



E P I C U R E TM

SOUPERS SANS SOUCI

POUR LA COLLECTION CINQ SOUPERS SANS SOUCI

SOUPERS SANS SOUCI

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



Votre mijoteuse est là pour vous faire gagner le temps qui vous manque!

Cette collection est conçue pour vous permettre de cuisiner des soupers « sans souci ». Elle est parfaite pour les ménages occupés qui optent pour le multitâche. Vous avez des tâches à faire? Parfait! Vous devez aider les enfants à faire leurs devoirs? Parfait! Ces soupers permettent de sortir de la cuisine et de faire ce que vous avez à faire en soirée.

Dans ce guide, découvrez des recettes telles que du Porc effiloché, du Ragoût de poulet maison, une Chaudrée poulet et maïs, etc. Pensez à équilibrer parfaitement votre assiette en suivant les recommandations.

Explorez le **guide de recettes numérique Cinq soupers sans souci à l'autocuiseur** si vous avez les deux outils de cuisine.

LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 lb (900 g) de carottes miniatures**
(Ragoût de bœuf)
- 1 ½ lb (675 g) de grelots** (Ragoût de bœuf)
- 3 branches de céleri** (Ragoût de poulet maison)
- 2 carottes moyennes** (Ragoût de poulet maison)
- 2 pommes de terre moyennes**
(Ragoût de poulet maison)
- 1 ½ tasse de légumes mélangés**, au choix
(Minestrone paysan)
- 1 tasse de pois congelés**
(Ragoût de poulet maison)

GARDE-MANGER

- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés**
(Minestrone paysan)
- 2 tasses de ketchup :**
 - 1 tasse (Poulet effiloché)
 - 1 tasse (Porc effiloché)
- 1 tasse de vinaigre :**
 - ½ tasse (Poulet effiloché)
 - ½ tasse (Porc effiloché)
- ¾ tasse de cassonade:**
 - ½ tasse (Porc effiloché)
 - ¼ tasse (Poulet effiloché)
- ½ tasse de petites coquilles, non cuites**
(Minestrone paysan)
- 3 c. à table de pâte de tomate**
(Ragoût de bœuf)
- 2 c. à table d'huile :**
 - 1 c. à table (Ragoût de bœuf)
 - 1 c. à table (Ragoût de poulet maison)

PROTÉINES

- 5 lb (2,5 kg) d'épaule ou de soc de porc, désossé** (Porc effiloché)
- 3 lb (1,5 kg) de poulet, désossé et sans peau**
(Poulet effiloché)
- 1 ½ lb (675 g) de cubes de bœuf à ragoût**
(Ragoût de bœuf)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 2 (Ragoût de poulet maison)
Substitution : cuisses de poulet
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles**
(Minestrone paysan) | *Substitution : haricots blancs ou viande hachée*

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS.

Cette semaine, ajoutez des petits pains de grains entiers, des tortillas, des légumes mélangés, de la salade de chou (pour servir avec le **Porc effiloché**, si désiré) et des avocats (pour faire une **Guacamole**).



PORC EFFILOCHÉ



TEMPS TOTAL : 3 h 05
(3 h à la mijoteuse)



20 PORTIONS



1 \$CA/0,85 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 petit pain ou 1 tortilla et 2 tasses de légumes mélangés.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Porc effiloché**
1 tasse de ketchup
½ tasse de vinaigre
½ tasse de cassonade
¼ tasse d'eau
5 lb (2,5 kg) d'épaule de porc
ou soc de porc, désossé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (½ tasse) : Calories 180, Lipides 5 g (Saturés 1,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 260 mg, Glucides 8 g (Fibres 0 g, Sucres 6 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une mijoteuse de 6 litres, mélanger l'assaisonnement, le ketchup, le vinaigre, la cassonade et l'eau.
2. Ajouter le porc et enrober de sauce.
3. Couvrir et cuire à puissance faible pendant 6 heures ou à puissance élevée pendant 3 heures.
4. Utiliser 2 fourchettes pour effiloche le porc. Mélanger à la sauce.
5. Servir sur des petits pains croûtés, nachos, pommes de terre au four ou pizzas.

POULET EFFILOCHÉ



TEMPS TOTAL : 3 h 5
(3 h à la mijoteuse)



16 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 petites tortillas, 3 c. à table de **Guacamole** ou de 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.

INSTRUCTIONS

1. Dans une mijoteuse de 6 litres, 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, effiloquer le poulet. Remuer dans la sauce.

RAGOÛT DE BŒUF

TRUC : Pour épaissir la sauce du ragoût, mélanger $\frac{1}{4}$ tasse de féculé de maïs à 3 c. à table d'eau froide. Éteindre le feu; ajouter au ragoût cuit en remuant jusqu'à épaississement, environ 2 minutes.

TRUC : Transformez le ragoût en daube de bœuf; remplacez 2 tasses d'eau par 2 tasses de vin rouge.



TEMPS TOTAL : 8 h 20
(8 h à la mijoteuse)



6 PORTIONS



2,64 \$CA/2,24 \$US PAR PORTION

Vingt minutes de préparation, on règle le temps de cuisson et on oublie le tout! L'autocuiseur ou la mijoteuse font le reste (voir le guide à l'autocuiseur).

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

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table d'huile
- 1 $\frac{1}{2}$ lb (675 g) de cubes de bœuf à ragoût
- 4 tasses d'eau
- 3 c. à table de pâte de tomate
- 1 sachet d'**Assaisonnement Ragoût de bœuf**
- 2 lb (900 g) de mini carottes
- 1 $\frac{1}{2}$ lb (675 g) de mini pommes de terre

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 2 tasses) : Calories 360, Lipides 9 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 50 mg, Sodium 570 mg, Glucides 44 g (Fibres 9 g, Sucres 10 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le bœuf et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
2. Transférer dans une mijoteuse de 6 litres. Ajouter l'eau, la pâte de tomate et l'assaisonnement. Remuer puis ajouter les carottes et les pommes de terre.
3. Couvrir et cuire pendant 8 heures à puissance faible.

RAGOÛT DE POULET MAISON



TEMPS TOTAL : 3 h 20
(3 h à la mijoteuse)



4 PORTIONS



2,65 \$CA/2,25 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table d'huile
- 1 lb (450 g) de cuisse ou de poitrine de poulet, désossée, sans peau
- 3 branches de céleri
- 2 carottes moyennes
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 ½ tasses d'eau
- 1 sachet d'**Assaisonnement Ragoût de poulet maison**
- 1 tasse de petits pois congelés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 1 ¾ tasse) : Calories 320, Lipides 8 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 500 mg, Glucides 31 g (Fibres 6 g, Sucres 6 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Entretemps, couper le poulet en bouchées. Ajouter à la poêle et sauter jusqu'à ce qu'il soit opaque de tous les côtés. Transférer dans une mijoteuse de 6 litres.
2. Couper le céleri et les carottes en dés, de façon à avoir environ 1 tasse de chaque. Couper les pommes de terre en cubes, de façon à en avoir environ 2 tasses. Ajouter le céleri, les carottes, les pommes de terre, l'eau et l'assaisonnement à la mijoteuse.
3. Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 3 heures. Les légumes doivent être tendres et le poulet, bien cuit.
4. Ajouter les pois congelés. Couvrir pour laisser réchauffer, environ 1 minute.

MINISTRONE PAYSAN



TRUC : Remplacez les lentilles par des haricots blancs ou de la viande hachée.



TEMPS TOTAL : 3 h 10
(3 h à la mijoteuse)



4 PORTIONS



2,08 \$CA/1,64 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles
1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés
3 tasses d'eau chaude ou de bouillon
1 sachet d'**Assaisonnement Minestrone paysan**
1 ½ tasse de légumes mélangés congelés, au choix
½ tasse de petites coquilles, non cuites
Garnitures (facultatif) : Pesto ou basilic frais haché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 2 ¼ tasses) : Calories 270, Lipides 1 g (Saturés 0,1 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 440 mg, Glucides 49 g (Fibres 17 g, Sucres 8 g), Protéines 17 g.

INSTRUCTIONS

1. Égoutter et rincer les lentilles. Disposer les lentilles, les tomates, l'eau et l'assaisonnement dans une mijoteuse de 6 litres. Bien combiner.
2. Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 3 heures. Le liquide bouillonnera.
3. Environ 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les légumes congelés et les pâtes. Bien combiner. Couvrir et terminer la cuisson jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.
4. Servir avec du pesto, si désiré.

POULET FUMÉ ET ÉPICÉ



TRUC : Si le temps le permet, passez les morceaux de poulet cuit sous le grill, à puissance élevée, pendant 5 minutes, pour une peau plus croustillante et une sauce plus épaisse.



TEMPS TOTAL : 7 h 15
(7 h à la mijoteuse)



6 PORTIONS



2,62 \$CA/2,23 \$US PAR PORTION

Un souper aux saveurs fumées, sans allumer le barbecue!

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

INGRÉDIENTS

1 ½ tasse d'eau
 ¾ tasse de compote de pomme
 ¾ tasse de ketchup
 ¼ tasse de vinaigre
 1 sachet d'**Assaisonnement Porc effiloché**
 1 ½ lb (675 g) de pommes de terre grelots
 2 lb (900 g) de poulet avec la peau et les os, comme cuisse ou poitrine

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 360, Lipides 13 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 115 mg, Sodium 480 mg, Glucides 37 g (Fibres 3 g, Sucres 11 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Disposer l'eau, la compote de pomme, le ketchup, le vinaigre et l'assaisonnement dans une mijoteuse de 6 litres.
2. Trancher les pommes de terre en deux. Les disposer dans la mijoteuse, ajouter le poulet et bien enrober.
3. Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 5 heures. Les légumes doivent être tendres et le poulet, bien cuit.
4. Ouvrir partiellement le couvercle de la mijoteuse. Cuire encore 2 heures à puissance élevée. Le liquide réduira et la sauce épaissira.

SOUPE FACILE AUX HARICOTS NOIRS

TRUC : Cette recette est riche en fibres. Si vous la mangez en plat principal, assurez-vous de boire beaucoup d'eau pendant la journée.



TEMPS TOTAL : 4 à 5 h 15
(4 à 5 h à la mijoteuse)



8 PORTIONS



1,96 \$CA/1,67 \$US PAR PORTION

Une soupe facile, nourrissante et débordante de fibres, qui se prépare avec des essentiels du garde-manger.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec $\frac{1}{4}$ d'avocat tranché, $\frac{1}{2}$ tasse de croustilles de tortilla (vous pouvez même les émietter dans la soupe!) et $\frac{1}{2}$ tasse de légumes tranchés.

INGRÉDIENTS

4 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de haricots noirs faibles en sodium

2 poivrons

1 oignon jaune

1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés, sans sel ajouté

4 tasses d'eau

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet effiloché**

Sel marin, au goût

Garnitures (facultatif) : oignon rouge en dés, yogourt grec nature 2 %, avocat tranché, sauce piquante

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 2 tasses) : Calories 300, Lipides 1 g (Saturés 0,3 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 410 mg, Glucides 55 g (Fibres 21 g, Sucres 6 g), Protéines 18 g.

INSTRUCTIONS

1. Égoutter et rincer les haricots noirs, puis les disposer dans une mijoteuse de 6 litres.
2. Couper les poivrons et l'oignon en dés. Disposer les poivrons, l'oignon, les tomates en dés et l'assaisonnement dans la mijoteuse. Bien combiner.
3. Couvrir et cuire à puissance élevée de 4 à 5 heures. Le liquide doit bouillonner et les oignons doivent être tendres.
4. À l'aide d'un pied mélangeur, réduire la soupe en purée en laissant quelques morceaux. Goûter et assaisonner de sel, si désiré.
5. Servir avec des garnitures, si désiré.

SOUPE NOURRISSANTE BŒUF ET ORGE



TEMPS TOTAL : 4 à 5 h 10
(4 à 5 h à la mijoteuse)



6 PORTIONS



2,19 \$CA/1,86 \$US PAR PORTION

Cette soupe classique a une délicieuse saveur de bœuf, mais ne lésine pas sur les légumes. C'est le repas parfait à déguster à la maison par temps froid.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tranche de pain de grains entiers, 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette **Épiculture**, au choix.

INGRÉDIENTS

1 c. à table d'huile
 1 ½ lb (675 g) de cubes de bœuf à ragoût
 3 carottes
 2 branches de céleri
 2 tasses de champignons tranchés
 ⅔ tasse d'orge mondé, non cuit
 2 c. à table de pâte de tomate
 6 tasses d'eau
 1 sachet d'**Assaisonnement Ragoût de bœuf**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 2 tasses) : Calories 300,
 Lipides 9 g (Saturés 3 g, Trans 0 g),
 Cholestérol 50 mg, Sodium 480 mg, Glucides 27 g
 (Fibres 7 g, Sucres 3 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le bœuf et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer dans une mijoteuse de 6 litres.
2. Couper les carottes en demi-lunes. Couper le céleri en dés. Ajouter les carottes, le céleri, les champignons, l'orge, la pâte de tomate, l'eau et l'assaisonnement à la mijoteuse.
3. Couvrir et cuire à puissance élevée de 4 à 5 heures. Le liquide doit bouillonner, et le bœuf et les légumes doivent être tendres.

CHAUDRÉE POULET ET MAÏS



TEMPS TOTAL : 3 h 30
(3 h à la mijoteuse)



4 PORTIONS



4,25 \$CA/3,61 \$US PAR PORTION

Une délicieuse chaudrée qui se prépare à l'autocuiseur ou à la mijoteuse. La version à la mijoteuse est moins épaisse; elle est donc parfaite si vous préférez une soupe plus liquide (voir le guide à la mijoteuse).

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

INGRÉDIENTS

2 carottes moyennes
2 petites pommes de terre
1 poivron
1 petit oignon
1 lb (450 g) de poitrine ou de cuisse de poulet, désossée et sans peau
2 tasses de grains de maïs
4 tasses d'eau ou de bouillon, divisé
1 sachet d'**Assaisonnement Ragoût de poulet maison**

Sel marin et **Poivre noir**, au goût

Garnitures (facultatif) : **Garniture Meilleure que du bacon**, **Paprika espagnol fumé**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 2 ½ tasses) : Calories 330, Lipides 5 g (Saturés 2 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 480 mg, Glucides 41 g (Fibres 6 g, Sucres 7 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper en dés les carottes, les pommes de terre, le poivron et l'oignon. Couper le poulet en cubes.
2. Disposer dans une mijoteuse de 6 litres. Ajouter le maïs et 3 ½ tasses d'eau.
3. Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 3 heures. Le poulet doit être cuit et les légumes doivent être tendres.
4. De 15 à 20 minutes avant la fin de la cuisson, dans un bol, combiner la ½ tasse restante d'eau et l'assaisonnement. Mélanger pour dissoudre. Verser dans la mijoteuse et bien combiner. Couvrir et cuire encore 20 minutes ou jusqu'à léger épaississement.
5. Goûter, puis assaisonner de sel et de poivre, si désiré.
6. Servir avec des garnitures, si désiré.

MINISTRONE AU BŒUF ET AUX HARICOTS



TRUC : Remplacez la courgette par 2 tasses de légumes mélangés, congelés ou frais, au choix.



TEMPS TOTAL : 3 h 10
(3 h à la mijoteuse)



4 PORTIONS



3,27 CA/2,78 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec un petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

2 c. à thé d'huile
 ½ lb (225 g) de bœuf haché maigre
 1 boîte (14 oz/398 ml) de haricots rouges ou blancs
 1 courgette
 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés non salées
 3 tasses d'eau ou de bouillon
 ½ tasse de petites pâtes, comme ditalini, macaroni ou coquilles
 1 sachet d'**Assaisonnement Minestrone paysan**
 2 tasses de bébés épinards
Garnitures (facultatif) : parmesan râpé et filet d'huile d'olive

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 2 ¼ tasses) : Calories 360, Lipides 9 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 380 mg, Glucides 45 g (Fibres 11 g, Sucres 11 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une sauteuse, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le bœuf et le faire dorer; briser les morceaux si nécessaire. Transférer dans une mijoteuse de 6 litres.
2. Égoutter et rincer les haricots. Couper la courgette en dés. Disposer les haricots, les courgettes, les tomates, l'eau et l'assaisonnement dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 3 heures. Le liquide bouillonnera.
3. Environ 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pâtes. Bien combiner. Couvrir et cuire encore 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.
4. Juste avant de servir, ajouter les épinards. Ajouter des garnitures, si désiré.