EPICURE™

SOUPERS AU WOK

POUR LA COLLECTION CINQ SOUPERS AU WOK

SOUPERS AU WOK

GUIDE NUMÉRIQUE DE RECETTES
avec **RECETTES EN PRIME**

Pour des soupers délicieux, le wok est fabuleux! Pas besoin d'aller au restaurant; avec ces recettes, le souper sera sur la table en quelques minutes à peine. Choisissez votre sauté ou riz frit préféré et savourez un repas aussi appétissant que nutritif.

Utilisez les suggestions pour équilibrer parfaitement votre assiette, et prenez note des idées de substitutions que vous trouverez dans la liste d'épicerie.

Ce soir, vous vous féliciterez de réaliser des économies en dégustant un repas sain fait à la maison.

OUTILS DE CUISINE

Avec les bons outils, planifier et préparer les repas est plus facile que jamais. Le **Wok** convient parfaitement à cette collection, et vous aidera à cuisiner plus rapidement, plus facilement et avec un minimum de nettoyage.

WOK ET COUVERCLE EN VERRE

- Wok classique de forme incurvée; surface de cuisson généreuse pour les sautés.
- En aluminium solide pour une répartition égale de la chaleur.
- Va au four jusqu'à 450 °F.
- Revêtement en céramique durable et antiadhésif facile à nettoyer et résistant à l'usure. Sans PFOA ni PTFE.
- Polyvalent : utilisez ce wok comme grand bol pour préparer des pâtisseries, ou pour faire de la soupe!

ENTRETIEN ET UTILISATION

- Laver dans une eau chaude savonneuse avant d'utiliser.
- Ne pas surchauffer le wok lorsque vide. Laisser refroidir complètement avant de plonger dans l'eau.
- Va au lave-vaisselle.

LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ **4 poivrons :**
  - 2 (Poulet général tao)
  - 2 gros rouges (Pad thaï)
- ☐ **1 lime** (Pad thaï) | *Substitution : jus de lime en bouteille*
- ☐ **4 tasses de fleurons de brocoli**, frais ou congelé (Sauté au bœuf et au brocoli)
- ☐ **4 tasses de chou haché** (Riz frit au poulet)
- ☐ **2 tasses de fèves germées** (Pad thaï) *Substitution : bébés épinards*
- ☐ **2 tasses de pois mange-tout** (Sauté aigre-doux) *Substitution : haricots verts congelés*

GARDE-MANGER

- ☐ **Huile :**
  - 3 c. à table (Poulet général tao)
  - 3 c. à table (Sauté aigre-doux)
  - 2 c. à table (Sauté au bœuf et au brocoli)
  - 1 c. à table (Riz frit au poulet)
  - 1 c. à table d'huile de sésame (Riz frit au poulet)
  - 1 c. à table (Pad thaï)
- ☐ **1 paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz** (Pad thaï)
- ☐ **1 boîte (14 oz/398 ml) d'ananas en morceaux** (Sauté aigre-doux)
- ☐ **1 tasse de riz blanc, non cuit** (Riz frit au poulet)
- ☐ **10 c. à table de sauce soya**, de préférence faible en sodium :
  - 2 c. à table (Sauté au bœuf et au brocoli)
  - 2 c. à table (Riz frit au poulet)
  - 2 c. à table (Poulet général tao)
  - 2 c. à table (Pad thaï)
  - 2 c. à table (Sauté aigre-doux)
- ☐ **½ tasse de fécule de maïs :**
  - ¼ tasse (Poulet général tao)
  - ¼ tasse (Sauté aigre-doux)
- ☐ **2 c. à table de ketchup** (Poulet général tao)
- ☐ **2 c. à table d'arachides rôties**, facultatif (Pad thaï)
- ☐ **2 c. à table de vinaigre blanc** (Sauté aigre-doux)

PROTÉINES

- ☐ **2 œufs** (Pad thaï)
- ☐ **3 ½ lb (1,59 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 7 poitrines *Substitution : tofu ferme*
  - 1 lb/450 g (Riz frit au poulet)
  - 1 lb/450 g (Poulet général tao)
  - 1 lb/450 g (Sauté aigre-doux)
  - ½ lb/225 g (Pad thaï) | *Substitution : crevettes ou pois chiches*
- ☐ **1 lb (450 g) de lanières de bœuf** (Sauté au bœuf et au brocoli) | *Substitution : tofu mi-ferme, bœuf haché, ou poitrine de poulet*

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :

Cette semaine, ajoutez des légumes variés comme des carottes ou du concombre à tailler en spirales, et du riz supplémentaire.

PAD THAÏ

VERSION VÉGÉTARIENNE : Remplacez la viande par 2 tasses de pois chiches ou 1 tasse de cubes de tofu biologique ferme.

TEMPS TOTAL : 15 min | **4 PORTIONS** | **5,93 $CA/4,68 $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 et sans peau, ou de crevettes ou de tofu, en bouchées, au choix

2 tasses de poivron, 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.

POULET GÉNÉRAL TAO

TRUC : Remplacez le poulet par 450 g (1 lb) de tofu ferme, en cubes.

TEMPS TOTAL : 16–20 min | 4 PORTIONS | 2,97 $CA/2,35 $US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : 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

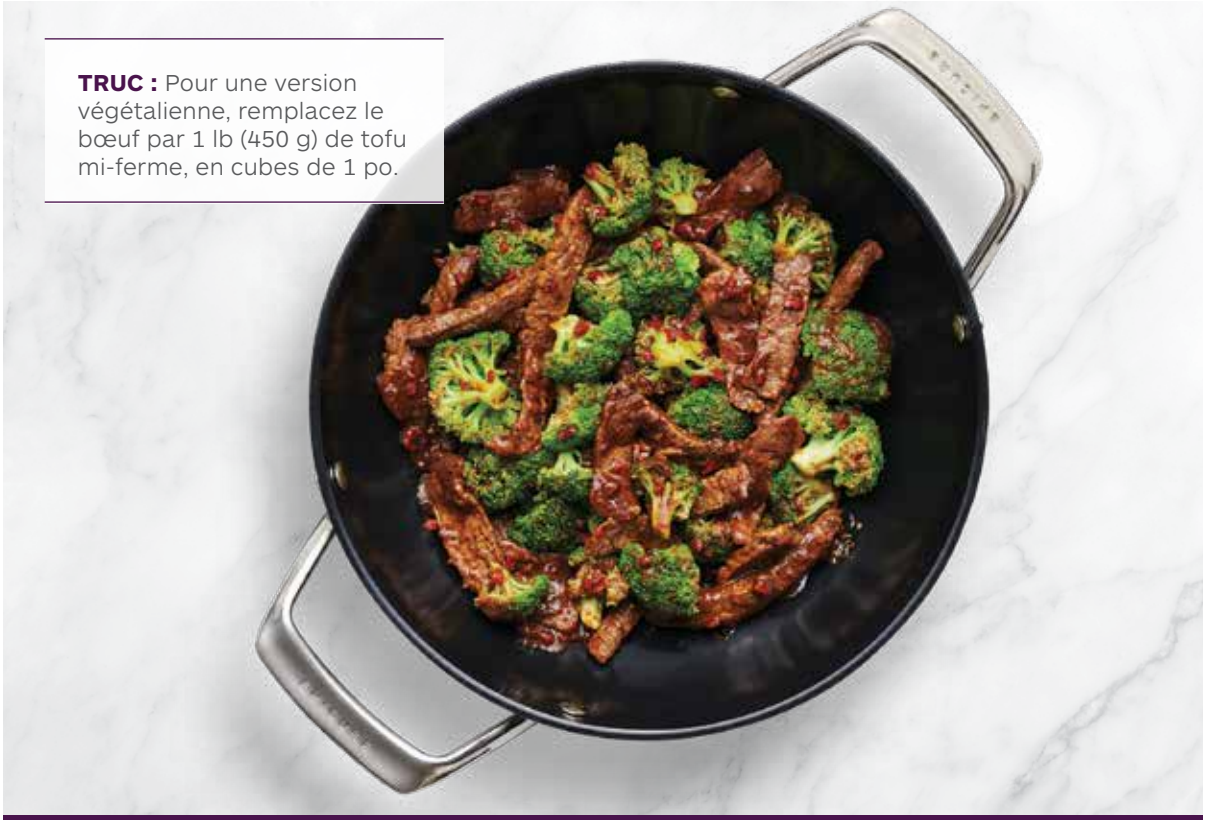
VALEUR NUTRITIVE

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 min. 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.

SAUTÉ AU BŒUF ET AU BROCOLI



TRUC : Pour une version végétalienne, remplacez le bœuf par 1 lb (450 g) de tofu mi-ferme, en cubes de 1 po.

TEMPS TOTAL : 15 min | **4 PORTIONS** | **3,55 $CA/2,80 $US PAR PORTION**

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Sauté de bœuf et brocoli**

¾ tasse d'eau

2 c. à table de sauce soya faible en sodium

2 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de lanières de bœuf

4 tasses de bouquets de brocoli, frais ou congelés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 310, Lipides 16 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 360 mg, Glucides 15 g (Fibres 1 g, Sucres 7 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement avec l'eau et la sauce soja. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans un **Wok** à feu vif.
3. Ajouter le bœuf; faire sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit, 3 à 4 minutes.
4. Ajouter le brocoli, couvrir et faire cuire pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
5. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé; faire sauter à découvert jusqu'à ce que la sauce épaississe.

SAUTÉ AIGRE-DOUX

TRUC : Pour une version végétalienne, remplacez le poulet par du tofu mi-ferme, en cubes de 1 po.

TEMPS TOTAL : 20 min | **4 PORTIONS** | **4,20 $CA/3,32 $US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de riz et 1 tasse de légumes.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Sauté aigre-doux**

1 boîte (14 oz/398 ml) d'ananas en morceaux

2 c. à table de chacun : sauce soya, vinaigre blanc, eau

3 c. à table d'huile

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

¼ tasse de fécule de maïs

2 tasses de pois mange-tout

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 360, Lipides 13 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 260 mg, Glucides 32 g (Fibres 4 g, Sucres 18 g), Protéines 28 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement avec les morceaux d'ananas (avec le jus), la sauce soya, le vinaigre et l'eau. Réserver.
2. Couper le poulet en bouchées.
3. Chauffer l'huile dans un **Wok** à feu vif. Dans un bol séparé, enrober le poulet de fécule de maïs; secouer pour retirer l'excès.
4. Ajouter le poulet dans le wok; cuire jusqu'à ce que ce soit doré, 6 à 8 minutes.
5. Ajouter les pois mange-tout et le mélange d'assaisonnement. Cuire jusqu'à ce que les pois mange-tout soient tendres, environ 2 minutes. Servir sur du riz, si désiré.

RIZ FRIT AU POULET

TRUC : Le riz qui convient le mieux à cette recette est celui préparé la veille et bien refroidi. Les grains de riz seront plus croustillants. Le riz fraîchement cuit est souvent plus mou et risque de coller au **Wok**.

TEMPS TOTAL : 20 min | **4 PORTIONS** | **3,77 $CA/3,20 $US PAR PORTION**

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Riz frit au poulet**
2 c. à table de sauce soya faible en sodium
2 c. à table d'eau
1 c. à table d'huile de sésame
1 c. à table d'huile végétale
1 lb (450 g) de poitrine ou de cuisse de poulet, désossée et sans peau
3 tasses de riz blanc cuit et refroidi
4 tasses de chou haché

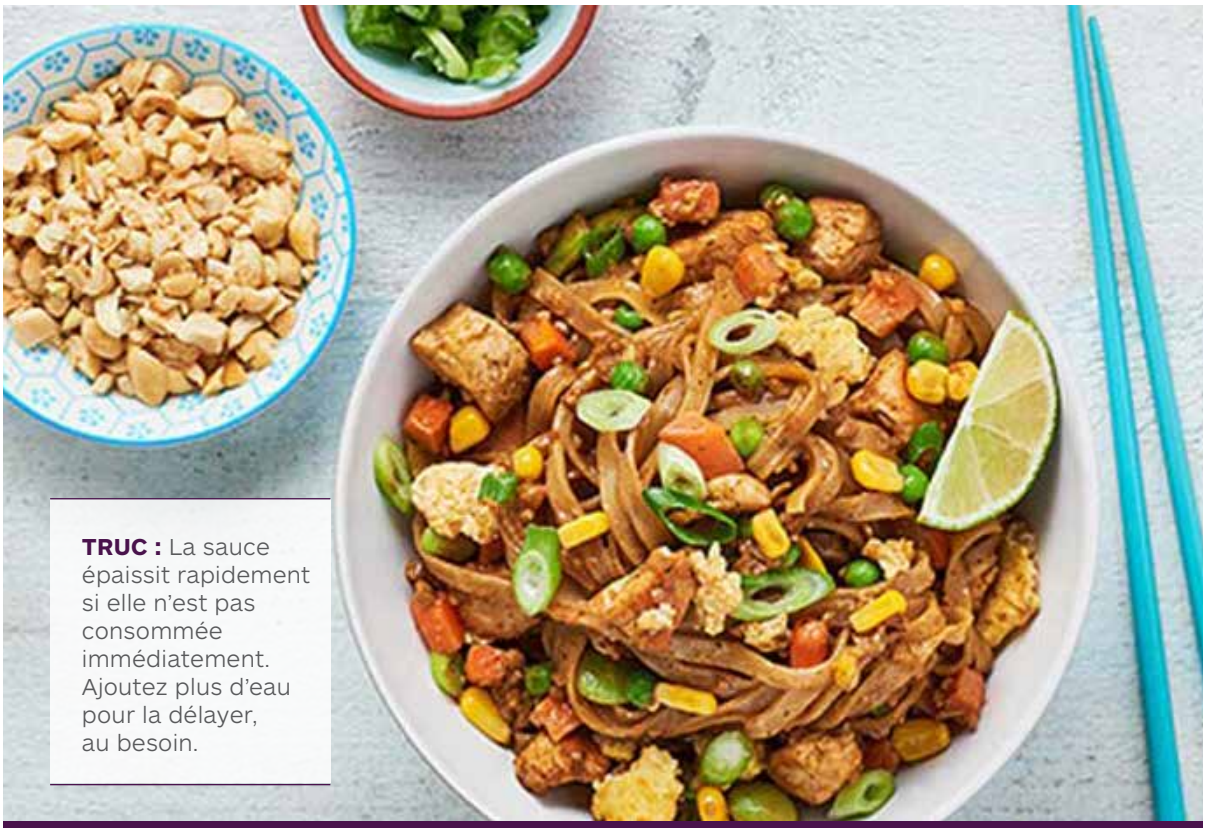
VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 1 ½ tasse) : Calories 430, Lipides 15 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 490 mg, Glucides 44 g (Fibres 2 g, Sucres 5 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, la sauce soya, l'eau et l'huile de sésame. Réserver.
2. Dans un **Wok**, chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif. Entretemps, couper le poulet en bouchées.
3. Ajouter le poulet au wok. Faire revenir jusqu'à cuisson complète, environ 5 minutes.
4. Monter le feu à vif et ajouter le riz. Bien remuer pour détacher tout grumeau et bien réchauffer le tout, environ 5 minutes.
5. Ajouter graduellement le chou (le wok sera plein). Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé, puis faire revenir 3 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit tendre, mais encore croustillant.

PAD THAÏ GARDE-MANGER



TRUC : La sauce épaissit rapidement si elle n'est pas consommée immédiatement. Ajoutez 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 ÉQUILIBRÉE : 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.

TOFU GÉNÉRAL TAO

TRUC : La quantité de sauce de ce plat n'est pas astronomique. Pour un sauté avec plus de sauce, ajoutez simplement un peu d'eau ou de bouillon de légume à la sauce, 1 c. à table à la fois, après l'avoir ajoutée au **Wok**.

TEMPS TOTAL : 20 min | **4 PORTIONS** | **3,46 $CA/2,94 $US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de nouilles de riz.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Général Tao**

¼ tasse d'eau

2 c. à table chacun de ketchup et de sauce soya faible en sodium

1 bloc (350 g) de tofu extra ferme

1 c. à table d'huile, divisée

Sel marin et **Poivre noir**, au goût

2 tasses d'edamame congelés, décongelés

2 tasses de pois mange-tout ou snap

2 tasses de bébés épinards

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 260, Lipides 11 g (Saturés 0,3 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 400 mg, Glucides 25 g (Fibres 7 g, Sucres 11 g), Protéines 18 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau, le ketchup et la sauce soya. Réserver.
2. À l'aide d'un essuie-tout ou d'un linge à vaisselle propre, extraire délicatement le plus de liquide possible du tofu. Râper grossièrement le tofu; il peut rester des grumeaux.
3. Dans un **Wok**, chauffer ½ c. à table d'huile sur feu moyen-vif. Ajouter la moitié du tofu râpé et assaisonner de sel et de poivre. Sauter jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, soit 5 minutes. Retirer du wok et disposer dans un bol ou sur une assiette. Chauffer la ½ c. à table restante d'huile et répéter le processus avec le reste du tofu. Une fois ce tofu cuit, remettre tout le tofu dans le wok.
4. Ajouter les edamames et les pois mange-tout. Sauter jusqu'à tendreté, soit 1 minute.
5. Éteindre le feu, ajouter la sauce et remuer doucement pour enrober.
6. Répartir dans quatre bols, garnir d'épinards et servir avec des nouilles de riz, si désiré.

LENTILLES ET VERDURES RÉCONFORTANTES

TEMPS TOTAL : 15 min | **4 PORTIONS** | **3,36 $CA/2,86 $US PAR PORTION**

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Sauté de bœuf et brocoli**

¾ tasse d'eau

1 c. à thé de sauce soya faible en sodium

1 c. à table d'huile

1 poivron

2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de lentilles

8 tasses de verdures, comme bébés épinards ou chou frisé

Garnitures (facultatif) : **Garniture Flocons de piment et ail**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 1 ¾ tasse) :
Calories 330, Lipides 4 g (Saturés 0,4 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 570 mg, Glucides 54 g (Fibres 25 g, Sucres 10 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement, l'eau et la sauce soya. Réserver.
2. Dans le **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Couper le poivron en dés, puis ajouter au wok. Sauter jusqu'à ce qu'il ramollisse, environ 1 minute.
3. Égoutter et rincer les lentilles; ajouter au wok. Ajouter le mélange d'assaisonnement. Mélanger délicatement pour bien réchauffer les lentilles.
4. Réduire le feu à moyen. Ajouter les épinards, une poignée à la fois, jusqu'à ce qu'ils tombent. Ajouter de la garniture, si désiré.

SAUTÉ ESTIVAL AU TOFU

TRUC : Remplacez les pêches par d'autres fruits d'été à noyau, comme des nectarines ou des prunes.

TEMPS TOTAL : 18 min | **4 PORTIONS** | **3,99 $CA/3,15 $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, divisées

1 sachet d'**Assaisonnement Sauté aigre-doux**

2 c. à table de sauce soya faible en sodium

2 c. à table de vinaigre de riz

2 c. à table d'huile végétale

2 blocs (7 oz/210 g) de tofu fumé

2 tasses de haricots verts, frais ou congelés

2 tasses de pêches tranchées, fraîches ou congelées

Garnitures (facultatif) : Amandes effilées ou graines de sésame grillées

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 490, Lipides 17 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 600 mg, Glucides 58 g (Fibres 6 g, Sucres 10 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Placer le riz et 2 tasses d'eau dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir du plateau; cuire au micro-ondes à puissance élevée, de 16 à 18 minutes.
2. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement, le reste de l'eau (½ tasse), la sauce soya et le vinaigre de riz. Réserver.
3. Dans un **Wok**, chauffer l'huile à feu vif.
4. Entretemps, couper le tofu en cubes. Faire sauter le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 4 à 5 minutes.
5. Ajouter les haricots et les pêches. Faire sauter jusqu'à ce que les haricots soient tendres et croquants, environ 2 minutes. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé; cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la sauce soit réduite.
6. Servir sur du riz et ajouter les garnitures, si désiré.

SAUTÉ AU POULET ET AUX NOUILLES

TEMPS TOTAL : 15 min **4 PORTIONS** **4,02 $CA/3,42 $US PAR PORTION**

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

INGRÉDIENTS

1 ½ paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz épaisses

4 tasses d'eau bouillante

1 sachet d'**Assaisonnement Riz frit au poulet**

1 c. à table de vinaigre de riz

1 c. à table de sauce soya à faible teneur en sodium

2 c. à table d'eau

1 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de poulet haché

1 gros poivron

2 tasses de pois mange-tout ou snap

Garnitures (facultatif) : oignon vert tranché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 430, Lipides 13 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 100 mg, Sodium 510 mg, Glucides 52 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**, combiner les nouilles de riz et l'eau bouillante. S'assurer que les nouilles sont complètement submergées; ajouter de l'eau bouillante au besoin. Remuer de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 8 à 10 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau froide.
2. Entretemps, dans un petit bol, mélanger au fouet l'assaisonnement, le vinaigre, la sauce soya et l'eau. Réserver.
3. Chauffer l'huile dans le **Wok** à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet. Faire sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit, en brisant les morceaux au besoin, de 5 à 6 minutes.
4. Trancher finement le poivron; l'ajouter au wok avec les pois mange-tout. Faire sauter pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants. Ajouter les nouilles et la sauce. Mélanger délicatement, environ 1 minute. Le wok sera plein! Servir immédiatement et ajouter des garnitures, si désiré.