

L'ITALIE SUPER SIMPLE

RECETTES ET LISTE D'ÉPICERIE



menu
12 PORTIONS*

Bolognaise super simple aux champignons avec nouilles de courgettes

Pain pesto, tomate et ail

Salade de chou frisé avec pois chiches rôtis César

Le coût des aliments augmente, alors il est temps d'innover en cuisine... mais sans faire de compromis sur la saveur et la valeur nutritive. Ce menu d'inspiration italienne propose une façon amusante d'opter pour des repas sans viande qui réduiront de moitié votre facture d'épicerie! Découvrez notre **Bolognaise super simple aux champignons avec nouilles de courgettes**, si délicieuse que la viande ne vous manquera même pas! Cette recette colorée se prépare avec des nouilles de courgettes, fraîches et légères. Elle déborde de légumes, pour donner à votre corps les fibres, nutriments et antioxydants dont il a besoin. Voici une façon infaillible de manger sainement sans dépasser son budget!

*Vous cuisinez pour un plus petit groupe? Vous pouvez facilement préparer des demi-recettes et acheter la moitié des ingrédients.

LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 tomates italiennes (Pain pesto, tomate et ail)
- 2 gros avocats (Salade de chou frisé avec pois chiches rôtis César)
- 2 gros concombres anglais (Salade de chou frisé avec pois chiches rôtis César)
- 4 sacs (340 g/12 oz chacun) de spirales de courgettes congelées (Bolognaise super simple aux champignons avec nouilles de courgettes) | *Substitution* : ½ lb de spaghetti non cuit
- 2 paquets (142 g/5 oz chacun) de bébé chou frisé ou épinard (Salade de chou frisé avec pois chiches rôtis César)
- 4 tasses de champignons tranchés (Bolognaise super simple aux champignons avec nouilles de courgettes)
- 3 tasses de tomates cerises, environ 1 pinte (Salade de chou frisé avec pois chiches rôtis César)

GARDE-MANGER

- ¾ tasse + 2 c. à table d'huile d'olive
 - ½ tasse (Pain pesto, tomate et ail)
 - ¼ tasse (Bolognaise super simple aux champignons avec nouilles de courgettes)
 - 2 c. à table (Salade de chou frisé avec pois chiches rôtis César)
- 2 boîtes (28 oz/796 ml) de tomates broyées faibles en sodium (Bolognaise super simple aux champignons avec nouilles de courgettes)

- 2 boîtes (19 oz/540 ml) de pois chiches (Salade de chou frisé avec pois chiches rôtis César)
- ⅔ tasse de tomates séchées au soleil, en juliennes, dans l'huile (Pain pesto, tomate et ail)

PROTÉINES

- ¼ tasse de noix de pin, facultatif (Pain pesto, tomate et ail) | *Substitution* : amandes non salées (moins coûteuses)

PRODUITS LAITIERS

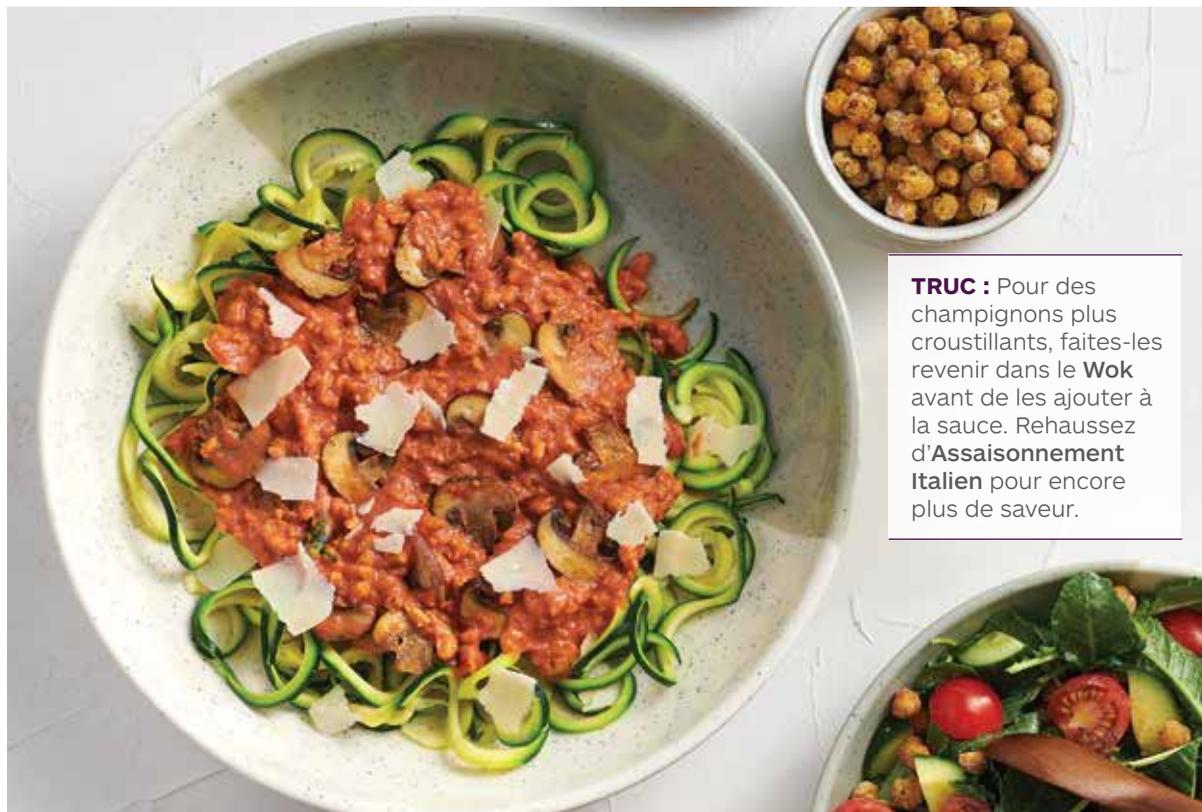
- 1 tasse de crème nature sans produits laitiers (Bolognaise super simple aux champignons avec nouilles de courgettes) | *Substitution* : crème moitié-moitié (10 %)
- ⅔ tasse + 2 c. à table de parmesan râpé
 - ⅔ tasse (Bolognaise super simple aux champignons avec nouilles de courgettes)
 - 2 c. à table (Pain pesto, tomate et ail)

BOULANGERIE

- 2 baguettes (Pain pesto, tomate et ail)



BOLOGNAISE SUPER SIMPLE AUX CHAMPIGNONS AVEC NOUILLES DE COURGETTES



TRUC : Pour des champignons plus croustillants, faites-les revenir dans le **Wok** avant de les ajouter à la sauce. Rehaussez d'**Assaisonnement Italien** pour encore plus de saveur.

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **12 PORTIONS**  **4,73 \$CA/4,02 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec un petit pain et 1 c. à table de beurre ou de margarine, ou avec 1 tasse de pâtes cuites, au choix.

INGRÉDIENTS

2 sachets de **Mélange pour sauce Bolognaise super simple**
2 boîtes (28 oz/796 ml) de tomates broyées à faible teneur en sodium
4 tasses de champignons émincés
1 tasse de crème nature sans produits laitiers ou de crème moitié-moitié (10 %)
1 tasse d'eau ou de **Bouillon de légumes**
4 sacs (340 g chacun) de spirales de courgettes congelées
 $\frac{2}{3}$ tasse de parmesan râpé
 $\frac{1}{4}$ c. à table d'huile d'olive
Garnitures (facultatif) : **Garniture Flocons de piment et ail**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 250, Lipides 10 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 440 mg, Glucides 22 g (Fibres 7 g, Sucres 10 g), Protéines 20 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans la **Marmite multi-usages 12 tasses**, combiner le mélange pour sauce, les tomates broyées, les champignons, la crème et l'eau. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 12 à 15 minutes, en remuant de temps en temps. Le mélange épaissira vers la fin; remuer plus fréquemment (si nécessaire) pour éviter qu'il ne colle.
2. Entretemps, placer les spirales de courgette dans l'**Étuveuse multi-usages**. Procéder en 2 fois, 2 sacs à la fois. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance maximale de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Égoutter l'excès de liquide et transférer les courgettes dans un grand bol. Couvrir pour garder chaud. Répéter la cuisson avec les 2 autres sacs de spirales.
3. Répartir les spirales de courgettes dans 12 bols et garnir de sauce, de parmesan, d'huile et de garniture supplémentaire, si désiré.

PAIN PESTO, TOMATE ET AIL



 TEMPS TOTAL : 15 min  16 PORTIONS  0,99 \$CA/0,84 \$US PAR PORTION

Pour simplifier la préparation, préparez et réfrigérez la **sauce pesto** jusqu'à deux jours d'avance.

INGRÉDIENTS

¼ tasse de **Mélange pour sauce Pesto**

¼ tasse d'eau

2 baguettes

⅔ tasse de tomates séchées en julienne,
dans l'huile

4 tomates italiennes

¼ de noix de pin, facultatif

½ tasse d'huile d'olive

2 c. à table de parmesan râpé

Garnitures (facultatif) : parmesan frais
râpé; feuilles de basilic frais, déchirées;

Poivre noir (Moulin)

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 200, Lipides 10 g (Saturés 1,5 g,
Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 250 mg,
Glucides 22 g (Fibres 2 g, Sucres 1 g), Protéines 5 g

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir deux **Plaques à pâtisserie** de **Tapis de cuisson**.
2. Dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, fouetter le mélange pour sauce avec l'eau. Laisser reposer 5 minutes.
3. Entretemps, couper les baguettes en quatre, puis couper chaque morceau dans le sens de la longueur pour obtenir 16 morceaux au total. Les placer sur les plaques, côtés coupés vers le haut.
4. Égoutter l'huile des tomates séchées. Trancher finement les tomates.
5. Hacher les noix de pin, le cas échéant, et les ajouter au mélange de pesto avec l'huile et le parmesan; fouetter vigoureusement. Étendre le mélange sur chaque tranche de baguette. Garnir de tranches de tomates et parsemer de tomates séchées.
6. Cuire sur les tiers supérieur et inférieur du four, de 7 à 9 minutes, ou jusqu'à ce que la baguette soit croustillante. Ajouter les garnitures, si désiré.

SALADE DE CHOU FRISÉ AVEC POIS CHICHES RÔTIS CÉSAR



TRUC : Essayez avec votre vinaigrette Épicure préférée pour varier la saveur!

 TEMPS TOTAL : 20 min  12 PORTIONS  3,74 \$CA/3,18 \$US PAR PORTION

Pour simplifier la recette, préparez la vinaigrette César un ou deux jours d'avance.

INGRÉDIENTS

POIS CHICHES RÔTIS CÉSAR

- 2 boîtes (19 oz/540 ml) de pois chiches
- 2 c. à table d'huile d'olive
- ½ c. à thé de **Sel marin (Moulin)**
- 2 c. à table de **Mélange pour vinaigrette César**

SALADE

- 2 sacs (5 oz/142 g) de bébé chou frisé ou épinard
- 2 gros avocats
- 2 gros concombres anglais
- 3 tasses de tomates cerises, environ 1 pinte
- ½ tasse de **Vinaigrette César** préparée

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 290, Lipides 15 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 420 mg, Glucides 32 g (Fibres 10 g, Sucres 5 g), Protéines 9 g.

INSTRUCTIONS

1. Pour les pois chiches, préchauffer la friteuse à air à 375 °F ou le four à 400 °F. Égoutter et rincer les pois chiches. Sécher en tapotant avec un essuie-tout propre. Retirer et jeter les peaux qui se détachent des pois chiches.
2. Disposer les pois chiches dans un **Bol de préparation de 4 tasses**. Ajouter l'huile et le sel, puis combiner. Cuire à la friteuse à air ou au four.

FRITEUSE À AIR

Saupoudrer le mélange pour vinaigrette sur les pois chiches et les déposer dans le panier de la friteuse. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, de 12 à 14 minutes, en secouant le panier à mi-chemin. Pour un résultat optimal, travailler en deux fois, au besoin.

FOUR

Recouvrir deux **Plaques de cuisson de Tapis de cuisson**. Déposer les pois chiches sur les plaques. Rôtir 30 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient croustillants, en remuant à mi-chemin. Saupoudrer le mélange pour vinaigrette.

3. Entretemps, disposer le chou frisé dans un grand bol de service. Couper les avocats et les concombres en dés. Couper les tomates cerises en deux. Disposer dans le bol avec les légumes. Garnir des pois chiches, puis arroser de vinaigrette. Mélanger pour combiner.