

# 3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES

EXCLUSIVITÉ D'OCTOBRE



Vous vous demandez quoi mettre sur la table ce soir? Voici trois semaines de soupers faciles pour toute la famille, qui offrent une alternative saine et délicieuse aux plats à emporter ou aux mets congelés.

Préparez-vous à déguster un Sauté aux crevettes et à la mangue, un Bol de dinde et de riz au gingembre, et du Chili aux haricots et à la citrouille. Oui, ce mois-ci, l'heure du souper sera riche en saveurs et en découvertes!

Pour rendre les choses encore plus faciles, nous avons préparé pour vous les listes d'épicerie pour les trois semaines. Pour chaque recette, vous trouverez aussi des suggestions pour une assiette parfaitement équilibrée.

Bon appétit!

# 3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES

## EXCLUSIVITÉ D'OCTOBRE

Suivez les liens pour obtenir votre recette pour chaque repas. Vous y trouverez également des conseils pour équilibrer parfaitement votre assiette.

|          | SEMAINE 1  | SEMAINE 2  | SEMAINE 3  |
|----------|--|--|--|
| LUNDI    | <p><b><u>CHILI CHA CHA</u></b><br/>4 portions<br/>2,30 \$CA   1,96 \$US</p>                         | <p><b><u>HAMBURGER STEAK AVEC SAUCE</u></b><br/>8 portions<br/>1,46 \$CA   1,24 \$US</p>            | <p><b><u>NOUILLES SÉSAME ET ŒUF FRIT</u></b><br/>4 portions<br/>2,23 \$CA   1,90 \$US</p>              |
| MARDI    | <p><b><u>SANDWICH AU POULET AU BEURRE</u></b><br/>4 portions<br/>4,28 \$CA   3,64 \$US</p>          | <p><b><u>BOL DE DINDE ET DE RIZ AU GINGEMBRE</u></b><br/>4 portions<br/>3,41 \$CA   2,90 \$US</p>   | <p><b><u>POULET AU BEURRE</u></b><br/>8 portions<br/>2,26 \$CA   1,92 \$US</p>                         |
| MERCREDI | <p><b><u>SAUTÉ AUX CREVETTES ET À LA MANGUE</u></b><br/>4 portions<br/>4,83 \$CA   4,12 \$US</p>  | <p><b><u>LANIÈRES DE POULET ET FRITES</u></b><br/>4 portions<br/>3,02 \$CA   2,57 \$US</p>        | <p><b><u>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</u></b><br/>4 portions<br/>3,05 \$CA   2,59 \$US</p>             |
| JEUDI    | <p><b><u>POULET THAÏ AU COCO</u></b><br/>4 portions<br/>4,60 \$CA   3,91 \$US</p>                 | <p><b><u>SOUPE AUX MINI BOULETTES DE VIANDE</u></b><br/>4 portions<br/>2,49 \$CA   2,10 \$US</p>  | <p><b><u>CHILI AUX HARICOTS ET À LA CITROUILLE</u></b><br/>4 portions<br/>2,99 \$CA   2,36 \$US</p>  |
| VENDREDI | <p><b><u>PAIN DE VIANDE CLASSIQUE</u></b><br/>4 portions<br/>2,05 \$CA   1,74 \$US</p>            | <p><b><u>POULET EFFILOCHÉ</u></b><br/>16 portions<br/>1,29 \$CA   1,02 \$US</p>                   | <p><b><u>POULET ALFREDO À LA FLORENTINE</u></b><br/>4 portions<br/>3,65 \$CA   3,10 \$US</p>         |

Les coûts par portion sont basés sur le prix moyen à l'épicerie.

# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 1

### FRUITS ET LÉGUMES

- 4 poivrons**
  - 2 (Sauté aux crevettes et à la mangue)
  - 2 (Poulet thaï au coco)
- 1 ½ lime** | *Substitution : jus de lime en bouteille*
  - 1 (Poulet thaï au coco)
  - ½ (Sauté aux crevettes et à la mangue)
- ½ bouquet de coriandre** (Sandwich au poulet au beurre)
- ½ citron** (Sandwich au poulet au beurre)  
*Substitution : jus de citron en bouteille*
- 2 tasses de fleurons de brocoli** (Sauté aux crevettes et à la mangue)
- 2 tasses de mangue fraîche ou congelée**, en morceaux (Sauté aux crevettes et à la mangue)
- 2 tasses de pois snap** (Poulet thaï au coco)

### GARDE-MANGER

- Huile**
  - 1 c. à table (Sauté aux crevettes et à la mangue)
  - ½ c. à table (Poulet thaï au coco)
- 1 boîte ½ (14 oz/398 ml chacune) de lait de coco**
  - 1 (Poulet thaï au coco)
  - ½, de préférence léger (Sandwich au poulet au beurre)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés** (Chili cha cha)
- ½ boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate** (Sandwich au poulet au beurre)
- 1 tasse de riz non cuit** (Poulet thaï au coco)  
*Essayer : blanc ou au jasmin*
- 3 c. à table de ketchup** (Pain de viande classique)
- 2 c. à table de sauce soya**, de préférence faible en sodium (Sauté aux crevettes et à la mangue)

### Trucs de préparation du dimanche :

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.
- Faites cuire le riz ou les pommes de terre dans l'**Étuveuse multi-usages**. Conservez-le dans un **Bol de préparation de 4 tasses**.

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Cette semaine, ajoutez des légumes et légumes supplémentaires comme du brocoli, des pois mange-tout, et plus de riz et de pommes de terre.

- 1 c. à thé de cassonade** (Pain de viande classique)
- 1 c. à thé de féculé de maïs** (Sauté aux crevettes et à la mangue)
- 1 c. à thé de sauce de poisson**, facultatif (Poulet thaï au coco)
- 1 c. à thé de moutarde au miel** (Pain de viande classique) | *Substitution : moutarde jaune*

### PROTÉINES

- 1 œuf** (Pain de viande classique)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre**  
*Substitution : porc ou poulet haché*
  - 1 lb/450 g (Chili cha cha)
  - 1 lb/450 g (Pain de viande classique)
- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet désossée, sans peau**, environ 4 poitrines
  - 1 lb/450 g (Sandwich au poulet au beurre)
  - 1 lb/450 g (Poulet thaï au coco)
- 1 paquet (12 oz/340 g) de crevettes décortiquées**, congelées, crues (Sauté aux crevettes et à la mangue)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges** (Chili cha cha)

### PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Sandwich au poulet au beurre)
- 1 c. à table de beurre non salé** (Sandwich au poulet au beurre)

### AUTRES

- 4 pains à burgers de grains entiers** (Sandwich au poulet au beurre)



# CHILI CHA CHA



**TRUC :** Vous avez des restes? Super! Congelez-les pour un repas facile plus tard



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes mélangés ou légumes étuvés et 1 c. à table de vinaigrette Épicure.

## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché, de poulet haché, de dinde ou tofu  
1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges  
1 sachet d'**Assaisonnement Chili cha-cha**  
1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés  
½ tasse d'eau

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (1 ¼ tasse) :** Calories 330, Lipides 6 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 460 mg, Glucides 38 g (Fibres 12 g, Sucres 13 g), Protéines 31 g.

## PRÉPARATION

1. Cuire le bœuf dans une poêle sur un feu moyen, en utilisant le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux, jusqu'à ce que le bœuf ait brunî, soit de 3 à 4 minutes. Égoutter l'excès de gras.
2. Entretemps, égoutter et rincer les haricots.
3. Ajouter l'assaisonnement, les haricots, les tomates et l'eau. Laisser mijoter pendant 12 à 15 minutes en brassant à l'occasion.

# SANDWICH AU POULET AU BEURRE



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



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

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

## INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**  
½ boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco  
½ boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate  
1 c. à table de beurre non salé, fondu  
1 lb (450 g) de poitrine de poulet désossée, sans peau, environ 2 poitrines  
½ bouquet de coriandre  
½ tasse de yogourt grec nature 2 %  
½ c. à table de jus de citron  
**Sel marin**, au goût  
**Poivre noir**, au goût  
4 pains à burgers de grains entiers, grillés

## VALEUR NUTRITIVE

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

## PRÉPARATION

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

# SAUTÉ AUX CREVETTES ET À LA MANGUE



**TRUC :** Décongelez rapidement les crevettes congelées en les passant sous l'eau froide.

 **TEMPS TOTAL : 18 min**  **4 PORTIONS**  **4,83 \$CA/4,12 \$US PAR PORTION**

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

## INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'Assaisonnement Sauté aigre-doux
- ½ tasse d'eau
- 2 c. à table de sauce soya faible en sodium
- 2 c. à table de jus de lime
- 2 poivrons
- 2 tasses de fleurons de brocoli
- 1 c. à table d'huile
- 1 paquet (340 g) de crevettes congelées, crues et décortiquées, décongelées
- 2 tasses de mangue fraîche ou congelée, en morceaux
- 2 c. à table d'eau froide
- 1 c. à thé de fécule de maïs

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion:** Calories 230, Lipides 4,5 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 125 mg, Sodium 460 mg, Glucides 30 g (Fibres 5 g, Sucres 16 g), Protéines 18 g.

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement, l'eau, la sauce soya et le jus de lime. Réserver.
2. Couper les poivrons en fines lanières. Couper les gros fleurons de brocoli en morceaux.
3. Chauffer l'huile dans un **Wok** à feu vif. Ajouter les poivrons et le brocoli. Faire sauter 1 minute. Ajouter les crevettes et cuire 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à devenir roses et opaques (elles ne seront pas complètement cuites à cette étape).
4. Ajouter la mangue et le mélange d'assaisonnement réservé. Cuire jusqu'à ce que la mangue soit bien chaude et que la sauce soit réduite, 2 à 3 minutes.
5. Dans un petit bol, fouetter la fécule de maïs et l'eau froide. Ajouter au wok en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Servir avec du riz, si désiré.

# POULET THAÏ AU COCO

**TRUC :** Bien que la sauce de poisson soit facultative, elle a sa place dans cette recette! Elle ajoute du salé et un goût original (après tout, elle est faite de poisson fermenté!). On la trouve généralement à l'épicerie, dans l'allée des aliments internationaux.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,60 \$CA/3,91 \$US PAR PORTION

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

## INGRÉDIENTS

1 tasse de riz au jasmin ou blanc, non cuit  
2 tasses d'eau  
1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger  
1 sachet d'**Assaisonnement Soupe thaïe au coco**  
1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 2 poitrines  
**Sel marin**, au goût  
**Poivre noir**, au goût  
½ c. à table d'huile  
1 c. à thé de sauce de poisson, facultatif  
2 poivrons  
2 tasses de pois snap  
1 lime

**Garnitures** (facultatif) : zeste de lime, noix de coco grillée

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 450, Lipides 11 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 320 mg, Glucides 53 g (Fibres 4 g, Sucres 8 g), Protéines 33 g

## PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Ajouter le plateau et cuire au micro-ondes, à découvert et à puissance élevée, pendant 16 à 18 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Dans un bol, combiner le lait de coco et l'assaisonnement. Réserver.
3. 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 quatre morceaux au total. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
4. Chauffer l'huile dans une grande sauteuse sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire de 4 à 5 minutes par côté jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit. Déposer sur une assiette et couvrir pour garder au chaud.
5. Dans la même poêle (sans la laver), verser le mélange de lait de coco et la sauce de poisson, si désiré. Porter à ébullition à feu vif.
6. Entretemps, trancher les poivrons. Arranger les pois snap. Réduire le feu à moyen-vif, puis ajouter les poivrons et les pois. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants et que le liquide ait légèrement réduit, soit environ 2 minutes.
7. Servir le poulet sur le riz, puis ajouter les légumes et la sauce par-dessus. À l'aide du **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la lime sur le dessus et ajouter des garnitures, si désiré.

# PAIN DE VIANDE CLASSIQUE



**TRUC :** Si vous avez plus de temps, laissez le pain de viande reposer 10 minutes dans l'étuveuse avant de le démouler et de le trancher.

 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  2,05 \$CA/1,74 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de pommes de terre en purée ou de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

## INGRÉDIENTS

3 c. à table de ketchup  
1 c. à thé de cassonade  
1 c. à thé de moutarde au miel  
1 sachet d'**Assaisonnement Pain de viande classique**  
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre  
1 œuf  
2 c. à table d'eau

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 260, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 120 mg, Sodium 490 mg, Glucides 11 g (Fibres 1 g, Sucres 6 g), Protéines 25 g.

## PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, combiner le ketchup, la cassonade et la moutarde. Réserver.
2. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement, le bœuf haché, l'œuf et l'eau. Bien mélanger pour combiner. Presser le mélange dans une **Étuveuse rectangulaire** ou un moule à pain en silicone de 8 x 4 po.
3. Disposer l'étuveuse sur une assiette allant au micro-ondes. Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 4 minutes. Tartiner la sauce préparée sur le pain de viande. Couvrir et cuire à puissance élevée de 2 à 3 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 160 °F. Autrement, tartiner la sauce préparée sur le pain de viande et disposer l'étuveuse sur une **Plaque de cuisson** recouverte du **Tapis de cuisson**. Cuire à découvert pendant 35 à 40 minutes dans un four préchauffé à 350 °F.

# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 2

### FRUITS ET LÉGUMES

- 2 grosses carottes** (Bol de dinde et de riz au gingembre)
- 1 grosse pomme de terre Russet** (Lanières de poulet et frites)
- 4 tasses de petit chou frisé** (Soupe aux mini boulettes de viande) | *Substitution : épinards*
- 4 tasses de mélange de salade de chou** (Bol de dinde et de riz au gingembre)
- 2 tasses de carottes congelées**, en dés (Soupe aux mini boulettes de viande)

### GARDE-MANGER

- Huile**
  - 2 c. à table + quantité pour badigeonner (Lanières de poulet et frites)
  - 1 c. à table (Bol de dinde et de riz au gingembre)
  - ½ c. à table (Hamburger steak avec sauce)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles** (Soupe aux mini boulettes de viande)
- 1 tasse de ketchup** (Poulet effiloché)
- 1 tasse de riz blanc non cuit** (Bol de dinde et de riz au gingembre)
- ½ tasse d'orzo non cuit** (Soupe aux mini boulettes de viande)
- ½ tasse de vinaigre** (Poulet effiloché)

- ¼ tasse de cassonade** (Poulet effiloché)
- 2 c. à table de féculé de maïs** (Hamburger steak avec sauce)
- 1 c. à table de sauce soya**, de préférence faible en sodium (Bol de dinde et de riz au gingembre)
- 1 c. à table de sauce piquante**, facultatif (Bol de dinde et de riz au gingembre)

### PROTÉINES

- 3 lb (1,5 kg) de poulet désossé, sans peau** (Poulet effiloché)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre** (Hamburger steak avec sauce)
- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, désossés et sans peau** (Lanières de poulet et frites)
- 1 lb (450 g) de dinde hachée** (Bol de dinde et de riz au gingembre) | *Substitution : poulet*
- ½ lb (225 g) de poulet haché** (Soupe aux mini boulettes de viande)

### PRODUITS LAITIERS

- ¾ tasse de fromage parmesan râpé**
  - ½ tasse (Soupe aux mini boulettes de viande)
  - ¼ tasse (Lanières de poulet et frites)

### Trucs de préparation du dimanche :

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.
- Faites cuire le riz ou les pommes de terre dans l'**Étuveuse multi-usages**. Conservez-le dans un **Bol de préparation de 4 tasses**.

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Cette semaine, ajoutez des pommes de terre et légumes supplémentaires comme des carottes, du petit chou frisé, de l'avocat, ainsi que des tortillas.



# HAMBURGER STEAK AVEC SAUCE

**TRUC :** Cette sauce est délicieuse avec les pommes de terre bouillies et en purée, ou encore, avec les quartiers de pommes de terre cuits au four.



 TEMPS TOTAL : 20 min  8 PORTIONS  1,46 \$CA/1,24 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes étuvés et 1 tasse de pommes de terre.

## INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Ragoût de bœuf**, divisé

1 ½ tasse d'eau

2 lb (900 g) de bœuf haché maigre

½ c. à table d'huile

3 c. à table d'eau froide

2 c. à table de fécule de maïs

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (1 hamburger steak et environ 3 c. à table de sauce) :** Calories 230, Lipides 12 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 370 mg, Glucides 6 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 23 g.

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mesurer 5 c. à table d'assaisonnement. Ajouter l'eau; remuer pour combiner. Laisser reposer pour permettre au mélange de s'hydrater.
2. Dans un autre bol, émietter le bœuf et ajouter le reste de l'assaisonnement, soit environ 3 c. à table. Mélanger avec les mains et former huit galettes.
3. Chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Cuire les galettes de 4 à 5 minutes par côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Faire cuire en plusieurs lots si la poêle est petite. Une fois les galettes cuites, les retirer de la poêle; couvrir pour garder au chaud.
4. Dans la même poêle (ne pas la laver), à feu doux, ajouter le mélange d'assaisonnement réservé. Porter à ébullition, en raclant les morceaux au fond de la poêle.
5. Dans un petit bol, fouetter l'eau froide et la fécule de maïs. En remuant constamment, ajouter le mélange de fécule de maïs à la poêle. Remuer fréquemment jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute.
6. Verser la sauce sur les galettes de viande avant de servir.

# BOL DE DINDE ET RIZ AU GINGEMBRE

**TRUC :** Les carottes sont souvent tranchées en biais pour les sautés. Elles cuisent plus rapidement de cette façon et donnent un bel aspect.



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,41 \$CA/2,90 \$US PAR PORTION

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

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz non cuit
- 2 tasses d'eau
- 1 c. à table d'huile
- 2 grosses carottes
- 1 lb (450 g) de viande hachée de dinde ou de poulet
- 1 sachet **Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**
- 4 tasses de mélange de salade de chou
- 1 c. à table de sauce soya faible en sodium
- 1 c. à table de sauce piquante, facultatif
- Garnitures** (facultatif) : oignon vert ciselé

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 430, Lipides 13 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 360 mg, Glucides 51 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 28 g.

## PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Placer le plateau et cuire au micro-ondes sans le couvercle, à intensité élevée de 16 à 18 minutes ou jusqu'à tendreté.
2. Dans le **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
3. Entretemps, nettoyer les carottes. Trancher en biais pour obtenir des tranches ovales.
4. Dans un bol, combiner la viande et l'assaisonnement; ajouter dans le wok. Faire revenir jusqu'à ce que la viande commence à changer de couleur et soit presque cuite, environ 3 minutes.
5. Ajouter les carottes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que la viande soit bien cuite, 3 à 4 minutes. Ajouter le chou, la sauce soya et la sauce piquante, si désirée. Mélanger jusqu'à ce que le chou soit tendre, 2 minutes.
6. Répartir le riz, la dinde et les légumes dans 4 bols. Ajouter les garnitures, si désiré.

# LANIÈRES DE POULET ET FRITES



**TRUC :** Pour des frites extra croustillantes, disposez les pommes de terre coupées dans un grand bol d'eau froide. Laissez tremper au moins 30 minutes ou toute la nuit. Cela retirera l'excédent d'amidon et aidera à obtenir des pommes de terre bien craquantes. Égouttez, rincez et épongez avec un linge à vaisselle avant la cuisson.



TEMPS TOTAL : 25 min



4 PORTIONS



3,02 \$CA/2,57 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 2 c. à table de trempette 3 oignons.

## INGRÉDIENTS

1 grosse pomme de terre Russet, frottée  
2 c. à table d'huile, divisée, plus une quantité pour badigeonner  
½ sachet de **Chapelure sans gluten À la mode du Sud** (lot de 3), environ ¼ tasse  
¼ tasse de parmesan râpé  
1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, désossé et sans peau

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 320, Lipides 12 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 380 mg, Glucides 22 g (Fibres 5 g, Sucres 1 g), Protéines 30 g.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir deux **Petites plaques de cuisson** d'un **Petit tapis de cuisson** chacune. Déposer une **Grille de refroidissement** sur chaque plaque. Badigeonner légèrement d'huile.
2. À l'aide de la **Mandoline 4 en 1** dotée de la plaque pour juliennes de 6,6 mm, couper la pomme de terre en bâtonnets. Éponger avec un linge à vaisselle, puis disposer dans un grand bol. Ajouter 1 c. à table d'huile et mélanger.
3. Dans un autre bol, combiner le mélange de chapelure et le fromage. Saupoudrer environ 2 c. à table sur les pommes de terre, puis bien enrober. Étendre en une seule couche sur une grille. Mettre au four.
4. Mettre le poulet dans le bol utilisé pour les pommes de terre, puis ajouter la cuillerée à table restante et bien mélanger. En procédant quelques filets à la fois, disposer le poulet dans le reste de mélange de chapelure, bien l'enrober et presser au besoin pour couvrir tous les côtés. Disposer sur la deuxième grille. Ne pas surcharger et laisser un peu d'espace entre chaque filet.
5. Cuire au four jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les frites soient croustillantes, environ de 18 à 25 minutes.

# SOUPE AUX MINI BOULETTES DE VIANDE



**TRUC :** L'orzo est une pâte en forme de grain de riz. Vous le trouverez dans la section des pâtes de votre épicerie.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  2,49 \$CA/2,10 \$US PAR PORTION

Inspirée par la « Soupe de noces à l'italienne » classique, cette recette offre un « mariage » parfait des saveurs. Nous avons ajouté beaucoup de légumes à cette soupe copieuse et nourrissante.

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

## INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Minestrone paysan**, divisé  
2 tasses de carottes en dés, congelées  
½ tasse d'orzo, non cuit  
4 tasses d'eau chaude  
1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles  
½ lb (225 g) de poulet haché  
4 tasses de mini chou frisé ou d'épinards  
½ tasse de fromage parmesan râpé

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 310, Lipides 4 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 390 mg, Glucides 50 g (Fibres 15 g, Sucres 8 g), Protéines 19 g.

## PRÉPARATION

1. Mesurer 1 c. à table d'assaisonnement; réserver.
2. Dans un **Wok**, combiner les carottes, l'orzo, l'eau et le reste de l'assaisonnement.
3. Égoutter et rincer les lentilles, puis les ajouter au wok. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter, à découvert, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que l'orzo soit tendre.
4. Entretemps, dans un bol, combiner le poulet et l'assaisonnement réservé. Former des mini-boulettes d'environ 1 po chacune.
5. Disposer en une seule couche dans une **Étuveuse multi-usages** ou **ronde**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites. Ajouter à la soupe, en incluant le liquide au fond de l'étuveuse.
6. Ajouter le chou frisé en remuant jusqu'à ce qu'il soit flétri. Garnir de parmesan avant de servir.

# POULET EFFILOCHÉ



**TRUC :** Servir sur des tacos, nachos, pommes de terre au four, plats de haricots et riz, ou sur la pizza.



**TEMPS TOTAL : 3 h 5 min**  
(3 heures de cuisson lente)



**16 PORTIONS**



**1,29 \$CA/1,02 \$US PAR PORTION**

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 2 petites tortillas, 3 c. à table de Guacamole ou trempette et 1 tasse de légumes.

## INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet effiloché**

1 tasse de ketchup

½ tasse de vinaigre

¼ tasse de cassonade

3 lb (1,5 kg) de poulet désossé sans peau

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (½ tasse) :** Calories 130, Lipides 2 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 240 mg, Glucides 9 g (Fibres 0 g, Sucres 8 g), Protéines 17 g.

## PRÉPARATION

1. Dans une mijoteuse, combiner l'assaisonnement avec le ketchup, le vinaigre et la cassonade. Ajouter le poulet et retourner pour enrober dans la sauce. Couvrir et cuire à puissance faible pendant 6 heures ou à puissance élevée pendant 3 heures.
2. A l'aide de deux fourchettes, effiloche le poulet. Remuer dans la sauce.

# LISTE D'ÉPICERIE

## SEMAINE 3

### FRUITS ET LÉGUMES

- 16 feuilles de laitue**, environ 1 petite laitue (Feuilles de laitue garnies) | *Essayer : laitue beurre, iceberg, ou romaine*
- 2 poivrons** (Feuilles de laitue garnies)
- 1 gros oignon** (Poulet au beurre)
- 5 tasses de légumes variés congelés**
  - 4 tasses (Nouilles sésame et œuf frit)
  - 1 tasse (Chili aux haricots et à la citrouille)
- 4 tasses de bébés épinards** (Poulet alfredo à la florentine) | *Substitution : kale*
- 2 tasses de champignons tranchés** (Poulet alfredo à la florentine)

### GARDE-MANGER

- Huile**
  - 1 c. à table, sésame de préférence (Nouilles sésame et œuf frit)
  - 1 c. à table, végétale de préférence (Nouilles sésame et œuf frit)
  - 4 c. à thé (Poulet alfredo à la florentine)
  - 1 c. à thé, sésame de préférence (Feuilles de laitue garnies)
- ½ lb (225 g) de spaghetti non cuit**, de blé entier de préférence (Nouilles sésame et œuf frit)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés** (Chili aux haricots et à la citrouille)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco** (Poulet au beurre)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de purée de citrouille** (Chili aux haricots et à la citrouille)

- ½ tasse de tomates broyées** (Poulet au beurre)
- 2 c. à table + 1 c. à thé de sauce soya**, de préférence faible en sodium
  - 2 c. à table (Nouilles sésame et œuf frit)
  - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)
- 1 c. à table de vinaigre de riz** (Nouilles sésame et œuf frit) | *Substitution : vinaigre blanc*

### PROTÉINES

- 4 œufs** (Nouilles sésame et œuf frit)
- 3 lb (1,36 kg) de poitrine de poulet désossée, sans peau**, environ 8
  - 2 lb/900 g (Poulet au beurre) | *Substitution : 4 tasses de pois chiches ou 2 lb/900 g de tofu*
  - 1 lb/450 g (Poulet alfredo à la florentine)
- 1 lb (450 g) de porc haché** (Feuilles de laitue garnies) | *Substitution : poulet ou bœuf haché*
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs**, de préférence faibles en sodium (Chili aux haricots et à la citrouille)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges**, de préférence faibles en sodium (Chili aux haricots et à la citrouille)

### PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de lait**, au choix (Poulet alfredo à la florentine)
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Poulet au beurre)
- 1 c. à table de beurre** (Poulet au beurre)

### Trucs de préparation du dimanche :

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.
- Faites cuire le riz ou les pommes de terre dans l'**Étuveuse multi-usages**. Conservez-le dans un **Bol de préparation de 4 tasses**.

### POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Cette semaine, ajoutez de la laitue ou des épinards supplémentaires, des haricots verts ou du brocoli, et du riz ou des pâtes.



# 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.

## PRÉPARATION

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.

# POULET AU BEURRE

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



TEMPS TOTAL : 20 min



8 PORTIONS



2,26 \$CA/1,92 \$US PAR PORTION

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

## INGRÉDIENTS

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

## VALEUR NUTRITIVE

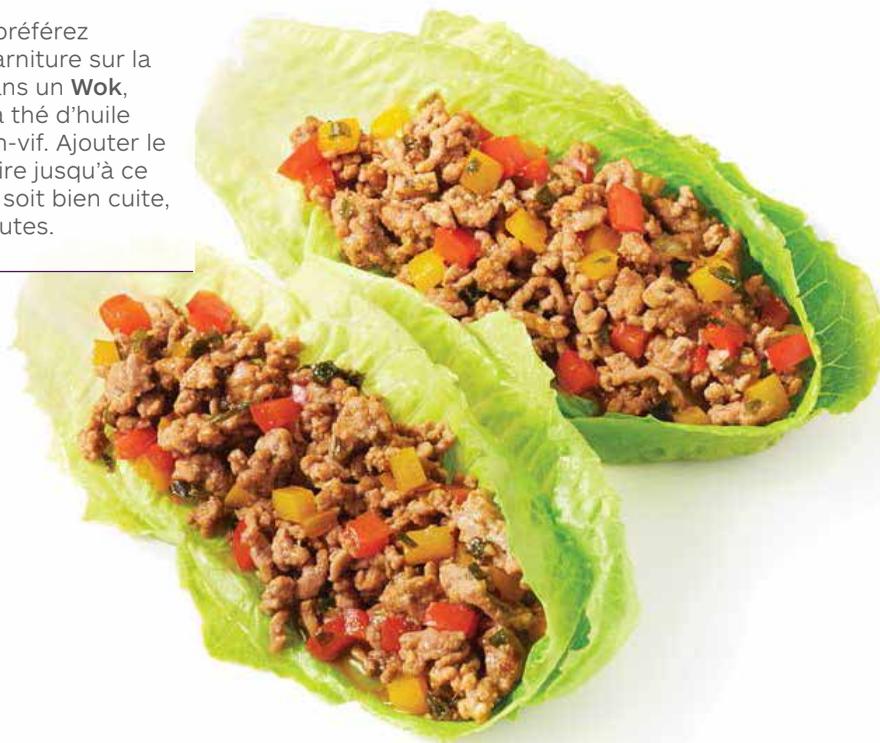
**Par portion :** Calories 260, Lipides 15 g  
(Saturés 11 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg,  
Sodium 120 mg, Glucides 7 g (Fibres 2 g,  
Sucres 3 g), Protéines 26 g.

## PRÉPARATION

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

# FEUILLES DE LAITUE GARNIES

**TRUC :** Vous préférez préparer la garniture sur la cuisinière? Dans un **Wok**, chauffer 1 c. à thé d'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le mélange et frire jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, environ 5 minutes.



 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  3,05 \$CA/2,59 \$US PAR PORTION

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

## INGRÉDIENTS

2 poivrons  
1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**  
1 lb (450 g) de porc haché  
1 c. à table d'eau  
1 c. à thé d'huile de sésame  
1 c. à thé de sauce soya  
16 feuilles de laitue  
**Garnitures** (facultatif) : sauce sriracha ou hoisin

## VALEUR NUTRITIVE

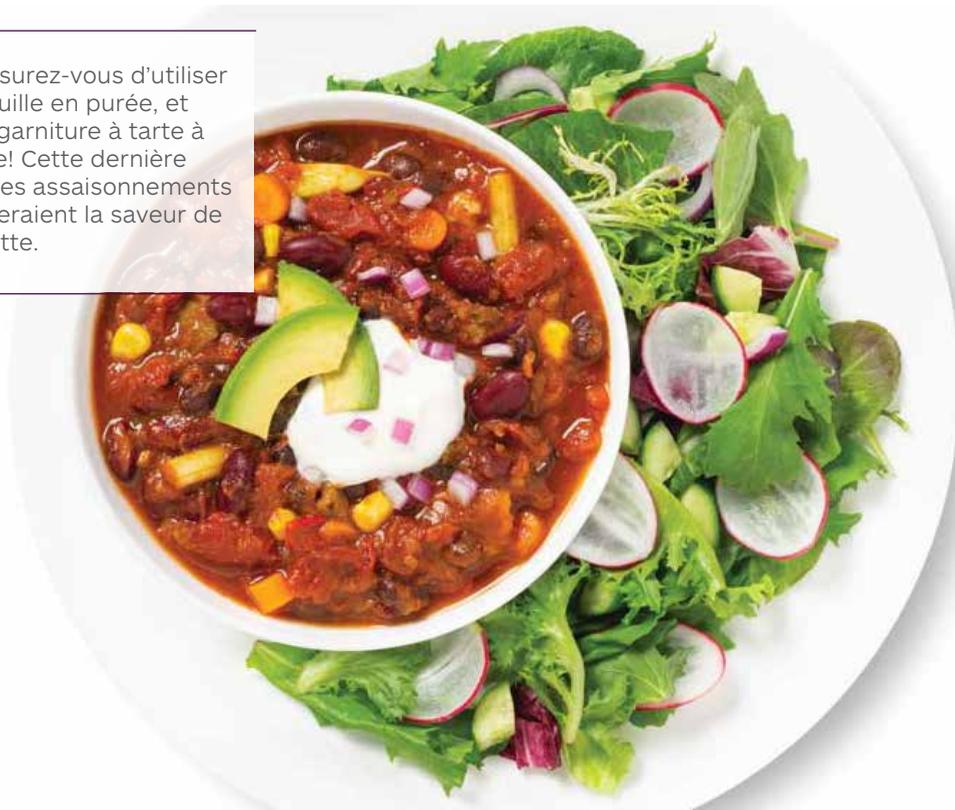
**Par portion (2 coupes) :** Calories 290, Lipides 18 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 240 mg, Glucides 8 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g.

## PRÉPARATION

1. Couper les poivrons en dés et les disposer dans un grand bol. Ajouter l'assaisonnement, le porc haché, l'eau, l'huile et la sauce soya.
2. Dans une **Étuveuse multi-usages**, bien émietter le mélange de viande. Couvrir et cuire à puissance élevée de 5 à 6 minutes ou jusqu'à cuisson complète de la viande. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux à mi-cuisson. Égoutter tout excédent de liquide.
3. Pour assembler, placer deux feuilles de laitue l'une sur l'autre pour créer huit coupes. Garnir chaque coupe d'environ  $\frac{1}{2}$  tasse de mélange. Arroser de 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/2,36 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** 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.

## PRÉPARATION

1. Égoutter et rincer les haricots.
2. Dans une **Marmite multi-usages**, 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.

# POULET ALFREDO À LA FLORENTINE



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,65 \$CA/3,10 \$US PAR PORTION

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 2 tasses de légumes, 1 c. à table de votre vinaigrette Épiculture préférée et ½ tasse de pâtes, au choix.

## INGRÉDIENTS

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

**Sel marin** et **Poivre noir**, au goût

4 c. à thé d'huile, divisée

2 tasses de champignons tranchés

1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**

1 ½ tasse de lait, au choix

4 tasses de bébés épinards ou de chou frisé

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion :** Calories 270, Lipides 11 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 360 mg, Glucides 12 g (Fibres 2 g, Sucres 2 g), Protéines 30 g

## PRÉPARATION

1. Pour couper le poulet fin, placer une main sur une poitrine et presser fermement. Recourber les doigts légèrement. Trancher délicatement la viande à l'horizontale. Répéter avec le reste du poulet, pour avoir quatre morceaux au total. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
2. Chauffer 2 c. à thé d'huile dans une grande poêle, sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet à la poêle et cuire de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit. Disposer sur une assiette et couvrir pour garder au chaud.
3. Dans la même poêle (sans la laver), ajouter les 2 c. à thé d'huile restantes. Ajouter les champignons. Sauter jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, de 3 à 5 minutes.
4. Réduire le feu à moyen. Ajouter le mélange de sauce et le lait. En mélangeant constamment, porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à épaississement, 2 minutes. Ajouter graduellement les épinards jusqu'à ce qu'ils tombent. Remettre le poulet dans la poêle, puis verser la sauce par-dessus.