

SOUPER CHIC DU DIMANCHE

RECETTES ET LISTE D'ÉPICERIE



Donne 6 portions

Coût par portion :

2,77 \$CA/2,35 \$US

Poulet romarin, ail et canneberge sur une plaque

Assaisonnement Romarin et ail

Purée de pommes de terre à l'italienne

Assaisonnement Italien

Haricots verts bruschetta

Assaisonnement Bruschetta

On a tous en tête le souvenir d'un souper de famille au cours duquel personne n'a parlé pendant les 10 premières minutes tellement c'était bon! Vous voudriez vivre cela de nouveau? C'est facile! Tout ce qu'il vous faut, c'est une **Plaque de cuisson**, un **Tapis de cuisson** et une **Étuveuse multi-usages**, trois assaisonnements Épicure et quelques ingrédients du garde-manger. Préparez-vous à faire passer vos soupers du dimanche soir au niveau supérieur ou utilisez ce menu pour votre prochain festin des fêtes!

LISTE D'ÉPICERIE

PRODUITS ÉPICURE

- Assaisonnement Bruschetta**
(Haricots verts bruschetta)
- Assaisonnement Italien**
(Purée de pommes de terre à l'italienne)
- Assaisonnement Romarin et ail** (Poulet romarin, ail et canneberge sur une plaque)

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 pommes de terre moyennes** (Purée de pommes de terre à l'italienne) | *Essayez Russet ou Yukon Gold ou remplacez par du chou-fleur*
- 1 citron** (Poulet romarin, ail et canneberge sur une plaque) | *Substitution : orange*
- 1 grosse tomate** (Haricots verts bruschetta)
- 1 ½ lb (675 g) de haricots verts frais**, environ 6 tasses (Haricots verts bruschetta)
- 1 ½ tasse de canneberges fraîches ou congelées** (Poulet romarin, ail et canneberge sur une plaque)

GARDE-MANGER

- 2 c. à table d'huile d'olive**
 - 1 c. à table (Haricots verts bruschetta)
 - 1 c. à table (Poulet romarin, ail et canneberge sur une plaque)

PROTÉINES

- 2 lb (900 g) de cuisses de poulet, avec les os et la peau**, environ 6 morceaux (Poulet romarin, ail et canneberge sur une plaque) | *Substitution : poitrines de poulet ou poitrines de poulet désossées et sans peau*

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de lait, au choix** (Purée de pommes de terre à l'italienne) | *Substitution : bouillon, au choix*
- 2 c. à table de beurre** (Purée de pommes de terre à l'italienne) | *Substitution : fromage à la crème*



POULET ROMARIN, AIL ET CANNEBERGE SUR UNE PLAQUE

TRUC : Le temps vous manque? Remplacez le poulet avec les os et la peau par 1 ½ lb (675 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau. Commencez à vérifier la cuisson après 20 minutes.



 TEMPS TOTAL : 35 à 40 min  6 PORTIONS  \$1,37 \$CA/1,16 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

2 lb (900 g) de poulet avec les os et la peau, comme cuisses ou poitrines, environ 6 morceaux
1 c. à table d'huile d'olive
2 c. à table d'**Assaisonnement Romarin et ail**
1 ½ tasse de canneberges fraîches ou congelées
1 citron ou orange
Garnitures (facultatif) : branches de romarin frais

VALEUR NUTRITIVE

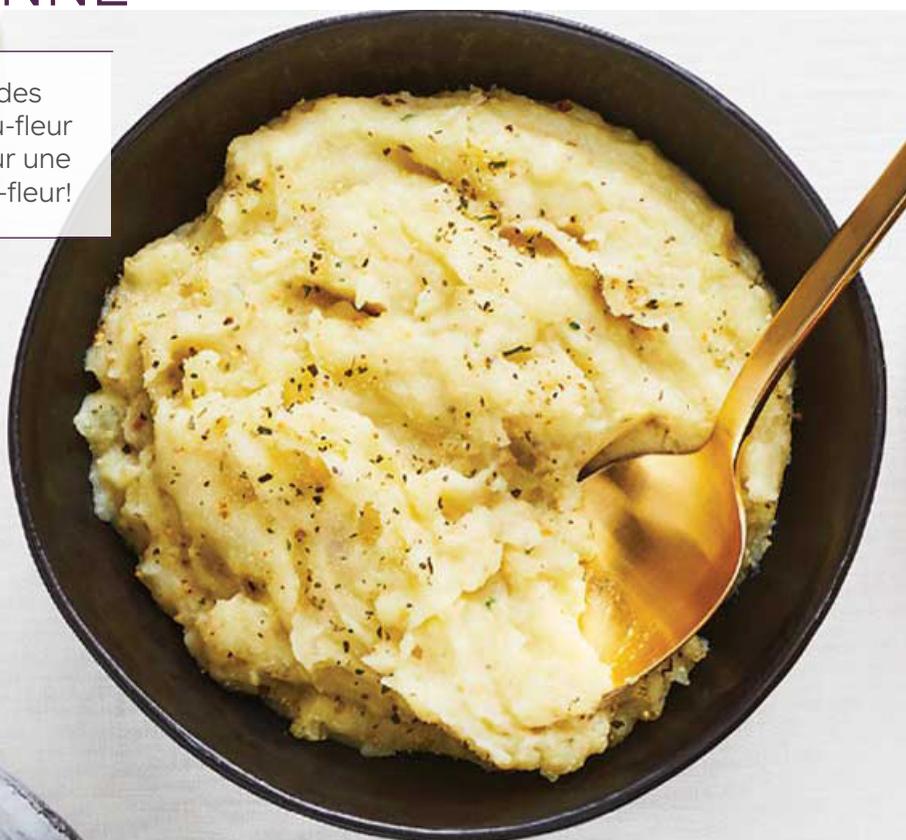
Par portion : Calories 240, Lipides 15 g (Saturés 4 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 115 mg, Sodium 90 mg, Glucides 5 g (Fibres 2 g, Sucres 1 g), Protéines 20 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. À l'aide d'un essuie-tout, éponger le poulet. Enrober d'huile. Frotter généreusement d'assaisonnement et en mettre un peu sous la peau si possible. Disposer sur une **Petite plaque de cuisson** recouverte d'un **Petit tapis de cuisson**.
3. Ajouter les canneberges en les disposant entre les morceaux de poulet pour que le plus de peau possible soit exposée.
4. Trancher le citron ou l'orange en quartiers, puis les disposer sur la plaque.
5. Cuire au four de 30 à 35 minute ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

PURÉE DE POMMES DE TERRE À L'ITALIENNE

TRUC : Ajoutez des fleurons de chou-fleur à l'étuveuse, pour une purée de patate-fleur!



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



0,37 \$CA/0,31 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

4 pommes de terre moyennes, comme Russet ou Yukon Gold
½ tasse de lait ou de bouillon, au choix
2 c. à table de beurre
1 c. à table d'**Assaisonnement Italien**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 180, Lipides 4,5 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 50 mg, Glucides 32 g (Fibres 3 g, Sucres 1 g), Protéines 4 g.

INSTRUCTIONS

1. Peler les pommes de terre, puis les couper en cubes de 1 po. Disposer dans une **Étuveuse multi-usages** ou **ronde**. Cuire au micro-ondes, à puissance élevée et avec le couvercle, de 10 à 12 minutes. Mélanger toutes les 5 minutes.
2. À l'aide du **Séparateur de viande hachée**, écraser les pommes de terre jusqu'à la texture souhaitée.
3. Chauffer le lait et l'ajouter aux pommes de terre. Ajouter le beurre et l'assaisonnement en brassant.

HARICOTS VERTS BRUSCHETTA



 TEMPS TOTAL : 10 min  6 PORTIONS  1,03 \$CA/0,88 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 ½ lb (675 g) de haricots verts frais, arrangés, environ 6 tasses

1 grosse tomate

1 c. à table d'**Assaisonnement Bruschetta**

1 c. à table d'huile d'olive

Sel marin et **Poivre noir** (Moulins), au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 60, Lipides 2,5 g (Saturés 0,4 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 10 mg, Glucides 10 g (Fibres 4 g, Sucres 5 g), Protéines 2 g.

INSTRUCTIONS

1. Disposer les haricots dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes, à puissance élevée, pendant 7 minutes. Mélanger à mi-cuisson.
2. Entretemps, couper la tomate en dés et la disposer dans un bol. Ajouter l'assaisonnement et l'huile, puis mélanger.
3. Pour servir, garnir les haricots de bruschetta. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.