers de pita et les **Muffins à la banane** (accompagnement).



EQUE LES SOUPERS ÉPIQUES COMMENCENT!

- 7 Soupers
- 1 Dessert
- 1 Surprise exclusive
- 1 Échantillon de trempette

FONCTIONNEMENT

- **1. Procurez-vous votre boîte Epic Box** Livrée chaque mois, à votre porte.
- 2. Choisissez une recette

Choisissez dans le plan de repas numérique, la recette sur l'emballage ou parmi les recettes en prime en ligne.

3. Achetez les ingrédients

Choisissez ce qui convient à votre style de vie.

4. Commencez à cuisiner

Mettez le repas sur la table en 20 minutes ou moins.



DIVERS PLANS 35 \$CA | 32 \$US par mois



Expédition gratuite!

Abonnez-vous pour 6 ou 12 mois et recevez des avantages supplémentaires!



ABONNEZ-VOUS MAINTENANT!