

RECETTES À L'ÉTUVEUSE

POUR LA COLLECTION CINQ SOUPERS À L'ÉTUVEUSE



GUIDE NUMÉRIQUE DE RECETTES ET LISTE D'ÉPICERIE

Ce guide de recettes à l'étuveuse vous aidera à préparer des repas délicieux et nutritifs en 20 minutes ou moins! Découvrez des recettes saines qui se préparent au micro-ondes et qui vous permettront de mettre plus rapidement le souper sur la table. Ces recettes gagne-temps sont conçues pour faciliter la cuisine en utilisant des outils polyvalents, fiables et efficaces. De plus, toutes ces recettes coûtent moins de 3 \$ par portion!

OUTILS DE CUISINE

ÉTUVEUSE MULTI-USAGES et RONDE

La planification des repas et la préparation des aliments peuvent être si faciles avec les bons outils. Découvrez notre gamme d'outils de cuisson en silicone créés pour une cuisson rapide, facile et nutritive au micro-ondes! Les **Étuveuses multi-usages** et **rondes** vont de pair avec cette collection et vous aideront à cuisiner plus rapidement et avec un minimum de vaisselle. Elles sont parfaites pour les petits espaces, et deviendront vos meilleures alliées les soirs de semaine occupés.

Saviez-vous que la cuisson au micro-ondes peut conserver plus de vitamines et de minéraux que presque toutes les autres techniques de cuisson? Une étude de la Harvard Medical School a révélé que la cuisson au micro-ondes conserve davantage de nutriments en raison de la rapidité de la cuisson, de l'exposition plus courte à la chaleur et de l'utilisation de moins de liquide!

ENTRETIEN ET UTILISATION

- Laver à la main avant la première utilisation.
- Va au lave-vaisselle, au four et au micro-ondes.
- Éviter d'utiliser des ustensiles de métal. Silicone ou bois recommandé.

ATTENTION : Le contenu peut être très chaud. Utilisez des mitaines de four et soyez prudent au moment de retirer le couvercle.



LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 branches de céleri (Ragoût de poulet maison)
- 2 carottes moyennes (Ragoût de poulet maison)
- 2 pommes de terre moyennes (Ragoût de poulet maison)
- 1 gros oignon (Poulet au beurre)
- ½ lime (Enchiladas)
- 3 tasses de champignons tranchés, comme cremini (Soupe hivernale aux champignons)
Essayer : champignons préemballés, environ 1 ½ paquet (7 oz/200 g)
- 1 tasse de petits pois congelés (Ragoût de poulet maison)

GARDE-MANGER

- Huile :
 - 1 c. à table (Ragoût de poulet à la maison)
 - 1 c. à thé, de préférence de coco ou d'olive (Enchiladas)
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs, de préférence non salés (Enchiladas)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger (Poulet au beurre)
- 2 tasses de petites pâtes non cuites (Macaroni au fromage dans une étuveuse)
- ½ tasse de tomates broyées (Poulet au beurre)
- 3 c. à table de pâte de tomate (Enchiladas)

PROTÉINES

- 1,36 kg (3 lb) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 6 poitrines :
 - 2 lb/900 g, environ 4 poitrines (Poulet au beurre) | *Substitution : 4 tasses de pois chiches ou 2 lb (900 g) de tofu ferme*
 - 1 lb/450 g, environ 2 poitrines (Ragoût de poulet maison) | *Substitution : cuisses de poulet*

PRODUITS LAITIERS

- 3 ½ + ⅓ tasses de lait, au choix
 - 3 ½ tasses (Soupe hivernale aux champignons)
 - ⅓ tasse (Macaroni au fromage dans une étuveuse)
- 1 tasse de fromage râpé, au choix (Enchiladas)
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 % (Poulet au beurre)
- 5 c. à table de beurre :
 - 2 c. à table, facultatif (Macaroni au fromage dans une étuveuse)
 - 2 c. à table (Soupe hivernale aux champignons) | *Substitution : huile d'olive*
 - 1 c. à table (Poulet au beurre)

BOULANGERIE

- 4 tortillas moyennes (Enchiladas)



POULET AU BEURRE



TRUC : Version végétarienne : Remplacez le poulet par 4 tasses de pois chiches ou 2 lb (900 g) de cubes de tofu ferme.



TEMPS TOTAL : 20 min



8 PORTIONS



2,30 \$CA/1,96 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de haricots verts ou de fleurons de brocoli étuvés et 1 tasse de riz.

INGRÉDIENTS

1 gros oignon
1 c. à table de beurre
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**
1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger
½ tasse de tomates broyées
2 lb (900 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau, en cubes
½ tasse de yogourt grec nature 2 %

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ ½ tasse) :

Calories 200, Lipides 8 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 115 mg, Glucides 6 g (Fibres 2 g, Sucres 2 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Émincer l'oignon. Déposer dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages** avec le beurre et l'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes.
2. Ajouter le lait de coco, les tomates broyées et le poulet. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
3. Retirer du micro-ondes, puis ajouter le yogourt grec en brassant.

ENCHILADAS



TRUC : Préparez-en une portion unique dans l'Étuveuse rectangulaire.

La sauce préparée se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,00 \$CA/2,55 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, au choix.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'Assaisonnement Enchilada
- 1 ½ tasse d'eau
- 3 c. à table de pâte de tomate
- ½ lime
- 1 c. à thé d'huile de coco ou d'olive
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs non salés
- 1 tasse de fromage râpé, au choix, divisée
- 4 tortillas moyennes

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 enchilada) : Calories 430, Lipides 14 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 530 mg, Glucides 56 g (Fibres 13 g, Sucres 4 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, fouetter l'assaisonnement avec l'eau et la pâte de tomate. Cuire au micro-ondes à découvert et à puissance élevée pendant 2 minutes ou jusqu'à épaississement.
2. À l'aide d'un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la lime. Ajouter l'huile en fouettant, puis réserver.
3. Égoutter et rincer les haricots. Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages** et ajouter ½ tasse de sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes. À l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement.
4. Répartir le mélange de haricots et ¾ tasse de fromage sur les tortillas. Rouler et déposer dans l'étuveuse (sans la laver) en une seule couche, en disposant l'extrémité vers le bas. Garnir du reste de sauce et de ¼ tasse de fromage.
5. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

RAGOÛT DE POULET MAISON



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 ½ tasse de légumes.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'Assaisonnement Ragoût de poulet maison

2 ½ tasses d'eau, divisée

2 tasses de pommes de terre en cubes

1 tasse de carottes en dés

1 tasse de céleri en dés

1 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de poulet désossé, sans peau, coupé en bouchées

1 tasse de petits pois congelés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 8 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 500 mg, Glucides 31 g (Fibres 6 g, Sucres 6 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement et 2 tasses d'eau. Réserver.
2. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner les pommes de terre, les carottes et le céleri avec ½ tasse d'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter le poulet, puis faire sauter jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, soit de 3 à 4 minutes.
4. En brassant, ajouter le mélange d'assaisonnement réservé et les légumes cuits. Porter à ébullition, puis ajouter les petits pois. Continuer la cuisson une minute de plus.

MACARONI AU FROMAGE DANS UNE ÉTUVEUSE



 TEMPS TOTAL : 12 min  4 PORTIONS  1,12 \$CA/0,95 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes étuvés et 4 oz (113 g) de thon, de poulet ou de tofu.

INGRÉDIENTS

4 tasses d'eau chaude
2 tasses de pâtes
1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
1/3 tasse de lait
2 c. à table de beurre, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : 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. Déposer les pâtes et l'eau dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 8 à 10 minutes.
2. Retirer délicatement du micro-ondes et égoutter les pâtes.
3. Ajouter l'assaisonnement, le lait, et le beurre, si désiré. Brassier pour bien enrober.

SOUPE HIVERNALE AUX CHAMPIGNONS

TRUC : Pour gagner du temps, achetez des champignons prétranchés. Ou encore, choisissez différents types de champignons pour obtenir un mélange de saveurs; utilisez ½ lb (225 g) de champignons entiers.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec un sandwich ouvert ou un demi-sandwich fait d'une tranche de pain de grains entiers, ½ c. à table de mayonnaise, ½ tasse de protéines maigres (poulet ou saumon) et ½ tasse de légumes.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Soupe hivernale aux champignons**

3 ½ tasses de lait, au choix

3 tasses de champignons tranchés, comme cremini

2 c. à table de beurre ou d'huile d'olive

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 1 tasse) :

Calories 210, Lipides 10 g (Saturés 6 g, Trans 0,3 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 340 mg, Glucides 19 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 10 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement et le lait; réserver.
2. Disposer les champignons et le beurre dans une **Étuveuse ronde**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les champignons commencent à libérer leur jus et soient légèrement tendres, environ 5 minutes. Mélanger à mi-cuisson.
3. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant environ 15 minutes. Mélanger toutes les 5 minutes et cuire jusqu'à ce que la soupe bouillonne et ait légèrement épaissi.

SANDWICH AU POULET AU BEURRE



TRUC : Pour une variante délicieuse, ajouter le **Mélange à trempette Aneth et citron** à la sauce au yogourt.

TRUC : Le lait de coco en boîte a une couche épaisse sur le dessus. Bien remuer avant de mesurer la moitié de la boîte pour la recette.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,28 \$CA/3,64 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes en à-côté ou dans le sandwich.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**

½ boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco

½ boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate

1 c. à table de beurre non salé, fondu

1 lb (450 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau, environ 2 poitrines

½ bouquet de coriandre

½ tasse de yogourt grec nature 2 %

½ c. à table de jus de citron

Sel marin et Poivre noir, au goût

4 pains à burgers de grains entiers, grillés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 450, Lipides 19 g (Saturés 12 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 340 mg, Glucides 35 g (Fibres 6 g, Sucres 6 g), Protéines 35 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages** ou **ronde**, fouetter l'assaisonnement, le lait de coco, la pâte de tomate et le beurre. La sauce sera épaisse. Ajouter le poulet; appuyer fermement et retourner pour enrober d'une partie de la sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 9 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Entretemps, préparer la sauce au yogourt. Jeter les tiges de coriandre. Hacher grossièrement les feuilles; déposer dans un bol. Incorporer le yogourt et le jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.
3. Une fois le poulet cuit, laisser reposer 2 minutes, puis découvrir. Déposer le poulet sur une planche à découper. À l'aide de 2 fourchettes, effiloche le poulet. Remettre le poulet dans l'étuveuse avec la sauce, y compris le jus restant sur la planche à découper.
4. Répartir le mélange de poulet sur la moitié inférieure de chaque petit pain; étaler la sauce au yogourt sur le petit pain supérieur, puis couvrir.

BURGERS AUX HARICOTS NOIRS ENCHILADA



TRUC : Pour faire des mini-burgers, remplacez les petits pains panini par des mini pains à burger.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,40 \$CA/2,04 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, au choix.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**
 1 ½ tasse d'eau
 3 c. à table de pâte de tomate
 ½ lime
 1 c. à thé d'huile de coco ou d'olive
 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs non salés
 4 petits pains panini ou morceaux de baguette
 ½ tasse de fromage râpé, au choix
 Garnitures (facultatif) : oignon vert tranché

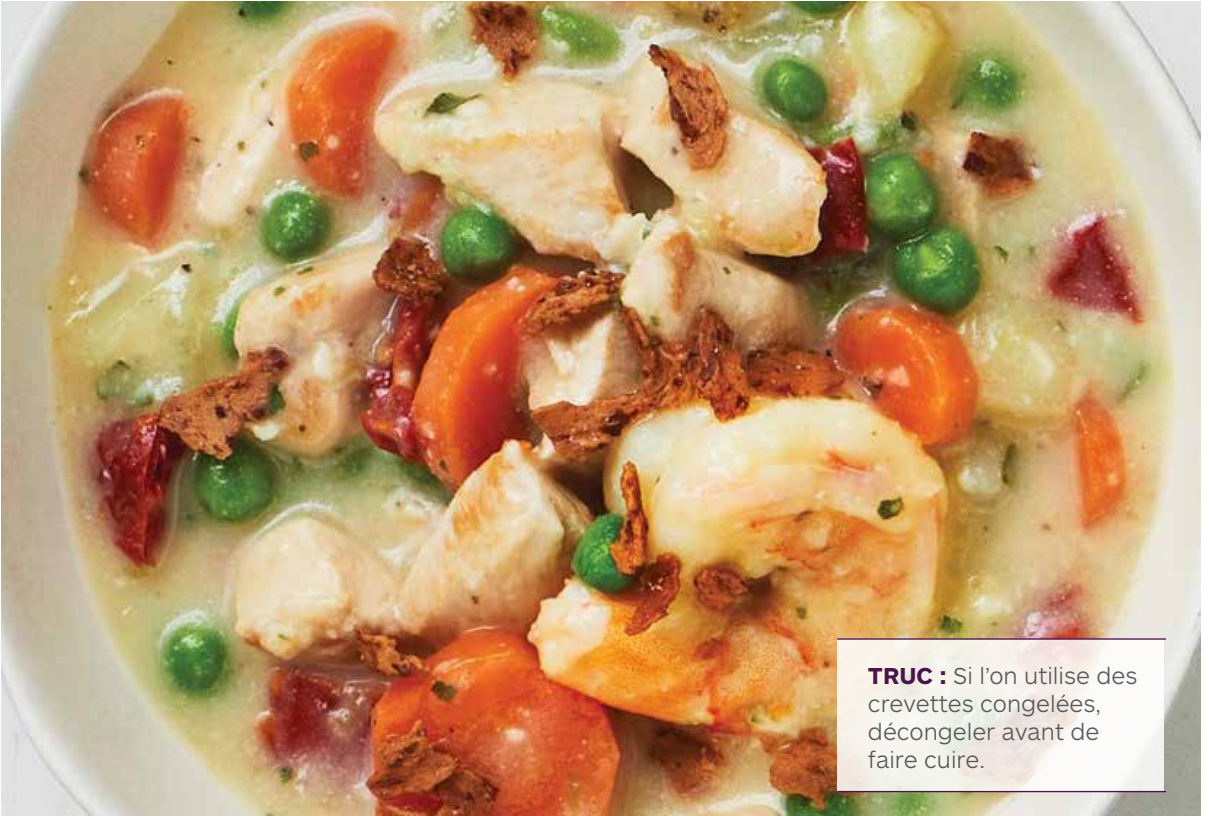
VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 sandwich) : Calories 430, Lipides 10 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 510 mg, Glucides 64 g (Fibres 12 g, Sucres 4 g), Protéines 21 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, fouetter l'assaisonnement avec l'eau et la pâte de tomate. Cuire au micro-ondes, à découvert, 2 minutes ou jusqu'à épaississement.
2. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, ajouter le jus de la lime. Incorporer l'huile en fouettant; réserver.
3. Égoutter et rincer les haricots. Les placer dans une **Étuveuse multi-usages**; ajouter ½ tasse de sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée 2 minutes. À l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement.
4. Ouvrir les petits pains au couteau et les griller, si désiré. Garnir les petits pains de haricots (ils seront très garnis!). Ajouter 2 c. à table, ou plus si désiré, de sauce réservée sur chaque petit pain. Ou, servir le reste de sauce en à-côté. Garnir de fromage et d'oignon vert, si désiré.

RAGOÛT TERRE ET MER



TRUC : Si l'on utilise des crevettes congelées, décongeler avant de faire cuire.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,95 \$CA/3,36 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de salade verte et 1 c. à table de vinaigrette Épicure, au choix.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'**Assaisonnement Ragoût de poulet maison**
- 2 ½ tasses d'eau, divisée
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 grosse pomme de terre, de préférence Yukon Gold
- ½ lb (225 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
- 2 c. à thé d'huile
- ½ lb (225 g) de crevettes décortiquées, non cuites
- 2 c. à table de tomates séchées hachées, facultatif
- 1 tasse de pois congelés
- Garniture Meilleure que du bacon**, au goût
- Garnitures (facultatif) : pousses de pois ou oignon vert tranché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 1 ½ tasse) : Calories 320, Lipides 7 g (Saturés 1,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 130 mg, Sodium 570 mg, Glucides 36 g (Fibres 6 g, Sucres 7 g), Protéines 29 g

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement avec 2 tasses d'eau. Réserver.
2. Couper les carottes en fines rondelles. Couper le céleri en dés. Couper la pomme de terre non pelée en petits cubes.
3. Placer les légumes dans une **Étuveuse multi-usages** et ajouter ½ tasse d'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 8 minutes.
4. Entretemps, couper le poulet en petits cubes. Faire chauffer l'huile dans un Wok à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet et les crevettes; faire sauter jusqu'à ce que ce soit doré et bien cuit, 4 à 5 minutes.
5. Incorporer le mélange d'assaisonnement, les légumes cuits et les tomates séchées, si désiré. Porter à ébullition, puis ajouter les pois congelés. Cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, 1 minute.
6. Verser dans des bols et saupoudrer de garniture. Ajouter les autres garnitures, si désiré.

MACARONI AU FROMAGE ET AU JALAPENO



TRUC : Pour un goût plus épicé, n'enlevez pas les graines et la membrane blanche des piments jalapenos.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,02 \$CA/1,72 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

2 tasses de macaroni non cuit
 4 tasses d'eau chaude
 2 piments jalapenos
 1 lb (450 g) de poulet haché
 1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
 1/3 tasse de lait, au choix
 3 c. à table de fromage à la crème

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 460, Lipides 18 g (Saturés 7 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 120 mg, Sodium 440 mg, Glucides 44 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 32 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**, ajouter les pâtes et l'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance maximale de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Entretemps, couper les jalapenos en deux, sur le sens de la longueur, et retirer les graines et la membrane blanche. Couper en petits dés. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les réserver.
2. Dans la même étuveuse (non lavée), ajouter le poulet. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux. Égoutter le liquide de l'étuveuse.
3. Ajouter les pâtes cuites, les jalapenos, l'assaisonnement, le lait et le fromage à la crème dans l'étuveuse. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

PÂTES CRÉMEUSES AUX CHAMPIGNONS ET AU POULET



TRUC : Pour une sauce plus épaisse, laissez le plat reposer 10 minutes avant de servir. La sauce épaissira en refroidissant.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,79 \$CA/3,22 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de filet de poitrine de poulet, désossé et sans peau
- 2 tasses de nouilles aux œufs extra larges, non cuites
- 1 ½ tasse de lait, au choix
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 sachet d'**Assaisonnement Soupe hivernale aux champignons**
- 2 tasses de pois congelés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 390, Lipides 6 g (Saturés 2,5 g, Trans 0.1 g), Cholestérol 125 mg, Sodium 360 mg, Glucides 41 g (Fibres 5 g, Sucres 6 g), Protéines 38 g

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages** ou **ronde**, disposer le poulet en une seule couche (les filets peuvent se toucher). Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 4 minutes.
2. Ajouter les nouilles, le lait, l'eau chaude et l'assaisonnement. Brasser pour mélanger. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 5 minutes. Retirer du micro-ondes et mélanger. Cuire 3 minutes et 30 secondes de plus.
3. Ajouter les pois en brassant. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres et que la sauce ait épaissi.