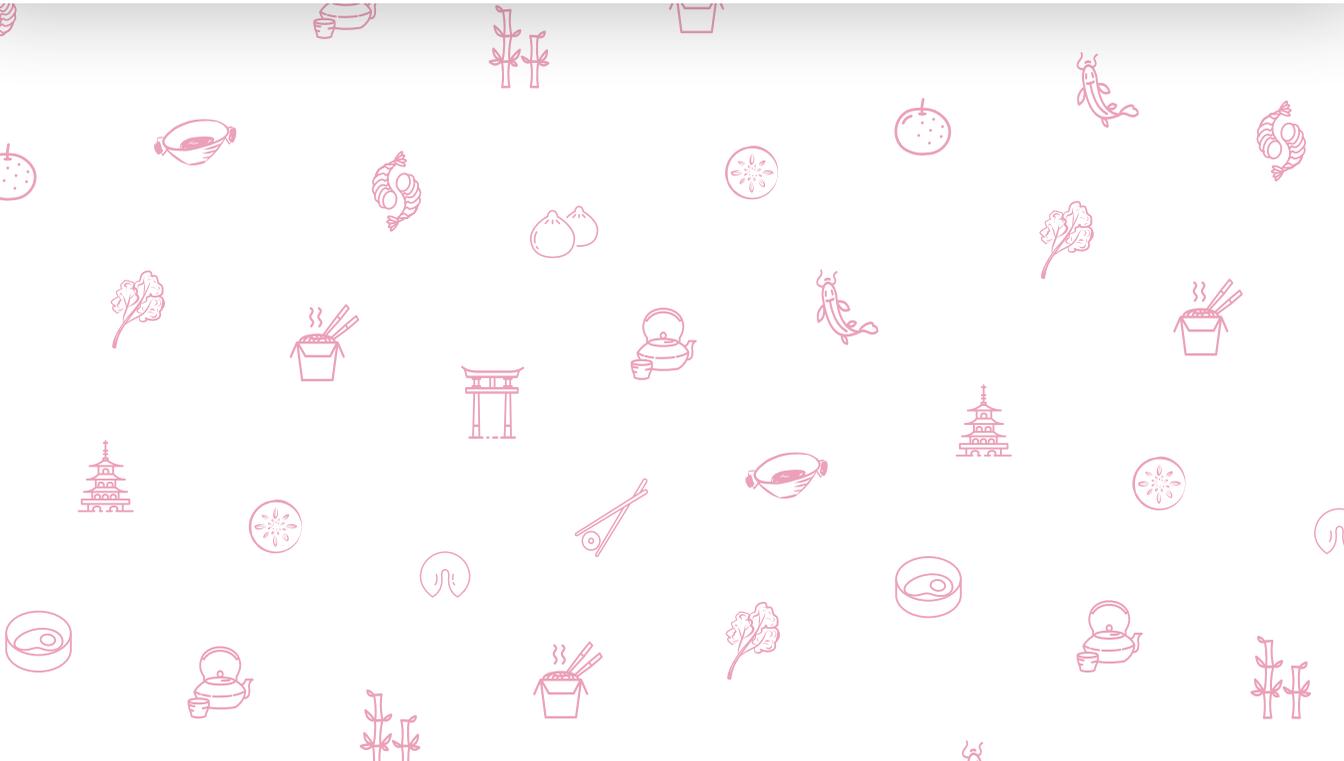




E P I C U R E TM

DU BON ASIATIQUE. VITE FAIT. ^{MC}

Guide numérique de recettes



DU BON ASIATIQUE. VITE FAIT.^{MC}



Découvrez la version Épicure de repas délicieux d'inspiration asiatique que toute la famille va adorer! Utilisez ce guide complet de recettes faciles et combinez-le à des outils de cuisine gagne-temps pour planifier rapidement des repas sains prêts en 20 minutes grâce à une tonne de trucs de préparation de repas.

La polyvalence est le mot d'ordre : suivez les recettes des emballages, ou encore, utilisez les assaisonnements pour créer de nouvelles combinaisons de saveurs.

Consommez la bonne quantité de nourriture selon la bonne combinaison! Toutes les recettes de ce guide conviennent au programme Du vrai. Résultats concrets^{MC}. Il vous suffit de suivre les suggestions Pour une assiette parfaitement équilibrée.

- ½ assiette = légumes
- ¼ assiette = glucides complexes
- ¼ assiette = protéines maigres
- Un peu de gras sain

INFO : En consommant des portions idéales, vous vous sentirez rassasié entre les repas et n'aurez aucune envie de grignoter!



MÉLANGE POUR VINAIGRETTE SÉSAME ET GINGEMBRE

EN 5 FAÇONS



Saveurs aromatiques d'inspiration asiatique : gingembre, ail et graines de sésame. Un pot donne 6 tasses de vinaigrette (voir la recette sur l'étiquette). Délicieux comme vinaigrette ou marinade, ou utilisez le mélange sec comme assaisonnement dans tous les plats de votre choix.

1

SALADE DE HARICOTS NOIRS AU MAÏS ET À L'AVOCAT

Dans un grand bol, mélanger **1 boîte (14 oz/398 ml) de haricots noirs**, égouttés et rincés, avec **1 avocat haché** et **1 tasse de maïs** (congelé ou en conserve). Arroser avec **¼ tasse de vinaigrette préparée**.

2

POIS CHICHES RÔTIS AU SÉSAME ET AU GINGEMBRE

Égoutter, rincer et éponger **1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches**; déposer dans un grand bol. Mélanger avec **3 c. à table de vinaigrette préparée** et une pincée de **sel marin**. Cuire au four préchauffé à 400 °F jusqu'à ce que ce soit croustillant, environ 20 minutes.

3

POMMES DE TERRE VAPEUR AU SÉSAME ET AU GINGEMBRE

Placer **1 ½ lb (675 g) de mini pommes de terre entières non pelées** dans une **Étuveuse multi-usages**. Saupoudrer de **2 c. à thé de mélange à vinaigrette**; mélanger pour enrober. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée en remuant à mi-cuisson, de 8 à 9 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Arroser d'**huile de sésame** et saupoudrer d'une pincée de **sel marin**, si désiré.

4

SAUCE À TREMPETTE SÉSAME, GINGEMBRE ET ARACHIDES

Dans un petit mélangeur, réduire en purée **½ tasse de lait de coco** avec **2 c. à table de beurre d'arachides naturel**, **1 c. à table de mélange à vinaigrette** et un trait de **jus de lime**, si désiré.

5

MARINADE SÉSAME, GINGEMBRE ET AGRUMES

Peler le zeste d'**un citron** et d'**une mandarine**. Mesurer **1 c. à thé** de chacun dans un bol. Couper les agrumes en deux, puis en presser le jus. Ajouter en fouettant **2 c. à table d'huile de sésame**, **1 c. à table de sauce soya** et **1 c. à table de mélange à vinaigrette**. Faire mariner le **bœuf**, le **poulet**, le **porc** ou le **poisson** avant la cuisson.

ASSAISONNEMENT FEUILLES DE LAITUE GARNIES EN 5 FAÇONS



Notes d'ail et de gingembre; doucement épicé. Un sachet donne 4 portions. Préparez la garniture au micro-ondes ou au four.

1

RAVIOLIS CHINOIS

Mélanger l'assaisonnement avec $\frac{1}{2}$ lb (225 g) de porc haché, $\frac{1}{2}$ tasse de bébé bok choy finement haché, 1 c. à table d'eau, 1 c. à thé d'huile de sésame et 1 c. à thé de sauce soya. Badigeonner le bord d'une rondelle Won Ton avec de l'eau froide. Déposer $\frac{1}{2}$ c. à table de garniture au centre; puis rabattre en demi-lune et pincer les rebords. Répéter avec le reste de la garniture et des rondelles. Déposer la moitié des raviolis chinois en une seule couche dans un wok antiadhésif. Arroser de $\frac{1}{4}$ tasse d'eau et 1 c. à table d'huile. Couvrir et cuire à feu moyen-élevé pendant 5 minutes, en remuant de temps à autre. Enlever le couvercle et faire frire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les raviolis soient dorés. Répéter avec le reste des raviolis.

2

MINI TOURTIÈRES

Préparer la garniture selon la recette de l'emballage. Déposer à la cuillère dans des fonds de tartelettes précuits et chauds. Saupoudrer d'oignon vert tranché et de graines de sésame grillées, si désiré.

3

SAUTÉ FACILE

Chauffer l'huile dans un wok à feu moyen-élevé. Mélanger 1 lb (450 g) de viande hachée au choix avec l'assaisonnement et 1 c. à table de sauce soya. Ajouter au wok et faire sauter jusqu'à ce que la viande soit cuite, environ 5 minutes. Ajouter 4 tasses de légumes hachés au choix. Cuire jusqu'à ce que ce soit tendre et croquant. Servir avec du riz, si désiré.

4

FEUILLES D'ENDIVES AUX CREVETTES

Dans un bol, fouetter l'assaisonnement avec 2 c. à table d'huile, 1 c. à table de vinaigre de riz et 1 c. à table de sauce soya. Couper en bouchées 1 paquet (340 g) de crevettes non cuites et décortiquées; ajouter au bol et remuer. Chauffer l'huile dans un wok, ajouter les crevettes et faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Verser le mélange dans des feuilles d'endive.

5

SAUTÉ DE PORC AUX AUBERGINES

Combiner 1 lb (450 g) de porc haché et l'assaisonnement. Couper 3 aubergines chinoises (longues et minces) en lanières fines. Dans un wok, chauffer l'huile à feu moyen-élevé; cuire les aubergines jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 8 minutes. Ajouter le porc et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit. Dans un bol, fouetter 1 tasse d'eau, 2 c. à table de fécule de maïs et $1\frac{1}{2}$ c. à table de sauce soya. Verser sur les aubergines; remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 1 minute. Ajouter des oignons verts tranchés.

MÉLANGE BOUILLON MISO

EN 5 FAÇONS



Bouillon savoureux au goût umami avec des notes d'ail, gingembre et ciboulette. Un pot donne 25 tasses de bouillon (voir la recette sur l'étiquette). Contient de la levure nutritionnelle, une excellente source de vitamine B12.

1

MAÏS SOUFLÉ AU BEURRE DE MISO

Faire fondre **3 c. à table de beurre non salé** ou d'**huile de coco**. Incorporer **1 c. à thé de mélange pour bouillon** en fouettant. Arroser le **maïs soufflé** chaud.

2

BOL DE NOUILLES RAMEN

Combiner **1 c. à table de mélange pour bouillon** à **2 tasses d'eau bouillante**. Cuire **1 paquet de nouilles ramen** (jeter le sachet d'assaisonnement) dans le bouillon. Entretemps, couper **1 tasse de vos légumes préférés**. Verser les nouilles et le bouillon dans un bol, puis ajouter les légumes et **2 œufs durs** ou des **protéines cuites** au choix.

3

VINAIGRETTE AU MISO ET TAHINI

Dans un mélangeur, combiner **¼ tasse d'eau**, **3 c. à table de tahini**, **3 c. à table de vinaigre de riz**, **1 c. à table de miel** et **½ c. à table de mélange pour bouillon**. Mélanger à grande vitesse jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Diluer avec de l'eau, au besoin.

4

GRUAU AU MISO

Dans une **Étuveuse rectangulaire**, combiner **⅔ tasse de bouillon préparé** et **⅓ tasse de gruau rapide**. Bien mélanger. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 1 à 2 minutes. Servir avec un **œuf à la coque** et un filet de **sauce soya**, si désiré.

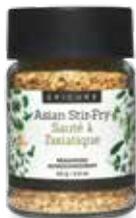
5

MAYO AU MISO

Dans un bol, fouetter **1 tasse de mayonnaise**, **1 c. à table de mélange pour bouillon** et **1 c. à thé de jus de citron**. Utiliser comme tartinaie dans les sandwichs; délicieux dans les sandwichs aux œufs ou à la salade de poulet.

ASSAISONNEMENT SAUTÉ À L'ASIATIQUE

EN 5 FAÇONS



Saveurs douces de gingembre avec graines de sésame, ail, oignon et une touche d'agrumes. Un pot donne 4 recettes de sautés (voir la recette sur l'étiquette). Mélange sans sodium!

1

SALADE DE RIZ RAPIDE

Déposer **1 tasse de riz cuit** dans un grand bol. Avec une **Mandoline 4 en 1**, trancher finement $\frac{1}{4}$ **concombre anglais** et ajouter au riz. Ajouter **1 avocat haché**. Saupoudrer généreusement de pincées d'**assaisonnement**. Presser le jus d'une **lime** et arroser d'un peu d'**huile**; bien mélanger.

2

SAUTÉ DE BROCOLI AU FOUR

Hacher **1 tête de brocoli** en petits fleurons; peler la tige et couper en morceaux. Trancher **1 oignon rouge** en rondelles. Déposer sur une **Plaque de cuisson** couverte d'un **Tapis de cuisson**. Cuire au four préchauffé à 425 °F jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et croquant, de 18 à 20 minutes.

3

SAUTÉ DE PORC ET ÉPINARDS

Badigeonner la moitié d'un **filet de porc** avec **1 c. à thé d'huile de sésame**; saupoudrer de **1 $\frac{1}{2}$ c. à thé d'assaisonnement** et de pincées de **sel marin** et de **poivre noir**, puis frotter. Couper en tranches fines. Chauffer **1 c. à thé d'huile** dans un **Wok** à feu moyen-élevé. Ajouter les tranches de porc; faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient cuites, 3 à 5 minutes. Ajouter **2 tasses de bébés épinards** et **2 c. à table d'eau**. Couvrir et étuver, en remuant de temps à autre jusqu'à ce que les épinards flétrissent.

4

POISSON VAPEUR EN 3 MINUTES

Déposer **4 filets de poisson blanc de 4 oz (113 g)** dans une **Étuveuse multi-usages**. Saupoudrer de **1 c. à table d'assaisonnement**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 3 minutes. Retirer du micro-ondes et laisser reposer, couvert, pendant 1 minute. Égoutter l'excès de liquide de l'étuveuse.

5

TRIANGLES DE TOFU

Dans un bol, fouetter $\frac{1}{4}$ **tasse de ketchup**, **1 c. à table d'assaisonnement**, **1 c. à table de sauce soya** et $\frac{1}{2}$ **c. à table d'huile**. Couper **1 bloc (350 g) de tofu ferme** en trois tranches, dans le sens de la longueur. Couper chaque morceau en deux, puis couper chaque moitié en triangles (total de 12 morceaux). Badigeonner le tofu de sauce. Déposer sur une **Plaque de cuisson** couverte d'un **Tapis de cuisson**. Cuire au four à 400 °F de 15 à 20 minutes, en retournant à mi-cuisson.

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.
- Très polyvalent! Utilisez ce wok comme grand bol lorsque vous cuisinez des pâtisseries, ou pour faire des soupes!

ENTRETIEN ET RANGEMENT :

- 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.



SOUPE AUX NOUILLES MISO



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 petit pain de grains entiers.

TRUC

Pour une version végétarienne, remplacez le poulet par 1 lb (450 g) de tofu ferme biologique, en cubes



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



4,24 \$CA/3,98 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

½ paquet (14 oz/396 g) de nouilles de riz
6 tasses d'eau chaude
8 champignons
4 bébés bok choy
2 poivrons
½ lb (225 g) de poulet désossé et sans peau
¼ tasse de **Mélange pour bouillon Miso**
2 tasses de fèves germées
4 quartiers de lime, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 330, Lipides 2,5 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 40 mg, Sodium 480 mg, Glucides 55 g (Fibres 6 g, Sucres 6 g), Protéines 21 g.

INSTRUCTIONS

1. Préparer les nouilles de riz selon la méthode indiquée sur l'emballage.
2. Entretemps, dans une **Marmite multi-usages**, porter l'eau à ébullition.
3. Trancher les champignons. Trancher finement le bok choy et les poivrons. Couper le poulet en bouchées.
4. Lorsque l'eau bout, ajouter le mélange pour bouillon et le poulet. Mijoter de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
5. Entretemps, répartir les nouilles de riz et les légumes dans quatre bols.
6. Verser la soupe par-dessus. Garnir de fèves germées et de lime, si désiré.

E P I C U R E™



SAUMON AU GINGEMBRE SUR UNE PLAQUE



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de riz.

TRUC

Bien qu'il n'ait pas l'air d'un chou ordinaire, le bébé bok choy fait partie de la famille du chou chinois. Il est plus tendre et moins amer que le bok choy gros format.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,48 \$CA/2,12 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

- 4 filets de saumon de 4 oz (110 g)
- 2 c. à table de **Mélange pour vinaigrette Sésame et gingembre**
- 2 c. à table d'huile
- 1 c. à table de miel liquide ou de sirop d'érable
- 1 c. à table de sauce soya faible en sodium
- 1 c. à table de vinaigre de riz
- 4 têtes de bébé bok choy
- Sel marin**, au goût
- Poivre noir**, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 270, Lipides 14 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 250 mg, Glucides 10 g (Fibres 1 g, Sucres 7 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un bol, fouetter ensemble le mélange pour vinaigrette, l'huile, le miel, la sauce soya et le vinaigre. Ajouter le saumon et remuer délicatement pour enrober.
3. Enlever l'extrémité dure du bok choy. Couper en deux sur la longueur. Si une tête est plus grosse que les autres, la couper en quatre.
4. Placer le saumon sur une **Petite plaque de cuisson** recouverte d'un **Petit tapis de cuisson**. Mélanger le bok choy avec le reste de la marinade. Le placer sur une autre **Petite plaque de cuisson** recouverte d'un **Petit tapis de cuisson**. Cuire au four 7 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et les tiges de bok choy tendres.
5. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.

E P I C U R E™



CIGARES AU CHOU



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec ½ tasse de riz et 1 c. à table de vinaigrette au sésame et gingembre.

OPTION VÉGÉTARIENNE

Remplacez le porc par 2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de lentilles, égouttées et rincées.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,17 \$CA/1,84 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

8 grandes feuilles de chou de Savoie
8 à 10 champignons blancs
2 carottes
1 lb (450 g) de porc maigre haché
2 c. à table d'Assaisonnement Sauté à l'asiatique
2 c. à thé de féculé de maïs
2 c. à thé de sauce soya faible en sodium

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 310, Lipides 18 g (Saturés 7 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 220 mg, Glucides 12 g (Fibres 4 g, Sucres 4 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Placer les feuilles de chou dans une **Étuveuse multi-usages**; placer le couvercle, même s'il ne ferme pas complètement. Cuire au micro-ondes à intensité élevée 1 minute à la fois, jusqu'à ce que les feuilles soient attendries, environ 3 minutes. Répartir les feuilles sur un comptoir pour les laisser refroidir.
2. Entretemps, hacher fin les champignons pour donner environ 2 tasses. Râper les carottes. Dans un grand bol, combiner le porc, les champignons, les carottes, l'assaisonnement, la féculé et la sauce soya.
3. Pour assembler, couper la partie dure de la tige de chaque feuille; elles seront ainsi plus faciles à rouler. Déposer la farce au centre des feuilles. Replier les côtés vers le centre et rouler. Placer les cigares dans une **Étuveuse multi-usages**.
4. Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée jusqu'à ce que les cigares soient tendres, environ 7 minutes. À l'aide de pinces, les transférer dans les assiettes; jeter le jus de cuisson. Servir chaud.

E P I C U R E™



SAUTÉ DE BŒUF HACHÉ ET NOUILLES UDON



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes tranchés.

TRUC

Vous trouverez les nouilles udon fraîches dans la section asiatique de la plupart des épiceries. Cherchez des nouilles dans un paquet de plastique sous vide; elles sont précuites et doivent être passées dans l'eau bouillante pour qu'elles se séparent.



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



3,54 \$CA/3,00 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**

3 c. à table d'eau

2 c. à table de vinaigre de riz

1 c. à table chacun de sauce soya faible en sodium et d'huile de sésame

½ c. à table de fécule de maïs

2 paquets (200 g chacun) de nouilles udon fraîches

2 c. à thé d'huile

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre

2 poivrons

2 tasses de fleurons de brocoli

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 420, Lipides 18 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 460 mg, Glucides 37 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 28 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau, le vinaigre, la sauce soya, l'huile de sésame et la fécule de maïs. Réserver.
2. Remplir une **Marmite multi-usages** aux trois quarts d'eau chaude et porter à ébullition. Ajouter les nouilles. Bouillir de 4 à 5 minutes en remuant délicatement les nouilles pour les séparer, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter, passer sous l'eau froide et réserver.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans un **Wok** sur feu moyen-vif, puis ajouter le bœuf. Cuire de 4 à 5 minutes. Égoutter le liquide au besoin.
4. Trancher les poivrons en lanières. Ajouter les poivrons et le brocoli au wok, puis sauter jusqu'à ce qu'ils soient encore légèrement croquants, soit de 4 à 5 minutes.
5. Ajouter les nouilles égouttées et la sauce réservée. Remuer délicatement pour combiner (le wok sera bien plein!) et pour réchauffer la sauce, soit 1 minute.

E P I C U R E™



BOL DE DINDE ET RIZ AU GINGEMBRE



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

TRUC

Si la peau des carottes semble sèche ou épaisse, pelez-les. Sinon, il suffit de les brosser. 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

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 d'**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.

INSTRUCTIONS

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.

E P I C U R E™



SAUTÉ DE POULET ET LÉGUMES



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de bébés épinards et 1 tasse de riz brun étuvé ou de nouilles.

TRUC

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



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table d'huile végétale
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet, désossées et sans peau
- 4 tasses de fleurons de brocoli coupés
- 1 poivron tranché
- 1 c. à table d'**Assaisonnement Sauté à l'asiatique**
- 1 tasse de **Bouillon miso**, préparé
- 1 c. à table de fécule de maïs

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 200, Lipides 7 g (Saturés 4,5 g, Trans 1 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 95 mg, Glucides 10 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 26 g.

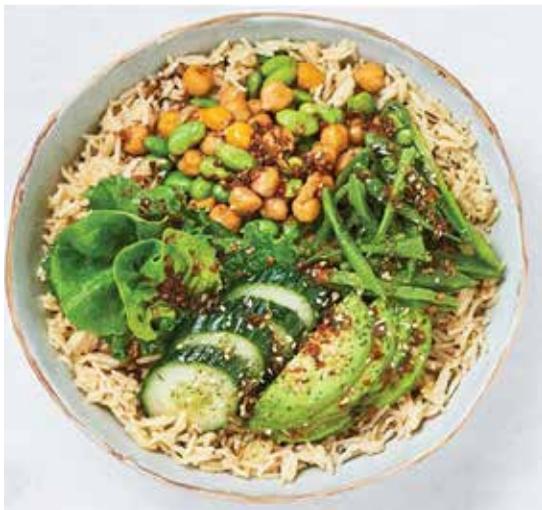
INSTRUCTIONS

1. Chauffer l'huile dans le **Wok**. Entretemps, couper le poulet en lanières. Ajouter le poulet et sauter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la viande soit dorée. Retirer du feu et déposer sur une assiette.
2. Trancher le poivron. Ajouter le brocoli, le poivron et l'Assaisonnement dans le wok. Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser cuire pendant 2 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Entretemps, mélanger le bouillon avec la fécule de maïs.
3. Remettre le poulet dans le wok et verser le bouillon. Mijoter à découvert pendant 1 minute, jusqu'à épaississement de la sauce.

E P I C U R E™



BOL-REPAS DU JARDIN



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

TRUC

Le lendemain, utilisez le reste de riz pour faire des burritos, des coupes de laitue ou une soupe.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,34 \$CA/2,84 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 tasse de riz blanc non cuit
2 tasses d'eau
1 c. à table de **Mélange Bouillon miso** ou de mélange pour bouillon au choix
1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches
2 tasses d'edamames congelés, décongelés
1 ½ c. à table de jus de lime
1 à 1 ½ c. à table d'**Assaisonnement Sauté à l'asiatique**
1 petit concombre anglais
½ avocat
1 tasse de pois mange-tout
4 tasses de petites feuilles de laitue
⅓ tasse de **Vinaigrette sésame et gingembre**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 460, Lipides 14 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 610 mg, Glucides 70 g (Fibres 14 g, Sucres 6 g), Protéines 19 g.

INSTRUCTIONS

1. Mélanger le riz, l'eau et le mélange pour bouillon dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir d'un plateau; cuire au micro-ondes à découvert, à puissance élevée, de 16 à 18 minutes.
2. Entretemps, égoutter et rincer les pois chiches. Placer dans un bol avec les edamames, le jus de lime et l'assaisonnement. Mélanger.
3. Couper le concombre en rondelles. Couper l'avocat en tranches.
4. Une fois cuit, répartir la moitié du riz dans quatre bols; conserver le reste pour une utilisation future. Disposer le mélange de pois chiches, les concombres, l'avocat, les pois mange-tout et la laitue dans des bols. Arroser de vinaigrette; ajouter des garnitures supplémentaires, si désiré.

E P I C U R E™

