

UN JOYEUX MOIS DE REPAS



24 SOUPERS



Le temps des Fêtes est souvent une période chaotique, mais pas de panique! Utilisez ce guide pour vous aider à planifier vos repas. Ajoutez votre touche spéciale à ces recettes pour des réceptions simplifiées avec les membres de votre bulle sociale. Les listes d'épicerie hebdomadaires vous indiquent ce dont vous avez besoin et proposent des substitutions faciles pour adapter le menu au goût de votre famille. Avec ces recettes et des outils de cuisine gagne-temps, la préparation de vos repas festifs sera plus simple et plus rapide que jamais.

Prenez de l'avance! Tirez le meilleur parti de ce que vous avez dans votre garde-manger, frigo et congélateur avec nos idées de substitutions, pour une facture d'épicerie réduite.

Vous avez des restes? Cuisinez une fois, mangez deux fois! Transformez n'importe lequel de ces repas en lunch délicieux pour le lendemain.





SEMAINE 1 LISTE D'ÉPICERIE

Ajoutez les garnitures, condiments et accompagnements suggérés, au choix (indiqués sur la recette de chaque emballage), à votre liste d'épicerie.



GARDE-MANGER	FRUITS ET LÉGUMES	PROTÉINES		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pâte de tomate : <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 boîte de 5,5 oz/156 ml (Sloppy Joes) ■ 3 c. à table (Enchiladas) <input type="checkbox"/> 2 tasses de pâtes, au choix (Macaroni au fromage) <input type="checkbox"/> ¼ tasse de féculé de maïs (Poulet général Tao) <input type="checkbox"/> 2 c. à table de ketchup (Poulet général Tao) <input type="checkbox"/> 2 c. à table de sauce soya, de préférence faible en sodium (Poulet général Tao) <input type="checkbox"/> 1 c. à table d'huile (Poulet sucré à l'ail) <input type="checkbox"/> 1 c. à thé d'huile de coco (Enchiladas) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5 pommes de terre moyennes (Pâté chinois) <input type="checkbox"/> 3 petites patates douces (Poulet sucré à l'ail) <input type="checkbox"/> 2 gros poivrons (Poulet général Tao) <input type="checkbox"/> ½ lime (Enchiladas) <input type="checkbox"/> 2 tasses de légumes variés congelés (Pâté chinois) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 lb (900 g) de boeuf haché maigre <i>Substitution :</i> 2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de lentilles, égouttées et rincées <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 lb/450 g (Pâté chinois) ■ 1 lb/450 g (Sloppy Joes) <input type="checkbox"/> 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Général Tao) <input type="checkbox"/> 1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau (Poulet sucré à l'ail) <i>Substitution :</i> tofu mi-ferme <input type="checkbox"/> 2 boîtes de 14 oz/398 ml de haricots noirs, de préférence non salés (Enchiladas) 		
	<th data-bbox="478 1268 861 1316">PRODUITS LAITIERS</th> <td data-bbox="861 1268 1247 1654"> <th data-bbox="861 1268 1247 1316">AUTRES</th> </td>	PRODUITS LAITIERS	<th data-bbox="861 1268 1247 1316">AUTRES</th>	AUTRES
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lait, au choix : <ul style="list-style-type: none"> ■ ½ tasse (Pâté chinois) ■ ⅓ tasse (Macaroni au fromage) <input type="checkbox"/> 1 tasse de fromage râpé, au choix (Enchiladas) <input type="checkbox"/> 2 c. à table de beurre, facultatif (Macaroni au fromage) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4 petits pains, facultatif (Sloppy Joes) <input type="checkbox"/> 4 tortillas moyennes (Enchiladas) 		

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Remplir ½ de l'assiette de légumes, ¼ de protéines maigres, ¼ de glucides complexes, et une petite quantité de gras sains.

TRUC : Faire 4 portions d'enchiladas dans l'Étuveuse multi-usages, ou une portion dans l'Étuveuse rectangulaire (voir les étuveuses sur epicure.com).





SEMAINE 2 LISTE D'ÉPICERIE

Ajoutez les garnitures, condiments et accompagnements suggérés, au choix (indiqués sur la recette de chaque emballage), à votre liste d'épicerie.



GARDE-MANGER	FRUITS ET LÉGUMES	PROTÉINES		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate (Sloppy Joes) <input type="checkbox"/> 7 tasses de nouilles aux oeufs, non cuites (Boeuf Stroganoff) <input type="checkbox"/> 1 tasse de ketchup (Porc effiloché) <input type="checkbox"/> ½ tasse de cassonade (Porc effiloché) <input type="checkbox"/> ½ tasse de vinaigre blanc (Porc effiloché) <input type="checkbox"/> 4 c. à table d'huile : <ul style="list-style-type: none"> ■ 2 c. à table (Boeuf Stroganoff) ■ 1 c. à table (Ragoût de poulet maison) ■ 1 c. à table (Poulet à la mode du Sud) <input type="checkbox"/> 1 c. à thé de sauce Worcestershire (Boeuf Stroganoff) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 branches de céleri (Ragoût de poulet maison) <i>Substitution : 1 tasse de légumes congelés, en cubes</i> <input type="checkbox"/> 2 carottes moyennes (Ragoût de poulet maison) <i>Substitution : 1 tasse de légumes congelés, en cubes</i> <input type="checkbox"/> 2 pommes de terre moyennes (Ragoût de poulet maison) <input type="checkbox"/> 2 tasses de champignons tranchés (Boeuf Stroganoff) <input type="checkbox"/> 1 tasse de pois congelés (Ragoût de poulet maison) <i>Substitution : pois en conserve</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5 lb (2,5 kg) d'épaule de porc désossé (Porc effiloché) <input type="checkbox"/> 3 lb (1,36 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau <ul style="list-style-type: none"> ■ 2 lb/900 g (Poulet à la mode du Sud) ■ 1 lb/450 g (Ragoût de poulet maison) <input type="checkbox"/> 2 ½ lb (1,13 kg) de boeuf haché maigre : <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 ½ lb/675 g (Tacos) ■ 1 lb/450 g (Sloppy Joes) <input type="checkbox"/> 1 lb (450 g) de boeuf haché maigre ou de lanières de boeuf (Boeuf Stroganoff) 		
	<th data-bbox="478 1312 861 1360">PRODUITS LAITIERS</th> <td data-bbox="861 1312 1240 1554"> <th data-bbox="861 1312 1240 1360">AUTRES</th> </td>	PRODUITS LAITIERS	<th data-bbox="861 1312 1240 1360">AUTRES</th>	AUTRES
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 tasse de yogourt grec nature 2 % (Boeuf Stroganoff) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 12 coquilles de tacos ou 6 grandes tortillas de maïs ou de farine (Tacos) <input type="checkbox"/> 4 petits pains, facultatif (Sloppy Joes) 		

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Remplir ½ de l'assiette de légumes, ¼ de protéines maigres, ¼ de glucides complexes, et une petite quantité de gras sains.

TRUC : La recette de porc effiloché donne une grande quantité; congeler les restes pour plus tard.



SEMAINE 3 LISTE D'ÉPICERIE



Ajoutez les garnitures, condiments et accompagnements suggérés, au choix (indiqués sur la recette de chaque emballage), à votre liste d'épicerie.



GARDE-MANGER	FRUITS ET LÉGUMES	PROTÉINES
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 boîte de 14 oz/398 ml de tomates broyées (Soupe aztèque aux tortillas) <input type="checkbox"/> 1 boîte de 14 oz/398 ml d'ananas en morceaux (Sauté aigre-doux) <input type="checkbox"/> 4 tasses de nouilles aux oeufs, non cuites (Casserole au thon) <input type="checkbox"/> 2 tasses de pâtes, au choix (Macaroni au fromage) <input type="checkbox"/> 5 c. à table d'huile : <ul style="list-style-type: none"> ■ 3 c. à table (Sauté aigre-doux) ■ 2 c. à table (Cari au poulet tandoori) <input type="checkbox"/> ¼ tasse de fécule de maïs (Sauté aigre-doux) <input type="checkbox"/> ¼ tasse de vinaigre (Ailes buffalo) <input type="checkbox"/> 2 c. à table de cassonade (Ailes buffalo) <input type="checkbox"/> 2 c. à table de sauce soya, de préférence faible en sodium (Sauté aigre-doux) <input type="checkbox"/> 2 c. à table de vinaigre blanc (Sauté aigre-doux) <input type="checkbox"/> 1 c. à table de ketchup (Ailes buffalo) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 limes : <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 (Cari au poulet tandoori) ■ 1 (Soupe aztèque aux tortillas) <input type="checkbox"/> 1 avocat (Soupe aztèque aux tortillas) <input type="checkbox"/> 4 tasses de bébés épinards (Cari au poulet tandoori) <input type="checkbox"/> 2 tasses de pois congelés (Casserole au thon) <input type="checkbox"/> 2 tasses de pois mange-tout (Sauté aigre-doux) <i>Substitution : haricots verts congelés</i> <input type="checkbox"/> ½ tasse de maïs congelé (Soupe aztèque aux tortillas) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau : <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 lb/450 g (Cari au poulet tandoori) ■ 1 lb/450 g (Sauté aigre-doux) <input type="checkbox"/> 2 lb (900 g) d'ailes de poulet (Ailes buffalo) <input type="checkbox"/> 1 boîte de 19 oz/540 ml de haricots noirs (Soupe aztèque aux tortillas) <input type="checkbox"/> 1 boîte de 19 oz/540 ml de pois chiches (Cari au poulet tandoori) <input type="checkbox"/> 1 boîte de 170 g de thon (Casserole au thon)
	PRODUITS LAITIERS	AUTRES
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lait, au choix : <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 ½ tasse (Casserole au thon) ■ ½ tasse (Macaroni au fromage) <input type="checkbox"/> 2 tasses de yogourt grec nature 2 % : <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 ½ tasse (Cari au poulet tandoori) ■ ½ tasse (Soupe aztèque aux tortillas) <input type="checkbox"/> ½ tasse de fromage râpé, au choix (Soupe aztèque aux tortillas) <input type="checkbox"/> 2 c. à table de beurre, facultatif (Macaroni au fromage) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ½ tasse de croustilles de tortilla (Soupe aztèque aux tortillas)

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

TRUC : Pour faire changement, utiliser des doigts de poulet plutôt que des ailes de poulet.



SEMAINE 4 LISTE D'ÉPICERIE



Ajoutez les garnitures, condiments et accompagnements suggérés, au choix (indiqués sur la recette de chaque emballage), à votre liste d'épicerie.



GARDE-MANGER	FRUITS ET LÉGUMES	PROTÉINES
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz (Pad thaï) <input type="checkbox"/> 1 boîte de 28 oz/796 ml de tomates en dés (Minestrone paysan) <input type="checkbox"/> 7 tasses de nouilles aux oeufs, non cuites (Boeuf Stroganoff) <input type="checkbox"/> ½ tasse de petites coquilles, non cuites (Minestrone paysan) <input type="checkbox"/> 6 c. à table d'huile : <ul style="list-style-type: none"> ■ 2 c. à table (Sauté de boeuf et brocoli) ■ 2 c. à table (Boeuf Stroganoff) ■ 1 c. à table (Pad thaï) ■ 1 c. à table (Poulet sucré à l'ail) <input type="checkbox"/> ¼ tasse de sauce soya, de préférence faible en sodium : <ul style="list-style-type: none"> ■ 2 c. à table (Sauté de boeuf et brocoli) ■ 2 c. à table (Pad thaï) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 petites patates douces (Poulet sucré à l'ail) <input type="checkbox"/> 2 poivrons (Pad thaï) <i>Substitution : 1 tasse comble de légumes congelés pour chaque poivron</i> <input type="checkbox"/> 1 lime (Pad thaï) <i>Substitution : jus de lime en bouteille</i> <input type="checkbox"/> 4 tasses de fleurons de brocoli (Sauté de boeuf et brocoli) <input type="checkbox"/> 2 tasses de fèves germées (Pad thaï) <i>Substitution : bébés épinards</i> <input type="checkbox"/> 2 tasses de champignons tranchés (Boeuf Stroganoff) <input type="checkbox"/> 1 ½ tasse de légumes variés, congelés (Minestrone paysan) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 oeufs (Pad thaï) <input type="checkbox"/> 2 ½ lb (1,13 kg) de boeuf haché maigre : <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 ½ lb/675 g (Tacos) ■ 1 lb/450 g (Boeuf Stroganoff) <i>Substitution : lanières de boeuf</i> <input type="checkbox"/> 1 lb (450 g) de boeuf en fines lanières (Sauté de boeuf et brocoli) <i>Substitution : tofu ferme</i> <input type="checkbox"/> 1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau (Poulet sucré à l'ail) <i>Substitution : tofu mi-ferme</i> <input type="checkbox"/> ½ lb (225 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Pad thaï) <input type="checkbox"/> 1 boîte de 19 oz/540 ml de lentilles (Minestrone paysan)
	PRODUITS LAITIERS	AUTRES
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 tasse de yogourt grec nature 2 % (Boeuf Stroganoff) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 12 coquilles de tacos ou 6 grandes tortillas de maïs ou de farine (Tacos) <input type="checkbox"/> 1 c. à thé de sauce Worcestershire (Boeuf Stroganoff)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Remplir ½ de l'assiette de légumes, ¼ de protéines maigres, ¼ de glucides complexes, et une petite quantité de gras sains.

TRUC : Préparer le **Sauté de boeuf et brocoli** avec du boeuf haché plutôt que des lanières de boeuf. C'est plus économique, et la cuisson est plus rapide!





UNE PETITE DOUCEUR!

Pour un dessert en 20 minutes, suivre les instructions pour une cuisson du gâteau au pain d'épices au micro-ondes. Pendant qu'il refroidit, préparer la sauce au caramel.



GARDE-MANGER	PRODUITS LAITIERS	PROTÉINES
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> ½ tasse d'huile (Pain d'épices)<input type="checkbox"/> ¼ tasse de mélasse (Pain d'épices)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1 tasse de crème fouettée (Sauce au caramel)<input type="checkbox"/> ¼ tasse de beurre non salé (Sauce au caramel)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 2 oeufs (Pain d'épices)

TRUC : Pour un gâteau végétalien, remplacer les oeufs par ½ tasse de compote de pomme non sucrée ou de tofu soyeux. Pour la sauce au caramel, fouetter le mélange pour sauce avec 1 boîte de 14 oz/398 ml de lait de coco; porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen-élevé et continuer la cuisson pendant environ 4 minutes.

