



E P I C U R E™

# 30 SOUPERS PLANIFIÉS

*EXCLUSIVITÉ DE FÉVRIER*



# MEILLEUR QUE LES PLATS À EMPORTER

E P I C U R E <sup>TM</sup>

Utilisez ce guide, avec la **collection exclusive de février 30 soupers planifiés**, pour préparer facilement 30 soupers délicieux et meilleurs pour vous. Suivez la recette sur les sachets ou trouvez de l'inspiration avec les nouvelles recettes présentées dans ce guide (suivez les liens). Les listes d'épicerie hebdomadaires indiquent en détail ce dont vous avez besoin et proposent des substitutions faciles, pour magasiner futé et trouver des ingrédients qui plaisent à votre famille. Ce guide est le compagnon parfait pour créer des repas nourrissants et sains.

## TRUCS DE PRÉPARATION DU DIMANCHE

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez et séchez bien les légumes feuillus. Enroulez-les dans un essuie-tout, puis mettez-les dans un sac de plastique ou un contenant. Réfrigérez dans le tiroir. Remplacez l'essuie-tout lorsque humide, pour aider à conserver leur fraîcheur.
- Faites cuire les grains (riz et quinoa) dans l'**Étuveuse multi-usages**. Rangez dans des **Bols de préparation de 4 tasses**.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus.
- Gardez-les dans le Bol de préparation de 4 tasses et les **Bols de préparation**.
- Préparez et rangez la vinaigrette (recette sur l'étiquette) avec l'**Entonnoir** et la **Carafe**.
- Préparez les trempettes d'avance. Il est pratique d'en avoir sous la main pour compléter les repas!

# 30 SOUPERS PLANIFIÉS

## EXCLUSIVITÉ DE FÉVRIER

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	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	<b>RAGOÛT DE PATATE DOUCE À L'AFRICAIN</b> 6 portions 2,45 \$CA   2,08 \$US	<b>SANDWICH RANCH À LA SALADE DE POIS CHICHES</b> 4 portions 2,03 \$CA   1,73 \$US	<b>QUESADILLA RANCH AU POULET</b> 4 portions 3,45 \$CA   2,93 \$US	<b>POULET À LA MODE DU SUD</b> 8 portions 2,01 \$CA   1,71 \$US	<b>NAANS FONDANTS AU THON</b> 4 portions 1,96 \$CA   1,67 \$US
MARDI	<b>POULET ET NOUILLES DE COURGETTES ENCHILADA</b> 4 portions 2,64 \$CA   2,24 \$US	<b>POULET À L'ORANGE, AU ROMARIN ET À L'AIL</b> 4 portions 1,86 \$CA   1,58 \$US	<b>NOUILLES SÉSAME ET ŒUF FRIT</b> 4 portions 2,23 \$CA   1,90 \$US	<b>MINISTRONE PAYSAN</b> 4 portions 2,08 \$CA   1,77 \$US	<b>POULET GÉNÉRAL TAO</b> 4 portions 2,97 \$CA   2,52 \$US
MERCREDI	<b>SLOPPY JOES</b> 4 portions 2,11 \$CA   1,79 \$US	<b>ENCHILADAS</b> 4 portions 2,88 \$CA   2,45 \$US	<b>POÊLÉE DE CREVETTES ALFREDO</b> 4 portions 3,49 \$CA   2,97 \$US	<b>SAUTÉ AU PORC ET BOK CHOY</b> 4 portions 2,55 \$CA   2,17 \$US	<b>MÉLANGE À TREMPETTE RANCH CRÉMEUSE</b> 
JEUDI	<b>PAD THAÏ GARDE-MANGER</b> 4 portions 3 \$CA   2,55 \$US	<b>MINISTRONE PAYSAN D'HIVER</b> 4 portions 5,32 \$CA   4,52 \$US	<b>BOL DE POULET AU CARI ROUGE</b> 4 portions 4,83 \$CA   4,12 \$US	<b>POÊLÉE DE POULET ALFREDO ET BROCOLI AU MICRO-ONDES</b> 4 portions 3,53 \$CA   3 \$US	
VENDREDI	<b>CHILI AUX HARICOTS ET À LA CITROUILLE</b> 4 portions 2,99 \$CA   2,54 \$US	<b>BOL DE LENTILLES AU CARI ROUGE</b> 4 portions 2,77 \$CA   2 \$US	<b>BURGER CÉSAR</b> 4 portions 2,32 \$CA   1,97 \$US	<b>PAD THAÏ</b> 4 portions 5,93 \$CA   5,04 \$US	<b>ASSAISONNEMENT ROMARIN ET AIL</b> 
SAMEDI	<b>TOFU AU FOUR À LA MODE DU SUD</b> 4 portions 3,22 \$CA   2,74 \$US	<b>CASSEROLE DE THON</b> 6 portions 1,38 \$CA   1,17 \$US	<b>CARI DE TOFU ET RIZ À L'ANANAS</b> 4 portions 2,70 \$CA   2,30 \$US	<b>COURGETTES FARCIES SLOPPY JOE</b> 4 portions 2,92 \$CA   2,48 \$US	<b>MÉLANGE POUR VINAIGRETTE CÉSAR</b> 
DIMANCHE	<b>PORC STYLE KATSU</b> 4 portions 3,63 \$CA   3,09 \$US	<b>POULET DE RÔTISSERIE</b> 8 portions 2,29 \$CA   1,95 \$US	<b>TOURTIÈRE FEUILLETÉE</b> 6 portions 2,35 \$CA   2 \$US	<b>POULET AU CITRON</b> 6 portions 2,53 \$CA   2,15 \$US	

# LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 1

## FRUITS ET LÉGUMES

- 2 grosses patates douces** (Ragoût de patate douce à l'africaine) | *Substitution : pommes de terre Russet ou Yukon Gold*
- 2 courgettes moyennes** (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
- ½ poivron**, préférablement rouge (Tofu au four à la mode du Sud)
- ½ oignon**, préférablement jaune (Tofu au four à la mode du Sud)
- ¼ d'oignon rouge** (Tofu au four à la mode du Sud)
- 5 tasses de légumes congelés mélangés :**
  - 4 tasses (Pad thaï garde-manger)
  - 1 tasse (Chili aux haricots et à la citrouille)
- 4 tasses de chou haché**, rouge ou vert (Porc style katsu)
- 3 tasses de fleurons de brocoli** (Tofu au four à la mode du Sud)

## GARDE-MANGER

- Huile :**
  - ¼ tasse (Porc style katsu)
  - 2 c. à table (Tofu au four à la mode du Sud)
  - 2 c. à thé (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
  - ½ c. à table (Pad thaï garde-manger)
- ½ paquet (14 oz/400 g) de vermicelles de riz** (Pad thaï garde-manger)
- 2 boîtes (28 oz/796 ml chacune) de tomates en dés :**
  - 1 boîte (Ragoût de patate douce à l'africaine)
  - 1 boîte (Chili aux haricots et à la citrouille)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco**, préférablement léger (Ragoût de patate douce à l'africaine)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées** (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de purée de citrouille** (Chili aux haricots et à la citrouille)
- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate** (Sloppy Joes)
- 1 tasse de chapelure panko** (Porc style katsu)  
*Substitution : chapelure sans gluten*

## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des petits pains de grains entiers, de l'avocat, plus de brocoli et de la verdure.

- 1 tasse de bouillon, au choix, préférablement faible en sodium** (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
- 1 tasse de riz blanc**, non cuit (Porc style katsu)
- ¾ tasse de beurre d'arachide**, naturel et croquant  
*Substitution : beurre de noix*
  - ½ tasse (Ragoût de patate douce à l'africaine)
  - ¼ tasse (Pad thaï garde-manger)
- 2 c. à table de farine**, tout usage (Porc style katsu)
- 2 c. à table de mayonnaise**, préférablement légère (Porc style katsu)
- 1 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Pad thaï garde-manger)

## PROTÉINES

- 2 œufs** (Pad thaï garde-manger)
- 2 blocs (350 g chacun) de tofu ferme** (Tofu au four à la mode du Sud)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs**, préférablement faibles en sodium (Chili aux haricots et à la citrouille)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges**, préférablement faibles en sodium (Chili aux haricots et à la citrouille)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Sloppy Joes)
- ½ lb (225 g) de poitrine de poulet**, désossée et sans peau, environ 1 poitrine (Pad thaï garde-manger)
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet**, désossée et sans peau (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
- 1 lb (450 g) longe de porc**, désossée et mince, soit 4 côtelettes (Porc style katsu)
- ½ lb (225 g) de dinde hachée** (Ragoût de patate douce à l'africaine) | *Substitution : 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs*

## PRODUITS LAITIERS

- ¼ tasse de féta émietté**, facultatif (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
- ¼ tasse de lait**, au choix (Porc style katsu)

## BOULANGERIE

- 4 petits pains** (Sloppy Joes)



# RAGOÛT DE PATATE DOUCE À L'AFRICAIN



**TRUC :** Pour une version végétalienne, remplacer la dinde par 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs, égouttés et rincés.

 **TEMPS TOTAL :** 20 min  **6 PORTIONS**  **2,45 \$CA/2,08 \$US PAR PORTION**

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 petit pain de grains entiers.

## INGRÉDIENTS

2 grosses patates douces  
½ lb (225 g) de dinde hachée  
1 sachet d'**Assaisonnement Ragoût de patate douce à l'africain**  
1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés  
1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger  
1 tasse d'eau ou de bouillon  
½ tasse de beurre d'arachide croquant naturel, ou alternative sans noix  
**Garnitures** (facultatif) : Persil haché ou coriandre

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 360, Lipides 18 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 420 mg, Glucides 31 g (Fibres 5 g, Sucres 8 g), Protéines 17 g.

## INSTRUCTIONS

1. Peler et couper les patates douces en petits cubes (environ 4 tasses). Placer dans une **Étuveuse multi-usages**; couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 minutes.
2. Entretemps, dans un **Wok**, faire cuire la dinde à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, 3 à 5 minutes. Incorporer l'assaisonnement, les tomates, le lait de coco et l'eau ou le bouillon. Couvrir et cuire pendant 5 minutes.
3. Incorporer les patates douces et le beurre d'arachide. Ajouter les garnitures, si désiré.

# POULET ET NOUILLES DE COURGETTE ENCHILADA



**TRUC :** Pour gagner du temps, acheter des courgettes déjà en spirales, dans la section des fruits et légumes de la plupart des épiceries. Souvent, elles se trouvent près des mélanges de salades emballées.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,64 \$CA/2,24 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 petit pain de grains entiers et  $\frac{1}{4}$  d'avocat, tranché.

## INGRÉDIENTS

2 c. à thé d'huile

1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau

1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**, divisé

1 tasse de bouillon faible en sodium, au choix

$\frac{1}{2}$  boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées

2 courgettes moyennes

$\frac{1}{4}$  tasse de feta émietté, facultatif

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 240, Lipides 8 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 520 mg, Glucides 17 g (Fibres 3 g, Sucres 5 g), Protéines 28 g

## INSTRUCTIONS

1. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et le cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 3 minutes par côté.
2. Entretemps, réserver 1 c. à table d'assaisonnement. Dans un bol, fouetter ensemble le reste d'assaisonnement, le bouillon et les tomates broyées. Verser sur le poulet, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à cuisson du poulet, 5 minutes.
3. Entretemps, à l'aide de la **Mandoline 4 en 1** équipée de la lame à juliennes de 6 mm, couper les courgettes en nouilles. Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages**, puis saupoudrer de l'assaisonnement réservé. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes. Brassier (en gardant le couvercle) et cuire 2 minutes de plus.
4. Répartir les nouilles et le poulet sur des assiettes, garnir de sauce et de fromage, si désiré.

# SLOPPY JOES



**TRUC :** Remplacer la viande par une boîte (540 ml/19 oz) de lentilles, égouttées et rincées. Combiner en suivant la recette ci-dessus et laisser mijoter 5 min. Pour réduire les glucides, servir dans des feuilles de laitue plutôt que dans des petits pains.

 **TEMPS TOTAL :** 15 à 17 min  **4 PORTIONS**  **2,11 \$CA/1,79 \$US PAR PORTION**

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et 1 petit pain.

## INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1 sachet d'**Assaisonnement Sloppy Joe**
- 1 ½ tasse d'eau
- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate
- 4 petits pains, ouverts et grillés, facultatif

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 390, Lipides 18 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 370 mg, Glucides 22 g (Fibres 5 g, Sucres 3 g), Protéines 37 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une poêle, faire revenir le bœuf sur feu moyen-vif, de 5 à 7 minutes. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour la séparer.
2. Égoutter l'excédent de gras.
3. Ajouter l'assaisonnement, l'eau et la pâte de tomate. Réduire le feu à moyen. Laisser mijoter, en remuant à l'occasion, pendant 5 minutes. Déposer sur les pains à l'aide d'une cuillère, si désiré.

# PAD THAÏ GARDE-MANGER



**TRUC :** La sauce épaissit rapidement si elle n'est pas consommée immédiatement. Ajouter plus d'eau pour la délayer, au besoin.



**TEMPS TOTAL : 20 min**



**4 PORTIONS**



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

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

## INGRÉDIENTS

½ paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz  
8 tasses d'eau bouillante, ou suffisamment pour immerger les nouilles  
¼ tasse de beurre d'arachide naturel ou de beurre de noix  
½ tasse d'eau  
1 c. à table de sauce soya faible en sodium  
1 sachet d'**Assaisonnement Pad thaï**  
½ lb (225 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 1  
½ c. à table d'huile  
4 tasses de légumes congelés mélangés  
2 œufs  
Poivre noir, au goût

**Garnitures** (facultatif) : Arachides hachées, oignons verts tranchés, quartiers de lime

## VALEUR NUTRITIVE

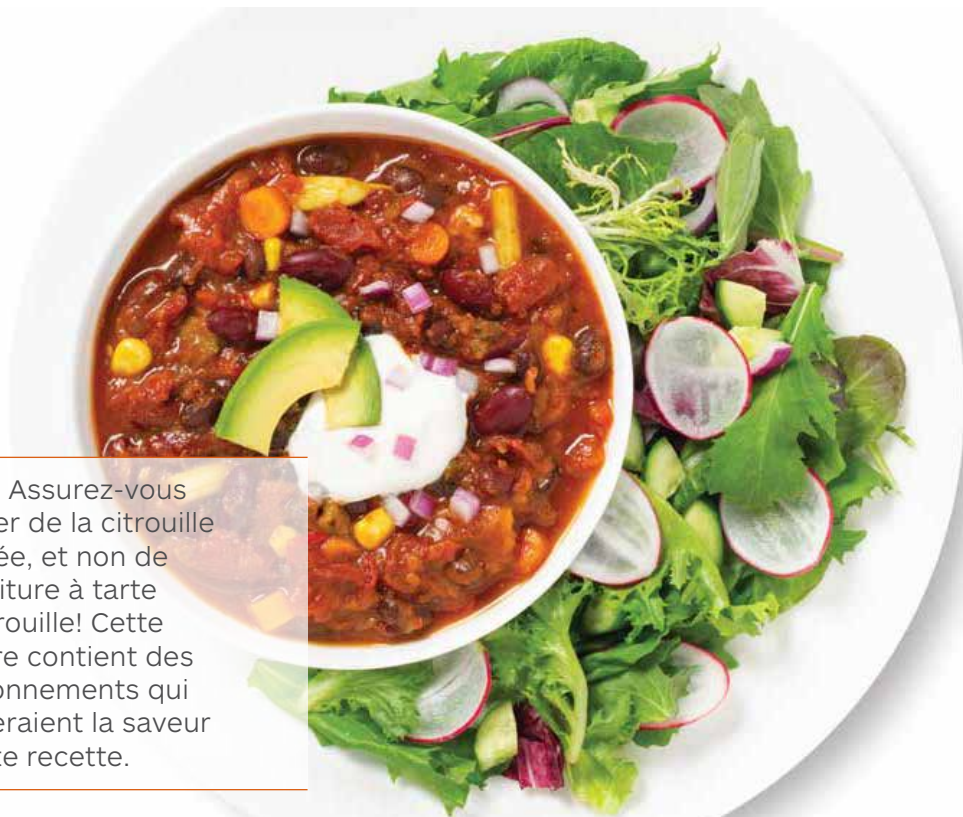
**Par portion :** Calories 500, Lipides 15 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 165 mg, Sodium 360 mg, Glucides 67 g (Fibres 5 g, Sucres 13 g), Protéines 25 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, combiner les nouilles et l'eau bouillante. Submerger complètement les nouilles, en ajoutant de l'eau au besoin. Pendant la cuisson, remuer à intervalles réguliers pour une cuisson uniforme. Prévoir environ 6 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau froide.
2. Entretemps, dans un bol, fouetter ensemble le beurre d'arachide, l'eau, la sauce soya et l'assaisonnement. Réserver.
3. Couper le poulet en bouchées. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et les légumes congelés. Cuire environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient bien cuits.
4. Dans un petit bol, battre les œufs.
5. Réduire le feu à doux-moyen. Ajouter les nouilles cuites et la sauce réservée au wok. À l'aide de pinces, bien mélanger et séparer les nouilles, pour leur éviter de coller.
6. Ajouter les œufs battus et bien les intégrer aux nouilles. Faire cuire en remuant constamment, en grattant le fond du wok, environ 1 minute. Assaisonner de poivre, si désiré, et servir immédiatement. Ajouter des garnitures, si désiré.



# CHILI AUX HARICOTS ET À LA CITROUILLE



**TRUC :** Assurez-vous d'utiliser de la citrouille en purée, et non de la garniture à tarte à la citrouille! Cette dernière contient des assaisonnements qui changeraient la saveur de cette recette.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,99 \$CA/2,54 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de Vinaigrette balsamique.

## INGRÉDIENTS

1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges  
1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs  
1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés  
1 tasse de légumes mélangés congelés  
1 boîte (14 oz/398 ml) de purée de citrouille  
½ tasse d'eau ou de bouillon de légumes  
1 sachet d'**Assaisonnement Chili cha-cha**  
**Sel marin**, au goût  
**Poivre noir**, au goût  
**Garnitures** (facultatif) : oignon rouge haché, jalapeno, avocat tranché

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 410, Lipides 2,5 g (Saturés 0,3 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 610 mg, Glucides 76 g (Fibres 26 g, Sucres 14 g), Protéines 22 g.

## INSTRUCTIONS

1. Égoutter et rincer les haricots.
2. Dans une **Marmite multi-usages** de 12 tasses, mettre les haricots, les tomates, les légumes, la purée de citrouille, l'eau et l'assaisonnement. Porter à ébullition sur feu moyen-vif. Réduire le feu et mijoter de 12 à 15 minutes en brassant à l'occasion.
3. Transférer dans des bols et ajouter des garnitures, si désiré. Assaisonner au goût de sel et de poivre.

# TOFU AU FOUR À LA MODE DU SUD

**TRUC :** Pendant que le tofu et les légumes rôtissent, cuire le quinoa au micro-ondes. Placer ½ tasse de quinoa non cuit dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter 1 tasse d'eau chaude en remuant. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée, de 12 à 15 minutes.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,22 \$CA/2,74 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec ½ tasse de quinoa, 2 tasses de légumes mélangés et 2 c. à thé de **vinaigrette Épicure**.

## INGRÉDIENTS

2 paquets de 350 g chacun de tofu ferme  
2 c. à table d'huile, divisé

1 sachet de **Chapelure sans gluten à la mode du Sud**

½ poivron jaune et ½ poivron rouge  
¼ d'oignon rouge

3 tasses de fleurons de brocoli, coupés

1 c. à table d'**Assaisonnement Romarin et ail**

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 290, Lipides 17 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 520 mg, Glucides 24 g (Fibres 12 g, Sucres 3 g), Protéines 24 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Rincer et égoutter le tofu; couper en cubes de 1 po. Placer dans un bol et ajouter la chapelure et 1 c. à table d'huile. Bien mélanger. Disposer en une seule couche sur le tiers de la plaque. Mettre au four pendant la préparation des légumes.
3. Émincer les poivrons et l'oignon. Couper le brocoli en fleurons, au besoin. Essuyer le bol qui contenait le tofu; y mettre les légumes. Ajouter 1 c. à table d'huile et l'assaisonnement. Mélanger pour enrober.
4. Retirer la plaque du four. Disposer les légumes à côté du tofu.
5. Poursuivre la cuisson, sans remuer, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15 minutes.

# PORC STYLE KATSU



**TRUC :** Vous ne mangez pas de gluten? Remplacez la chapelure par du panko sans gluten, puis remplacez la farine par du **Mélange bagels, crêpes et gaufres super simples**.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,63 \$CA/3,09 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz blanc, non cuit
  - 2 tasses d'eau
  - ¼ tasse de lait, au choix
  - 2 c. à table de mayonnaise légère
  - 3 c. à table de **Mélange à trempette Ranch crémeuse**, divisé
  - 2 c. à table de farine tout usage
  - 1 tasse de chapelure panko ou sans gluten
  - ¼ tasse d'huile végétale
  - 1 lb (450 g) de longe de porc, désossée et aplatie pour obtenir 4 côtelettes
  - 4 tasses de chou haché, rouge ou vert
- Garnitures** (facultatif) : quartier de citron, graines de sésame

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 520, Lipides 20 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 190 mg, Glucides 51 g (Fibres 4 g, Sucres 4 g), Protéines 34 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, disposer le riz et l'eau. Ajouter le plateau, puis cuire au micro-ondes à découvert à puissance élevée de 16 à 18 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Entretemps, dans un bol, fouetter ensemble le lait, la mayonnaise et 1 c. à table de mélange à trempette. Dans un autre bol, combiner la farine et le reste de mélange à trempette. Disposer la chapelure dans un troisième bol.
3. Dans une poêle à frire, chauffer l'huile à feu moyen-vif.
4. Tremper les longes de porc dans la farine, puis en secouer l'excédent. Tremper le porc dans le mélange ranch, puis dans la chapelure. Presser pour que la chapelure adhère bien.
5. Disposer le porc dans la poêle. Cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré. Travailler en deux fois pour éviter de surcharger la poêle. Trancher en fines lanières une fois cuit.
6. Servir avec ½ tasse de riz par portion (réserver le reste pour une autre fois) et du chou râpé.

# LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 2

## FRUITS ET LÉGUMES

- 4 feuilles de laitue** (Sandwich ranch à la salade de pois chiches)
- 2 patates douces** (Bol de lentilles au cari rouge) | *Substitution : ignames*
- 1 poivron** (Minestrone paysan d'hiver)
- 1 orange**, Navel ou Valencia (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail) | *Substitution : ½ tasse de jus d'orange*
- 1 oignon rouge** (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
- 1 grosse tomate** (Sandwich ranch à la salade de pois chiches)
- ½ concombre anglais** (Sandwich ranch à la salade de pois chiches)
- ½ lime** (Enchiladas)
- 8 tasses de bébés épinards** :
  - 4 tasses (Minestrone paysan d'hiver)
  - 4 tasses (Bol de lentilles au cari rouge)
- 2 tasses de courge musquée**, coupée, fraîche ou congelée (Minestrone paysan d'hiver)
- 2 tasses de pois congelés** (Casserole de thon)

## GARDE-MANGER

- Huile** :
  - 1 c. à table (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
  - 1 c. à thé, préférablement de coco (Enchiladas)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés**, préférablement non salées (Minestrone paysan d'hiver)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco**, préférablement léger (Bol de lentilles au cari rouge)
- 4 tasses de nouilles aux œufs larges**, non cuites (Casserole de thon)
- 2 tasses de bouillon**, au choix (Minestrone paysan d'hiver)
- 1 tasse de riz blanc**, non cuit (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
- ¼ tasse de graines de citrouille**, rôties (Sandwich ranch à la salade de pois chiches) | *Substitution : graines de tournesol*
- 3 c. à table de pâte de tomate** (Enchiladas)

## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de concombres, des poivrons, des épinards et du riz.

- 2 c. à table de mayonnaise**, préférablement légère (Sandwich ranch à la salade de pois chiches)
- 1 c. à table de miel** (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
- 1 c. à thé de fécule de maïs** (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
- 1 c. à thé de moutarde** (Sandwich ranch à la salade de pois chiches)

## PROTÉINES

- Poulet entier de 3 lb (1,36 kg)** (Poulet de rôtisserie)
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet**, désossée et sans peau, (Poulet à l'orange, au romarin et à l'ail)
- 2 boîtes de 14 oz/398 ml de haricots noirs**, préférablement non salés (Enchiladas)
- 2 boîtes de 14 oz/398 ml de petits haricots blancs**, préférablement non salés (Minestrone paysan d'hiver) | *Substitution : haricots blancs*
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles** (Bol de lentilles au cari rouge)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches**, préférablement non salés (Sandwich ranch à la salade de pois chiches)
- 1 boîte (170 g) de thon** (Casserole de thon)

## PRODUITS LAITIERS

- 2 tasses de yogourt grec nature 2 %** :
  - 1 ½ tasse (Bol de lentilles au cari rouge)
  - ½ tasse (Sandwich ranch à la salade de pois chiches)
- 1 ½ tasse de lait**, au choix (Casserole de thon)
- 1 tasse de fromage râpé**, au choix (Enchiladas)
- ½ tasse de parmesan râpé** (Minestrone paysan d'hiver)

## BOULANGERIE

- 8 tranches de pain de grains entiers** (Sandwich ranch à la salade de pois chiches)
- 4 tortillas moyennes** (Enchiladas)



# SANDWICH RANCH À LA SALADE DE POIS CHICHES

**TRUC :** Faites le plein de fraîcheur en ajoutant des poivrons, des pousses, de l'oignon, des radis et des canneberges ou raisins secs à ce sandwich.



 TEMPS TOTAL : 10 min  4 PORTIONS  2,03 \$CA/ 1,73 \$US PAR PORTION

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

## INGRÉDIENTS

½ tasse de yogourt grec nature 2 %  
2 c. à table de mayonnaise légère  
1 c. à table **Mélange à trempette Ranch crémeuse**  
1 c. à thé de moutarde  
1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches, non salés  
¼ tasse de graines de citrouille rôties  
**Poivre noir**, au goût  
**Sel marin**, au goût  
1 grosse tomate  
½ concombre anglais  
4 feuilles de laitue  
8 tranches de pain de grains entiers, grillé, si désiré

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 440, Lipides 14 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 400 mg, Glucides 56 g (Fibres 12 g, Sucres 9 g), Protéines 23 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, fouetter ensemble le yogourt, la mayonnaise, le mélange à trempette et la moutarde.
2. Égoutter et rincer les pois chiches. Ajouter au bol et écraser légèrement à la fourchette. Ajouter les graines de citrouille et mélanger pour bien combiner. Assaisonner de poivre et de sel, au goût. Réserver.
3. Trancher la tomate et le concombre.
4. Pour assembler les sandwiches, disposer les feuilles de laitue sur quatre tranches de pain et tartiner la garniture au pois chiches par-dessus. Ajouter les légumes tranchés et couvrir de la deuxième tranche de pain.
5. Couper à la diagonale et servir.

# POULET À L'ORANGE, AU ROMARIN ET À L'AIL



**TRUC :** Si l'orange ne donne pas ½ tasse de jus, combler avec de l'eau.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



1,86 \$CA/1,58 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 2 tasses d'épinards et 1 c. à table de Vinaigrette grecque.

## INGRÉDIENTS

1 tasse de riz blanc, non cuit

2 tasses d'eau

1 c. à table d'huile

1 oignon rouge

1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau

1 orange, Navel ou Valencia

1 c. à table de miel

1 c. à table d'Assaisonnement

**Romarin et ail**

1 c. à thé de fécule de maïs

**Garnitures** (facultatif) : oignons verts tranchés

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 380, Lipides 8 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 105 mg, Glucides 48 g (Fibres 1 g, Sucres 8 g), Protéines 27 g

## INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Ajouter le plateau et cuire au micro-ondes à découvert, à puissance élevée, de 16 à 18 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Entretemps, couper l'oignon en deux sur la longueur, puis trancher finement chaque demie. Mettre le poulet dans le wok. Cuire jusqu'à doré, environ de 2 à 3 minutes par côté. Ajouter l'oignon et cuire 2 minutes, en remuant à mi-chemin, jusqu'à ce qu'il ait ramolli et soit doré.
3. Couper l'orange en quartiers. À l'aide du **Presse-agrume 2 en 1**, en presser le jus dans un bol afin d'obtenir environ ½ tasse. En fouettant, ajouter le miel, l'assaisonnement et la fécule de maïs.
4. Baisser le feu à moyen-doux. Verser la sauce dans le wok et mijoter en remuant et en retournant le poulet pour bien l'enrober de sauce. Ajouter de l'eau pour liquéfier la sauce, si désiré. Servir avec le riz.

# ENCHILADAS



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



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,88 \$CA/2,45 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** 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 de 14 oz/398 ml 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-agrumes 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.

# MINISTRONE PAYSAN D'HIVER



**TRUC :** Pour gagner du temps, acheter de la courge précoupée en cubes.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  5,32 \$CA/4,52 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 2 c. à table de **Pesto**.

## INGRÉDIENTS

1 poivron  
2 tasses de courge musquée hachée, fraîche ou congelée  
2 tasses de **Bouillon Épiqueure** préparé, au choix  
1 sachet d'**Assaisonnement Minestrone paysan**  
4 tasses de bébés épinards  
2 boîtes de 14 oz/398 ml de haricots cannellini non salés  
1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés non salées  
½ tasse de parmesan râpé  
**Garnitures** (facultatif) : **Pesto**

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (environ 2 ¼ tasses) :** Calories 350, Lipides 5 g (Saturés 1,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 350 mg, Glucides 59 g (Fibres 16 g, Sucres 13 g), Protéines 20 g.

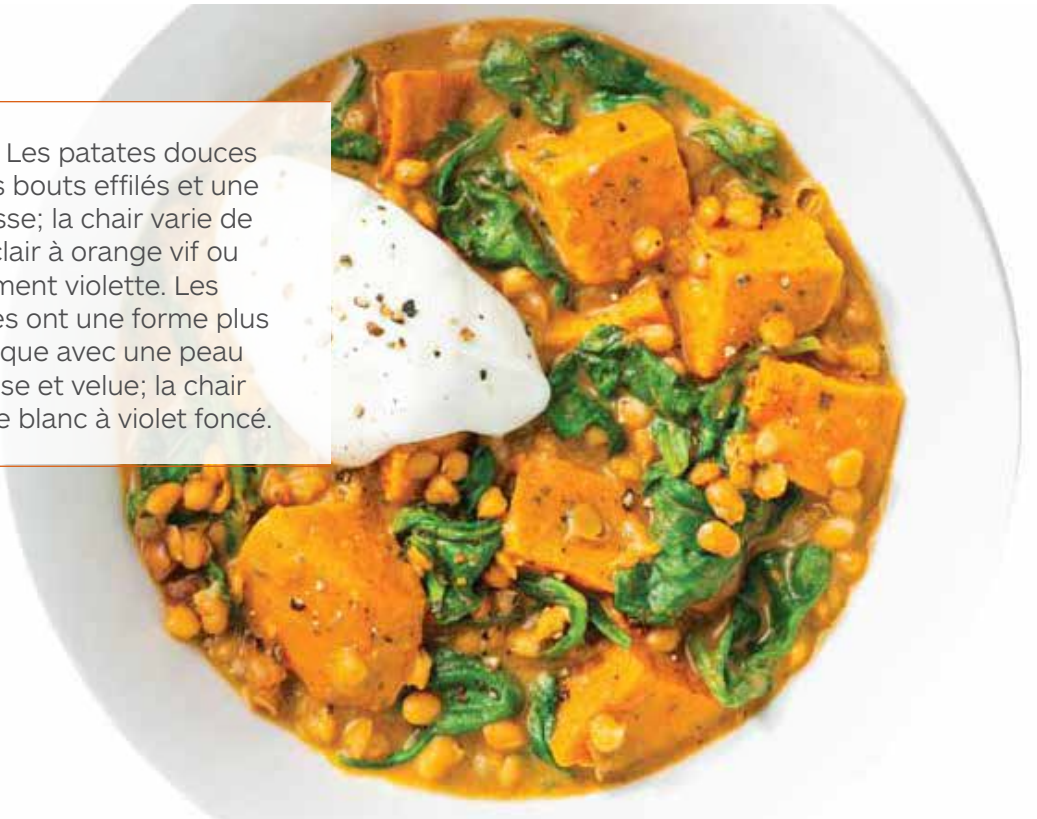
## INSTRUCTIONS

1. Couper le poivron en dés. Placer dans un **Wok** avec la courge, le bouillon et l'assaisonnement. Porter à ébullition à feu vif en remuant de temps à autre. Réduire le feu à moyen; couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la courge soit tendre, environ 1 minute.
2. Entretemps, hacher grossièrement les épinards. Égoutter et rincer les haricots.
3. Une fois la courge tendre, ajouter les épinards, les haricots et les tomates en remuant. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 5 minutes.
4. Verser dans des bols. Recouvrir de 2 c. à table de fromage par portion et de pesto, si désiré.



# BOL DE LENTILLES AU CARI ROUGE

**TRUC :** Les patates douces ont des bouts effilés et une peau lisse; la chair varie de beige clair à orange vif ou légèrement violette. Les ignames ont une forme plus cylindrique avec une peau rugueuse et velue; la chair varie de blanc à violet foncé.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, au choix et 2 c. à table de **trempe**te Épicure.

## INGRÉDIENTS

- 2 patates douces ou ignames
- 1 sachet d'**Assaisonnement Cari rouge thaï**
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco, allégé de préférence
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles, rincées et égouttées
- 4 tasses de bébés épinards
- 1 ½ tasse de yogourt grec 2 %

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 340, Lipides 9 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 47 mg, Sodium 630 mg, Glucides 47 g (Fibres 15 g, Sucres 12 g), Protéines 19 g.

## INSTRUCTIONS

1. Peler les patates ou ignames et couper en gros morceaux. Déposer dans une **Étuveuse multi-usages** et cuire au micro-ondes à puissance élevée, couvert, de 8 à 10 minutes.
2. Entretemps, dans un **Wok**, combiner l'assaisonnement et le lait de coco. Porter à ébullition à feu élevé; ajouter les lentilles en remuant. Couvrir; réduire à feu moyen et faire mijoter 6 minutes.
3. Ajouter les patates, et ajouter graduellement les épinards, une poignée à la fois. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que les épinards soient à peine ramollis, 1 à 2 minutes.
4. Servir le cari dans des bols et garnir de yogourt.

# CASSEROLE DE THON



**TRUC :** Personnaliser la recette en y ajoutant des légumes autres que les pois. Essayer des fleurons de brocoli ou des rondelles de courgette vapeur. Délicieux aussi avec des champignons sautés.



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



1,38 \$CA/1,17 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de salade verte et 1 c. à table de vinaigrette Épicure.

## INGRÉDIENTS

1 sachet d'Assaisonnement Casserole au thon

1 ½ tasse de lait froid

2 ½ tasses d'eau chaude

4 tasses de nouilles aux œufs larges, non cuites

2 tasses de petits pois congelés

1 boîte (170 g) de thon, égoutté

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 240, Lipides 4 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 40 mg, Sodium 390 mg, Glucides 34 g (Fibres 0 g, Sucres 4 g), Protéines 17 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une poêle ou un **wok**, mélanger ensemble l'assaisonnement et le lait. Ajouter l'eau et les nouilles aux œufs, puis mélanger. Couvrir et porter à ébullition.
2. Réduire le feu à moyen. Cuire 10 minutes à découvert, en remuant fréquemment.
3. Ajouter les pois et le thon en brassant. Cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, soit de 1 à 2 minutes de plus.

# POULET DE RÔTISSERIE



**TRUC :** Laisser le poulet reposer de 8 à 10 minutes avant de le couper. Ainsi, les jus auront le temps de rentrer dans la viande.

 TEMPS TOTAL : 25 min  8 PORTIONS  2,29 \$CA/1,95 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes étuvés et 1 tasse de riz ou 1 petit pain de grains entiers.

## INGRÉDIENTS

Poulet entier de 3 lb (1,36 kg)

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 210, Lipides 12 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 240 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 21 g.

## INSTRUCTIONS

1. Disposer le poulet dans l'**Étuveuse ronde**, poitrine vers le bas. Saupoudrer la moitié de l'assaisonnement et en frotter la viande. Retourner le poulet, poitrine vers le haut, et frotter le reste d'assaisonnement sur la viande pour bien l'enrober.
2. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 20 minutes. Autrement, rôtir de 65 à 70 minutes dans un four préchauffé à 400 °F.
3. Pour tester le niveau de cuisson, insérer un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande (au milieu, sans toucher d'os). Il devrait indiquer 180 °F.

# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 3

### FRUITS ET LÉGUMES

- 4 feuilles de laitue (Burger César)
- 1 poivron (Quesadilla ranch au poulet)
- 1 gousse d'ail, facultatif (Burger César)
- 1 grosse tomate (Burger César)
- 1 grosse botte de chou frisé (Cari de tofu et riz à l'ananas)
- ½ petit oignon rouge (Burger César)  
*Substitution : oignon jaune*
- 4 tasses de légumes mélangés congelés (Nouilles sésame et œuf frit)
- 3 tasses de pois mange-tout (Bol de poulet au cari rouge)
- 3 tasses de pois congelés :
  - 1 tasse (Bol de poulet au cari rouge)
  - 2 tasses (Tourtière feuilletée)
- 2 tasses de maïs en grains, congelés (Tourtière feuilletée)

### GARDE-MANGER

- Huile :
  - 1 c. à table, préférablement de sésame (Nouilles sésame et œuf frit)
  - 1 c. à table (Nouilles sésame et œuf frit)
  - ½ c. à table (Cari de tofu et riz à l'ananas)
  - 1 c. à thé (Burger César)
  - 1 c. à thé (Tourtière feuilletée)
- ½ lb (225 g) de spaghetti non cuit, préférablement de blé entier (Nouilles sésame et œuf frit)
- 2 boîtes de 14 oz/398 ml de lait de coco, préférablement léger :
  - 1 boîte (Bol de poulet au cari rouge)
  - 1 boîte (Cari de tofu et riz à l'ananas)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) d'ananas en morceaux, dans leur jus (Cari de tofu et riz à l'ananas)
- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate (Poêlée de crevettes alfredo)
- 2 tasses de penne non cuites (Poêlée de crevettes alfredo)
- 2 tasses de riz blanc, non cuit :
  - 1 tasse (Bol de poulet au cari rouge)
  - 1 tasse (Cari de tofu et riz à l'ananas)

- ¾ tasse de mayonnaise, préférablement légère :
  - ½ tasse (Quesadilla ranch au poulet)
  - ¼ tasse (Burger César)
- 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Nouilles sésame et œuf frit)
- 2 c. à thé de sauce Worcestershire (Tourtière feuilletée)
- 1 c. à table de vinaigre de riz (Nouilles sésame et œuf frit) | *Substitution : vinaigre blanc*
- 1 c. à table de tahini (Cari de tofu et riz à l'ananas)  
*Substitution : beurre de noix ou de graine*

### PROTÉINES

- 4 œufs (Nouilles sésame et œuf frit)
- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 4 poitrines
  - 1 lb/450 g (Quesadilla ranch au poulet)
  - 1 lb/450 g (Bol de poulet au cari rouge)
- 2 ½ lb (1,13 kg) de bœuf haché maigre :
  - 1 lb/450 g (Burger César)
  - 1 ½ lb/675 g (Tourtière feuilletée)
- 1 bloc (454 g) de tofu mi-ferme (Cari de tofu et riz à l'ananas)
- 1 paquet (340 g) de crevettes décortiquées, cuites (Poêlée de crevettes alfredo)

### PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de lait, au choix (Poêlée de crevettes alfredo)
- 1 tasse de fromage râpé, préférablement léger (Quesadilla ranch au poulet)
- ¼ tasse de yogourt grec nature 2 % (Burger César)
- 2 c. à table de beurre, préférablement non salé (Tourtière feuilletée)

### BOULANGERIE

- 5 feuilles de pâte phyllo, congelées (Tourtière feuilletée)
- 4 pains à burger (Burger César)
- 4 petites tortillas, de farine ou de maïs (Quesadilla ranch au poulet)

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de poivrons, des légumes congelés mélangés et du chou frisé.



# QUESADILLAS RANCH AU POULET



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,45 \$CA/2,93 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes tranchés.

## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poitrines de poulet, désossées et sans peau, environ 2  
1 c. à table + 2 c. à thé de **Mélange à trempette Ranch crémeuse**, divisé  
½ tasse de mayonnaise légère  
1 poivron  
1 tasse de fromage râpé allégé, au choix  
4 petites tortillas de farine ou de maïs  
**Garnitures** (facultatif) : **Salsa Poco Picante**

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 380, Lipides 18 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 110 mg, Sodium 430 mg, Glucides 19 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 36 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Placer le poulet dans l'**Étuveuse multi-usages**. Saupoudrer de 2 c. à thé d'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 7 minutes.
3. Entretemps, dans un bol, mélanger la mayonnaise et le reste du mélange à trempette.
4. Évider le poivron et le couper en tranches.
5. Une fois le poulet cuit, laisser reposer 2 minutes puis découvrir. Jeter le liquide dans l'étuveuse. Effiloche le poulet à l'aide de 2 fourchettes.
6. Placer les tortillas sur la plaque. Étendre la sauce sur la moitié de chaque tortilla. Garnir avec le poulet effiloché, le poivron et le fromage. Refermer les tortillas.
7. Cuire au four de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fonde et que les tortillas soient dorées.
8. Couper en quartiers et servir.

# NOUILLES SÉSAME ET ŒUF FRIT



**TRUC :** Faites cuire les œufs selon votre préférence. Un jaune coulant convient bien aux nouilles. Essayez-les miroir, mollets ou brouillés!

 **TEMPS TOTAL :** 20 min  **4 PORTIONS**  **2,23 \$CA/1,90 \$US PAR PORTION**

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

## INGRÉDIENTS

½ lb (225 g) de spaghetti non cuits, préférablement de blé entier  
1 sachet d'**Assaisonnement Général Tao**  
2 c. à table de sauce soya faible en sodium  
1 c. à table d'huile de sésame  
1 c. à table de vinaigre de riz ou de vinaigre blanc  
4 tasses de légumes congelés mélangés  
1 c. à table d'huile végétale  
4 œufs

**Garnitures** (facultatif) : Oignons verts tranchés, graines de sésame

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 450, Lipides 16 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 245 mg, Sodium 410 mg, Glucides 62 g (Fibres 9 g, Sucres 10 g), Protéines 20 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans un **Wok** chauffé sur feu vif, porter l'eau à ébullition. Ajouter les nouilles et continuer l'ébullition jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, soit de 8 à 10 minutes.
2. Entretemps, dans un bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, la sauce soya, l'huile de sésame et le vinaigre. La sauce sera épaisse.
3. Dans une **Étuveuse multi-usages**, disposer les légumes. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à cuisson complète, soit environ 6 minutes, selon le type de légumes.
4. Égoutter les pâtes cuites. Ajouter les pâtes et la sauce aux légumes, dans l'**Étuveuse multi-usages**. Mélanger avec des pinces pour combiner. Couvrir pour garder au chaud et réserver.
5. Entretemps, dans un wok, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Frire les œufs selon la cuisson désirée.
6. Pour servir, répartir les nouilles dans quatre bols. Ajouter un œuf et d'autres garnitures, si désiré.

# POÊLÉE DE CREVETTES ALFREDO



**TRUC :** Pour encore plus de saveur, ajouter du féta et passer sous le grill du four.

 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  3,49 \$CA/2,97 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et 2 c. à thé de vinaigrette **Épicure**.

## INGRÉDIENTS

2 tasses de penne, non cuits  
4 tasses d'eau chaude  
1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**  
1 ½ tasse de lait, au choix  
1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate  
340 g de crevettes cuites, pelées et déveinées (24 crevettes)

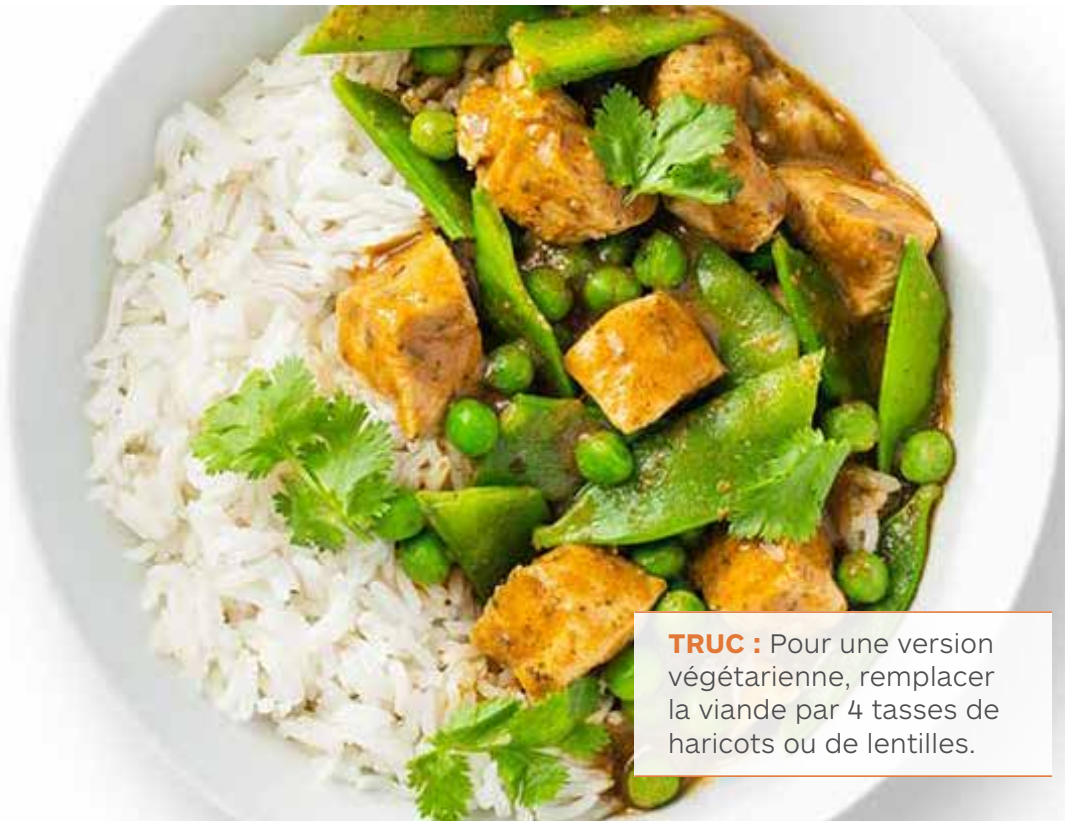
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 430, Lipides 6 g (Saturés 3 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 180 mg, Sodium 500 mg, Glucides 63 g (Fibres 4 g, Sucres 5 g), Protéines 33 g

## INSTRUCTIONS

1. Disposer les pâtes dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, soit de 7 à 8 minutes.
2. Entretemps, combiner le mélange pour sauce dans une grande poêle. En fouettant constamment, porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes ou jusqu'à épaississement.
3. Ajouter la pâte de tomate et bien combiner. Ajouter les crevettes et mélanger pour combiner. Mijoter à feu moyen-vif pour bien réchauffer, soit de 2 à 3 minutes.
4. Égoutter les pâtes et les remettre dans l'étuveuse. Verser la sauce dans l'étuveuse et bien mélanger.

# BOL DE POULET AU CARI ROUGE



**TRUC :** Pour une version végétarienne, remplacer la viande par 4 tasses de haricots ou de lentilles.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,83 \$CA/4,12 \$US PAR PORTION

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

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz blanc
- 1 sachet d'**Assaisonnement Cari rouge thaï**
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco, allégé de préférence
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
- 3 tasses de pois mange-tout
- 1 tasse de pois congelés

**Garnitures suggérées** (facultatif) : basilic thaï ou coriandre, quartiers de lime

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 490, Lipides 11 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 470 mg, Glucides 60 g (Fibres 5 g, Sucres 6 g), Protéines 35 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et 2 ½ tasses d'eau. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 15 minutes.
2. Entretemps, dans un **Wok**, combiner l'assaisonnement et le lait de coco. Porter à ébullition à feu élevé en remuant souvent. Cuire 2 minutes.
3. Couper le poulet en bouchées. Ajouter au wok et porter à ébullition. Couvrir et réduire le feu; faire mijoter en remuant occasionnellement jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 6 minutes.
4. Entretemps, hacher grossièrement les pois mange-tout. Une fois le poulet cuit, ajouter les pois mange-tout et les pois congelés. Couvrir et faire mijoter 2 minutes.
5. Diviser le cari dans des bols et servir avec ½ tasse de riz et les garnitures, si désiré.



# BURGERS CÉSAR



 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  2,32 \$CA/1,97 \$US PAR PORTION

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

## INGRÉDIENTS

1 c. à thé d'huile  
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre  
2 ½ c. à table de **Mélange pour vinaigrette César**, divisé  
¼ tasse chacun de yogourt grec nature 2 % et de mayonnaise légère  
1 gousse d'ail, facultatif  
1 grosse tomate  
½ petit oignon rouge  
4 feuilles de laitue  
4 pains à burger

**Garnitures** (facultatif) : tranches de parmesan

## VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 440, Lipides 20 g (Saturés 6 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 360 mg, Glucides 33 g (Fibres 2 g, Sucres 6 g), Protéines 30 g

## INSTRUCTIONS

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
2. Entretemps, dans un bol, combiner le bœuf haché et 2 c. à table de mélange pour vinaigrette. Façonner quatre boules (et non des boulettes).
3. Déposer les boules dans la poêle en les espaçant assez pour pouvoir les aplatir. Travailler en plusieurs fois, si nécessaire. À l'aide d'une spatule, presser chaque boule jusqu'à ce qu'elle soit plate. Cuire de 3 à 4 minutes par côté, ou jusqu'à ce que les extrémités commencent à dorer.
4. Pour la sauce, combiner le yogourt, la mayonnaise et le reste de mélange pour vinaigrette. Hacher finement la gousse d'ail, si utilisée, et l'ajouter. Réserver.
5. Couper la tomate en tranches épaisses; trancher l'oignon en rondelles.
6. Étendre la sauce sur les deux côtés des pains. Déposer la boulette sur le dessous du pain, puis garnir de tomate, d'oignon et de laitue.

# CARI DE TOFU ET RIZ À L'ANANAS

**TRUC :** Pour un tofu extra croustillant, enrobez le bloc de couches d'essuie-tout. Disposez des articles lourds (comme une planche à découper, un livre de recettes ou des bols) sur le dessus pour extraire l'humidité du tofu. Si le temps le permet, laissez 20 minutes.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,70 \$CA | 2,30 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz blanc, non cuit
- 2 ½ tasses d'eau, divisée
- 1 boîte (14 oz/398 ml) d'ananas broyés, dans leur jus
- ½ c. à table d'huile
- 1 bloc (454 g) de tofu mi-ferme
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger
- 1 sachet d'**Assaisonnement Ragoût de patate douce à l'africaine**
- 1 c. à table de tahini ou de beurre de graine ou de noix
- 1 grosse botte de chou frisé

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 500, Lipides 15 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 290 mg, Glucides 75 g (Fibres 8 g, Sucres 16 g), Protéines 23 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, disposer le riz, 1 ½ tasse d'eau et l'ananas en boîte, avec le jus. Ajouter le plateau, puis cuire au micro-ondes à découvert, à puissance élevée, pendant 20 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Entretemps, chauffer l'huile dans un **Wok** sur feu vif. Égoutter le tofu et l'assécher avec un essuie-tout. Couper en cubes. Sauter le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, soit de 6 à 7 minutes.
3. Réduire le feu à moyen-vif. Ajouter le lait de coco, la tasse d'eau restante et l'assaisonnement. Mijoter pour bien chauffer tous les ingrédients, en remuant à l'occasion. Ajouter le tahini.
4. Entretemps, enlever les tiges du chou frisé et le hacher grossièrement (pour obtenir environ 8 tasses). Ajouter le chou frisé graduellement, puis remuer jusqu'à ce qu'il soit tombé. Servir avec le riz.

# « TOURTIÈRE » FEUILLETÉE



**TRUC :** À l'épicerie, la pâte phyllo se trouve dans la section des produits congelés. Pour un résultat optimal, suivez les directives sur l'emballage. En général, il faut laisser la pâte décongeler au réfrigérateur toute la nuit. Déroulez la pâte et retirez les feuilles dont vous avez besoin; gardez-les bien humides en les recouvrant d'un linge imbibé d'eau. Remettez le reste de la pâte dans une pellicule plastique et remettez au congélateur (se conserve jusqu'à 3 mois).

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **6 PORTIONS**  **2,35 \$CA/2 \$US PAR PORTION**

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

## INGRÉDIENTS

1 c. à thé d'huile  
1 ½ lb (675 g) de bœuf haché maigre  
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**  
2 tasses de pois congelés  
2 tasses de grains de maïs congelés  
¾ tasse d'eau  
2 c. à thé de sauce Worcestershire  
5 feuilles de pâte phyllo congelée, décongelée  
2 c. à table de beurre non salé, fondu

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 380, Lipides 17 g (Saturés 7 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 480 mg, Glucides 27 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 28 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 450 °F.
2. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Émietter le bœuf et ajouter l'assaisonnement. Cuire de 3 à 4 minutes en brisant les morceaux au besoin.
3. Ajouter les pois, le maïs, l'eau et la sauce Worcestershire. Couvrir; réduire le feu à moyen et laisser mijoter pour bien chauffer le tout.
4. Entretemps, badigeonner les feuilles de pâte phyllo de beurre. Couper chaque feuille en deux. Avec les mains, écraser les feuilles pour en faire des boules individuelles chiffonnées (il y en aura 10). Les disposer côte à côte sur la garniture, dans le wok.
5. Cuire au four, à découvert, jusqu'à ce que la pâte phyllo soit dorée et cuite, soit environ 8 minutes.

# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 4

### FRUITS ET LÉGUMES

- 4 courgettes moyennes** (Courgettes farcies sloppy joe) | *Substitution : poivrons*
- 2 poivrons** (Pad thaï)
- 2 carottes moyennes** (Sauté au porc et bok choy)
- 2 grosses patates douces** (Poêlée de poulet alfredo et brocoli au micro-ondes)
- 1 avocat** (Courgettes farcies sloppy joe)
- 1 petit bébé bok choy** (Sauté au porc et bok choy)  
*Substitution : fleurons de brocoli*
- 1 gros citron** (Poulet au citron) | *Substitution : jus de citron en bouteille*
- 1 lime** (Pad thaï) | *Substitution : jus de lime en bouteille*
- 1 paquet (8 oz/227 g) de champignons tranchés** (Sauté au porc et bok choy)
- 4 tasses de fleurons de brocoli frais** (Poêlée de poulet alfredo et brocoli au micro-ondes)
- 2 tasses de fèves germées** (Pad thaï)  
*Substitution : bébés épinards*
- 1 ½ tasse de légumes mélangés congelés** (Minestrone paysan)

### GARDE-MANGER

- Huile :**
  - ½ c. à table (Poulet au citron)
  - 1 c. à table (Pad thaï)
  - 1 c. à table (Poulet à la mode du Sud)
  - 1 c. à thé (Sauté au porc et bok choy)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés** (Minestrone paysan)
- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate** (Courgettes farcies sloppy joe)
- 1 paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz** (Pad thaï)
- 1 tasse de riz blanc, non cuit** (Sauté au porc et bok choy)
- 1 ½ tasse de bouillon**, au choix, préférablement faible en sodium :
  - 1 tasse (Sauté au porc et bok choy)
  - ½ tasse (Poulet au citron)

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de patates douces, des carottes, du riz et de la verdure.

- ½ tasse de coquilles, non cuites** (Minestrone paysan)
- 3 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium :
  - 2 c. à table (Pad thaï)
  - 1 c. à table (Sauté au porc et bok choy)
- 1 c. à table de câpres** (Poulet au citron)

### PROTÉINES

- 2 œufs** (Pad thaï)
- 5 lb (2,25 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 10 poitrines :
  - 2 lb/900 g (Poulet à la mode du Sud)
  - 1 ½ lb/675 g (Poulet au citron)
  - 1 lb/450 g (Poêlée de poulet alfredo et brocoli au micro-ondes)
  - ½ lb/225 g (Pad thaï) | *Substitution : crevettes*
- 1 lb (450 g) de porc haché maigre** (Sauté au porc et bok choy)
- 2 boîtes de 19 oz/540 ml de lentilles :**
  - 1 boîte (Minestrone paysan)
  - 1 boîte (Courgettes farcies sloppy joe)
- 2 c. à table d'arachides rôties**, hachées, facultatif

### PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de lait**, au choix (Poêlée de poulet alfredo et brocoli au micro-ondes)
- 1 tasse de fromage râpé**, au choix :
  - ½ tasse (Poêlée de poulet alfredo et brocoli au micro-ondes)
  - ½ tasse (Courgettes farcies sloppy joe)
- 1 c. à table de beurre**, préférablement non salé (Poulet au citron)



# POULET AU FOUR À LA MODE DU SUD

**TRUC :** Pour plus de saveur, enrobez les morceaux de poulet dans votre trempette préférée, puis roulez-les dans le mélange de chapelure.



 TEMPS TOTAL : 20 min  8 PORTIONS  2,01 \$CA/1,71 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec ½ tasse de salade de pommes de terre et ½ tasse de salade de chou.

## INGRÉDIENTS

2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau

1 c. à table d'huile

1 sachet de **Chapelure sans gluten à la mode du Sud**

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 170, Lipides 5 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 310 mg, Glucides 6 g (Fibres 3 g, Sucres 0 g), Protéines 24 g

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F. Tapisser une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Couper le poulet en petits morceaux. Enrober d'huile.
3. Disposer le mélange dans un sac de plastique refermable. Mettre dans le sac un morceau de poulet à la fois, puis remuer légèrement pour bien enrober.
4. Cuire au four préchauffé pendant 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

# MINISTRONE PAYSAN



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  2,08 \$CA/1,77 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 petit pain de grains entiers.

## INGRÉDIENTS

½ tasse de petites coquilles, non cuites  
3 tasses d'eau chaude ou de bouillon

1 sachet d'**Assaisonnement  
Minestrone paysan**

1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés

1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles

1 ½ tasse de légumes mélangés  
congelés, au choix

**Garnitures** (facultatif) : **Pesto** ou  
basilic frais haché

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 270, Lipides 1 g (Saturés 0,1 g,  
Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 440 mg,  
Glucides 49 g (Fibres 17 g, Sucres 8 g), Protéines 17 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une grande sauteuse, à feu vif, combiner les pâtes et l'eau chaude.
2. Ajouter l'assaisonnement et les tomates en dés en brassant. Couvrir, puis porter à ébullition. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter à découvert 10 minutes.
3. Entretemps, égoutter et rincer les lentilles. Ajouter à la soupe, avec les légumes mélangés.
4. Mijoter 3 minutes. Servir avec du pesto, si désiré.

# SAUTÉ AU PORC ET BOK CHOY

**TRUC :** Remplacer le bok choy par un autre légume vert foncé : chou frisé, chou chinois, épinards ou brocoli.



TEMPS TOTAL : 17 min



4 PORTIONS



2,55 \$CA/2,17 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

## INGRÉDIENTS

1 tasse de riz blanc non cuit  
2 ½ tasses d'eau chaude  
1 sachet d'**Assaisonnement Chili cha-cha**  
1 tasse de bouillon, au choix, divisé  
1 c. à table de sauce soya faible en sodium  
1 c. à thé d'huile  
1 lb (450 g) de porc haché maigre  
2 carottes moyennes  
1 sac (8 oz/227 g) de champignons tranchés  
1 petite tête de bok choy

**Garnitures** (facultatif) : graines de sésame

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 540, Lipides 20 g (Saturés 7 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 450 mg, Glucides 59 g (Fibres 7 g, Sucres 9 g), Protéines 32 g.

## INSTRUCTIONS

1. Déposer le riz dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'eau chaude et remuer. Couvrir et cuire au micro-ondes jusqu'à ce que le riz soit tendre et l'eau soit absorbée, 15 minutes.
2. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement, ¾ tasse de bouillon et la sauce soya. Réserver.
3. Entretemps, préchauffer l'huile dans un **Wok** à feu moyen-élevé. Ajouter le porc; faire sauter 5 minutes.
4. Peler les carottes; trancher à la diagonale. Couper et retirer les tiges du bok choy, et couper le bok choy en morceaux.
5. Retirer le porc du wok et réserver. Réduire le feu à moyen, ajouter les carottes et les champignons et faire sauter jusqu'à ce que les carottes soient tendres et croquantes, 3 minutes.
6. Transférer le mélange d'assaisonnement, le bok choy, le porc et ¼ tasse de bouillon dans le wok. Faire sauter jusqu'à ce que le bok choy soit à peine tombé. Servir sur du riz et saupoudrer de garniture, si désiré.

# POÊLÉE DE POULET ALFREDO ET BROCOLI AU MICRO-ONDES



**TRUC :** Remplacer le poulet par des haricots en conserve, pour une version végétarienne délicieuse.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,53 \$CA/3 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et 1 c. à thé de vinaigrette **Épicure**.

## INGRÉDIENTS

2 grosses patates douces  
1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, en cubes  
1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**  
1 ½ tasse de lait, au choix  
4 tasses de fleurons de brocoli frais  
½ tasse de fromage râpé, au choix

## VALEUR NUTRITIVE

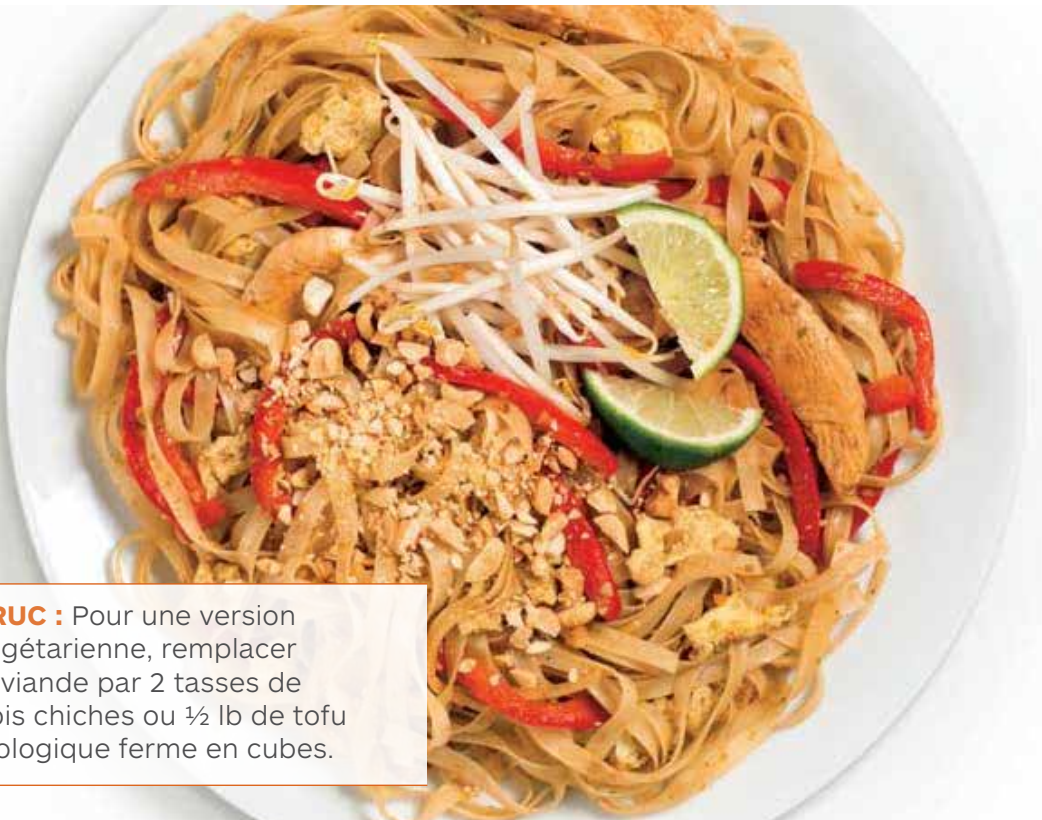
**Par portion :** Calories 380, Lipides 12 g (Saturés 6 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 450 mg, Glucides 33 g (Fibres 5 g, Sucres 9 g), Protéines 36 g.

## INSTRUCTIONS

1. Peler et couper en dés les patates douces. Les disposer dans une **Étuveuse multi-usages** avec les cubes de poulet. Couvrir et cuire au micro-ondes de 8 à 9 minutes à puissance élevée.
2. Entretemps, combiner le mélange avec le lait dans une **Marmite multi-usages**. En fouettant constamment, porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes ou jusqu'à épaississement.
3. Retirer l'étuveuse du micro-ondes; ajouter le brocoli et la sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que le brocoli soit tendre, soit de 3 à 4 minutes. Garnir de fromage avant de servir.



# PAD THAÏ



**TRUC :** Pour une version végétarienne, remplacer la viande par 2 tasses de pois chiches ou ½ lb de tofu biologique ferme en cubes.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



5,93 \$CA/5,04 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec ¼ tasse de spirales de carottes ou de concombres, en garniture.

## INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Pad thaï**  
¾ tasse d'eau chaude  
2 c. à table de sauce soya  
1 c. à table d'huile  
225 g (½ lb) de poitrine de poulet, désossée, sans peau, ou de crevettes ou de tofu – en bouchées, au choix  
2 tasses de poivron rouge, tranché  
2 œufs  
4 tasses de nouilles de riz cuites

### Garnitures :

1 lime, en jus  
2 tasses de fèves germées  
2 c. à table d'arachides rôties et hachées, facultatif

### VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 430, Lipides 9 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 155 mg, Sodium 590 mg, Glucides 66 g (Fibres 5 g, Sucres 14 g), Protéines 20 g.

## INSTRUCTIONS

1. Mélanger l'assaisonnement, l'eau chaude et la sauce soya. Réserver.
2. Chauffer l'huile dans un wok, à feu moyen-vif.
3. Faire sauter le poulet avec les poivrons de 3 à 4 minutes.
4. Battre les œufs. Les ajouter dans le wok et faire sauter 2 minutes de plus.
5. Ajouter les nouilles et la sauce préparée, en remuant pour bien chauffer.
6. Servir dans des bols individuels, puis garnir de jus de lime et de fèves germées.
7. Garnir d'arachides, si désiré.

# COURGETTES FARCIES SLOPPY JOE



**TRUC :** Cette recette donne une bonne quantité de farce. Selon la taille des courgettes, la farce risque de déborder des cavités. Plus il y en a, meilleur ce sera!



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,92 \$CA/2,48 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec ½ tasse de riz ou de maïs.

## INGRÉDIENTS

4 courgettes moyennes  
1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles  
1 sachet d'**Assaisonnement Sloppy Joe**  
1 ½ tasse d'eau  
1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate  
½ tasse de fromage râpé  
1 avocat

**Garnitures** (facultatif) : oignons verts, crème sure, jalapeños marinés.

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (2 demi-courgettes) :** Calories 390, Lipides 14 g (Saturés 4 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 540 mg, Glucides 52 g (Fibres 21 g, Sucres 6 g), Protéines 22 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Couper les courgettes en deux sur la longueur. À l'aide d'une petite cuillère, gratter l'intérieur des demi-courgettes afin de créer une cavité sur toute la longueur en laissant environ ¼ po d'épaisseur. Couper la chair des courgettes. Réserver.
3. Placer les demi-courgettes dans une **Étuveuse multi-usages** sur deux étages. Couvrir et cuire au micro-ondes 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Placer les demi-courgettes dans un plat allant au four.
4. Égoutter et rincer les lentilles. Dans l'Étuveuse multi-usages (non lavée), placer les lentilles, la chair des courgettes, l'assaisonnement, l'eau et la pâte de tomate. Couvrir et cuire au micro-ondes 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
5. Farcir les demi-courgettes avec la préparation; presser pour bien remplir. Parsemer de fromage.
6. Couvrir le plat d'une feuille d'aluminium. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 5 à 6 minutes.
7. Entretemps, couper l'avocat en dés. Garnir les courgettes farcies de dés d'avocat et des garnitures supplémentaires, si désiré.

# POULET AU CITRON



**TRUC :** Utiliser du **Bouillon réconfortant** ou de légumes Épicure.

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **6 PORTIONS**  **2,53 \$CA/2,15 \$US PAR PORTION**

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

## INGRÉDIENTS

1 gros citron  
1 ½ lb (675 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 3 poitrines  
½ sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**, environ 2 c. à table  
1 ½ c. à table d'huile  
½ tasse de bouillon faible en sodium, au choix  
1 c. à table de câpres égouttées  
1 c. à table de beurre non salé

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 190, Lipides 9 g (Saturés 2 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 210 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 26 g.

## INSTRUCTIONS

1. Couper le citron en deux. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, extraire le jus d'un demi-citron. Couper l'autre moitié en fines rondelles. Réserver.
2. Pour trancher finement le poulet, placer une main sur une poitrine et presser fermement. Trancher délicatement la viande à l'horizontale. Répéter avec le reste du poulet afin d'obtenir six morceaux au total. Enrober les deux côtés d'assaisonnement.
3. Dans une grande poêle à frire, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire de 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à cuisson complète. Transférer le poulet sur un plat. Ajouter le bouillon, le jus de citron, les tranches de citron et les câpres à la poêle. Gratter pour décoller tous les petits morceaux de poulet cuit. Réduire le feu à moyen. Mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce commence à réduire et à épaissir, soit de 3 à 5 minutes. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.
4. Remettre le poulet dans la poêle et recouvrir de sauce. Retourner pour bien réchauffer, 1 minute. Pour servir, verser la sauce sur le poulet.

# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 5

### FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poivrons (Poulet Général Tao)
- ½ citron (Naans fondants au thon)  
*Substitution : jus de citron en bouteille*

### GARDE-MANGER

- ¼ tasse de fécule de maïs (Poulet Général Tao)
- 3 c. à table d'huile (Poulet Général Tao)
- 2 c. à table de ketchup (Poulet Général Tao)
- 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Poulet Général Tao)

### PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Poulet Général Tao)
- 2 boîtes de 170 g de thon (Naans fondants au thon)

### PRODUITS LAITIERS

- ⅓ tasse de yogourt grec nature 2 % (Naans fondants au thon)
- ¼ tasse de fromage râpé, au choix (Naans fondants au thon)

### BOULANGERIE

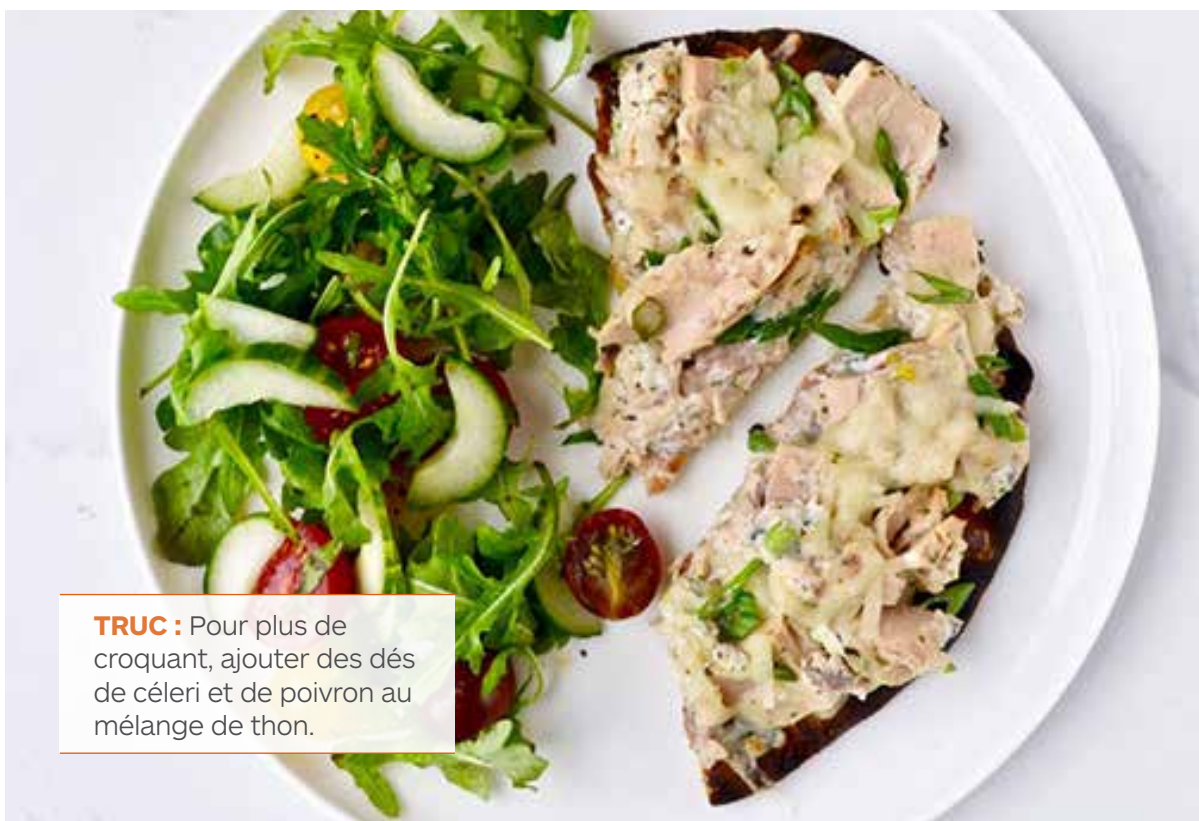
- 2 pains naan (Naans fondants au thon)

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez du riz (si vous n'avez pas de restes de la semaine précédente) et des légumes de votre choix.



# NAANS FONDANTS AU THON



**TRUC :** Pour plus de croquant, ajouter des dés de céleri et de poivron au mélange de thon.

 TEMPS TOTAL : 10 min  4 PORTIONS  1,96 \$CA/1,67 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes coupés, au choix, et 1 c. à table de trempette Épicure.

## INGRÉDIENTS

2 boîtes de 170 g de thon non salé  
1 sachet d'Assaisonnement Casserole au thon  
1/3 tasse de yogourt grec nature 2 %  
1/2 c. à table de jus de citron  
2 pains naan  
1/4 tasse de fromage râpé  
**Garnitures** (facultatif) : tomates cerises coupées, oignons verts, **Nutri-complément Bagel plein goût**

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 300, Lipides 7 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 40 mg, Sodium 710 mg, Glucides 26 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 31 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril du four.
2. Entretemps, dans un bol, combiner le thon, l'assaisonnement, le yogourt et le jus de citron.
3. Disposer les naans sur une **Plaque de cuisson**, puis les passer sous le gril pour les faire dorer légèrement, soit 1 minute de chaque côté.
4. Tartiner un côté de chaque naan du mélange de thon. Garnir de fromage, puis passer sous le gril 1 à 2 minutes de plus. Ajouter les garnitures supplémentaires, si désiré.

# POULET GÉNÉRAL TAO



 TEMPS TOTAL : 16 à 20 min  4 PORTIONS  2,97 \$CA/2,52 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

## INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Général Tao**  
¼ tasse d'eau  
2 c. à table chacun de sauce soya et de ketchup  
1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, en cubes  
¼ tasse de fécule de maïs  
3 c. à table d'huile végétale  
2 poivrons, coupés

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 300, Lipides 13 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 440 mg, Glucides 21 g (Fibres 2 g, Sucres 8 g), Protéines 25 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau, la sauce soya et le ketchup. Réserver.
2. Mélanger le poulet et la fécule de maïs.
3. Préchauffer le **Wok** à feu vif, puis y verser l'huile. Cuire le poulet en plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit doré, soit de 5 à 8 minutes. Retirer les morceaux à mesure qu'ils sont cuits, puis réserver.
4. Ajouter les poivrons au wok, puis cuire de 1 à 2 minutes. Remettre le poulet dans le wok. Ajouter la sauce et remuer pour enrober. Saupoudrer de garniture.
5. Servir avec du riz, si désiré.