



E P I C U R E™

30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ D'AVRIL



MEILLEUR QUE LES PLATS À EMPORTER

E P I C U R E TM

Vive la variété! Suivez les recettes sur les sachets de Solutions de repas, ou trouvez de l'inspiration avec les nouvelles recettes présentées dans ce guide (suivez les liens). Les listes d'épicerie hebdomadaires indiquent en détail ce dont vous avez besoin et proposent des substitutions faciles, pour magasiner fûté et trouver des ingrédients qui plaisent à votre famille. Ce guide est le compagnon parfait pour créer des repas nourrissants et sains.

TRUCS DE PRÉPARATION DU DIMANCHE

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez et séchez bien les légumes feuillus. Enroulez-les dans un essuie-tout, puis mettez-les dans un sac de plastique ou un contenant. Réfrigérez dans le tiroir du frigo. Remplacez l'essuie-tout lorsque humide, pour aider à conserver la fraîcheur.
- Faites cuire les grains (riz et quinoa) dans l'**Étuveuse multi-usages**. Rangez dans des **Bols de préparation de 4 tasses**.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.
- Préparez et rangez la vinaigrette (recette sur l'étiquette) avec l'**Entonnoir** et la **Carafe**.
- Préparez les trempettes d'avance. Il est pratique d'en avoir sous la main pour compléter les repas!

30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ D'AVRIL

Suivez les liens pour accéder à la recette de chaque repas. Vous trouverez aussi des trucs pour équilibrer parfaitement votre assiette.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	<u>SAUTÉ AIGRE-DOUX</u> 4 portions 4,20 \$CA 3,57 \$US	<u>POULET DE RÔTISSERIE</u> 8 portions 2,29 \$CA 1,95 \$US	<u>BOUCLES ALFREDO AU SAUMON</u> 4 portions 1,37 \$CA 1,19 \$US	<u>PÂTÉ AU RAGOÛT DE POULET</u> 6 portions 2,82 \$CA 2,39 \$US	<u>AUBERGINES FARCIES À LA DINDE</u> 4 portions 3,87 \$CA 3,29 \$US
MARDI	<u>PIZZAS AU BŒUF HACHÉ SUR PITA</u> 4 portions 2,54 \$CA 2,16 \$US	<u>TACOS AUX POIS CHICHES</u> 4 portions 2,29 \$CA 2,69 \$US	<u>POITRINES DE POULET FARCIES AU FROMAGE 3 OIGNONS</u> 4 portions 2,75 \$CA 2,20 \$US	<u>QUINOA SAVEUR TACO</u> 4 portions 3,18 \$CA 2,70 \$US	<u>POULET ET NOUILLES DE COURGETTE ENCHILADA</u> 4 portions 2,64 \$CA 2,24 \$US
MERCREDI	<u>POULET AU FOUR À LA MODE DU SUD</u> 8 portions 2,01 \$CA 1,71 \$US	<u>BOULETTES DE VIANDE STROGANOFF, SAUCE CRÈME SURE ET DIJON</u> 4 portions 1,98 \$CA 1,68 \$US	<u>« PÂTÉ » À LA VIANDE PHYLLO</u> 6 portions 2,35 \$CA 2 \$US	<u>BŒUF STROGANOFF</u> 6 portions 3 \$CA 2,55 \$US	
JEUDI	<u>SALADE CREVETTES ET AGRUMES</u> 4 portions 3,48 \$CA 2,96 \$US	<u>SOUPE ENCHILADA À LA PATATE DOUCE</u> 4 portions 4,82 \$CA 4,10 \$US	<u>TAQUITOS AUX HARICOTS ET AU BŒUF</u> 4 portions 1,94 \$CA 1,65 \$US	<u>JAMBALAYA DE POULET ET CREVETTES AU MICRO-ONDES</u> 4 portions 4,06 \$CA 3,45 \$US	
VENDREDI	<u>PORC EFFILOCHÉ À LA MIJOTEUSE</u> 20 portions 1,00 \$CA 0,85 \$US	<u>PÂTES CRÈMEUSES AU PESTO ET À L'AVOCAT</u> 4 portions 2,07 \$CA 1,76 \$US	<u>CÔTELETTES DE PORC SATAY THAÏ</u> 4 portions 2,71 \$CA 2,30 \$US	<u>PIZZA GRILLÉE ARC-EN-CIEL AUX TOMATES</u> 8 portions 1,52 \$CA 1,29 \$US	
SAMEDI	<u>POULET PARMESAN ET PESTO</u> 4 portions 3,19 \$CA 2,71 \$US	<u>RAGOÛT DE POULET MAISON</u> 4 portions 2,65 \$CA 2,25 \$US	<u>LANIÈRES DE POULET ET FRITES</u> 4 portions 3,02 \$CA 2,57 \$US	<u>POISSON AU PESTO CRÈMEUX</u> 4 portions 3,93 \$CA 3,34 \$US	
DIMANCHE	<u>TACOS AU PORC EFFILOCHÉ</u> 4 portions 2 \$CA 1,70 \$US	<u>SAUTÉ THAÏ</u> 6 portions 3,85 \$CA 3,27 \$US	<u>ENCHILADAS</u> 4 portions 2,88 \$CA 2,45 \$US	<u>PIZZA AU POULET ALFREDO</u> 8 portions 3,20 \$CA 2,72 \$US	

LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 tomates :**
 - 1 (Pizzas au bœuf haché sur pita)
 - 1 (Porc effiloché Tacos)
- 1 ½ lime :**
 - 1 (Tacos au porc effiloché)
 - ½ (Salade crevettes et agrumes)
- 1 tête de laitue beurre ou romaine** (Salade crevettes et agrumes)
- 1 pamplemousse** (Salade crevettes et agrumes)
- 1 orange navel**, Cara cara ou sanguine (Salade crevettes et agrumes)
- ½ concombre** (Pizzas au bœuf haché sur pita)
- ½ petit oignon rouge :**
 - ¼ (Pizzas au bœuf haché sur pita)
 - ¼ (Salade crevettes et agrumes)
- 4 tasses de bébés épinards** (Poulet parmesan et pesto) | *Substitution : chou kale*
- 2 tasses de pois snap** (Sauté aigre-doux) | *Substitution : haricots congelés*
- 1 tasse de laitue hachée** (Tacos au porc effiloché) | *Substitution : mélange de salade de chou*

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - ½ tasse d'huile d'olive de préférence (Salade crevettes et agrumes)
 - 3 cuillères à table (Sauté aigre-doux)
 - 1 cuillère à table (Poulet parmesan et pesto)
 - 1 cuillère à table (Poulet au four à la mode du Sud)
 - 2 cuillères à thé (Pizzas au bœuf haché sur pita)
- Vinaigre blanc :**
 - ½ tasse (Porc effiloché)
 - 2 cuillères à table (Sauté aigre-doux)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas** (Sauté aigre-doux)
- 1 tasse de ketchup** (Porc effiloché)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS.

Cette semaine, ajoutez plus de tomates, d'épinards ou de laitue, du concombre, des pommes de terres et des petits pains.

- ½ tasse de cassonade** (Porc effiloché)
- ¼ tasse de fécule de maïs** (Sauté aigre-doux)
- 2 cuillères à table de sauce soya**, faible en sodium de préférence (Sauté aigre-doux)
- 1 cuillère à table de pâte de tomate** (Pizzas au bœuf haché sur pita)
- ½ cuillère à table de miel** (Salade crevettes et agrumes)
- ½ cuillère à table de vinaigre de vin rouge** (Salade crevettes et agrumes)

PROTÉINES

- 5 lb (2,5 kg) d'épaule ou soc de porc**, désossé (Porc effiloché)
- 3 lb (1,36 kg) de poitrines de poulet désossées et sans peau**, environ 6 poitrines :
 - 2 lb/900 g (Poulet au four à la mode du Sud)
 - 1 lb/450 g (Sauté aigre-doux)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Pizzas au bœuf haché sur pita)
- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet** (Poulet parmesan et pesto) | *Substitution : tofu mi-ferme ou saucisse végétariennes*
- 1 paquet (340 g) de crevettes cuites et décortiquées** (Salade crevettes et agrumes)

PRODUITS LAITIERS

- 1½ tasse de lait**, au choix (Poulet parmesan et pesto)
- 1 tasse de fromage râpé**, au choix, de préférence faible en gras (Tacos au porc effiloché)
- ½ tasse de yogourt nature** (Pizzas au bœuf haché sur pita)
- ½ tasse de féta émietté**, facultatif (Pizzas au bœuf haché sur pita)

BOULANGERIE

- 8 coquilles à tacos** (Tacos au porc effiloché)
- 4 pitas** (Pizzas au bœuf haché sur pita)



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/3,57 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec $\frac{1}{2}$ 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

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

3 c. à table d'huile

$\frac{1}{4}$ tasse de féculé 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.

PRÉPARATION

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 féculé 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.

PIZZAS AU BŒUF HACHÉ SUR PITA



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,54 \$CA/2,16 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 2 c. à thé d'huile
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 2 c. à table d'eau
- 1 c. à table + 1 c. à thé de **Mélange pour vinaigrette Grecque**
- 1 c. à table de pâte de tomate
- ½ tasse de yogourt nature
- 1 tomate
- ½ concombre anglais
- ¼ petit oignon rouge
- 4 pitas
- ½ tasse de féta émietté, facultatif
- Garnitures** (facultatif) : quartiers de citron

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 420, Lipides 16 g (Saturés 6 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 430 mg, Glucides 41 g (Fibres 6 g, Sucres 3 g), Protéines 30 g.

PRÉPARATION

1. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le bœuf et l'émietter. Ajouter l'eau, 1 c. à table de mélange pour vinaigrette et la pâte de tomate. Cuire de 5 à 6 minutes, en brisant les gros morceaux au besoin.
2. Dans un petit bol, combiner le yogourt et la cuillère à thé restante de mélange pour vinaigrette.
3. Couper la tomate et le concombre en dés. Trancher finement l'oignon.
4. Disposer les pitas dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient chauds.
5. Étendre environ 2 c. à table de yogourt sur chaque pita. Garnir du bœuf, des légumes et du féta, si désiré. Ajouter un trait de jus de citron, si désiré, et servir.

POULET AU FOUR À LA MODE DU SUD



TRUC : Pour plus de saveur, enrobez les morceaux de poulet dans votre trempette préférée, puis roulez-les dans le mélange de chapelure.



TEMPS TOTAL : 20 min



8 PORTIONS



2,01 \$CA/1,71 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de salade de pommes de terre et ½ tasse de salade de chou.

INGRÉDIENTS

2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau

1 c. à table d'huile

1 sachet de **Chapelure sans gluten À la mode du Sud**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 170, Lipides 5 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 310 mg, Glucides 6 g (Fibres 3 g, Sucres 0 g), Protéines 24 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F. Tapisser une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Couper le poulet en petits morceaux. Enrober d'huile.
3. Disposer le mélange dans un sac de plastique refermable. Mettre dans le sac un morceau de poulet à la fois, puis remuer légèrement pour bien enrober. Disposer sur la Plaque de cuisson.
4. Cuire au four préchauffé pendant 15 à 17 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

SALADE CREVETTES ET AGRUMES



TRUC : Si vous préférez, retirez les queues des crevettes.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,48 \$CA/2,96 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1/3 tasse d'huile d'olive
- 2 c. à table de **Mélange à trempette Guacamole**, divisé
- 1/2 c. à table de miel
- 1/2 c. à table de vinaigre de vin rouge
- 1/2 lime
- 1 pamplemousse
- 1 orange, Navel, Cara Cara ou sanguine
- 1/4 petit oignon rouge
- 1 laitue (grasse ou romaine)
- 1 paquet (340 g) de crevettes congelées, cuites et décortiquées, décongelées

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 19 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 165 mg, Sodium 380 mg, Glucides 18 g (Fibres 3 g, Sucres 12 g), Protéines 20 g.

PRÉPARATION

- Vinaigrette : à l'aide de l'**Entonnoir**, combiner l'huile, 1 c. à table de mélange à trempette, le miel et le vinaigre dans la **Carafe**. À l'aide du **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la lime dans la carafe. Visser le couvercle et remuer pour bien combiner.
- Couper le dessus et le dessous du pamplemousse et de l'orange. Les peler délicatement, puis en retirer le plus de peau blanche possible. Trancher en morceaux, dans le sens transversal. Couper l'oignon en tranches fines.
- Disposer les feuilles de laitue sur une grande assiette de service. Répartir le pamplemousse, l'orange et l'oignon par-dessus.
- Dans un grand bol, mélanger les crevettes avec la cuillerée à table restante de mélange à trempette. Garnir la salade de crevettes, puis arroser de vinaigrette au goût.

PORC EFFILOCHÉ À LA MIJOTEUSE



TRUC : Réfrigérez 1 ½ tasse de porc effiloché pour faire des tacos plus tard cette semaine. Séparez en portions et congelez les restes pour des repas faciles plus tard!



TEMPS TOTAL : 3h 5m
(3 hr de cuisson lente)



20 PORTIONS



1,00 \$CA/0,85 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 petit pain ou une 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 cup) : 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.

PRÉPARATION

1. Dans une mijoteuse, 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, pizzas et même omelettes, si désiré.

POULET PARMESAN ET PESTO



TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez le poulet par 1 lb (450 g) de tofu mi-ferme en cubes, ou de saucisses végétariennes.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,19 \$CA/2,71 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 c. à table d'huile
1 sachet de **Mélange pour poêlée Poulet parmesan et pesto**
1 ½ tasse de lait, au choix
1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet
4 tasses de bébés épinards

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 270, Lipides 10 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 290 mg, Glucides 12 g (Fibres 2 g, Sucres 1 g), Protéines 30 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter l'huile.
2. Dans un bol, mélanger le mélange pour poêlée et le lait. Réserver.
3. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit. Incorporer le mélange d'assaisonnement. Réduire le feu à moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 3 minutes.
4. Ajouter graduellement les épinards jusqu'à ce qu'ils soient flétris.

TACOS AU PORC EFFILOCHÉ



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  2,00 \$CA/1,70 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 1 c. à table de votre **trempeuse Épicure** préférée.

INGRÉDIENTS

8 coquilles à tacos
1 ½ tasse de **Porc effiloché à la mijoteuse**, préparé et réchauffé
1 tasse de laitue déchiquetée
1 tasse de tomates en dés
1 tasse de fromage râpé faible en gras
1 lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 tacos) : Calories 270,
Lipides 11 g (Saturés 3,5 g, Trans 1,5 g),
Cholestérol 55 mg, Sodium 340 mg,
Glucides 23 g (Fibres 2 g, Sucres 6 g),
Protéines 21 g.

PRÉPARATION

1. Diviser le Porc effiloché entre les coquilles pour tacos.
2. Ajouter la laitue, les tomates et le fromage.
3. Servir chaque taco avec un morceau de lime – un peu de jus de lime frais ajoute une saveur mexicaine délicieuse et authentique à vos tacos.

LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 2

FRUITS ET LÉGUMES

- 7 branches de céleri :**
 - 4 (Sauté thaï)
 - 3 (Ragoût de poulet maison)
- 4 poivrons** | *Substitution : 1 tasse bien pleine de mélange de légumes congelés par poivron*
 - 2 (Soupe enchilada à la patate douce)
 - 2 (Sauté thaï)
- 2 avocats** | *Substitution : dés d'avocat congelés*
 - 1 (Pâtes crémeuses au pesto et à l'avocat)
 - 1 (Tacos aux pois chiches)
- 2 carottes moyennes** (Ragoût de poulet maison)
- 2 pommes de terre moyennes**, Russet ou Yukon Gold (Ragoût de poulet maison)
- 2 petites patates douces** (Soupe enchilada à la patate douce)
- ½ concombre** (Pâtes crémeuses au pesto et à l'avocat)
- ½ citron** (Pâtes crémeuses au pesto et à l'avocat)
- ½ lime** (Sauté thaï) | *Substitution : jus de lime en bouteille*
- 4 tasses de bébés épinards** (Soupe enchilada à la patate douce)
- 2 tasses de fleurons de brocoli** (Sauté thaï)
- 1 tasse de tomates cerises** (Pâtes crémeuses au pesto et à l'avocat)
- 1 tasse de pois congelés** (Ragoût de poulet maison)

GARDE-MANGER

- 250 g de pâtes non cuites**, fusilli ou boucles, environ 2 ½ tasses (Pâtes crémeuses au pesto et à l'avocat)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco**, de préférence léger (Sauté thaï)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates entières** (Soupe enchilada à la patate douce) | *Substitution : tomates en dés*
- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate** (Tacos aux pois chiches)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS.

Cette semaine, ajoutez plus de carottes, céleri, épinards, avocat, riz et protéines maigres comme des crevettes et du poulet.

- ½ tasse de beurre d'arachide naturel** (Sauté thaï) | *Substitution : beurre d'amande, de graines de tournesol ou autre*
- 5 cuillères à table d'huile :**
 - 2 cuillères à table d'huile d'olive de préférence (Pâtes crémeuses au pesto et à l'avocat)
 - 2 cuillères à table (Sauté thaï)
 - 1 cuillère à table (Ragoût de poulet maison)
- 1 cuillère à table de moutarde de Dijon** (Boulettes de viande Stroganoff)
- 1 cuillère à table de sauce soya**, de préférence faible en sodium (Sauté thaï)
- ½ cuillère à table de sucre** (Boulettes de viande Stroganoff) | *Substitution : miel*

PROTÉINES

- Poulet entier de 3 lb (1,36 kg)** (Poulet de rôtisserie)
- 2 lb (900 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau**, environ 4 poitrines :
 - 1 lb/450 g (Ragoût de poulet maison)
 - 1 lb/450 g (Sauté thaï)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Boulettes de viande Stroganoff)
- 2 boîtes de 19 oz/540 ml de pois chiches**, de préférence sans sel (Tacos aux pois chiches)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs**, de préférence sans sel (Soupe enchilada à la patate douce)

PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de yogourt grec nature 2 % :**
 - ½ tasse (Tacos aux pois chiches)
 - ½ tasse (Soupe enchilada à la patate douce)
- ½ tasse de fromage râpé**, au choix (Soupe enchilada à la patate douce)
- ¼ tasse de crème sure**, de préférence légère (Boulettes de viande Stroganoff)

BOULANGERIE

- 8 coquilles à tacos** (Tacos aux pois chiches)



POULET DE RÔTISSERIE

TRUC : Gardez les jus! Laissez le poulet reposer de 8 à 10 minutes avant de le couper. Ainsi, les jus auront le temps de rentrer dans la viande.



TEMPS TOTAL : 25 min



8 PORTIONS



2,29 \$CA/1,95 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes étuvés et 1 tasse de riz ou 1 petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

3 lb (1,36 kg) de poulet entier

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 210, Lipides 12 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 240 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 21 g.

PRÉPARATION

1. Disposer le poulet dans l'**Étuveuse ronde**, poitrine vers le bas. Saupoudrer la moitié de l'assaisonnement et en frotter la viande. Retourner le poulet, poitrine vers le haut, et frotter le reste d'assaisonnement sur la viande pour bien l'enrober.
2. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 20 minutes. Autrement, rôtir de 65 à 70 minutes dans un four préchauffé à 400 °F.
3. Pour tester le niveau de cuisson, insérer un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande (au milieu, sans toucher d'os). Il devrait indiquer 180 °F.

TACOS AUX POIS CHICHES

TRUC : Remplacez l'avocat par du guacamole Épicure. Pensez à faire cuire les pois chiches au micro-ondes avec une **Étuveuse multi-usages**. Combinez les pois chiches (égouttés et rincés), l'assaisonnement, l'eau et la pâte de tomates. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,17 \$CA/2,70 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de concombre tranché et de bâtonnets de céleri.

INGRÉDIENTS

2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de pois chiches

1 sachet d'**Assaisonnement Taco**

¾ tasse d'eau

1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate

1 avocat

8 coquilles de taco croustillantes

½ tasse de yogourt grec 2 %

Garnitures (facultatif) : salsa, oignons tranchés, chou haché, piments jalapeños

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 530, Lipides 19 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 460 mg, Glucides 77 g (Fibres 18 g, Sucres 10 g), Protéines 20 g.

PRÉPARATION

1. Égoutter et rincer les pois chiches. Mettre dans une poêle sur feu moyen avec l'assaisonnement, l'eau, et la pâte de tomate. Mélanger et cuire 3 à 4 minutes.
2. Entretemps, couper l'avocat en deux et enlever le noyau. Retirer la chair et couper en tranches.
3. Retirer la poêle du feu. Avec un **Séparateur de viande hachée**, écraser légèrement les pois chiches.
4. Pour servir, garnir les coquilles de taco avec le mélange de pois chiches; ajouter l'avocat et le yogourt grec et des garnitures supplémentaires, si désiré.

BOULETTES DE VIANDE STROGANOFF, SAUCE CRÈME SURE ET DIJON



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



1,98 \$CA|1,68 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 sachet d'**Assaisonnement Bœuf Stroganoff**
1 c. à table d'eau
¼ tasse de crème sure légère
1 c. à table de moutarde de Dijon
½ c. à table de sucre ou de miel

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (4 boulettes) : Calories 360,
Lipides 19 g (Saturés 8 g, Trans 0,5 g),
Cholestérol 95 mg, Sodium 440 mg, Glucides 11 g
(Fibres 1 g, Sucres 2 g), Protéines 35 g.

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, combiner le bœuf haché, l'assaisonnement et l'eau. Façonner 16 boulettes (d'environ 2 c. à table chacune).
2. Étaler en une seule couche dans l'**Étuveuse multi-usages ou ronde** (elles peuvent se toucher). Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à cuisson complète. Découvrir et laisser reposer 1 minute avant de servir.
3. Entretemps, préparer la sauce. Dans un petit bol, fouetter ensemble la crème sure, la moutarde et le sucre.
4. Servir les boulettes de viande avec la sauce, pour tremper.

SOUPE ENCHILADA À LA PATATE DOUCE



TRUC : Écraser les tomates dans la main est non seulement aussi satisfaisant que presser une balle anti-stress, mais c'est surtout une bonne façon d'en extraire le délicieux jus et de donner au plat un air rustique.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,82 \$CA/4,10 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 c. à table de **guacamole**.

INGRÉDIENTS

- 5 tasses d'eau chaude
- 1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**
- 2 petites patates douces
- 2 poivrons verts
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates entières
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs sans sel ajouté
- 4 tasses de bébés épinards
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %
- ½ tasse de fromage râpé

Garnitures (facultatif) : tortillas émiettées, jus de lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (3 tasses) : Calories 350, Lipides 7 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 630 mg, Glucides 56 g (Fibres 13 g, Sucres 11 g), Protéines 19 g.

PRÉPARATION

1. Dans un **Wok**, combiner l'eau et l'assaisonnement sur feu vif. Couvrir et porter à ébullitions. Entretemps, couper les patates douces non pelées et les poivrons en dés. Ajouter au wok.
2. Écraser les tomates à la main et les ajouter, avec le jus de la boîte, dans le wok. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes.
3. Égoutter et rincer les haricots noirs; les ajouter dans le wok. Laisser mijoter 2 minutes. Ajouter les épinards et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Diviser entre les 4 bols et garnir chaque bol de 2 c. à table de yogourt et de fromage; ajouter des garnitures supplémentaires, si désiré.

PÂTES CRÉMEUSES AU PESTO ET À L'AVOCAT

TRUC : Pour une version sans gluten, utilisez des pâtes de pois chiches.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,07 \$CA/1,76 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de crevettes cuites ou de poulet tranché et 1 tasse de légumes mélangés.

INGRÉDIENTS

250 g de pâtes non cuites, comme des fusillis ou des boucles
1 avocat, dénoyauté
2 c. à table de **Mélange pour sauce Pesto**
2 c. à table d'huile d'olive
1 c. à thé de **Sel marin**
½ citron
1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
½ concombre anglais, coupé
Garnitures (facultatif) : parmesan, pousses de pois, noix de pin, basilic frais

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 390, Lipides 16 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 610 mg, Glucides 54 g (Fibres 1 g, Sucres 4 g), Protéines 10 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Marmite multi-usages** de 12 tasses, cuire les pâtes dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente, soit de 8 à 10 minutes.
2. Entretemps, prélever la chair de l'avocat et la déposer dans un mélangeur ou robot culinaire. Ajouter le mélange pour sauce, l'huile d'olive et le sel. À l'aide d'un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus du citron. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.
3. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les remettre dans la marmite. Ajouter la sauce à l'avocat, les tomates cerises et le concombre. Bien mélanger.
4. Servir dans des bols avec des garnitures, si désiré.

RAGOÛT DE POULET MAISON



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Ragoût de poulet maison**

2 ½ tasses d'eau, divisée

2 tasses de pommes de terre en cubes

1 tasse de carottes en dés

1 tasse de céleri en dés

1 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de poulet désossé, sans peau, coupé en bouchées

1 tasse de petits pois congelés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : 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.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement et 2 tasses d'eau. Réserver.
2. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner les pommes de terre, les carottes et le céleri avec ½ tasse d'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter le poulet, puis faire sauter jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, soit de 3 à 4 minutes.
4. En brassant, ajouter le mélange d'assaisonnement réservé et les légumes cuits. Porter à ébullition, puis ajouter les petits pois. Continuer la cuisson une minute de plus.

SAUTÉ THAÏ



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



3,85 \$CA/3,27 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Sauté thaï**

1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco

½ tasse de beurre d'arachide naturel

1 c. à table de sauce soya

½ lime, en jus

2 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de poulet désossé, sans peau, coupé en bouchées

2 tasses chacune de brocoli, de poivrons et de céleri coupés

Garniture : arachides hachées, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 330, Lipides 21 g (Saturés 10 g, Trans 0 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 340 mg, Glucides 16 g (Fibres 4 g, Sucres 7 g), Protéines 24 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, fouetter l'assaisonnement avec le lait de coco, le beurre d'arachide, la sauce soya et le jus de lime. Réserver.
2. Préchauffer le **Wok** à feu moyen, puis y verser l'huile. Ajouter le poulet et le faire sauter 5 minutes. Retirer du wok et réserver.
3. Transférer le brocoli, les poivrons et le céleri dans le wok; faire sauter 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres. Remettre le poulet dans le wok et verser la sauce réservée. Laisser mijoter 1 à 2 min. Saupoudrer des arachides hachées, si désiré.

LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 poivron** (Poitrines de poulet farcies)
- 1 lime:**
 - ½ (Enchiladas)
 - ½ (Côtelettes de porc satay thaï)
- 1 grosse pomme de terre Russet** (Lanières de poulet et frites)
- ½ petit oignon rouge** (Poitrines de poulet farcies)
- ¼ chou rouge** (Côtelettes de porc satay thaï)
- 2 tasses de grains de maïs congelés** (« Pâté » à la viande phyllo)
- 2 tasses de pois mange-tout** (Boucles alfredo au saumon)
- 2 ½ tasse de pois congelés :**
 - 2 tasses (« Pâté » à la viande phyllo)
 - ½ tasse (Boucles alfredo au saumon)

GARDE-MANGER

- Huile:**
 - 2 cuillères à table (Lanières de poulet et frites)
 - 2 cuillères à thé (Taquitos aux haricots et au bœuf)
 - 2 cuillères à thé (Poitrines de poulet farcies)
 - 1 ½ cuillère à thé (Côtelettes de porc satay thaï)
 - 1 cuillère à thé d'huile de coco de préférence (Enchiladas)
 - 1 cuillère à thé (« Pâté » à la viande phyllo)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco**, de préférence léger (Côtelettes de porc satay thaï)
- 4 tasses de pâtes boucles non cuites** (Boucles alfredo au saumon)
- ½ tasse de beurre d'arachide naturel** (Côtelettes yt3 cuillères à table de pâte de tomate (Enchiladas)
- 1 cuillère à table de sauce soya**, de préférence faible en sodium (Côtelettes de porc satay thaï)
- 2 cuillères à thé de sauce Worcestershire** (« Pâté » à la viande phyllo)

PROTÉINES

- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre :**
 - 1 ½ lb/675 g (« Pâté » à la viande phyllo)
 - ½ lb/225 g (Taquitos aux haricots et au bœuf)
- 1 à 1 ½ lb (450 à 675 g) de côtelettes de milieu de longe de porc**, environ 4 petites côtelettes (Côtelettes de porc satay thaï) | *Substitution : tofu ferme*
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet**, désossées et sans peau, environ 2 poitrines (Poitrines de poulet farcies)
- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet** (Lanières de poulet et frites)
- 3 boîtes de 14 oz/398 ml de haricots noirs**, de préférence sans sel
 - 2 boîtes (Enchiladas)
 - 1 boîte (Taquitos aux haricots et au bœuf)
- 2 boîtes de 6 oz/170 g saumon sockeye** (Boucles alfredo au saumon) | *Substitution : thon en boîte*

PRODUITS LAITIERS

- 1 ⅔ tasse de fromage râpé**, au choix
 - 1 tasse (Enchiladas)
 - ⅔ tasse (Taquitos aux haricots et au bœuf)
- 1 ½ tasse de lait**, au choix (Boucles alfredo au saumon)
- ¼ tasse de fromage à la crème** (Poitrines de poulet farcies)
- ¼ tasse de parmesan râpé** (Lanières de poulet et frites)
- 2 cuillères à table de beurre**, de préférence sans sel (« Pâté » à la viande phyllo)

BOULANGERIE

- 8 petites tortillas de farine** (Taquitos aux haricots et au bœuf)
- 5 feuilles de pâte phyllo congelée** (« Pâté » à la viande phyllo)
- 4 tortillas moyennes** (Enchiladas)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS.

Cette semaine, ajoutez de la roquette, des poivrons supplémentaires, des nouilles de riz et des petits pains.



BOUCLES ALFREDO AU SAUMON



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  1,37 \$CA/1,19 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

4 tasses de boucles
2 tasses de pois mange-tout, coupés
½ tasse de petits pois congelés
1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**
1 ½ tasse de lait
2 boîtes (6 oz/170 g) de saumon sockeye, égoutté

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 450, Lipides 16 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 440 mg, Glucides 27 g (Fibres 0 g, Sucres 11 g), Protéines 48 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Marmite multi-usages**, cuire les pâtes selon les directives de l'étiquette. Ajouter les pois mange-tout et les petits pois à la dernière minute de cuisson. Égoutter et réserver 1 tasse d'eau de cuisson.
2. Entretemps, dans une sauteuse, combiner le mélange pour sauce et le lait. En fouettant constamment, porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes, ou jusqu'à épaississement.
3. Ajouter les pâtes égouttées, les pois et le saumon. Au besoin, ajouter un peu d'eau de cuisson réservée, un peu à la fois, pour obtenir la consistance désirée.

POITRINES DE POULET FARCIES AU FROMAGE 3 OIGNONS



TRUC : Remplacez l'eau par du bouillon ou du vin blanc sec.



TEMPS TOTAL : 25 min



4 PORTIONS



2,75 \$CA/2,20 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes, 1 c. à table de **vinaigrette grecque** et un petit pain.

INGRÉDIENTS

¼ tasse de fromage à la crème, à température ambiante

1 c. à table + ½ c. à thé de **Mélange à trempette 3 oignons**, divisé

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

2 c. à thé d'huile

1 poivron

½ petit oignon rouge

¼ tasse d'eau ou de bouillon

Garnitures (facultatif) : feuilles de basilic ou de persil frais

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 220, Lipides 10 g (Saturés 4 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 100 mg, Glucides 4 g (Fibres 1 g, Sucres 2 g), Protéines 27 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner le fromage à la crème et 1 c. à table de mélange à trempette.
2. Couper chaque poitrine de poulet en deux, dans le sens transversal, afin d'obtenir 4 morceaux.
3. Avec la pointe d'un couteau, créer une pochette dans la partie la plus épaisse de chaque morceau de poulet (sans les transpercer). Avec les doigts, élargir chaque trou.
4. À l'aide d'une cuillère, insérer 1 c. à table de mélange de fromage à la crème dans chaque pochette. Refermer avec un cure-dents pour tenir, au besoin.
5. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet, puis réduire le feu à moyen. Cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré, environ 5 minutes par côté.
6. Entretemps, trancher le poivron et l'oignon en fines lanières. Ajouter à la poêle, saupoudrer la ½ c. à thé restante de mélange à trempette et ajouter l'eau. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les poivrons soient tendres, soit de 2 à 4 minutes.
7. Disposer le poulet sur des assiettes, puis garnir des poivrons et des oignons (avec le jus de la poêle). Retirer les cure-dents avant de servir.

« PÂTÉ » À LA VIANDE PHYLLO



TRUC : À l'épicerie, la pâte phyllo se trouve dans la section des produits congelés. Pour un résultat optimal, suivez les directives sur l'emballage.

 TEMPS TOTAL : 20 min  6 PORTIONS  2,35 \$CA/2,00 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1 c. à thé d'huile
- 1 ½ lb (675 g) de bœuf haché maigre
- 1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**
- 2 tasses de pois congelés
- 2 tasses de grains de maïs congelés
- ⅔ tasse d'eau
- 2 c. à thé de sauce Worcestershire
- 5 feuilles de pâte phyllo congelée, décongelée
- 2 c. à table de beurre non salé, fondu

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 17 g (Saturés 7 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 480 mg, Glucides 27 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer leur four à 450 °F.
2. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Émietter le bœuf et ajouter l'assaisonnement. Cuire de 3 à 4 minutes en brisant les morceaux au besoin.
3. Ajouter les pois, le maïs, l'eau et la sauce Worcestershire. Couvrir; réduire le feu à moyen et laisser mijoter pour bien chauffer le tout.
4. Entretemps, badigeonner les feuilles de pâte phyllo de beurre. Couper chaque feuille en deux. Avec les mains, écraser les feuilles pour en faire des boules individuelles chiffonnées (il y en aura 10). Les disposer côte à côte sur la garniture à pâté, dans le wok.
5. Cuire au four, à découvert, jusqu'à ce que la pâte phyllo soit dorée et cuite, soit environ 8 minutes.

TAQUITOS AUX HARICOTS ET AU BŒUF



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



1,94 \$CA/1,65 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, au choix.

INGRÉDIENTS

2 c. à thé d'huile, divisée
½ lb (225 g) de bœuf haché maigre
1 boîte (14 oz/398 ml) de haricots noirs non salés
2 c. à table d'eau
½ c. à table de **Mélange à trempette Guacamole**
¾ tasse de fromage râpé, au choix
8 petites tortillas de farine
Garnitures (facultatif) : Guacamole, tomates en dés, crème sure, coriandre, oignons rouges tranchés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 500, Lipides 20 g (Saturés 8 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 50 mg, Sodium 520 mg, Glucides 52 g (Fibres 7 g, Sucres 0 g), Protéines 27 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Chauffer 1 c. à thé d'huile dans le **Wok**, sur feu moyen-vif. Émietter le bœuf et le faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit.
3. Entretemps, égoutter et rincer les haricots. Ajouter les haricots, l'eau et le mélange à trempette au wok. À l'aide du **Séparateur de viande hachée**, briser les morceaux de viande et écraser grossièrement les haricots. Cuire jusqu'à ce que les haricots soient bien chauds, environ de 1 à 2 minutes.
4. Pour assembler, répartir le mélange de haricots et de bœuf ainsi que le fromage sur les tortillas. Rouler bien serré, en laissant les extrémités ouvertes. Disposer sur la plaque. Badigeonner le dessus du reste d'huile (en utiliser plus au besoin). Cuire au four jusqu'à ce que l'extérieur soit doré et croustillant, soit de 6 à 8 minutes. Servir avec des garnitures, si désiré.

CÔTELETTES DE PORC SATAY THAÏ



TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez la viande par 1 lb (450 g) de tofu ferme biologique, en tranches épaisses.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,71 \$CA/2,30 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de nouilles de riz, et ½ tasse de légumes tranchés, au choix.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Sauté thaï**

1 boîte (14 oz/400 ml) de lait de coco, allégé de préférence

½ tasse de beurre d'arachides naturel, ou de beurre de pois ou de graines, sans noix

1 c. à table de sauce soya

½ lime

1 ½ c. à thé d'huile

1 à 1 ½ lb (450 à 675 g) de côtelettes de milieu de longe de porc à cuisson rapide, environ 4 petites côtelettes

2 tasses de chou rouge, haché finement

Garnitures (facultatif) : basilic frais, noix hachées, carottes en julienne, oignons sautés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 400, Lipides 26 g (Saturés 9 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 400 mg, Glucides 18 g (Fibres 4 g, Sucres 6 g), Protéines 26 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement, le lait de coco, le beurre d'arachides ou sans noix, et la sauce soya. Avec un **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus de lime. Fouetter pour combiner. Réserver.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter les côtelettes de porc et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, 2 à 3 minutes par côté.
3. Ajouter la sauce en remuant; réduire à feu moyen et mijoter de 2 à 3 minutes, en retournant les côtelettes à la mi-cuisson.
4. Disposer les côtelettes dans des assiettes et verser la sauce par-dessus. Ajouter ½ tasse de chou et les garnitures, si désiré.

LANIÈRES DE POULET ET FRITES



TRUC : Pour des frites extra croustillantes, disposez les pommes 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**, 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.

ENCHILADAS



TRUC : Préparez-en une portion simple dans l'Étuveuse rectangulaire.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,88 \$CA/2,45 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, au choix.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'Assaisonnement Enchilada
- 1 ½ tasse d'eau
- 3 c. à table de pâte de tomate
- ½ lime
- 1 c. à thé d'huile de coco ou d'olive
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs non salés
- 1 tasse de fromage râpé, au choix, divisé
- 4 tortillas moyennes

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 enchilada) : Calories 430, Lipides 14 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 530 mg, Glucides 56 g (Fibres 13 g, Sucres 4 g), Protéines 22 g.

PRÉPARATION

1. Dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, fouetter l'assaisonnement avec l'eau et la pâte de tomate. Cuire au micro-ondes à découvert et à puissance élevée pendant 2 minutes ou jusqu'à épaississement.
2. À l'aide d'un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la lime. Ajouter l'huile en fouettant, puis réserver.
3. Égoutter et rincer les haricots. Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages** et ajouter ½ tasse de sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes. À l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement.
4. Répartir le mélange de haricots et ¾ tasse de fromage sur les tortillas. Rouler et déposer dans l'étuveuse (sans la laver) en une seule couche, en disposant l'extrémité vers le bas. Garnir du reste de sauce et de ¼ tasse de fromage.
5. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 4

FRUITS ET LÉGUMES

- 5 poivrons:**
 - 2 (Pizza au poulet alfredo)
 - 2 (Quinoa saveur taco)
 - 1 (Jambalaya)
- 4 branches de céleri :**
 - 2 (Pâté au ragoût de poulet)
 - 2 (Jambalaya)
- 3 grosses tomates anciennes** (Pizza grillée arc-en-ciel)
- 2 carottes** (Pâté au ragoût de poulet)
- 1 gros oignon** (Jambalaya)
- 1 petit oignon rouge**, facultatif (Pizza au poulet alfredo)
- 1 grosse pomme de terre**, Russet ou Yukon Gold (Pâté au ragoût de poulet)
- ½ citron** (Pâté au ragoût de poulet) | *Substitution : jus de citron en bouteille*
- ½ courgette** (Poisson au pesto crémeux)
- ½ pinte de tomates cerises cherry tomatoes** (Poisson au pesto crémeux)
- 2 tasses de champignons tranchés** (Bœuf Stroganoff) | *Substitution : 1 boîte (10 oz/284 ml) de champignons tranchés, égouttés et rincés*
- 1 tasse de pois congelés** (Pâté au ragoût de poulet)
- 1 tasse de fleurons de brocoli frais** (Quinoa saveur taco)
- 1 tasse d'edamames congelés** (Quinoa saveur taco)

GARDE-MANGER

- Huile:**
 - ¼ tasse + 1 cuillère à table (Pizza grillée arc-en-ciel)
 - 2 cuillères à table (Bœuf Stroganoff)
 - 1 cuillère à table (Pâté au ragoût de poulet)
 - ½ cuillère à table (Quinoa saveur taco)
 - 2 cuillères à table (Poisson au pesto crémeux)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates en dés** (Jambalaya)
- 7 tasses de pâtes aux œufs non cuites** (Bœuf Stroganoff)
- 2 tasses de quinoa non cuit**, de préférence blanc (Quinoa saveur taco)
- 1 tasse de riz blanc non cuit** (Jambalaya)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS.

Cette semaine, ajoutez plus de carottes, brocoli, légumes et protéines maigres comme du poulet ou du bœuf haché.

- ½ tasse de sauce tomate** (Pizza grillée arc-en-ciel)
- 2 cuillères à table de noix de pin**, facultatif (Pizza grillée arc-en-ciel) | *Substitution : pistaches*
- 1 cuillère à thé de sauce Worcestershire** (Bœuf Stroganoff)

PROTÉINES

- 5 œufs:**
 - 1 (Pâté au ragoût de poulet)
 - 4 (Quinoa saveur taco)
- 4 filets de poisson blanc** (morue, aiglefin ou tilapia) de 4 oz/110 g chacun, sans peau (Poisson au pesto crémeux)
- 2 ½ lb (1,13 kg) de poitrines de poulet**, désossées et sans peau, environ 5 poitrines :
 - 1 lb/450 g (Pizza au poulet alfredo)
 - 1 lb/450 g (Pâté au ragoût de poulet)
 - ½ lb/225 g (Jambalaya)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Bœuf Stroganoff) | *Substitution : lanières de bœuf*
- ½ lb (225 g) de crevettes congelées**, décortiquées et cuites (Jambalaya)

PRODUITS LAITIERS

- 3 tasses de lait**, au choix
 - 1 ½ tasse (Pizza au poulet alfredo)
 - 1 ½ tasse (Poisson au pesto crémeux)
- 1 tasse de yogourt grec nature 2%** (Bœuf Stroganoff) | *Substitution : crème sure*
- 2 ½ tasses de mozzarella râpée**
 - 1 ½ tasse (Pizza grillée arc-en-ciel)
 - 1 tasse (Pizza au poulet alfredo)
- 1 cuillère à table de parmesan râpé** (Pizza grillée arc-en-ciel)

BOULANGERIE

- 3 croûtes à pizza minces de 12 po**, de préférence de blé entier
 - 2 (Pizza au poulet alfredo)
 - 1 (Pizza grillée arc-en-ciel)
- ½ paquet (14 oz/397 g) de pâte feuilletée surgelée** (Pâté au ragoût de poulet)



PÂTÉS AU RAGOÛT DE POULET



TRUC : Remplacez le poulet par 2 boîtes (14 oz/398 chacune) de lentilles, égouttées et rincées.

 TEMPS TOTAL : 20 min  6 PORTIONS  2,82 \$CA/2,39 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

½ paquet (14 oz/397 g) de pâte feuilletée surgelée, décongelée

1 œuf

Flocons de levure nutritionnelle Ail et oignon, au goût

1 sachet d'**Assaisonnement Ragoût de poulet maison**

2 ½ tasses d'eau, divisée

1 grosse pomme de terre, Russet ou Yukon Gold

2 carottes

2 branches de céleri

1 c. à table d'huile

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

½ citron

1 tasse de pois congelés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 430, Lipides 19 g (Saturés 5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 100 mg, Sodium 430 mg, Glucides 39 g (Fibres 4 g, Sucres 5 g), Protéines 26 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Abaisser la pâte feuilletée en un carré de 6 po. Couper en six morceaux, puis créer de petites fentes avec la pointe d'un petit couteau. Disposer les morceaux de pâte sur une **Petite plaque de cuisson** recouverte d'un **Petit tapis de cuisson**.
3. Dans un petit bol, fouetter l'œuf. Badigeonner sur la pâte. Cuire jusqu'à ce que la pâte soit légèrement gonflée et dorée, soit environ 15 minutes. Saupoudrer des flocons de levure nutritionnelle.
4. Entretemps, dans un bol, combiner l'assaisonnement et 2 tasses d'eau. Réserver.
5. Peler et couper en cubes la pomme de terre. Couper les carottes et le céleri en dés. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner les pommes de terre, les carottes et le céleri avec ½ tasse d'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Entretemps, chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Couper le poulet en cubes. Ajouter le poulet et sauter jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, soit de 4 à 5 minutes. Râper finement 1 c. à thé de zeste de citron.
7. En brassant, ajouter le mélange d'assaisonnement réservé, les légumes cuits (dont le liquide de l'étuveuse) et le zeste de citron à la sauteuse. Porter à ébullition, puis ajouter les pois congelés. Continuer la cuisson pour bien les réchauffer, soit 1 minute de plus.
8. Servir le ragoût dans des bols et garnir de la pâte feuilletée.

QUINOA SAVEUR TACO



TRUC : Le quinoa est offert dans une variété de couleurs : blanc, rouge, arc-en-ciel. Le quinoa blanc a la saveur la plus neutre, les autres sont plus noisetés et terreux. Choisissez le quinoa blanc pour une cuisson plus rapide, ou essayez le quinoa rouge ou arc-en-ciel pour un mets plus croustillant!



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,18 \$CA/2,70 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 4 tasses d'eau chaude
- 2 tasses de quinoa non cuit, blanc de préférence
- 1 sachet d'**Assaisonnement Taco**
- 2 petits poivrons
- 1 tasse de fleurons de brocoli frais
- 4 œufs
- ½ c. à table d'huile
- 1 tasse d'edamames congelés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 490, Lipides 15 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 245 mg, Sodium 115 mg, Glucides 67 g (Fibres 10 g, Sucres 5 g), Protéines 24 g.

PRÉPARATION

- Mélanger l'eau chaude, le quinoa et l'assaisonnement dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que ce soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 15 minutes.
- Entretemps, couper les poivrons. Couper les bouquets de brocoli en bouchées. Fouetter les œufs dans un petit bol.
- Chauffer l'huile dans un **Wok** à feu moyen-vif. Ajouter les poivrons, le brocoli et les edamames; faire sauter jusqu'à tendreté, 3 à 4 minutes. Ajouter le quinoa; bien mélanger. Continuer à remuer de temps en temps; cela permettra au quinoa de devenir croustillant, environ 2 à 3 minutes.
- Ajouter les œufs et mélanger au quinoa.

BŒUF STROGANOFF



TEMPS TOTAL : 17 min



6 PORTIONS



3,00 \$CA/2,55 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes mélangées et ½ c. à table de vinaigrette Épicure.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'Assaisonnement Bœuf Stroganoff

1 ¼ tasse d'eau

2 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre ou de lanières de bœuf

2 tasses de champignons tranchés

1 tasse de yogourt grec nature ou de crème sure

1 c. à thé de sauce Worcestershire

6 tasses de nouilles aux œufs, cuites

Sel marin, si désiré

Poivre noir, si désiré

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 440, Lipides 14 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 380 mg, Glucides 48 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

1. Combiner l'assaisonnement et l'eau. Réserver.
2. Chauffer l'huile dans une grande casserole, sur feu moyen-vif. Dorer le bœuf haché ou les lanières de bœuf. Retirer de la casserole.
3. Mettre les champignons dans la casserole et dorer.
4. Remettre le bœuf et les jus dans la casserole, puis ajouter le mélange d'assaisonnement réservé. Mélanger. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes.
5. Retirer du feu, puis ajouter le yogourt grec et la sauce Worcestershire.
6. Servir sur les nouilles aux œufs cuites. Assaisonner au goût et sel et de poivre.

JAMBALAYA DE POULET ET DE CREVETTES AU MICRO-ONDES



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  4,06 \$CA/3,45 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 c. à table d'aïoli **Épicure**, au choix.

INGRÉDIENTS

2 branches de céleri
1 poivron vert
1 gros oignon
½ lb (225 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 1
2 tasses d'eau
1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates en dés
1 tasse de riz blanc non cuit
1 sachet d'**Assaisonnement Sauté aigre-doux**
½ lb (225 g) de crevettes décortiquées, cuites et congelées, décongelées
Garnitures (facultatif) : oignons verts tranchés, Aïoli ail rôti


VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 2 tasses) : Calories 370, Lipides 2,5 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 125 mg, Sodium 410 mg, Glucides 56 g (Fibres 4 g, Sucres 8 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

1. Couper en dés le céleri, le poivron, l'oignon et le poulet. Disposer dans une **Étuveuse multi-usages**.
2. Ajouter l'eau, les tomates en dés, le riz et l'assaisonnement. Bien submerger le riz sous le liquide. Cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée de 16 à 18 minutes (ou jusqu'à ce que le riz soit tendre). Brasser à mi-cuisson.
3. Ajouter les crevettes à l'étuveuse, puis mélanger. Cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée pendant 2 minutes (ou jusqu'à ce que les crevettes soient bien chaudes). Si le temps le permet, laisser reposer le jambalaya quelques minutes pour que le riz soit bien moelleux.
4. Verser à la cuillère dans des bols et ajouter des garnitures, si désiré.

PIZZA GRILLÉE ARC-EN-CIEL AUX TOMATES



TRUC : Les tomates du patrimoine sont jolies et colorées et se présentent sous des formes variées. Elles sont issues de semences transmises de génération en génération pour récolter des tomates savoureuses qui se distinguent par leurs formes et leurs couleurs.



TEMPS TOTAL : 18 min



8 PORTIONS



1,52 \$CA/1,29 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec ½ tasse de protéines maigres, comme du poulet ou du bœuf haché grillé et 1 tasse de légumes tranchés, au choix.

INGRÉDIENTS

1 croûte à pizza ou pain plat de 30 cm

1 c. à table d'huile d'olive

3 grosses tasses de tomates du patrimoine colorées

½ tasse de Sauce marinara préparée

1 ½ tasse de mozzarella faible en gras, râpé

Sel marin (Moulin), au goût

Poivre noir (Moulin), au goût

½ tasse de **Pesto**, préparé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 260, Lipides 11 (Saturés 2,5, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 460 mg, Glucides 29 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 13 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu élevé, à une température d'au moins 550 °F.
2. Badigeonner légèrement d'huile le dessous de la croûte à pizza. Griller de 1 à 2 minutes, couvercle ouvert. Retirer du feu.
3. Trancher les tomates en grosses rondelles. Garnir la croûte d'une couche de sauce, du fromage et des tomates. Assaisonner, si désiré.
4. Placer à nouveau sur le gril, fermer le couvercle et cuire de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les bords soient croustillants et bien cuits, et que le fromage ait fondu.
5. Retirer du feu, garnir de pesto et laisser reposer de 2 à 3 minutes avant de servir.

POISSON AVEC PESTO CRÉMEUX



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,93 \$CA/3,34 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes, 1 c. à table de vinaigrette grecque et ½ tasse de riz ou de pâtes.

INGRÉDIENTS

2 c. à thé d'huile

4 filets (4 oz/113 g chacun) de poisson blanc, sans peau, comme morue, aiglefin ou tilapia

1 ½ tasse de lait, au choix

1 sachet de **Mélange pour poêlée Poulet parmesan et pesto**

½ courgette

½ pinte de tomates cerises

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 230, Lipides 7 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 260 mg, Glucides 12 g (Fibres 1 g, Sucres 2 g), Protéines 27 g.

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle à frire antiadhésive, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poisson et cuire de 2 à 3 minutes par côté. Le poisson ne doit pas être entièrement cuit à ce moment. Disposer sur une assiette et couvrir pour garder au chaud.
2. Dans la même poêle (ne pas jeter le liquide du poisson), fouetter ensemble le lait et l'assaisonnement. Réduire le feu à moyen, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaississe, soit environ 3 minutes.
3. Remettre délicatement le poisson dans la poêle. Laisser mijoter 2 minutes pour terminer la cuisson; il doit se défaire facilement en flocons.
4. Entretemps, placer la lame de 1,5 mm sur la **Mandoline 4 en 1** et trancher finement la courgette. Couper les tomates en deux. Disperser les légumes sur le poisson. Assaisonner au goût et servir.

PIZZA AU POULET ALFREDO



TRUC : Pour une option végétarienne, remplacez le poulet par du tempeh émietté ou du tofu fumé en cubes.



TEMPS TOTAL : 20 min



8 PORTIONS



3,20 \$CA/2,72 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de salade verte et 2 c. à thé de vinaigrette **Épicure** préparée.

INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**

1 ½ tasse de lait, au choix

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

2 petits poivrons

1 petit oignon rouge, facultatif

2 croûtes de pizza mince de grains entiers, de 12 po

1 tasse de mozzarella râpé

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 pointes) : Calories 370, Lipides 10 g (Saturés 5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 610 mg, Glucides 41 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 26 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450 °F.
2. Combiner le mélange avec le lait dans une **Marmite multi-usages de 8 tasses**. En fouettant constamment, porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes ou jusqu'à épaississement.
3. Entretemps, disposer le poulet dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes de 3 à 5 minutes à puissance élevée.
4. Trancher finement le poivron et l'oignon, si utilisé.
5. Disposer les croûtes à pizza sur deux **Plaques de cuisson** séparées. Tartiner la sauce sur les croûtes, puis disposer le poulet et les légumes par-dessus. Saupoudrer de fromage.
6. Cuire jusqu'à ce que le fromage fonde, soit de 8 à 10 minutes. Sortir du four et ajouter la garniture, si désiré. Couper chaque pizza en 8 pointes, puis assaisonner de sel et de poivre, au goût.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 5

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 petites aubergines** (Aubergines farcies à la dinde)
- 2 courgettes moyennes** (Poulet et nouilles de courgette enchilada)

GARDE-MANGER

- ½ boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées** (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
- 1 tasse de bouillon faible en sodium**, au choix (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
- 1 tasse de sauce tomate**, au choix (Aubergines farcies à la dinde)
- 4 cuillères à thé d'huile:**
 - 2 cuillères à thé (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
 - 2 cuillères à thé (Aubergines farcies à la dinde)

PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet**, désossées et sans peau (Poulet et nouilles de courgette enchilada)
- 1 lb (450 g) de dinde hachée** (Aubergines farcies à la dinde) | *Substitution : bœuf haché maigre*

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de mozzarella râpé** (Aubergines farcies à la dinde)
- ¼ tasse de féta émietté**, facultatif (Poulet et nouilles de courgette enchilada)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS.

Cette semaine, ajoutez des petits pains de grains entiers, de l'avocat et du riz.



AUBERGINES FARCIES À LA DINDE



TRUC : Utilisez votre sauce tomate préférée ou essayez la **Sauce marinara**. Un pot donne jusqu'à 24 tasses de sauce.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,87 \$CA/3,29 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de riz. Pourquoi ne pas ajouter le riz à la garniture de viande avant de remplir les barquettes d'aubergine?

INGRÉDIENTS

2 petites aubergines

2 c. à thé d'huile

1 lb (450 g) de dinde hachée ou de bœuf haché maigre

2 c. à table de **Mélange pour vinaigrette grecque**

1 tasse de sauce tomate, au choix

½ tasse de mozzarella râpé

Garnitures (facultatif) : yogourt grec nature, oignons verts tranchés ou persil coupé, sauce piquante

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (½ aubergine) : Calories 300,

Lipides 14 g (Saturés 4 g, Trans 0,1 g),

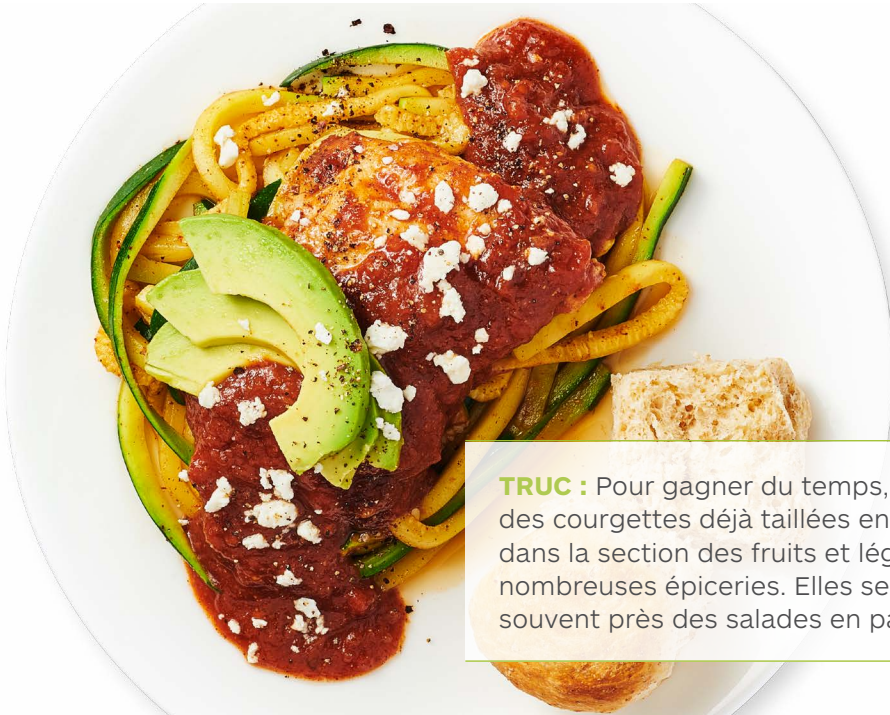
Cholestérol 85 mg, Sodium 530 mg, Glucides 19 g

(Fibres 9 g, Sucres 9 g), Protéines 29 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Couper les aubergines en deux sur la longueur. À l'aide d'un couteau, retirer la chair en laissant ¼ de pouce contre la peau et en prenant soin de ne pas la percer. Hacher la chair en petits morceaux, puis réserver.
3. Disposer les barquettes d'aubergine dans l'**Étuveuse multi-usages**. Elles peuvent se toucher. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 2 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Réserver.
4. Entretemps, dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Émietter la dinde et le mélange pour vinaigrette. Remuer souvent et briser les morceaux au besoin. Cuire de 3 à 4 minutes. Ajouter les centres d'aubergine et la sauce tomate. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aubergines aient ramolli, soit de 2 à 3 minutes.
5. Retirer les barquettes d'aubergine de l'étuveuse, puis transférer la garniture dans l'étuveuse. Disposer les barquettes dans la poêle (sans la laver). Remplir généreusement les barquettes de garniture, puis bien presser. Saupoudrer de fromage. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage fonde, environ 3 minutes. Servir et ajouter des garnitures, si désiré.

POULET ET NOUILLES DE COURGETTE ENCHILADA



TRUC : Pour gagner du temps, trouvez des courgettes déjà taillées en spirales dans la section des fruits et légumes de nombreuses épiceries. Elles se trouvent souvent près des salades en paquet.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 petit pain de grains entiers et $\frac{1}{4}$ d'avocat, tranché.

INGRÉDIENTS

- 2 c. à thé d'huile
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau
- 1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**, divisé
- 1 tasse de bouillon faible en sodium, au choix
- $\frac{1}{2}$ boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées
- 2 courgettes moyennes
- $\frac{1}{4}$ tasse de feta émiettée, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 240, Lipides 8 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 520 mg, Glucides 17 g (Fibres 3 g, Sucres 5 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

- Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et le cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 3 minutes par côté.
- Entretemps, réserver 1 c. à table d'assaisonnement. Dans un bol, fouetter ensemble le reste d'assaisonnement, le bouillon et les tomates broyées. Ajouter au wok, une fois le poulet doré.
- Réduire le feu, puis remuer pour bien enrober. Couvrir et laisser mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 5 minutes.
- Entretemps, à l'aide de la **Mandoline 4 en 1** équipée de la lame à juliennes de 6 mm, couper les courgettes en longues lanières fines pour obtenir des nouilles (devrait donner environ 6 tasses). Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages**, puis saupoudrer de la cuillère à table réservée d'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes. Brasser (en gardant le couvercle) et cuire 2 minutes de plus.
- Répartir les nouilles et le poulet sur des assiettes, verser la sauce par-dessus à l'aide d'une cuillère et garnir de fromage, si désiré.