

3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES

EXCLUSIVITÉ DE DÉCEMBRE



Ce mois-ci, préparez-vous à savourer des repas délicieux et économiques qui plairont à toute la famille. Avec ce guide pratique, vos soupers sont planifiés pour les trois prochaines semaines! De plus, nous avons veillé à ce que chaque repas soit rapide à préparer et débordant de saveur.











Les journées sont souvent chargées, alors faites preuve de stratégie pour une semaine réussie. Chaque dimanche, suivez les trucs de préparation des repas fournis dans ce guide, et utilisez au maximum les portions de chaque repas. Par exemple, les restes peuvent servir de lunch le lendemain, les soupes et les sauces peuvent être congelées... et si tout est mangé en une seule fois, c'est une réussite en soi! Pour chaque recette, vous trouverez aussi des suggestions pour une assiette parfaitement équilibrée.

Dites adieu à l'ennui à l'heure des repas, et bonjour aux solutions savoureuses!

3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES

EXCLUSIVITÉ DE DÉCEMBRE

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><u>SANDWICH AU CHOU-FLEUR POULET AU BEURRE</u> 4 portions 3,36 \$CA 2,86 \$US</p> 	<p><u>PAD THAÏ GARDE-MANGER</u> 4 portions 3 \$CA 2,55 \$US</p> 	<p><u>LANIÈRES DE POULET CROUSTILLANTES</u> 4 portions 2,24 \$CA 1,90 \$US</p> 
MARDI	<p><u>POULET AZTÈQUE EN SAUCE</u> 4 portions 3,39 \$CA 2,68 \$US</p> 	<p><u>SOUPE AU CHEDDAR ET BROCOLI</u> 8 portions 1,29 \$CA 1,10 \$US</p> 	<p><u>SAUTÉ AUX CREVETTES ET À LA MANGUE</u> 4 portions 4,83 \$CA 4,12 \$US</p> 
MERCREDI	<p><u>SAUTÉ AIGRE-DOUX</u> 4 portions 4,20 \$CA 3,32 \$US</p> 	<p><u>POULET GÉNÉRAL TAO</u> 4 portions 2,97 \$CA 2,35 \$US</p> 	<p><u>MINI PAIN DE VIANDE CAPRESE</u> 4 portions 2,43 \$CA 2,07 \$US</p> 
JEUDI	<p><u>BOULETTES DE VIANDE MIEL ET AIL</u> 4 portions 2,53 \$CA 2,15 \$US</p> 	<p><u>MORUE CROUSTILLANTE</u> 4 portions 3,40 \$CA 2,89 \$US</p> 	<p><u>PÂTES CRÉMEUSES AUX CHAMPIGNONS ET AU POULET</u> 4 portions 3,69 \$CA 3,14 \$US</p> 
VENDREDI	<p><u>PÂTES ALFREDO AU POULET ET À LA LIME</u> 6 portions 1,82 \$CA 1,55 \$US</p> 	<p><u>POULET AU CITRON</u> 6 portions 2,53 \$CA 2,15 \$US</p> 	<p><u>BOUCHÉES DE BIFTECK MIEL ET AIL</u> 4 portions 2,17 \$CA 1,84 \$US</p> 

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

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 poivron** (Poulet aztèque en sauce)
- 1 gros chou-fleur**, environ 7 po
(Sandwich au chou-fleur poulet au beurre)
Substitution : 2 petites têtes de chou-fleur
- 1 lime** (Pâtes Alfredo au poulet et à la lime)
Substitution : citron
- 1 courgette** (Poulet aztèque en sauce)
- 2 tasses de pois mange-tout** (Sauté aigre-doux)
Substitution : haricots verts congelés

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - 3 c. à table (Sauté aigre-doux)
 - 2 c. à table (Sandwich au chou-fleur poulet au beurre)
 - 1 c. à table (Pâtes Alfredo au poulet et à la lime)
 - 2 c. à thé (Poulet aztèque en sauce)
Substitution : huile de coco
- ¾ lb (340 g) de fettucine non cuit**
(Pâtes Alfredo au poulet et à la lime)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) d'ananas en morceaux**
(Sauté aigre-doux)
- ½ boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées**,
environ 1 tasse (Poulet aztèque en sauce)
- ¾ tasse de farine tout usage**
(Sandwich au chou-fleur poulet au beurre)
Substitution : farine sans gluten
- ¼ tasse de fécule de maïs** (Sauté aigre-doux)
- ¼ tasse de mayonnaise végétalienne**
(Sandwich au chou-fleur poulet au beurre)
Substitution : mayonnaise

- 2 c. à table de sauce soya**, de préférence
faible en sodium (Sauté aigre-doux)
- 2 c. à table de vinaigre blanc** (Sauté aigre-doux)
- 1 c. à table de miel** (Boulettes de viande miel et ail)
- 1 c. à table de jus de lime** (Sandwich au
chou-fleur poulet au beurre)

PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée
et sans peau** (Sauté aigre-doux)
Substitution : tofu mi-ferme
- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet,
désossés et sans peau** (Pâtes Alfredo au
poulet et à la lime)
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée
et sans peau** (Poulet aztèque en sauce)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre**
(Boulettes de viande miel et ail)

PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de lait**, au choix (Pâtes Alfredo au
poulet et à la lime)
- ½ tasse de féta émietté** (Poulet aztèque en
sauce) | *Substitution : fromage râpé*
- ½ tasse de lait de soya**, au choix
(Sandwich au chou-fleur poulet au beurre)
Essayer : lait d'amande ou de cajou

AUTRES

- 4 petits pains** (Sandwich au chou-fleur 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 dans l'**Étuveuse multi-usages**. Conservez-le dans un **Bol de préparation de 4 tasses**.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Cette semaine, ajoutez des haricots en conserve, des légumes verts mélangés, du riz et des légumes supplémentaires comme du chou-fleur et des courgettes.



SANDWICH AU CHOU-FLEUR POULET AU BEURRE



TRUC : Utilisez deux choux-fleurs plus petits si vous n'en trouvez pas de gros à l'épicerie.

TRUC : Utilisez les fleurons restants dans un smoothie ou pour votre prochain repas sur une plaque.

 TEMPS TOTAL : 30 min  4 PORTIONS  3,36 \$CA/2,86 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de Fèves simplement meilleures ou de haricots au choix.

INGRÉDIENTS

1 gros chou-fleur, d'environ 7 po
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**, divisé
¼ tasse de mayonnaise végétalienne
1 c. à table de jus de lime
¾ tasse de farine tout-usage ou sans gluten
1 tasse d'eau
½ tasse de lait de soya ou de boisson non laitière, au choix
2 c. à table d'huile, divisée
4 petits pains, grillés
Garnitures (facultatif) : tranches de tomate, cornichons, rondelles d'oignon rouge, laitue

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 440, Lipides 21 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 430 mg, Glucides 55 g (Fibres 10 g, Sucres 9 g), Protéines 12 g.

INSTRUCTIONS

1. Retirer les feuilles du chou-fleur. Couper la tige, en laissant le cœur intact. À l'aide d'un gros couteau, couper le chou-fleur à la verticale en quatre tranches d'environ 1 po d'épaisseur. Garder le reste des fleurons pour une autre fois. Disposer les tranches dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**; couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à être tendre. Retirer de l'étuveuse et éponger.
2. Dans un petit bol, mesurer 1 c. à thé d'assaisonnement; combiner avec la mayonnaise et le jus de lime. Réserver.
3. Dans un bol peu profond ou une assiette à tarte large pour les tranches de chou-fleur, fouetter ensemble le reste d'assaisonnement, la farine, l'eau et le lait. Avec les mains, tremper les tranches de chou-fleur dans le mélange, en enrobant bien tous les côtés et les creux.
4. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer 1 c. à table d'huile sur feu moyen-vif. Disposer deux tranches de chou-fleur, puis cuire de 6 à 8 minutes, en retournant une fois, jusqu'à coloration dorée. Retirer de la poêle. Ajouter la cuillerée à table d'huile restante et répéter le processus avec les autres tranches de chou-fleur.
5. Pour assembler, étendre de la sauce des deux côtés des petits pains, ajouter le chou-fleur, puis ajouter des garnitures et refermer.

POULET AZTÈQUE EN SAUCE

TRUC : Utilisez un bouillon Épiculture comme le **bouillon réconfortant, de légumes** ou même **miso**.



TRUC : Simplifiez la préparation du souper et faites du riz dans l'**Étuveuse multi-usages**, au micro-ondes, pendant que le poulet cuit sur la cuisinière.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,39 \$CA/2,68 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 poivron
1 courgette
2 c. à thé d'huile ou d'huile de coco
1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossé et sans peau
1 tasse de **Bouillon réconfortant** ou **Bouillon de légumes**
1 sachet d'**Assaisonnement Soupe aztèque aux tortillas**
½ boîte de 14 oz/398 ml de tomates broyées, environ 1 tasse
½ tasse de féta émietté ou de fromage râpé
Garnitures (facultatif) : **Guacamole** ou avocat tranché, radis tranché ou jalapeños marinés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 300, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 110 mg, Sodium 440 mg, Glucides 16 g (Fibres 4 g, Sucres 7 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper le poivron et la courgette en gros morceaux.
2. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire jusqu'à doré, soit environ 2 minutes par côté. Ajouter les poivrons et la courgette, puis sauter de 1 à 2 minutes.
3. Saupoudrer d'assaisonnement. Mélanger pour bien enrober, puis ajouter le bouillon et les tomates. Couvrir et réduire le feu. Laisser mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 5 minutes. Saupoudrer de fromage.
4. Répartir le poulet et les légumes sur les assiettes. Verser la sauce par-dessus et ajouter des garnitures, si désiré.

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 ÉQUILBRÉE : 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.

BOULETTES DE VIANDE MIEL ET AIL

TRUC : Pour une saveur et une couleur plus riches, ajoutez à la sauce 1 c. à thé de mélasse pendant la cuisson.



TEMPS TOTAL : 11 min



4 PORTIONS



2,53 \$CA/2,15 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec $\frac{1}{2}$ tasse de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 sachet d'**Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail**, divisé
 $\frac{3}{4}$ tasse d'eau
1 c. à table de miel

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (4 boulettes de viande) :

Calories 310, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 460 mg, Glucides 26 g (Fibres 1 g, Sucres 19 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, combiner le bœuf et 2 c. à table d'assaisonnement. Façonner 16 boulettes de viande (d'environ 2 c. à table chacune).
2. Disposer en une seule couche dans une **Étuveuse ronde** ou une **Étuveuse multi-usages** (elles peuvent se toucher). Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à cuisson complète.
3. Entretemps, préparer la sauce. Dans un **Wok**, combiner le reste d'assaisonnement, l'eau et le miel. Porter à ébullition sur feu moyen-vif, en remuant constamment. Réduire le feu, puis mijoter jusqu'à consistance désirée de la sauce.
4. Une fois les boulettes de viande cuites, égoutter avec soin et jeter le liquide du fond de l'étuveuse. Transférer les boulettes de viande dans le wok; mélanger pour bien enrober de sauce. Servir avec du riz, si désiré.

PÂTES ALFREDO AU POULET ET À LA LIME



TRUC : Pour un goût un peu moins acidulé, remplacez la lime par du citron.



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



1,82 \$CA/1,55 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de verdure et 1 c. à table de votre vinaigrette Épicure préférée.

INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**
1 ½ tasse de lait, au choix
¾ lb (340 g) de fettuccine non cuit
1 c. à table d'huile
1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, désossés et sans peau
Poivre noir, au goût
1 lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 7 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 50 mg, Sodium 210 mg, Glucides 52 g (Fibres 4 g, Sucres 3 g), Protéines 27 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, fouetter le mélange pour sauce avec le lait. Réserver.
2. Dans une **Marmite multi-usages** à feu vif, faire bouillir les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 8 à 10 minutes.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet et assaisonner de poivre. Cuire jusqu'à ce que ce soit doré et bien cuit, environ 8 minutes.
4. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé. Réduire le feu à moyen, en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 2 minutes. Éteindre le feu.
5. Râper finement le zeste de lime.
6. Égoutter les pâtes et les ajouter à la marmite. Ajouter le zeste de lime.
7. Couper la lime en deux. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus de ½ lime. Avec des pinces, remuer pour combiner. Goûter et ajouter plus de jus de lime, si désiré.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 2

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poivrons (Poulet Général Tao)
- 2 carottes moyennes (Soupe au cheddar et brocoli)
- 1 tête de brocoli (Soupe au cheddar et brocoli)
- 1 gros citron (Poulet au citron)
- 4 tasses de légumes congelés variés (Pad thaï garde-manger)

GARDE-MANGER

- Huile :
 - 3 c. à table (Poulet Général Tao)
 - 1 ½ c. à table (Poulet au citron)
 - ½ c. à table (Pad thaï garde-manger)
- ½ paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz (Pad thaï garde-manger)
- ¼ tasse de fécule de maïs (Poulet Général Tao)
- ¼ tasse de beurre d'arachide naturel (Pad thaï garde-manger) | *Substitution : autre beurre de noix ou de graines*
- Sauce soya, de préférence faible en sodium :
 - 2 c. à table (Poulet Général Tao)
 - 1 c. à table (Pad thaï garde-manger)
- 2 c. à table de ketchup (Poulet Général Tao)
- 2 c. à table de mayonnaise (Morue croustillante) *Substitution : yogurt grec nature 2 %*
- 1 c. à table de câpres égouttées (Poulet au citron)

PROTÉINES

- 2 œufs (Pad thaï garde-manger)
- 3 lb (1,35 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 6
 - 1½ lb/675 g (Poulet au citron)
 - 1 lb/450 g (Poulet Général Tao)
 - ½ lb/225 g (Pad thaï garde-manger)
- 1 lb (450 g) de filet de morue, sans peau (Morue croustillante)

PRODUITS LAITIERS

- 2 tasses de lait, au choix (Soupe au cheddar et brocoli)
- 1 ½ tasse de fromage cheddar râpé (Soupe au cheddar et brocoli)
- 1 c. à table de beurre non salé (Poulet au citron)

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 dans l'**Étuveuse multi-usages**. Conservez-le dans un **Bol de préparation de 4 tasses**.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Cette semaine, ajoutez du riz et des légumes supplémentaires comme des poivrons et des carottes, des pommes de terre et vos ingrédients préférés pour les sandwichs, comme du pain tranché, du poulet et de la verdure.



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 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.

SOUPE AU CHEDDAR ET BROCOLI



TRUC : Utilisez du cheddar fraîchement râpé plutôt que du fromage râpé à l'avance. On peut utiliser du fromage déjà râpé, mais il est enrobé d'agents antiagglomérants qui peuvent donner une texture granuleuse à la soupe, et il ne fond pas aussi bien.



TEMPS TOTAL : 20 min



8 PORTIONS



1,29 \$CA/1,10 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec un sandwich ouvert ou un demi-sandwich composé d'une tranche de pain de grains entiers, ½ c. à table de mayonnaise, ½ tasse de protéines maigres et ½ tasse de légumes.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Ragoût de poulet maison**
3 tasses d'eau ou de bouillon faible en sodium
1 tête de brocoli
2 carottes moyennes
2 tasses de lait, au choix
1 ½ tasse de fromage cheddar râpé
Poivre noir, au goût
Garnitures (facultatif) : Mélange à trempette FCB, Garniture Meilleure que du bacon

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 1 tasse) : Calories 170, Lipides 9 g (Saturés 6 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 360 mg, Glucides 12 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 10 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un **Wok**, combiner l'assaisonnement et l'eau. Couvrir et faire chauffer à feu moyen.
2. Entretemps, couper le brocoli en bouchées (environ 4 tasses). Râper finement les carottes (environ 2 tasses). Ajouter les légumes au wok. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le brocoli soit vert vif, environ 2 minutes. La soupe aura épaissi.
3. Ajouter le lait et incorporer le fromage. Ramener à ébullition, à découvert, en remuant de temps en temps. Laisser mijoter jusqu'à ce que le brocoli soit tendre, environ 2 minutes. Goûter et assaisonner de poivre. Ajouter les garnitures au moment de servir, si désiré.

POULET GÉNÉRAL TAO

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



 **TEMPS TOTAL :** 16 à 20 min  **4 PORTIONS**  **2,97 \$CA/2,35 \$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 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.

MORUE CROUSTILLANTE



TRUC : Faites un « fish & chips ». Pour plus de rapidité, utilisez des frites congelées et assaisonnez-les de votre **Assaisonnement Épicure** préféré.

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **4 PORTIONS**  **3,40 \$CA/2,89 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, 2 c. à table de votre **trempeuse Épicure** préférée et 1 tasse de grains cuits ou de frites au four.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de filet de morue sans peau
2 c. à table de mayonnaise ou yogourt grec nature 2 %
1 sachet de **Mélange Enrobage croustillant**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 190, Lipides 6 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 370 mg, Glucides 13 g (Fibres 0 g, Sucres 1 g), Protéines 19 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Placer deux **Grilles de refroidissement** sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**; badigeonner légèrement d'huile les grilles pour éviter que les aliments collent.
2. Essuyer le poisson; couper en bouchées et enrober de mayonnaise.
3. Placer l'enrobage dans une assiette. À l'aide de pinces ou avec les mains, bien enrober les morceaux de poisson, un à la fois.
4. Placer les morceaux sur les grilles en les espaçant. Cuire au four 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Laisser reposer quelques minutes sur les grilles avant de les enlever.

POULET AU CITRON



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 une plaque. 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 à l'aide d'une cuillère.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- 8 feuilles de basilic frais**
(Mini pain de viande caprese)
- 2 poivrons** (Sauté aux crevettes et à la mangue)
- 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 congelés** (Pâtes crémeuses
aux champignons et au poulet)

GARDE-MANGER

- 2 tasses de nouilles aux œufs extra larges**,
non cuites (Pâtes crémeuses aux champignons
et au poulet)
- ¼ tasse de tomates broyées** (Mini pain de
viande caprese) | *Substitution : sauce marinara*
- 2 c. à table de réduction de balsamique**
(Mini pain de viande caprese)
Substitution : vinaigre balsamique
- 2 c. à table de jus de lime** (Sauté aux crevettes
et à la mangue)
- 2 c. à table de mayonnaise** (Lanières de poulet
croustillantes) | *Substitution : yogourt grec nature 2 %*
- 2 c. à table de sauce soya**, de préférence faible
en sodium (Sauté aux crevettes et à la mangue)
- Huile :**
 - 1 c. à table (Sauté aux crevettes et à la mangue)
 - 2 c. à thé (Bouchées de bifteck miel et ail)
- 1 c. à table de miel liquide** (Bouchées de
bifteck miel et ail)
- 1 c. à thé de fécule de maïs** (Sauté aux
crevettes et à la mangue)

PROTÉINES

- 1 œuf** (Mini pain de viande caprese)
- 2 lb (900 g) de filets de poitrine de poulet**,
désossés et sans peau
 - 1 lb (450 g) (Pâtes crémeuses aux champignons
et au poulet)
 - 1 lb (450 g) (Lanières de poulet croustillantes)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre**
(Mini pain de viande caprese)
- 1 lb (450 g) de bifteck** (Bouchées de bifteck miel
et ail) | *Essayer : pointe de surlonge ou contre-filet*
- 1 paquet (340 g) de crevettes congelées, crues**,
décortiquées (Sauté aux crevettes et à la mangue)

PRODUITS LAITIERS

- 2 tranches de fromage mozzarella**
(Mini pain de viande caprese)
- 1 ½ tasse de lait**, au choix (Pâtes crémeuses
aux champignons et au poulet)

Trucs de préparation du dimanche :

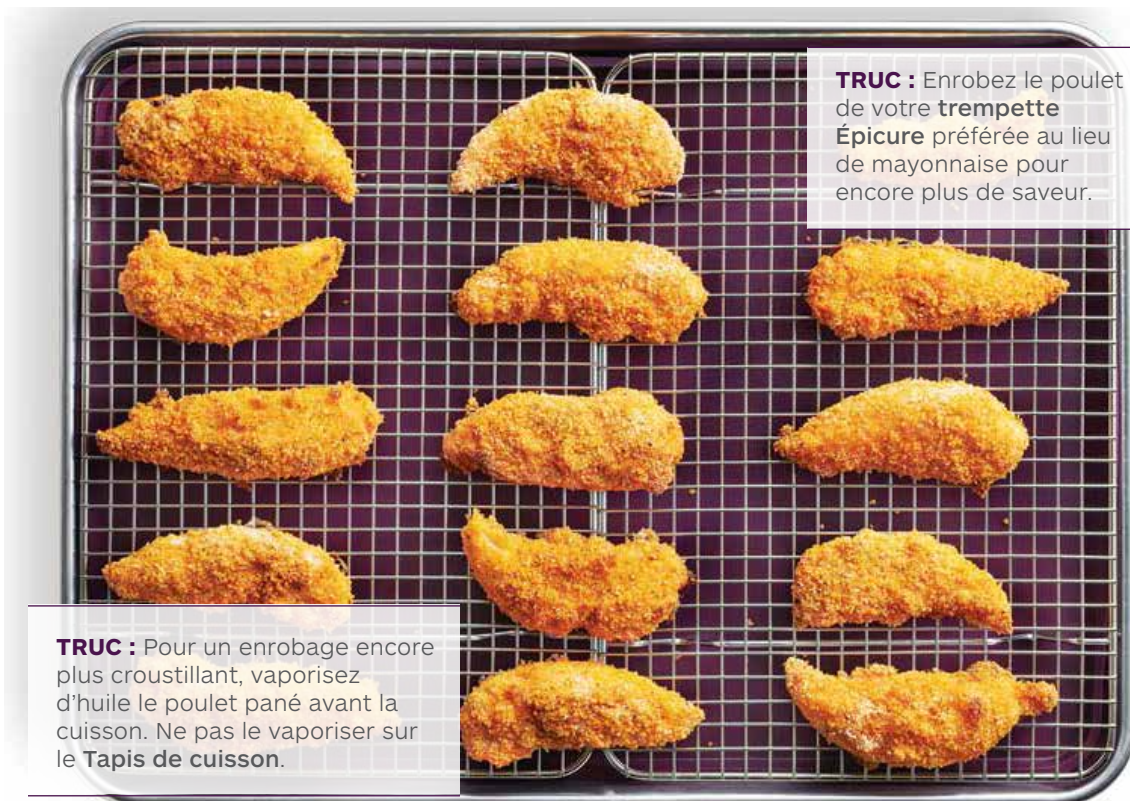
- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.
- Faites cuire le riz terre dans l'**Étuveuse multi-usages**.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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Cette semaine, ajoutez de la verdure, du riz et un citron supplémentaire.



LANIÈRES DE POULET CROUSTILLANTES



TRUC : Enrobez le poulet de votre **trempe**te **Épicure** préférée au lieu de mayonnaise pour encore plus de saveur.

TRUC : Pour un enrobage encore plus croustillant, vaporisez d'huile le poulet pané avant la cuisson. Ne pas le vaporiser sur le **Tapis de cuisson**.



TEMPS TOTAL : 25 à 30 min



4 PORTIONS



2,24 \$CA/1,90 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes, 1 c. à table de votre **vinaigrette Épicure** préférée et ½ tasse de grains cuits, au choix.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, environ 16 filets
2 c. à table de mayonnaise ou de yogourt grec 2 %
1 sachet de **Mélange Enrobage croustillant**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 230, Lipides 8 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 360 mg, Glucides 13 g (Fibres 0 g, Sucres 1 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Placer deux **Grilles de refroidissement** sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**; badigeonner légèrement d'huile les grilles pour éviter que les aliments collent.
2. Dans un bol, ajouter le poulet et la mayonnaise; remuer pour bien enrober.
3. Placer l'enrobage dans une assiette. À l'aide de pinces ou avec les mains, enrober les filets des deux côtés un morceau à la fois.
4. Placer les filets sur les grilles en les espaçant. Cuire au four de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les filets soient dorés et bien cuits.

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 ÉQUILIBRÉE : 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.

INSTRUCTIONS

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.

MINI PAIN DE VIANDE CAPRESE



TRUC : La réduction de balsamique est une merveille qui contient un seul ingrédient! Elle est faite de vinaigre balsamique qu'on laisse mijoter jusqu'à ce qu'il réduise de volume et devienne sirupeux. On peut l'acheter tout fait à l'épicerie dans la même allée que le vinaigre balsamique.

 **TEMPS TOTAL : 15 min**  **4 PORTIONS**  **2,43 \$CA/2,07 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de riz, 2 tasses de légumes et un trait de jus de citron.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 œuf
2 c. à table d'eau
1 sachet d'**Assaisonnement Pain de viande classique**
¼ tasse de tomates broyées
2 tranches de mozzarella
8 feuilles de basilic frais
2 c. à table de réduction de balsamique

VALEUR NUTRITIVE

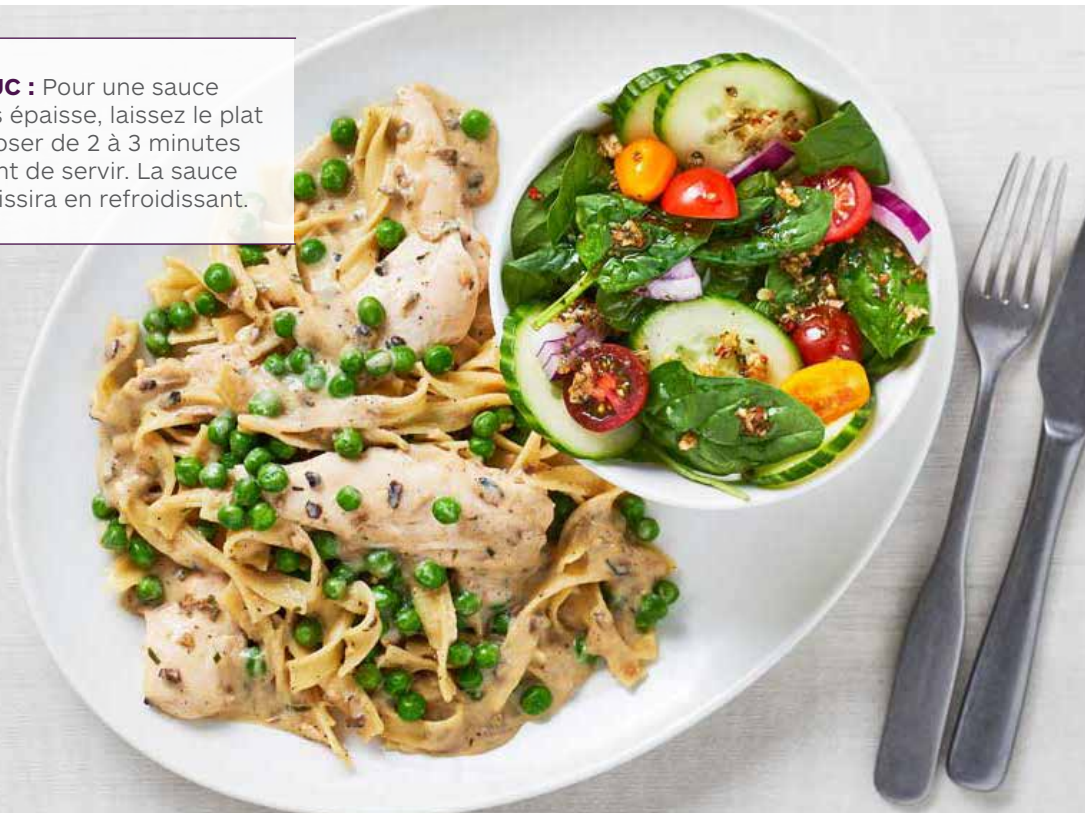
Par portion : Calories 300, Lipides 15 g (Saturés 6 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 130 mg, Sodium 440 mg, Glucides 13 g (Fibres 1 g, Sucres 7 g), Protéines 28 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, combiner le bœuf, l'œuf, l'eau et l'assaisonnement. À l'aide d'une fourchette ou des mains, mélanger pour bien combiner.
2. Presser la viande dans quatre **Moules à petits pains**. Si le micro-ondes a un plateau tournant, disposer les moules au bord pour éviter de remplir le milieu (pour une cuisson uniforme). Cuire au micro-ondes, à puissance élevée, pendant 4 minutes. Ils ne seront pas entièrement cuits. Égoutter l'excès de liquide.
3. Étendre la sauce tomate sur le dessus. Couper chaque tranche de fromage en deux et disposer sur la sauce. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la température interne soit de 160 °F.
4. Si le temps le permet, laisser reposer dans les moules de 1 à 2 minutes. À l'aide de pinces, démouler. Garnir de feuilles de basilic et de réduction de balsamique.

PÂTES CRÉMEUSES AUX CHAMPIGNONS ET AU POULET

TRUC : Pour une sauce plus épaisse, laissez le plat reposer de 2 à 3 minutes avant de servir. La sauce épaissira en refroidissant.



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,69 \$CA/3,14 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de votre vinaigrette Épicure préférée.

INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de filet de poitrine de poulet, désossé et sans peau
- 2 tasses de nouilles aux œufs extra larges, non cuites
- 1 ½ tasse de lait, au choix
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 sachet d'Assaisonnement Soupe hivernale aux champignons
- 2 tasses de pois congelés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 390, Lipides 6 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 125 mg, Sodium 360 mg, Glucides 41 g (Fibres 5 g, Sucres 6 g), Protéines 38 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, disposer le poulet en une seule couche (les filets peuvent se toucher). Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 4 minutes.
2. Ajouter les nouilles, le lait, l'eau chaude et l'assaisonnement. Brasser pour mélanger. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 5 minutes. Retirer du micro-ondes et mélanger. Cuire 3 minutes et 30 secondes de plus.
3. Ajouter les pois en brassant. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres et que la sauce ait épaissi.

BOUCHÉES DE BIFTECK MIEL ET AIL



 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  2,17 \$CA/1,84 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec $\frac{1}{2}$ tasse de riz, 2 tasses de légumes et 1 c. à table de votre vinaigrette Épiculture préférée.

INGRÉDIENTS

$\frac{3}{4}$ tasse d'eau

1 sachet d'**Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail**

1 c. à table de miel liquide

2 c. à thé d'huile

1 lb (450 g) de bifteck, comme surlonge ou contre-filet

Poivre noir, au goût

Garnitures (facultatif) : graines de sésame, oignons verts tranchés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 260, Lipides 7 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 440 mg, Glucides 26 g (Fibres 1 g, Sucres 19 g), Protéines 23 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'eau, l'assaisonnement et le miel. Réserver.
2. Dans une grande sauteuse ou poêle en fonte, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
3. Entretemps, couper le bifteck en cubes de 1 po. Assaisonner de poivre au goût.
4. Disposer le bifteck dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés, de 4 à 5 minutes. Transférer les morceaux sur une assiette dès qu'ils sont prêts et réserver.
5. Réduire le feu à doux. Ajouter la sauce à la poêle, puis bien gratter pour combiner tous les petits morceaux de viande. La sauce épaissira rapidement. Une fois épaissie, la retirer immédiatement du feu. Ajouter le bifteck et remuer pour enrober. Servir avec du riz, si désiré.