



E P I C U R E™

30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ DE JANVIER



30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ DE JANVIER

Finissez-en avec l'éternelle question "Qu'est-ce qu'on mange ce soir?" Utilisez ce guide avec la **collection 30 soupers planifiés** pour préparer facilement des soupers sains et délicieux pendant 30 jours. Suivez la recette sur le sachet de solution repas ou trouvez de l'inspiration avec les 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 faire passer votre planification des repas au niveau supérieur!

TREMPETTE | Préparez-en facilement pour pouvoir y tremper vos légumes ou garnir vos légumes rôtis.

VINAIGRETTE | Préparez une bonne quantité de vinaigrette avec le mélange pour vinaigrette; se prépare et se range dans la **Carafe!**

CRÉATIVITÉ | Vous avez des pots inutilisés dans votre garde-manger? Découvrez des façons novatrices de les utiliser en rehausseurs de saveurs sensationnels, pour vos plats principaux et accompagnements; ce guide propose des idées pour vous inspirer!

Préparez d'avance! Regardez ce que vous avez déjà dans le garde-manger, le frigo et le congélateur (en tenant aussi compte de nos suggestions de substitution) pour maximiser votre préparation des repas et votre budget.

Profitez des restes! Cuisinez une fois et mangez deux fois! Transformez chacun de ces repas en délicieux lunch le lendemain.

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 la laitue. Enroulez-la dans un essuie-tout, puis mettez-la dans un sac de plastique ou un contenant. Réfrigérez dans le tiroir. Remplacez l'essuie-tout lorsque humide, pour éviter qu'elle ne devienne molle.
- 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**. Rangez dans un **Bol de préparation de 4 tasses**.
- Préparez et rangez la **Vinaigrette balsamique** (recette sur l'étiquette) avec l'**Entonnoir** et la **Carafe**.
- Préparez la **trempe aneth et citron** (recette sur l'étiquette). Une recette donne 2 tasses.

30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ DE JANVIER

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	MACARONI AU FROMAGE AUX P'TITS ARBRES 4 portions 1,27 \$CA	SAUTÉ DE BŒUF ET BROCOLI 4 portions 3,55 \$CA	DONAIR 10 portions 1,65 \$CA	POIVRONS FARCIS AU MACARONI AU FROMAGE 4 portions 2,84 \$CA	SAUTÉ DU SUD-OUEST AU BŒUF ET CHOU 4 portions 2,98 \$CA
MARDI	PAIN DE VIANDE CLASSIQUE 4 portions 2,05 \$CA	PÂTES CRÉMEUSES AUX CHAMPIGNONS ET AU POULET 4 portions 3,69 \$CA	TACOS 4 portions 2,25 \$CA	SALADE DE PÂTES AU POULET ANETH ET CITRON 4 portions 4,44 \$CA	POULET AZTÈQUE EN SAUCE 4 portions 3,39 \$CA
MERCREDI	SOUPE AZTÈQUE AUX TORTILLAS 4 portions 2,40 \$CA	SALADE DE TACOS CROQUANTE 4 portions 3,23 \$CA	POULET AU BEURRE 8 portions 2,26 \$CA	SANDWICH AU POULET AU BEURRE 4 portions 4,28 \$CA	VINAIGRETTE BALSAMIQUE  SOUPE HIVERNALE AUX CHAMPIGNONS 
JEUDI	SOUVLAKI DE POULET EFFILOCHÉ SUR PAIN PLAT 4 portions 4,07 \$CA	BŒUF STROGANOFF 6 portions 3,00 \$CA	PÂTES BŒUF ET BROCOLI À L'ÉTUVEUSE 4 portions 3,02 \$CA	SOUPE RÉCONFORTANTE À LA LASAGNE 4 portions 2,92 \$CA	
VENDREDI	LASAGNE RAPIDE 6 portions 1,92 \$CA	CÔTELETTES DE PORC POMME ET BALSAMIQUE 4 portions 1,86 \$CA	SALADE-REPAS AU SAUMON GLACÉ BALSAMIQUE 4 portions 5,10 \$CA	SAUMON À LA GRECQUE 4 portions 1,98 \$CA	
SAMEDI	BOULETTES STROGANOFF ET SAUCE DIJON CRÉMEUSE 6 portions 1,98 \$CA	PÂTES À LA BOLOGNAISE FACILES 6 portions 1,10 \$CA	SOUVLAKIS SUR UNE PLAQUE 4 portions 3,60 \$CA	BURGERS LENTILLES ET BŒUF 4 portions 2,27 \$CA	
DIMANCHE	POULET EFFILOCHÉ 16 portions 1,29 \$CA	AILES BUFFALO 6 portions 1,73 \$CA	PORC HIVERNAL AUX CHAMPIGNONS 4 portions 3,90 \$CA	ŒUFS BROUILLÉS DONAIR 4 portions 2,02 \$CA	

LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 avocat** (Soupe aztèque aux tortillas) | *Substitution : avocat congelé en cubes*
- ½ concombre anglais** (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- ½ pinte de tomates cerises** (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- ¼ petit oignon rouge** (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- 4 tasses de bébés épinards** (Lasagne rapide)
- 2 tasses de fleurons de brocoli**, frais ou congelés (Macaroni au fromage aux p'tits arbres)
- ½ tasse de maïs**, frais, congelé ou en conserve (Soupe aztèque aux tortillas)

GARDE-MANGER

- 12 olives kalamata dénoyautées** (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- 9 pâtes de lasagne prêtes au four** (Lasagne rapide)
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune)** de tomates broyées :
 - 1 boîte (Soupe aztèque aux tortillas)
 - 1 boîte (Lasagne rapide)
- 2 tasses de macaroni non cuit** (Macaroni au fromage aux p'tits arbres)
- 1 tasse + 3 c. à table de ketchup :**
 - 1 tasse (Poulet effiloché)
 - 3 c. à table (Pain de viande classique)
- ¼ tasse + 1 c. à thé de cassonade :**
 - ¼ tasse (Poulet effiloché)
 - 1 c. à thé (Pain de viande classique)
- ½ tasse de vinaigre** (Poulet effiloché)
- ½ c. à table de sucre** (Boulettes Stroganoff et sauce dijon crémeuse) | *Substitution : miel*
- 1 c. à table de moutarde de dijon** (Boulettes Stroganoff et sauce dijon crémeuse)
- 1 c. à table d'huile** (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- 1 c. à thé de moutarde au miel** (Pain de viande classique) | *Substitution : moutarde jaune*

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de tomates, des épinards, du brocoli, du riz, des petites tortillas et une protéine maigre au choix.

PROTÉINES

- 3 œufs :**
 - 2 (Lasagne rapide)
 - 1 (Pain de viande classique)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre** | *Option : remplacez par du poulet haché*
 - 1 lb/450 g (Pain de viande classique)
 - 1 lb/450 g (Boulettes Stroganoff et sauce dijon crémeuse)
- 4 lb (1,8 kg) de poitrine de poulet**, désossée et sans peau :
 - 3 lb/1,5 kg (Poulet effiloché)
 - 1 lb/450 g (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs** (Soupe aztèque aux tortillas)

PRODUITS LAITIERS

- 1 pot (500 ml) de ricotta**, environ 2 tasses (Lasagne rapide) | *Substitution : fromage cottage*
- 1 tasse de yogourt grec nature 2 % :**
 - ½ tasse (Soupe aztèque aux tortillas)
 - ½ tasse (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- 1 tasse de mozzarella râpé** (Lasagne rapide)
- ½ tasse de fromage râpé**, au choix (Soupe aztèque aux tortillas)
- ½ tasse de lait**, au choix (Macaroni au fromage aux p'tits arbres)
- ¼ tasse de crème sure**, préférablement légère (Boulettes Stroganoff et sauce dijon crémeuse)
- 2 c. à table de beurre**, facultatif (Macaroni au fromage aux p'tits arbres)

BOULANGERIE

- 4 pains naan** (Souvlaki de poulet effiloché sur pain plat)
- ½ tasse de croustilles de tortilla** (Soupe aztèque aux tortillas)



MACARONI AU FROMAGE AUX P'TITS ARBRES



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  1,27 \$CA/1,08 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 4 oz (110 g) de protéines maigres (thon, viande hachée, poulet, tofu), 1 tasse de légumes mélangés et 2 c. à thé de trempette **Épicure** préparée.

INGRÉDIENTS

2 tasses de macaroni non cuit
2 tasses de fleurons de brocoli, frais ou congelé
1/3 tasse de lait, au choix
1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
2 c. à table de beurre (facultatif)

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 180, Lipides 4,5 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 340 mg, Glucides 27 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 9 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages de 3 L**, faire bouillir le macaroni à feu vif jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 6 à 8 minutes.
2. Entretemps, couper les fleurons de brocoli (les arbres) en bouchées. Ajouter les arbres aux pâtes pour la dernière minute de cuisson.
3. Égoutter délicatement, puis remettre les pâtes et les arbres dans la marmite. Ajouter le lait, l'assaisonnement et le beurre (si utilisé). Remuer pour bien enrober. Transférer dans des bols.

PAIN DE VIANDE CLASSIQUE



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



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,05 \$CA/1,74 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

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

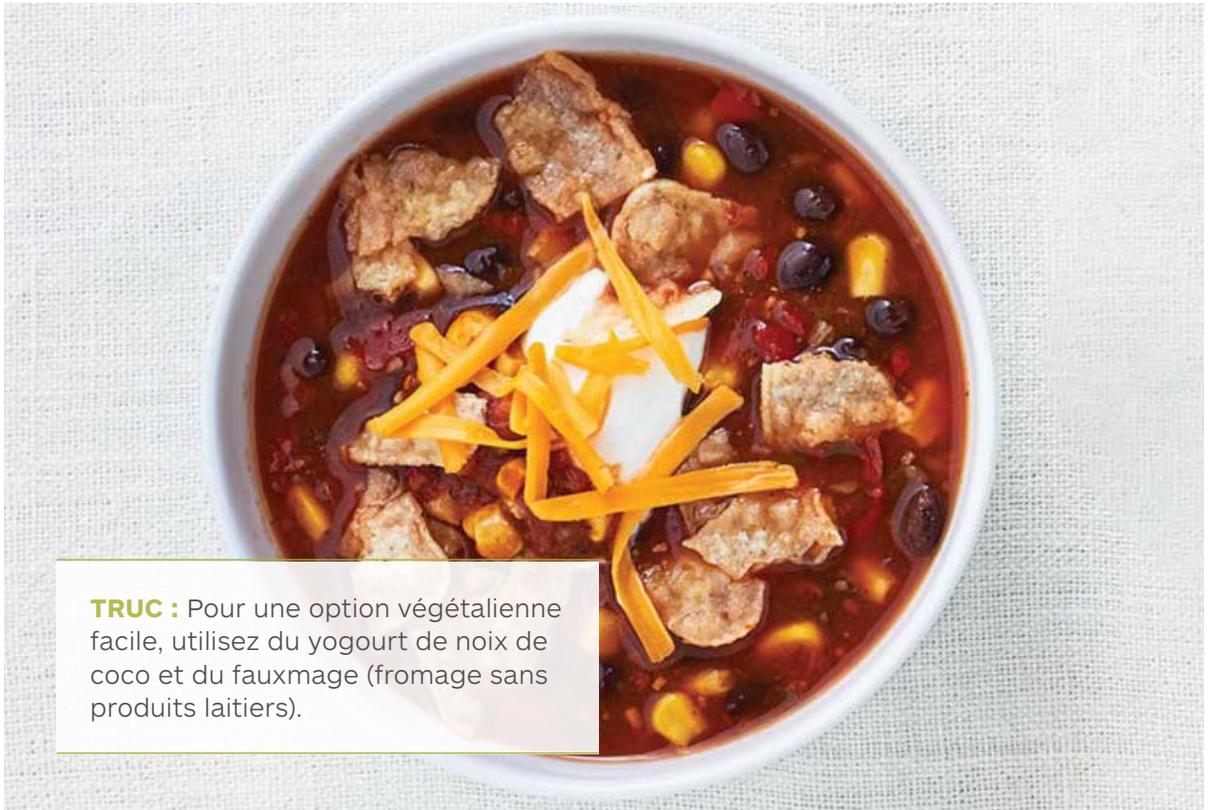
VALEUR NUTRITIVE

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

INSTRUCTIONS

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

SOUPE AZTÈQUE AUX TORTILLAS



TRUC : Pour une option végétalienne facile, utilisez du yogourt de noix de coco et du fauxmage (fromage sans produits laitiers).



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,40 \$CA/2,04 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Garnir de 1 tasse de bébés épinards.

INGRÉDIENTS

4 tasses d'eau chaude ou de bouillon
1 sachet d'**Assaisonnement Soupe aztèque aux tortillas**
1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées
1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs
½ tasse de maïs, frais ou congelé
1 avocat
½ tasse de croustilles de tortilla
½ tasse de yogourt grec nature 2 %
½ tasse de fromage râpé, au choix

Garnitures (facultatif) : quartiers de lime

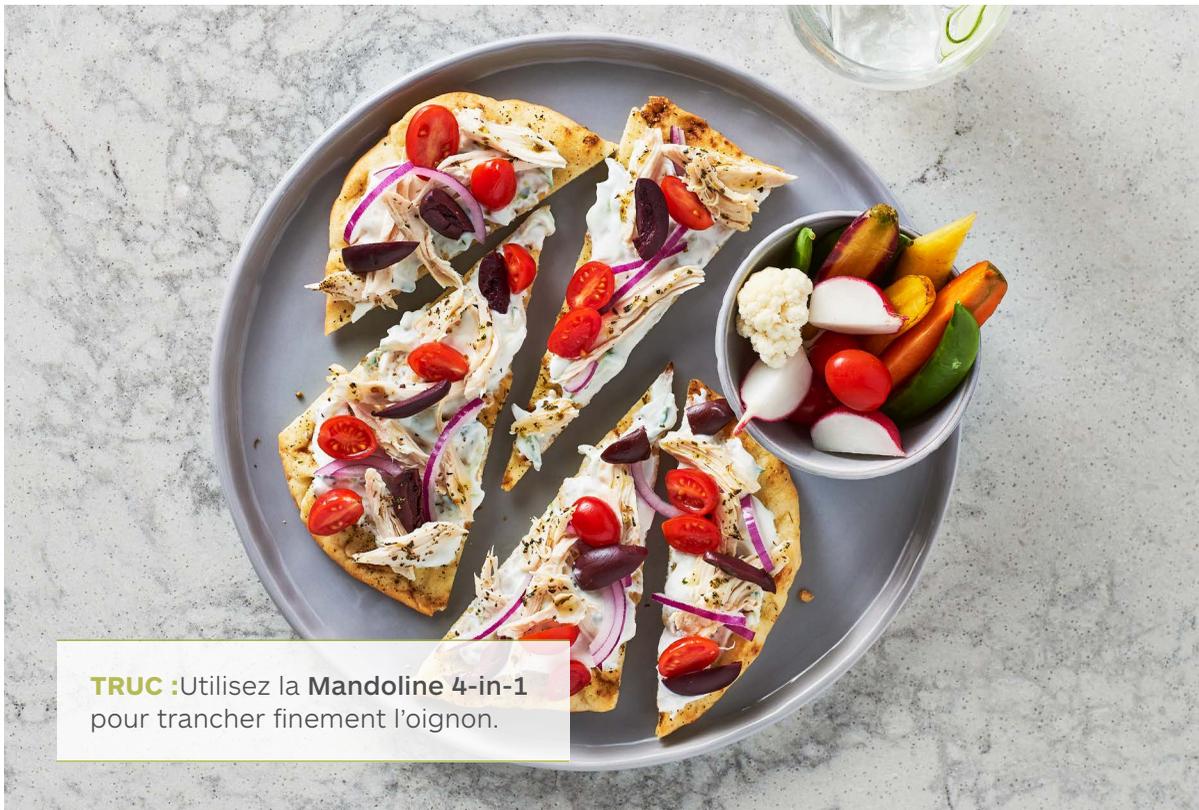
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 15 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholesterol 15 mg, Sodium 300 mg, Glucides 48 g (Fibres 15 g, Sucres 5 g), Protéines 20 g

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages de 3 L**, à feu vif, combiner l'eau chaude et l'assaisonnement. Couvrir et porter à ébullition. Ajouter les tomates broyées; couvrir et porter à ébullition de nouveau.
2. Entretemps, égoutter et rincer les haricots noirs.
3. Réduire le feu à moyen. Ajouter les haricots noirs et le maïs. Mijoter à découvert de 5 à 10 minutes.
4. Entretemps, couper l'avocat en dés et écraser grossièrement les croustilles de tortilla.
5. Pour servir, garnir chaque portion de 2 c. à table de yogourt grec, d'avocat, de fromage, de croustilles de tortilla et d'un trait de jus de lime, si désiré.

SOUVLAKI DE POULET EFFILOCHÉ SUR PAIN PLAT



TRUC : Utilisez la **Mandoline 4-in-1** pour trancher finement l'oignon.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,07 \$CA/3,46 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

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

1 c. à table d'**Assaisonnement Souvlaki**, divisé

4 pains naans

1 c. à table d'huile d'olive

½ concombre anglais

½ tasse de yogourt grec nature 2%.

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

12 olives noires ou kalamata, dénoyautées

½ pinte de tomates cerises

¼ petit oignon rouge

Garnitures (facultatif) : jus de citron frais

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 420, Lipides 13 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 540 mg, Glucides 40 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 36 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Placer le poulet dans une **Étuveuse multi-usages**; saupoudrer de ½ c. à table d'assaisonnement. Couvrir et cuire à feu élevé pendant 7 minutes. Laisser reposer 2 minutes puis découvrir. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le poulet.
3. Pendant la cuisson du poulet, placer le pain naan sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Badigeonner d'huile d'olive; saupoudrer avec l'autre ½ c. à table d'assaisonnement. Cuire au four 10 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
4. Pour la sauce, râper grossièrement le concombre. Envelopper dans un linge à vaisselle; presser l'excédent de liquide. Placer le concombre dans un bol, puis ajouter le yogourt, le sel et le poivre, au goût.
5. Hacher les olives. Couper les tomates en deux. Couper l'oignon rouge en fines tranches.
6. Étaler la sauce sur les pains, et garnir de poulet et de légumes. Ajouter un trait de jus de citron, si désiré.

LASAGNE RAPIDE



TRUC : Personnalisez-la! Utilisez des pâtes sans gluten ou classiques. Ajoutez de la viande hachée cuite ou du poulet effiloché.



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



1,92 \$CA/1,63 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes mélangés et 2 c. à thé de **vinaigrette Épicure**.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Lasagne rapide**

1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées
½ tasse d'eau

2 œufs

1 paquet (500 ml) de fromage ricotta,
environ 2 tasses

4 tasses de bébés épinards

9 pâtes à lasagne prêtes pour le four

1 tasse de mozzarella râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 18 g (Saturés 10 g, Trans 0 g), Cholesterol 120 mg, Sodium 290 mg, Glucides 33 g (Fibres 2 g, Sucres 2 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement avec les tomates broyées et l'eau.
2. Dans un grand bol, battre les œufs au fouet puis ajouter le ricotta et les épinards.
3. Pour assembler, étaler ½ tasse de sauce tomate dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter 3 pâtes (les couper au besoin).
4. Ajouter la moitié du mélange aux épinards puis ½ tasse de sauce. Ajouter une autre couche de pâtes et le reste des épinards.
5. Terminer avec une dernière couche de pâtes et le reste de la sauce.
6. Cuire couvert au micro-ondes à puissance élevée pendant 15 minutes. Garnir de mozzarella. Si désiré, couvrir et laisser reposer de 3 à 5 minutes avant de couper et servir.

BOULETTES STROGANOFF ET SAUCE DIJON CRÉMEUSE



TEMPS TOTAL : 15 min



6 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 sucrée légère

1 c. à table de moutarde de Dijon

½ c. à table de sucre ou de miel

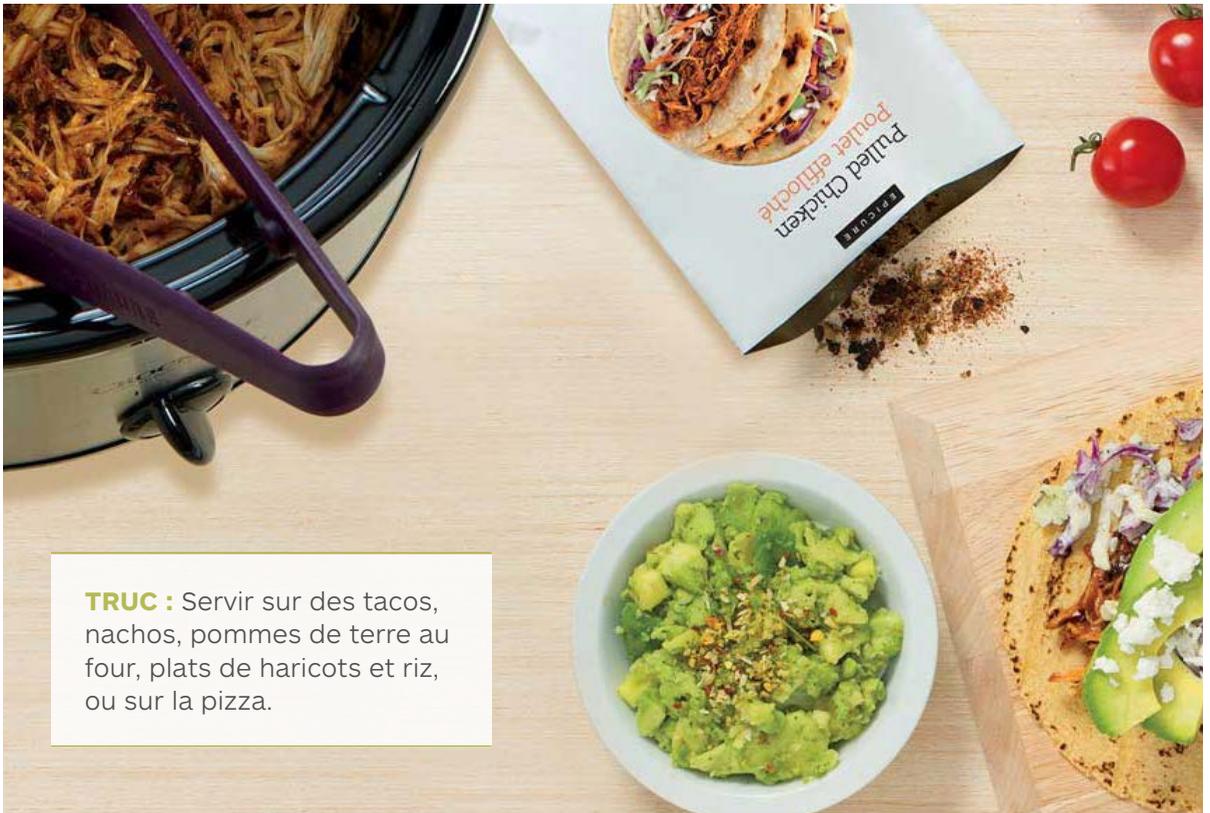
VALEUR NUTRITIVE

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.

INSTRUCTIONS

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

POULET EFFILOCHÉ



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



TEMPS TOTAL : 3h 5m
(dont 3 h de cuisson)



16 PORTIONS



1,29 \$CA/1,12 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 petites tortillas, 3 c. à table de **guacamole ou trempette Épicure** 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 de poulet désossé, sans peau

VALEUR NUTRITIVE

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

INSTRUCTIONS

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

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 2

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 tomates italiennes** (Salade de tacos croquante)
- 1 avocat** (Salade de tacos croquante)
- 1 grosse pomme** (Côtelette de porc pomme et balsamique) | *Substitution : grosse poire*
- 8 tasses de laitue romaine hachée** (Salade de tacos croquante)
- 4 tasses de fleurons de brocoli**, frais ou congelés (Sauté de bœuf et brocoli)
- 2 tasses de pois congelés** (Pâtes crémeuses aux champignons et au poulet)
- 1 paquet** (7 oz/200 g) de champignons tranchés (Bœuf Stroganoff)

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - 2 c. à table (Côtelette de porc pomme et balsamique)
 - 2 c. à table (Sauté de bœuf et brocoli)
 - 2 c. à table (Bœuf Stroganoff)
 - 2 c. à thé (Pâtes à la bolognaise faciles)
 - 1 c. à thé (Salade de tacos croquante)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates en dés** (Pâtes à la bolognaise faciles)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées** (Pâtes à la bolognaise faciles)
- 7 tasses de nouilles aux œufs**, non cuites (Bœuf Stroganoff)
- 3 tasses de petites coquilles**, non cuites (Pâtes à la bolognaise faciles)
- 2 tasses de nouilles aux œufs extra larges**, non cuites (Pâtes crémeuses aux champignons et au poulet)
- ¼ tasse de jus de pomme** (Côtelette de porc pomme et balsamique)
- ¼ tasse de vinaigre** (Ailes Buffalo)
- 2 c. à table de cassonade** (Ailes Buffalo)
- 2 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Sauté de bœuf et brocoli)
- 1 c. à table de vinaigre balsamique** (Côtelette de porc pomme et balsamique)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez du riz (s'il ne vous en reste pas de la semaine passée), des petits pains de grains entiers, des pommes de terre, plus de laitue et des pois.

- 1 c. à table de ketchup** (Ailes Buffalo)
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire** (Bœuf Stroganoff)

PROTÉINES

- 2 lb (900 g) d'ailes de poulet** (Ailes Buffalo) | *Substitution : filets de poulet, désossés et sans peau*
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf** (Sauté de bœuf et brocoli) | *Substitution : bœuf haché*
- 3 lb (1,35 kg) de bœuf haché maigre :**
 - 1 lb/450 g (Bœuf Stroganoff) | *Substitution : lanières de bœuf à sauté*
 - 1 lb/450 g (Salade de tacos croquante)
 - 1 lb/450 g (Pâtes à la bolognaise faciles)
- 1 lb (450 g) de filets de poulet**, désossés et sans peau (Pâtes crémeuses aux champignons et au poulet)
- 1 lb (450 g) de côtelette de porc à cuisson rapide**, dans la coupe du centre, soit environ 4 petites (Côtelette de porc pomme et balsamique)

PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de lait**, au choix (Pâtes crémeuses aux champignons et au poulet)
- 1 tasse de yogourt grec nature 2 %** (Bœuf Stroganoff) | *Substitution : crème sure*
- ½ tasse de fromage râpé**, au choix (Salade de tacos croquante)
- 1 c. à table de beurre**, préférablement non salé (Côtelette de porc pomme et balsamique)

BOULANGERIE

- 2 tasses de croustilles de tortilla** (Salade de tacos croquante)



SAUTÉ AU BŒUF ET AU BROCOLI



TRUC : Pour une version végétalienne, remplacez le bœuf par 1 lb (450 g) de tofu mi-ferme, en cubes de 1 po.



TEMPS TOTAL : 15 min



16 PORTIONS



3,55 \$CA/3,02 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Sauté de bœuf et brocoli**

¾ tasse d'eau

2 c. à table de sauce soya faible en sodium

2 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de lanières de bœuf

4 tasses de bouquets de brocoli, frais ou congelés

VALEUR NUTRITIVE

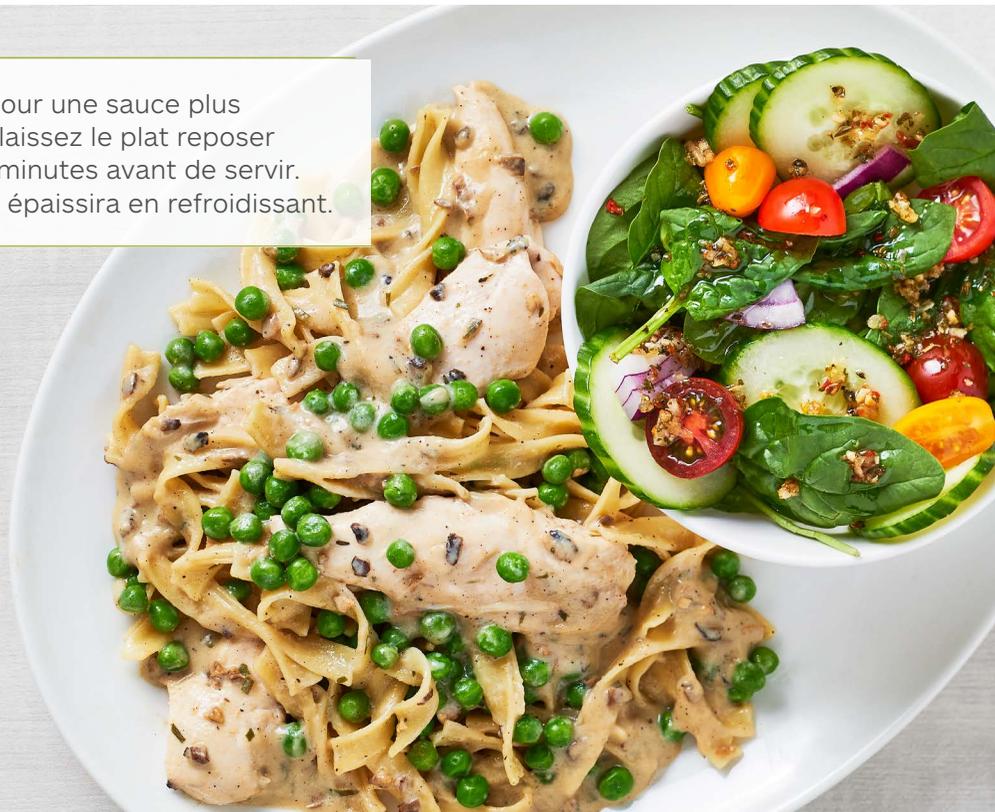
Par portion : Calories 310, Lipides 16 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholesterol 45 mg, Sodium 360 mg, Glucides 15 g (Fibres 1 g, Sucres 7 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement avec l'eau et la sauce soya. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans un **Wok** à feu vif.
3. Ajouter le bœuf; faire sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit, 3 à 4 minutes.
4. Ajouter le brocoli, couvrir et faire cuire pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
5. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé; faire sauter à découvert jusqu'à ce que la sauce épaississe.

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 mélangés et 1 c. à table de Vinaigrette balsamique.

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.

SALADE DE TACOS CROQUANTE



TRUC : Pour une option végétarienne, remplacez le bœuf haché par du soya haché.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,23 \$CA/2,75 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec ½ petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à thé d'huile
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1 sachet d'**Assaisonnement Taco**
- 1 tasse d'eau
- 2 tomates Roma
- 1 avocat
- 2 tasses de croustilles de tortilla
- 8 tasses de laitue romaine hachée
- ½ tasse de fromage râpé, au choix

Garnitures (facultatif) : salsa, yogourt grec ou crème sure, jalapenos.

VALEUR NUTRITIVE

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

INSTRUCTIONS

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle, sur feu moyen-vif. Ajouter le bœuf. Réduire le feu à moyen et cuire, en utilisant le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux, jusqu'à ce que le bœuf ait cuit, soit de 3 à 4 minutes.
2. Mélanger l'assaisonnement et l'eau, puis verser sur le bœuf. Remuer souvent, jusqu'à épaississement, soit 5 minutes.
3. Entretemps, couper les tomates, couper l'avocat en cubes et écraser grossièrement les croustilles de tortilla.
4. Répartir la laitue dans quatre assiettes. Garnir du mélange de viande, des tomates, de l'avocat, du fromage et des croustilles. Ajouter les garnitures choisies, si désiré.

BŒUF STROGANOFF



TEMPS TOTAL : 15 min



6 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes mélangés 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), Cholesterol 80 mg, Sodium 380 mg, Glucides 48 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 28 g.

INSTRUCTIONS

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 de sel et de poivre.

CÔTELETTES DE PORC POMME ET BALSAMIQUE



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  1,86 \$CA/1,59 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec $\frac{1}{2}$ tasse de purée de pommes de terre et 1 tasse de légumes étuvés.

INGRÉDIENTS

2 c. à table d'huile
1 lb (450 g) de côtelette de porc à cuisson rapide, dans la coupe du centre, soit environ 4 petites côtelettes
1 grosse pomme
 $\frac{1}{2}$ tasse de bouillon de poulet, préparé, ou de **Bouillon réconfortant** préparé
 $\frac{1}{4}$ tasse de jus de pomme
1 c. à table de vinaigre balsamique
2 c. à thé de **Mélange pour vinaigrette Balsamique**
1 c. à table de beurre

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 280, Lipides 17 g (Saturés 4 g, Trans 0,1 g), Cholesterol 65 mg, Sodium 220 mg, Glucides 12 g (Fibres 2 g, Sucres 9 g), Protéines 19 g.

INSTRUCTIONS

1. Chauffer l'huile dans une grande sauteuse, sur feu moyen-vif. Ajouter les côtelettes de porc et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, soit de 2 à 3 minutes par côté. Retirer de la sauteuse et garder au chaud.
2. Entretemps, enlever le cœur de la pomme et la trancher finement.
3. Ajouter les tranches de pomme, le bouillon, le jus, le vinaigre et le mélange pour vinaigrette à la sauteuse et brasser pour détacher les petits morceaux de viande. Mijoter 2 minutes jusqu'à ce que les pommes commencent à ramollir.
4. Remettre le porc dans la sauteuse. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, environ de 3 à 4 minutes, en la retournant une fois. Disposer le porc sur des assiettes. Ajouter le beurre à la sauce et brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu. Verser la sauce sur le porc.

PÂTES À LA BOLOGNAISE FACILES



TRUC : Cuisinez une fois, manger deux fois! Doublez les ingrédients de la sauce, laissez refroidir, séparez en portions et congelez pour des repas faciles plus tard.



TEMPS TOTAL : 16 min



6 PORTIONS



1,10 \$CA/0,94 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette balsamique Épiculture.

INGRÉDIENTS

3 tasses de pâtes en forme de petites coquilles, non cuites
6 tasses d'eau chaude
2 c. à thé d'huile
1 lb (450 g) de viande hachée de bœuf, ou de sans-viande
1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates en dés
1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées
½ sachet d'**Assaisonnement Lasagne rapide**
Poivre noir, au goût
Sel marin, au goût
Garnitures (facultatif) : parmesan râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 5 g (Saturés 1,5 g, Trans 0,3 g), Cholesterol 40 mg, Sodium 340 mg, Glucides 45 g (Fibres 4 g, Sucres 7 g), Protéines 23 g.

INSTRUCTIONS

1. Placer les pâtes dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter de l'eau en remuant. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les pâtes soient al dente, environ 10 minutes.
2. Entretemps, chauffer l'huile dans un **Wok** à feu moyen-élevé. Émietter le bœuf et cuire, en utilisant un **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, 4 à 5 minutes.
3. Ajouter les tomates en conserve (ne pas égoutter les tomates en dés) et l'assaisonnement. Porter à ébullition. Couvrir partiellement; réduire le feu à moyen et laisser mijoter 5 minutes. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.
4. Égoutter les pâtes. Déposer dans des bols, et ajouter la sauce et la garniture, si désiré.

AILES BUFFALO



 TEMPS TOTAL : 35 min  6 PORTIONS  1,73 \$CA/1,49 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes foncés, 1 tasse de crudités et ½ tasse de grains cuits, au choix.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Ailes Buffalo**

1 c. à table de ketchup

2 c. à table de cassonade

¼ tasse de vinaigre

2 lb (900 g) d'ailes de poulet, ou de lanières de poulet

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (3 ailes) : Calories 380, Lipides 25 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholesterol 115 mg, Sodium 510 mg, Glucides 9 g (Fibres 1 g, Sucres 6 g), Protéines 28 g.

INSTRUCTIONS

1. **Sauce :** Mesurer 1 c. à table d'assaisonnement et fouetter avec la cassonade, le ketchup et le vinaigre. Réserver.
2. **Ailes :** Préchauffer le four à 400 °F. Mélanger les ailes de poulet avec le reste de l'assaisonnement. Disposer sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**.
3. Brasser les ailes cuites dans la sauce.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 tomates** (Donair)
- 1 gros oignon** (Poulet au beurre)
- ½ concombre anglais** (Donair)
- ½ oignon rouge** (Donair)
- ½ laitue romaine** (Donair) | *Substitution : légumes*
- 1 lb (450 g)** de haricots verts (Souvlakis sur une plaque)
- 1 paquet** (7 oz/200 g) de champignons tranchés (Porc hivernal aux champignons)
- 2 pintes de tomates cerises :**
 - 1 pinte (Bol-repas au saumon glacé balsamique)
 - 1 pinte (Souvlakis sur une plaque)
- 8 tasses de légumes mélangés** (Bol-repas au saumon glacé balsamique)
- 4 tasses de fleurons de brocoli**, frais ou congelés (Pâtes bœuf et brocoli à l'étuveuse)

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - 2 c. à table, préférablement d'olive (Souvlakis sur une plaque)
 - 1 c. à table, préférablement d'olive (Bol-repas au saumon glacé balsamique)
 - 1 c. à table (Porc hivernal aux champignons)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco**, préférablement léger (Poulet au beurre)
- ½ boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées** (Poulet au beurre)
- 2 tasses de petites coquilles**, non cuites (Pâtes bœuf et brocoli à l'étuveuse)
- ½ tasse de vinaigre balsamique :**
 - ¼ tasse + 2 c. à thé (Bol-repas au saumon glacé balsamique)
 - 2 c. à table (Souvlakis sur une plaque)
- 3 c. à table de miel** (Bol-repas au saumon glacé balsamique)
- 1 c. à table de moutarde de Dijon** (Bol-repas au saumon glacé balsamique)

PROTÉINES

- 4 ½ lb (2 kg) de viande hachée maigre :**
 - 2 lb/900 g (Donair)
 - 1 ½ lb/675 g (Tacos)
 - 1 lb/450 g (Pâtes bœuf et brocoli à l'étuveuse)
- 1 lb (450 g) de rôti de long de porc** (Porc hivernal aux champignons)
- 1 lb (450 g) de filet de saumon**, d'une épaisseur d'environ 1 po (Bol-repas au saumon glacé balsamique)
- ½ lb (225 g) de cuisse de poulet**, désossée, sans peau (Souvlakis sur une plaque) | *Substitution : poitrine de poulet*
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches sans sel ajouté** (Souvlakis sur une plaque)

PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de lait**, au choix (Porc hivernal aux champignons)
- ½ tasse de fromage de chèvre émietté** (Bol-repas au saumon glacé balsamique) | *Substitution : féta*
- 1 c. à table de beurre** (Poulet au beurre)

BOULANGERIE

- 12 coquilles de taco** (Donair)
- 10 pitas de blé entier** (Donair)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de légumes, des avocats (pour faire plus de guacamole avec les tacos), des haricots verts, du quinoa, des pitas et des pommes de terre.



DONAIR



TRUC : Réfrigérez jusqu'à 3 jours. Tranchez, puis réchauffez à la poêle jusqu'à ce que ce soit croustillant.



TEMPS TOTAL : 20 min



10 PORTIONS



1,65 \$CA/1,40 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Donair**
2 lb (1 kg) de viande hachée maigre de bœuf
¼ tasse d'eau
10 pitas de blé entier
1 tasse de tzatziki (facultatif)
2 tomates, tranchées
½ concombre anglais, tranché
½ oignon rouge, tranché finement
Tête de laitue romaine ou salade verte

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 340, Lipides 14 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholesterol 70 mg, Sodium 550 mg, Glucides 22 g (Fibres 4 g, Sucres 2 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

Micro-ondes :

1. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement, le bœuf et l'eau jusqu'à homogénéité.
2. Presser dans une **Étuveuse rectangulaire**. Couvrir au cuir au micro-ondes à puissance élevée pendant 13 minutes.
3. Pour servir, trancher finement et servir sur un pain pita avec de la sauce tzatziki (si désiré), des tomates, du concombre, des oignons rouges et de la laitue.

Four :

4. Préchauffer le four à 375 °F.
5. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement, le bœuf et l'eau jusqu'à homogénéité.
6. Presser dans un moule à pain de 9 x 5 po. Cuire au four pendant 1 heure.
7. Pour servir, trancher finement et servir sur un pain pita avec de la sauce tzatziki (si désiré), des tomates, du concombre, des oignons rouges et de la laitue.

TACOS



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



TEMPS TOTAL : 15 min



6 PORTIONS



2,25 \$CA/1,91 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 ½ tasse de légumes mélangés et 2 c. à table de **Guacamole Épicure**. Ajoutez plus de légumes sur vos tacos en servant des tomates en dés, des oignons, de la laitue hachée, des carottes ou des betteraves.

INGRÉDIENTS

1 ½ lb (675 g) de bœuf haché maigre
1 sachet d'**Assaisonnement Taco**
1 tasse d'eau
12 coquilles de tacos

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 tacos) : Calories 430, Lipides 23 g (Saturés 8 g, Trans 0,5 g), Cholesterol 90 mg, Sodium 125 mg, Glucides 19 g (Fibres 3 g, Sucres 1 g), Protéines 35 g.

INSTRUCTIONS

1. Faire revenir le bœuf dans une poêle.
2. Mélanger l'assaisonnement et l'eau. Verser dans la poêle. Laisser mijoter pendant 5 minutes, jusqu'à épaississement.
3. Déposer la garniture à la cuillère dans les coquilles de tacos.

POULET AU BEURRE



VERSION VÉGÉTARIENNE :

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



TEMPS TOTAL : 20 min



8 PORTIONS



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

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

INGRÉDIENTS

- 1 gros oignon
- 1 c. à table de beurre
- 1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**
- 1 boîte (14 oz/396 ml) de lait de coco
- ½ tasse de tomates broyées
- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau, en cubes
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %

VALEUR NUTRITIVE

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

INSTRUCTIONS

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

PÂTES BŒUF ET BROCOLI À L'ÉTUVEUSE



TRUC : Pour une version végétalienne, remplacez le boeuf haché par du sans-viande haché.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de salade verte et 1 c. à table de **Vinaigrette balsamique**.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché extra-maigre
1 sachet d'**Assaisonnement Sauté de bœuf et brocoli**

2 tasses d'eau chaude

2 tasses de petites coquilles, non cuites

4 tasses de fleurons de brocoli

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

Garnitures (facultatif) : **Flocons de levure nutritionnelle Ail et oignon**, oignons verts tranchés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 370, Lipides 5 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholesterol 60 mg, Sodium 180 mg, Glucides 49 g (Fibres 5 g, Sucres 8 g), Protéines 34 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le bœuf haché et l'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit. Séparer les morceaux de viande avec le **Séparateur de viande hachée**.
2. Ajouter l'eau chaude et les pâtes, puis bien brasser. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 6 minutes. Retirer du micro-ondes et brasser, puis cuire de nouveau pendant 3 minutes et 30 secondes.
3. Entretemps, couper le brocoli en bouchées, au besoin.
4. Ajouter le brocoli à l'étuveuse. Couvrir et cuire au micro-ondes 4 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les pâtes soient prêtes.
5. Assaisonner de sel et de poivre, au goût. Ajouter des garnitures, si désiré.

SALADE-REPAS AU SAUMON GLACÉ BALSAMIQUE



TRUC : Une fois le saumon cuit, récupérez la sauce qui a coulé sur le Tapis de cuisson, car elle sera remplie de saveur! Versez-la sur le saumon, si désiré.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



5,10 \$CA/4,36 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de quinoa ou de riz cuit. Vous pouvez même l'ajouter au bol!

INGRÉDIENTS

¼ tasse + 2 c. à thé de vinaigre balsamique
2 c. à table de miel
1 c. à table de moutarde de Dijon
3 c. à thé de **Mélange pour vinaigrette Balsamique**, divisé
1 lb (450 g) de filet de saumon, d'une épaisseur d'environ 1 po
1 c. à table d'huile d'olive
½ tasse de fromage de chèvre émietté
8 tasses de légumes mélangés
1 pinte de tomates cerises

Garnitures (facultatif) : Coulis de balsamique, oignon rouge tranché, graines de tournesol, **Flocons de levure nutritionnelle Ail et oignon**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 15 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholesterol 70 mg, Sodium 400 mg, Glucides 18 g (Fibres 4 g, Sucres 13 g), Protéines 29 g

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Entretemps, préparer la sauce. Dans un bol, fouetter ensemble ¼ tasse de vinaigre, le miel, la moutarde et 2 c. à thé d'assaisonnement. Disposer le saumon sur une **Petite plaque de cuisson** recouverte d'un **Petit tapis de cuisson**. Verser la sauce sur le saumon. Laisser mariner.
3. Pour la vinaigrette, dans un grand bol, fouetter ensemble la cuillère à thé restante de mélange pour vinaigrette et 2 c. à thé de vinaigre avec l'huile. Ajouter le fromage. Disposer les légumes par-dessus, sans mélanger. Réserver.
4. Cuire le poisson au four jusqu'à cuisson complète, environ 8 à 10 minutes.
5. Couper les tomates cerises en deux et les ajouter au bol de salade.
6. Couper le saumon en 4 portions.
7. Mélanger la salade avec la vinaigrette. Répartir la salade dans quatre assiettes. Ajouter le saumon et des garnitures, si désiré.

SOUVLAKIS SUR UNE PLAQUE



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,60 \$CA/3,06 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 petit pita et 2 c. à table de Trempette Aneth et citron.

INGRÉDIENTS

2 c. à table d'**Assaisonnement Souvlaki**

2 c. à table de vinaigre balsamique

2 c. à table d'huile d'olive

1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches sans sel ajouté

½ lb (225 g) de cuisses de poulet désossé, sans peau

1 pinte de tomates cerises

1 lb (450 g) de haricots verts, arrangés

Garnitures (facultatif) : trait de jus de citron

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 300, Lipides 10 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 180 mg, Glucides 32 g (Fibres 9 g, Sucres 7 g), Protéines 21 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 450 °F.
2. Entretemps, dans un bol, mélanger au fouet l'assaisonnement, le vinaigre et l'huile.
3. Égoutter et rincer les pois chiches; déposer sur une **Plaque de cuisson** couverte d'un **Tapis de cuisson**. Ajouter le poulet, les tomates et les haricots. Ils se chevaucheront; c'est normal. Verser la sauce sur le dessus; combiner délicatement.
4. Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, que les haricots soient tendres et croquants, et que certaines tomates aient éclaté.

PORC HIVERNAL AUX CHAMPIGNONS



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,90 \$CA/3,32 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec ½ tasse de pommes de terre en purée et 1 tasse de légumes étuvés.

INGRÉDIENTS

1 c. à table d'huile, divisée

1 lb (450 g) de rôti de longe de porc, désossée

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

1 paquet (7 oz/200 g) de champignons tranchés, environ 2 ½ tasses

1 sachet d'**Assaisonnement Soupe hivernale aux champignons**

1 ½ tasse de lait, au choix

Garnitures (facultatif) : persil grossièrement haché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 17 g (Saturés 5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 300 mg, Glucides 13 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 29 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un **Wok**, chauffer ½ c. à table d'huile sur feu moyen-vif. Entretemps, trancher le porc en 4 steaks; assaisonner de sel et de poivre. Ajouter au wok et frire jusqu'à bien doré, soit de 3 à 4 minutes par côté. Disposer sur une assiette; couvrir et garder au chaud.
2. Ajouter la ½ c. à table d'huile restante au wok. Ajouter les champignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 3 minutes.
3. Entretemps, dans un bol, fouetter ensemble l'assaisonnement et le lait. Une fois les champignons dorés, ajouter le mélange de lait. Porter à ébullition, puis réduire le feu et remettre le porc dans le wok. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, environ 4 minutes, en retournant une fois.
4. Répartir le porc dans les assiettes. Verser la sauce par-dessus à l'aide d'une cuillère, puis ajouter du persil si désiré.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 4

FRUITS ET LÉGUMES

- 9 gros poivrons :**
 - 4 (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
 - 2 (Soupe réconfortante à la lasagne)
 - 2 (Salade de pâtes au poulet aneth et citron)
 - 1 (Œufs brouillés donair)
- 2 citrons :**
 - 1 (Salade de pâtes au poulet aneth et citron)
 - ½ (Saumon à la grecque)
 - ½ (Sandwich au poulet au beurre)
- 1 pomme de terre Yukon Gold** (Œufs brouillés donair)
- ½ concombre anglais** (Salade de pâtes au poulet aneth et citron)
- ½ botte de coriandre fraîche** (Sandwich au poulet au beurre)
- ½ pinte de tomates cerises** (Saumon à la grecque)
- 4 tasses de haricots verts** (Saumon à la grecque)
- 2 tasses de roquette** (Œufs brouillés donair) | *Substitution : bébés épinards*
- 2 tasses de bébés épinards** (Soupe réconfortante à la lasagne)

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - ¼ tasse, préférablement d'olive (Salade de pâtes au poulet aneth et citron)
 - 1 c. à table (Œufs brouillés donair)
 - 1 c. à table (Soupe réconfortante à la lasagne)
 - 1 c. à table (Burgers lentilles et bœuf)
- 5 pâtes de lasagne prête au four** (Soupe réconfortante à la lasagne)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés**, non salées (Soupe réconfortante à la lasagne)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de cœurs d'artichaut** (Salade de pâtes au poulet aneth et citron)
- ½ boîte (19 oz/540 ml) de lentilles**, environ 1 tasse (Burgers lentilles et bœuf)
- ½ boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco** (Sandwich au poulet au beurre)
- ½ boîte (5.5 oz/156 ml) de pâte de tomate** (Sandwich au poulet au beurre)
- 4 tasses de bouillon**, au choix (Soupe réconfortante à la lasagne)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus d'épinards, du riz, du pain tranché, de l'avocat et plus de tomates cerises.

- 2 tasses de macaroni**, non cuit (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
- 2 tasses de petites coquilles**, non cuites (Salade de pâtes au poulet aneth et citron)
- ¼ tasse de tomates séchées**, en julienne, égouttées (Burgers lentilles et bœuf)

PROTÉINES

- 9 œufs :**
 - 8 (Œufs brouillés donair)
 - 1 (Burgers lentilles et bœuf)
- 2 lb (900 kg) de bœuf haché maigre :**
 - 1 lb/450 g (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
 - ½ lb/225 g (Soupe réconfortante à la lasagne)
 - ½ lb/225 g (Burgers lentilles et bœuf)
- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet**, désossée et sans peau, environ 4 poitrines
 - 1 lb/450 g (Salade de pâtes au poulet aneth et citron)
 - 1 lb/450 g (Sandwich au poulet au beurre)
- 1 lb (450 g) de filet de saumon**, d'une épaisseur d'environ 1 po (Saumon à la grecque)

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Sandwich au poulet au beurre)
- ½ tasse de féta émietté :**
 - ¼ tasse (Œufs brouillés donair)
 - ¼ tasse, facultatif (Burgers lentilles et bœuf)
- ½ tasse de cheddar râpé** (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
- ½ tasse de lait**, au choix (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
- 3 c. à table de beurre :**
 - 2 c. à table, facultatif (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
 - 1 c. à table (Sandwich au poulet au beurre)

BOULANGERIE

- 8 pains burger :**
 - 4 (Burgers lentilles et bœuf)
 - 4 (Sandwich au poulet au beurre)



POIVRONS FARCIS AU MACARONI AU FROMAGE

TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez le bœuf haché par du soya haché ou des lentilles.



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  2,84 \$CA/1,84 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

2 tasses de macaroni non cuit
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
4 gros poivrons
1/3 tasse de lait, au choix
1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
2 c. à table de beurre (facultatif)
1/3 tasse de fromage cheddar râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 520, Lipides 19 g (Saturés 9 g, Trans 0,5 g), Cholesterol 80 mg, Sodium 470 mg, Glucides 49 g (Fibres 4 g, Sucres 6 g), Protéines 36 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages de 3 L**, faire bouillir le macaroni à feu élevé jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 6 à 8 minutes.
2. Entretemps, placer le bœuf dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 minutes. Une fois le bœuf cuit, le séparer avec un **Séparateur de viande hachée**.
3. Pour obtenir des poivrons entiers farcis, couper le haut des poivrons et en retirer doucement le cœur et les graines.
4. Égoutter les pâtes; remettre dans la marmite. Ajouter le lait, l'assaisonnement et le beurre, si désiré. Ajouter le bœuf et bien mélanger.
5. Avec une grande cuillère, transvider le macaroni au fromage dans les poivrons. Placer dans une **Étuveuse multi-usages** et garnir de fromage râpé.
6. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et que le fromage soit fondu, 5 minutes.

SALADE DE PÂTES AU POULET ANETH ET CITRON



TRUC : L'huile d'olive est idéale pour la vinaigrette. Sa saveur douce se marie bien le citron dans cette recette.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  4,44 \$CA/3,77 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

2 tasses de petites coquilles

1 gros citron

¼ tasse d'huile d'olive

1 ½ c. à table de **Mélange à trempette**

Aneth et citron

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

2 poivrons

½ concombre anglais

1 boîte (14 oz/398 ml) de cœurs d'artichauts

Garnitures (facultatif) : fromage féta

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 480, Lipides 17 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 125 mg, Glucides 48 g (Fibres 7 g, Sucres 5 g), Protéines 35 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages**, faire cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, 7 à 8 minutes.
2. Entretemps, préparer la vinaigrette. Dans un grand bol, râper finement le zeste du citron. À l'aide d'un **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus du citron. Ajouter l'huile et le mélange à trempette en fouettant.
3. Couper le poulet en bouchées; placer dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, en remuant à mi-cuisson. Égoutter l'excès de liquide.
4. Couper les poivrons et le concombre en dés. Égoutter les cœurs d'artichauts et hacher grossièrement. Déposer dans un bol avec la vinaigrette. Réserver.
5. Une fois les pâtes cuites, égoutter et rincer à l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent. Ajouter les pâtes, le poulet et le féta, si désiré; bien mélanger.

SANDWICH AU POULET AU BEURRE



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



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**

½ boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco

½ boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate

1 c. à table de beurre non salé, fondu

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

½ bouquet de coriandre

½ tasse de yogourt grec nature 2%.

½ c. à table de jus de citron

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

4 pains à burgers de grains entiers, grillés

VALEUR NUTRITIVE

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

INSTRUCTIONS

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

SOUPE RÉCONFORTANTE À LA LASAGNE



TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez le bœuf par 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles, égouttées et rincées.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  2,92 \$CA/2,48 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de salade verte et 1 c. à soupe de vinaigrette Épicure.

INGRÉDIENTS

1 c. à table d'huile
½ lb (225 g) de bœuf haché maigre
½ sachet d'**Assaisonnement Lasagne rapide**
1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés, non salées
4 tasses de bouillon au choix, préparé
2 poivrons
5 pâtes de lasagne prêtes pour le four
2 tasses de bébés épinards
Sel marin, au goût
Poivre noir, au goût
Garnitures (facultatif) : mozzarella râpé, huile d'olive

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 tasses) : Calories 370, Lipides 13 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,3 g), Cholesterol 45 mg, Sodium 190 mg, Glucides 38 g (Fibres 6 g, Sucres 11 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Chauffer l'huile dans un **Wok** à feu moyen-vif. Ajouter le bœuf, puis l'assaisonnement. Défaire la viande à l'aide du **Séparateur de viande hachée** et cuire jusqu'à cuisson complète, soit environ 2 minutes.
2. En brassant, ajouter les tomates en dés et le bouillon. Couvrir partiellement et porter à ébullition. Entretemps, couper les poivrons et les ajouter au wok.
3. Une fois l'ébullition atteinte, ajouter la lasagne brisée grossièrement. Réduire le feu et laisser mijoter, partiellement couvert, jusqu'à ce que les nouilles soient tendres, soit environ 8 minutes. Mélanger à l'occasion.
4. Retirer du feu et ajouter les épinards pour qu'ils ramollissent. Goûter et assaisonner de sel et de poivre, si désiré.
5. Pour servir, verser dans des bols. Garnir de fromage et arroser d'huile, si désiré.

SAUMON À LA GRECQUE



TRUC : Remplacez le poisson par des morceaux de poulet désossé et sans peau.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de riz ou de patates douces pilées et 1 c. à table de **Trempeuse Aneth et citron**.

INGRÉDIENTS

4 tasses de haricots verts

½ pinte de tomates cerises

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

1 lb (450 g) de filet de saumon

2 c. à thé de **Mélange à trempette Aneth et citron**

½ citron

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 210, Lipides 8 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholesterol 60 mg, Sodium 60 mg, Glucides 10 g (Fibres 4 g, Sucres 5 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Enlever les extrémités des haricots verts. Placer les haricots et les tomates dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter du sel et du poivre fraîchement moulus, au goût. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les légumes soient tendres, 3 à 4 minutes.
2. Couper le saumon en 4 morceaux. Les déposer sur les légumes; saupoudrer de mélange à trempette.
3. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit, environ 4 minutes.
4. Ajouter le jus de citron fraîchement pressé avec le **Presse-agrumes 2 en 1**.

BURGERS LENTILLES ET BŒUF



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,27 \$CA/1,93 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 2 c. à table de **Trempe à l'aneth et citron**.

INGRÉDIENTS

1 c. à table d'huile
½ boîte (19 oz/540 ml) de lentilles, environ 1 tasse
¼ tasse de tomates séchées, égouttées et coupées en julienne
½ lb (225 g) de bœuf haché maigre
1 œuf
¼ tasse de féta émietté, facultatif
1 sachet d'**Assaisonnement Pain de viande classique**
4 pains à burger

Garnitures (facultatif) : rubans de courgette, oignon rouge, laitue, tomate tranchée

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 14 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 580 mg, Glucides 41 g (Fibres 7 g, Sucres 4 g), Protéines 23 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une poêle à frire, chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Entretemps, égoutter et rincer les lentilles. Couper les tomates séchées en petits morceaux. Disposer le tout dans un bol. Émietter le bœuf haché, l'œuf et le féta, si utilisé. Bien mélanger et écraser les lentilles tout en combinant les ingrédients. Façonner quatre boulettes.
3. Frire les boulettes à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et que les extrémités soient croustillantes, environ 3 minutes par côté.
4. Les glisser dans les pains et ajouter des garnitures, si désiré.

ŒUFS BROUILLÉS DONAIR



TRUC : Remplacez la pomme de terre par des pommes de terre rissolées congelées. Remplacez le poivron frais par du maïs congelé ou en conserve, ou par vos légumes congelés préférés. Ajustez le temps de cuisson selon vos besoins pour réchauffer les légumes.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,02 \$CA/1,72 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tranche de pain grillé, $\frac{1}{4}$ avocat tranché, et 1 tasse de tomates cerises.

INGRÉDIENTS

1 grosse pomme de terre Yukon Gold ou petite patate douce
1 poivron
2 c. à table d'oignon rouge haché, facultatif
2 c. à table d'**Assaisonnement Donair, divisé**
8 œufs
1 c. à thé d'huile d'olive ou de beurre
2 tasses de roquette ou de bébés épinards
 $\frac{1}{4}$ tasse de féta émietté
Garnitures (facultatif) : olives noires

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 280, Lipides 13 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 380 mg, Sodium 540 mg, Glucides 23 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 17 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper en dés la pomme de terre non pelée. Hacher grossièrement le poivron; placer dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'oignon, si désiré, et 1 c. à table d'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 7 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.
2. Entretemps, craquer les œufs dans une grande poêle antiadhésive ou une poêle à frire à feu moyen-élevé. Ajouter le reste d'assaisonnement et l'huile. Remuer constamment (comme pour un risotto) au fur et à mesure que les œufs commencent à prendre. Réduire le feu à moyen, au besoin.
3. Une fois que les œufs sont presque pris, retirer du feu. Ajouter les légumes cuits, la roquette et le féta.
4. Déposer à la cuillère dans les assiettes et ajouter les garnitures, si désiré.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 5

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 poivron** (Poulet aztèque en sauce)
- 1 courgette** (Poulet aztèque en sauce)
- 5 tasses de mélange de salade de chou haché** (Sauté du sud-ouest au bœuf et chou)
- 1 tasse de grains de maïs** (Sauté du sud-ouest au bœuf et chou)

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - 1 c. à table (Sauté du sud-ouest au bœuf et chou)
 - 2 c. à thé (Poulet aztèque en sauce)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés** (Sauté du sud-ouest au bœuf et chou)
- ½ boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées**, environ 1 tasse (Poulet aztèque en sauce)
- 1 tasse de bouillon**, au choix (Poulet aztèque en sauce)
- 1 tasse de riz blanc**, non cuit (Sauté du sud-ouest au bœuf et chou)

PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Sauté du sud-ouest au bœuf et chou)
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet**, désossée et sans peau (Poulet aztèque en sauce)

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de féta émietté** (Poulet aztèque en sauce) Substitution : fromage râpé

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de riz et des légumes.



SAUTÉ DU SUD-OUEST AU BŒUF ET CHOU

TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez le bœuf par du soya haché ou du tofu ferme émietté.



 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  2,98 \$CA/2,53 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 tasse de riz blanc non cuit
2 ½ tasse d'eau chaude
1 c. à thé d'huile
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet effiloché**
1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés
1 tasse de maïs en grains
5 tasses de mélange de salade de chou
Sel marin, au goût
Poivre noir, au goût
Garnitures (facultatif) : guacamole, salsa

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 510, Lipides 14 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholesterol 60 mg, Sodium 360 mg, Glucides 62 g (Fibres 8 g, Sucres 9 g), Protéines 32 g.

INSTRUCTIONS

1. Placer le riz et l'eau chaude dans une **Étuveuse multi-usages**. Mélanger. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'eau soit absorbée, 15 minutes.
2. Entretemps, chauffer l'huile dans un **Wok** à feu moyen-élevé.
3. Ajouter le bœuf et l'assaisonnement. Réduire le feu à moyen; cuire jusqu'à ce que le bœuf soit doré, de 3 à 4 minutes, en utilisant un **Séparateur de viande hachée** pour séparer la viande.
4. Égoutter les tomates et ajouter au wok avec le maïs et le mélange de salade de chou. Faire sauter jusqu'à ce que la salade de chou soit tendre et croquante, de 2 à 3 minutes.
5. Servir avec du riz et assaisonner de sel et poivre, au goût. Ajouter les garnitures, si désiré.

POULET AZTÈQUE EN SAUCE



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,39 \$CA/2,89 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 poivron
1 courgette
2 c. à thé d'huile ou d'huile de coco
1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau
1 tasse de bouillon de poulet ou de légumes
1 sachet d'**Assaisonnement Soupe aztèque aux tortillas**
 $\frac{1}{2}$ boîte de 14 oz/398 ml de tomates broyées, environ 1 tasse
 $\frac{1}{2}$ 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), Cholesterol 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.