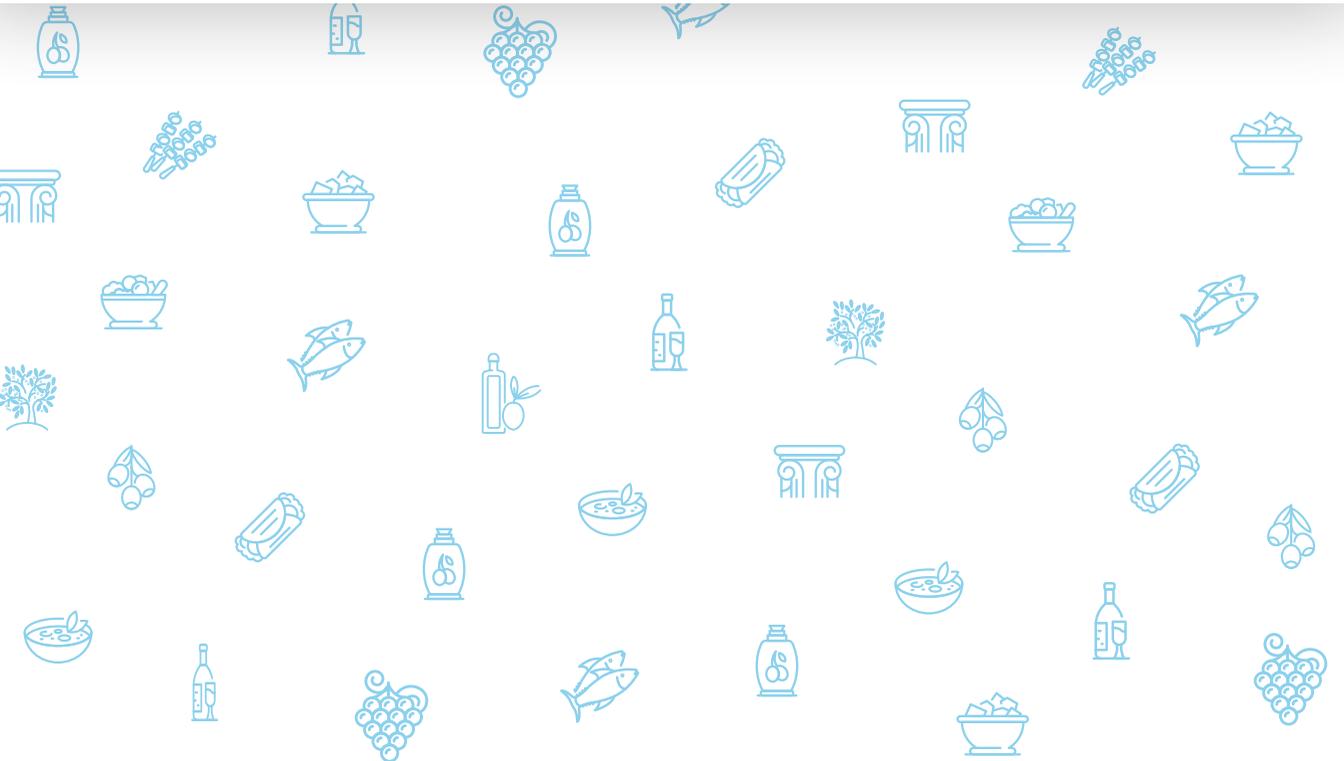


E P I C U R E TM

DU BON GREC. VITE FAIT. ^{MC}

Guide numérique de recettes



DU BON GREC. VITE FAIT.^{MC}



OPA!

Les soirs de semaine, faites voyager vos papilles avec les saveurs fraîches de la cuisine méditerranéenne! Avec ces recettes faciles à faire et des outils de cuisine gagne-temps, la préparation de repas sains prêts en 20 minutes est plus simple et plus rapide que jamais.

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

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

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

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



MÉLANGE À TREMPETTE HOUMOUS CRÉMEUX À L'AIL EN 5 FAÇONS



Bon goût d'ail avec une touche de cumin. Un pot donne environ 8 tasses (voir la recette sur l'étiquette). Pas besoin de tahini; le mélange contient des graines de sésame! Personnalisez au goût avec des pois chiches, des haricots cannellini, ou même des haricots noirs.

1

POIS CHICHES RÔTIS

Égoutter et rincer **1 boîte de pois chiches (19 oz/540 ml)**; assécher avec un linge à vaisselle. Placer sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Arroser de **2 c. à table d'huile d'olive**, **1 c. à table de mélange à trempette** et une généreuse pincée de **Sel marin**; remuer pour enrober uniformément. Cuire au four préchauffé à 400 °F pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pois soient dorés et croustillants. À consommer de préférence le jour même. Super dans les salades-repas!

2

CHOU-FLEUR ÉTUVÉ À L'AIL

Dans un **Bol de préparation**, déposer **2 c. à table de beurre**, **2 c. à table d'huile d'olive**, **1 c. à table de mélange à trempette** et **1 c. à table de pâte de miso** ou de **tahini**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que le beurre fonde, environ 1 minute; fouetter pour mélanger. Réserver. Placer **2 tasses de chou-fleur haché** dans une **Étuveuse rectangulaire**. Couvrir et cuire à intensité élevée pendant 4 minutes. Verser la sauce sur le dessus; bien remuer.

3

BOUCHÉES DE POMME ET HOUMOUS

Couper **2 pommes** en rondelles; jeter les pépins. Tartiner chaque tranche avec **1 c. à table de houmous préparé**. Saupoudrer de **graines de chia**, si désiré, ou de **Nutri-complément Bagel plein goût**.

4

VINAIGRETTE AU HOUMOUS

Fouetter **2 à 3 c. à table de houmous préparé** avec **1 c. à table de jus de citron** et de l'**eau** pour une consistance moins épaisse (environ $\frac{1}{4}$ tasse). Mélanger avec des **pâtes cuites refroidies**, des **tomates** et du **concombre** hachés, un **oignon rouge** tranché et des **olives**.

5

PAIN GRILLÉ À L'AVOCAT ET AU HOUMOUS

Faire griller **2 tranches de pain**. Entretemps, trancher $\frac{1}{2}$ **avocat**. Étaler **2 c. à table de houmous préparé** sur chaque tranche. Ajouter les tranches d'avocat et saupoudrer généreusement de **mélange à trempette**.

MÉLANGE POUR VINAIGRETTE GRECQUE

EN 5 FAÇONS



Saveur classique d'inspiration méditerranéenne avec ail et notes d'origan et de menthe. Un pot donne environ 6 tasses de vinaigrette (voir la recette sur l'étiquette). Mélange sans sodium. Une cuillère à table de vinaigrette préparée contient 1 mg de sodium, alors que certains mélanges du commerce en contiennent jusqu'à 140 mg.*

1

POMMES DE TERRE EXPRESS AU CITRON

Placer **1 lb (450 g) de pommes de terre grelots** dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres, de 2 à 3 minutes. Faire chauffer **2 c. à table d'huile d'olive** dans une poêle en fonte à feu moyen-élevé. Ajouter les pommes de terre, en remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Entretemps, fouetter **2 c. à table de jus de citron**, **1 c. à table d'huile d'olive** et **1 c. à table de mélange**. Une fois les pommes de terre tendres, ajouter le mélange de vinaigrette en remuant; cuire 1 à 2 minutes de plus.

2

VINAIGRETTE GRECQUE CRÉMEUSE

Dans un bol, mélanger **½ tasse de feta émietté**, **1 tasse de yogourt grec nature 2%**, **1 à 2 c. à table de mélange** et **1 c. à table de jus de citron**. Pour servir, garnir de **tomate** et de **concombre** en dés. Parfait pour tremper les légumes ou les croustilles de pitas.

3

CROUSTILLES DE PITA À L'AIL

Préchauffer le four à 325 °F. Fouetter **¼ tasse d'huile d'olive**, **2 c. à thé de jus de citron** et **1 c. à table de mélange**. Badigeonner le dessus de **4 pains pitas ronds**. Couper chaque pita en quatre, puis couper chaque quartier en deux (total de 32 croustilles). Placer en une seule couche sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Cuire de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que ce soit croustillant et doré.

4

PÂTES AU FROMAGE FETA

Dans une **Marmite multi-usages**, cuire **2 tasses de pâtes courtes**, au choix, dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et rincer à l'eau froide. Dans un grand bol, mélanger les pâtes avec **1 pinte de tomates raisins** coupées en deux, **1 poivron** en dés, **½ concombre anglais** en dés, et la **vinaigrette préparée**, au goût. Mélanger avec **½ tasse de feta émietté** et des **olives kalamata dénoyautées**, si désiré. Ajouter du **poulet cuit** en dés pour en faire un repas.

5

POULET À LA GRECQUE SUR UNE PLAQUE

Préchauffer le four à 450 °F. Dans un bol, fouetter **2 c. à table de mélange**, **2 c. à table de vinaigre de vin rouge** et **2 c. à table d'huile d'olive**. Sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**, déposer **1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet**, **2 poivrons** tranchés et **1 oignon rouge** coupé en lanières épaisses. Ajouter la vinaigrette et mélanger pour enrober. Disposer le poulet et les légumes sur la plaque; faire rôtir jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 18 minutes.

*Comparé à la vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Grecque avec feta de Kraft.

MÉLANGE À TREMPETTE ANETH ET CITRON

EN 5 FAÇONS



Vibrant et frais, avec un bon goût d'aneth et des notes d'ail et d'agrumes. Un pot donne environ 8 tasses de trempette (voir la recette sur l'étiquette). Très polyvalent! Mélangez avec de la mayonnaise et de la crème sure ou du yogourt pour faire une trempette, ou utilisez comme assaisonnement dans vos plats de tous les jours.

1

TARTINES AU SAUMON ET À L'ANETH

Dans un bol, mélanger $\frac{1}{4}$ tasse de mayonnaise et $\frac{1}{4}$ tasse de crème sure ou de yogourt avec **1 c. à table de mélange à trempette**. Ajouter **1 boîte (6 oz/170 g) de saumon** (égoutté) avec $\frac{1}{4}$ tasse de chaque : **pomme hachée** (non pelée), **noix grillées** et **céleri** haché. Déposer à la cuillère sur des tranches minces de **pain de seigle** ou **pumpernickel**.

2

POMMES DE TERRE À L'ANETH DOUBLE CUISSON

Préchauffer le four à 425 °F. Couper **2 pommes de terre à rôtir** ou **patates douces** en deux sur la longueur. Placer dans une **Étuveuse multi-usages**, côtés coupés vers le haut; saupoudrer généreusement de **mélange à trempette**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, 5 à 7 minutes. Placer les moitiés sur une **Petite plaque de cuisson** recouverte d'un **Petit tapis de cuisson**. Lorsque les pommes de terre ont refroidi, retirer la chair et déposer dans l'étuveuse (remettre les pelures sur la plaque). Piler grossièrement, puis ajouter $\frac{1}{4}$ tasse de yogourt et $\frac{1}{4}$ tasse de **fromage râpé**. Remettre le mélange à la cuillère dans chaque moitié de pomme de terre et cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit croustillant, de 7 à 10 minutes.

3

RONDELLES DE CAROTTE ANETH ET CITRON

Couper **5 carottes moyennes** en rondelles de $\frac{1}{4}$ po. Placer dans une **Marmite multi-usages** et ajouter $\frac{1}{2}$ tasse d'eau. Porter à ébullition à feu vif. Réduire le feu à moyen; couvrir et laisser mijoter, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les carottes absorbent tout le liquide, environ 15 minutes. Ajouter **1 c. à thé** de chaque : **beurre**, **miel** et **mélange à trempette**. Remuer doucement jusqu'à ce que les carottes soient bien enrobées.

4

SALADE DE POMMES DE TERRE AUX CORNICHONS À L'ANETH

Couper **1 $\frac{1}{2}$ lb (675 g) de pommes de terre** en deux. Placer dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, environ 6 minutes. Découvrir et placer au réfrigérateur pour qu'elles refroidissent. Dans un grand bol, fouetter $\frac{1}{4}$ tasse de chaque : **mayonnaise**, **yogourt grec nature 2 %** et **cornichons à l'aneth** coupés en dés, ainsi que **2 c. à table de mélange à trempette**. Ajouter les pommes de terre. Réfrigérer avant de servir.

5

BORCHTCH FACILE (SOUPE AUX BETTERAVES)

Dans une **Marmite multi-usages**, déposer **2 tasses de carottes cuites à la vapeur** en dés, et **2 tasses de betteraves** en dés (fraîches ou en conserve). Couvrir d'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, puis ajouter **2 tasses de chou râpé** et **1 c. à table de mélange à trempette**; remuer. Ajouter de l'eau au besoin. Cuire jusqu'à ce que le chou ait ramolli. Pour servir, garnir chaque portion d'une cuillerée de **Trempette aneth et citron** préparée (recette sur l'étiquette).

ASSAISONNEMENT SOUVLAKI

EN 5 FAÇONS



Mélange débordant de saveur! Goût d'ail et de poivre, avec des notes d'origan et de citron. Un pot donne plus de 12 portions de souvlaki (voir la recette sur l'étiquette). Économique : assaisonne la viande et les légumes pour environ 0,55 \$ par portion. Les brochettes de poulet souvlaki du commerce peuvent coûter jusqu'à 2,75 \$* par portion.

1

RIZ VAPEUR DE SANTORIN

Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner **1 poivron haché**, **1 tasse de riz blanc**, **2 c. à thé d'assaisonnement** et **2 tasses d'eau**. Recouvrir d'un plateau et cuire au micro-ondes à découvert, à puissance élevée, de 16 à 18 minutes ou jusqu'à ce que ce soit tendre. Incorporer **1 tasse d'épinards hachés**, **¼ tasse de feta émietté** et **2 c. à table d'olives kalamata dénoyautées et hachées**.

2

CAPUCHONS DE CHAMPIGNONS FROMAGÉS AU SOUVLAKI

Retirer les tiges de **1 ½ lb (680 g) de champignons de Paris** (truc : conserver et congeler les tiges pour faire un bouillon). Disposer sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Ajouter **½ paquet (8 oz/226 g) de fromage à la crème tartinable** et **1 c. à table d'assaisonnement**; bien remuer et verser à la cuillère dans les chapeaux de champignons. Cuire au four préchauffé à 400 °F jusqu'à ce que les champignons soient tendres, environ 18 à 20 minutes. Saupoudrer d'**amandes hachées**, si désiré.

3

BOULETTES DE VIANDE FAÇON SOUVLAKI

Dans un grand bol, mélanger **1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** et **2 c. à table d'assaisonnement**. Former 16 boulettes de viande (environ 2 c. à table chacune). Disposer en une seule couche dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Servir sur du **riz** avec une cuillerée de **Trempette aneth et citron** préparée.

4

APÉROS FACILES OLIVE ET FETA

Dans un plat de service rond, disposer en forme de cercle des **cubes de fromage feta**. Arroser d'**huile d'olive** et saupoudrer d'**assaisonnement** et de **flocons de piment**, si désiré. Ajouter un contenant du commerce d'**olives variées dans l'huile d'olive**, des pincées d'**assaisonnement** et **2 c. à thé de zeste de citron râpé**. Placer au centre du plat. Servir avec des tranches de pain croustillant.

5

LÉGUMES ASSAISONNÉS

Mélanger des pincées d'**assaisonnement** avec du **beurre fondu**. Arroser des **légumes cuits à la vapeur au choix** comme du brocoli, des haricots verts, des carottes ou du chou-fleur.

*Comparé au Souvlaki de poulet Marcangelo, format économique (Loblaws).

PLAQUE DE CUISSON

Plaque de cuisson tout usage en aluminium sans soudures, avec rebords laminés de 1 po. Parfaite pour cuire et rôtir les aliments au four, ou pour recueillir les débordements des plats lors de la cuisson au four. Répartit uniformément la chaleur; durable mais légère. Rebords laminés pour une manipulation aisée.

TRUCS DE CUISINE :

- Fruits congelés : Couvrez une **Plaque de cuisson** avec un **Tapis de cuisson**. Disposez les baies ou fruits tranchés frais sur la plaque; congelez-les jusqu'à ce qu'ils soient fermes, puis séparez-les en portions dans de petits sacs de congélation. Congelez jusqu'à 6 mois.
- Sauvez vos légumes verts! Vous avez oublié votre sac d'épinards au fond du frigo? Vous avez un bac rempli de légumes verts qui commencent à flétrir? Étalez les légumes sur une **Plaque de cuisson** et congelez-les jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Ensuite, séparez-les en portions dans de petits sacs de congélation. Utilisez-les dans vos smoothies.

PRODUITS COMPLÉMENTAIRES :

- Moule à bagels et beignes portions parfaites
- Tapis de cuisson
- Moule à petites portions
- Moule à gaufres

ENTRETIEN ET UTILISATION :

- Va au four et au congélateur.
- Lavage à la main recommandé. Laver avant la première utilisation.



TAPIS DE CUISSON

Tapis de cuisson antiadhésif, souple et réutilisable fait de silicone Rebords élevés pour éviter les débordements. Le duo idéal : convient parfaitement à la **Plaque de cuisson**. Va au four jusqu'à 450 °F.

TRUCS DE CUISINE :

- Rouler pour un rangement facile.
- Utiliser comme napperon pour les enfants.

PRODUITS COMPLÉMENTAIRES :

- Plaque de cuisson
- Collection 5 ustensiles de pro

ENTRETIEN ET UTILISATION :

- Va au lave-vaisselle, au congélateur et au four.
- Ne pas placer directement sur une source de chaleur.
- Laver avant la première utilisation.



SOUVLAKI AU POULET SUR UNE PLAQUE



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 portion de Salade grecque classique préparée.

TRUC

Enroulez les pitas dans du papier d'aluminium, puis réchauffez au four de 7 à 10 minutes



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,60 \$CA/2,50 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 ½ lb (675 g) de poulet, désossé et sans peau
4 poivrons
3 c. à table d'**Assaisonnement Souvlaki**
3 c. à table d'huile
½ citron
8 pitas, réchauffés

Garnitures (facultatif): tzatziki (voir la recette sur l'étiquette du **Mélange à trempette Aneth et citron**)

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 pita): Calories 290, Lipides 9 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 290 mg, Glucides 21 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F. Placer un **Tapis de cuisson** sur une **Plaque de cuisson**.
2. Entretemps, trancher le poulet en lanières.
3. Émincer les poivrons.
4. Placer le poulet et les poivrons dans un bol, et ajouter l'assaisonnement et l'huile. À l'aide d'un **Presse-agrume 2 en 1**, presser 2 c. à table de jus de citron et l'ajouter au poulet.
5. Répartir sur la plaque préparée. Cuire au four jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les poivrons soient tendres, environ 15 minutes.
6. Servir sur des pitas chauds avec de la Salade grecque classique et du Tzatziki aneth et citron.

E P I C U R E™



SALADE GRECQUE CLASSIQUE



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec une portion de Souvlaki au poulet sur une plaque.

TRUC

Versez la vinaigrette au fond d'un saladier. Ajoutez la salade préparée. Couvrez d'un linge humide et réfrigérez jusqu'à 3 h. Remuez avant de servir.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,43 \$CA/2,98 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

2 concombres anglais
2 poivrons
½ petit oignon rouge
1 pinte de tomates cerises
½ tasse d'olives kalamata, dénoyautées
½ tasse de fromage feta léger, émietté
¼ tasse de **Vinaigrette grecque** ou de **Vinaigrette balsamique**, préparée
3 c. à table d'huile d'olive
1 c. à table de vinaigre de vin rouge

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 280, Lipides 19 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 660 mg, Glucides 16 g (Fibres 4 g, Sucres 8 g), Protéines 8 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper grossièrement les concombres, les poivrons et l'oignon. Couper les tomates en deux. Disposer dans un grand bol; ajouter les olives et le fromage.
2. Dans une **Carafe**, combiner le mélange pour vinaigrette, l'huile et le vinaigre. Bien remuer.
3. Verser la vinaigrette sur les légumes; remuer délicatement. Servir immédiatement.

E P I C U R E™



PÂTES AUX CREVETTES ET À L'AIL



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 2 tasses de légumes; essayez de la roquette!

TRUC

Si le temps le permet, disposez le **Wok** dans un four préchauffé à 450 °F et faites fondre le feta avant de servir.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,50\$CA/3,83 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

2 tasses de penne, non cuits
4 tasses d'eau chaude
3 c. à table d'huile d'olive, divisée
1 sac (340 g) de crevettes décortiquées, non cuites, congelées, puis décongelées et égouttées

3 c. à table de **Mélange à trempette**

Houmous crémeux à l'ail

1 pinte de tomates cerises

1/3 tasse de feta émietté

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 420, Lipides 16 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 140 mg, Sodium 360 mg, Glucides 42 g (Fibres 3 g, Sucres 5 g), Protéines 27 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner les pâtes et l'eau chaude. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à tendreté, soit de 7 à 8 minutes. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les réserver.
2. Entretemps, dans un **Wok**, chauffer 1/2 c. à table d'huile sur feu moyen-vif. Dans un bol, enrober les crevettes du mélange à trempette, puis les ajouter au wok. Frire jusqu'à coloration légèrement rose, environ 2 minutes. Ne pas trop cuire, car elles continueront de cuire à l'étape suivante.
3. Réduire le feu à moyen. Ajouter les tomates, les pâtes cuites et les 2 1/2 c. à table d'huile. Remuer jusqu'à ce que les crevettes soient cuites et que les tomates commencent à éclater. Ajouter le feta. Assaisonner de sel et de poivre, si désiré.

E P I C U R E™



SAUMON ET HARICOTS VERTS À LA GRECQUE



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de riz ou de patates sucrées pilées et 1 c. à table de **Trempeuse aneth et citron**.

TRUC

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



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



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

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de filet de saumon
4 tasses de haricots verts
½ pinte de tomates cerises
2 c. à thé de **Mélange à trempette Aneth et citron**
½ citron
Sel marin, au goût
Poivre noir, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 210, Lipides 8 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 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. 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-agrume 2 en 1**.

E P I C U R E™



BURGER PITA MÉDITERRANÉEN



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 2 c. à table de Tzatziki aneth et citron et 1 tasse de légumes tranchés, au choix.

TRUC

Remplacez ½ lb (225 g) de viande hachée par 2 tasses de lentilles cuites.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,56 \$CA/3,03 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poulet ou de bœuf haché maigre
2 c. à table de **Mélange à trempette Houmous crémeux à l'ail**
2 c. à thé de zeste de citron râpé (facultatif)
1 c. à thé d'huile
4 pitas
1 tomate
¼ tasse de feta émietté
2 tasses de bébés épinards ou de roquette
Garnitures (facultatif) : rubans de courgette, lanières de poivron rouge rôti, rondelles d'oignon rouge

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 390, Lipides 14 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 105 mg, Sodium 590 mg, Glucides 40 g (Fibres 6 g, Sucres 3 g), Protéines 29 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, mélanger le poulet haché, le mélange à trempette et le zeste de citron. Former quatre boulettes.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Une fois l'huile chaude, ajouter les boulettes. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 4 à 5 minute par côté, ou jusqu'à cuisson complète.
3. Entretemps, faire griller les pitas, si désiré. Couper les tomates en quartiers et mesurer le fromage.
4. Une fois les boulettes cuites, les déposer sur des pitas chauds; garnir d'épinards, de tomates, de fromage et de garnitures supplémentaires, si désiré.

E P I C U R E™



PAIN PLAT LENTILLES, SOUVLAKI ET TZATZIKI



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

TRUC

Infusez l'huile d'olive avec votre **assaisonnement** ou **mélange à trempette Épiculture** préféré. Mélangez 1 tasse d'huile et 3 c. à table d'assaisonnement ou de mélange, puis laissez reposer toute la nuit.



TEMPS TOTAL : 12 min



8 PORTIONS



1,58 \$CA/1,34 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 tasse de yogourt grec nature 2 %
1 c. à table de **Mélange à trempette Aneth et citron**
½ concombre
Sel marin, au goût
Poivre noir, au goût
1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles
1 c. à table d'**Assaisonnement Souvlaki**
1 c. à table d'huile d'olive
4 pains naans
1 tasse de feta émietté
Garnitures (facultatif) : roquette ou feuilles de basilic frais, huile d'olive

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 250, Lipides 8 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 450 mg, Glucides 30 g (Fibres 8 g, Sucres 4 g), Protéines 13 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen.
2. Entretemps, préparer le tzatziki. Dans un bol, combiner ensemble le yogourt et le mélange à trempette. Râper le concombre dans un contenant. Enrober dans un linge à vaisselle et presser pour extraire le liquide. Ajouter le concombre au yogourt. Assaisonner de sel et de poivre au goût. Réserver.
3. Égoutter et rincer les lentilles. Disposer dans un petit bol et ajouter l'assaisonnement.
4. Badigeonner légèrement d'huile les deux côtés des pains naans. Disposer le tzatziki, les lentilles, les pains huilés et le fromage sur une **Plaque de cuisson**.
5. Disposer le pain sur le gril. Cuire jusqu'à ce qu'un côté soit légèrement noirci, environ 2 minutes. Retirer du gril, puis tartiner le côté grillé de tzatziki. Garnir ensuite de lentilles et de fromage.
6. Remettre sur le gril. Fermer le couvercle et cuire jusqu'à ce que le fromage fonde, de 1 à 2 minutes.

E P I C U R E™



TOSTADAS GARNIES AU HOUMOUS



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

TRUC

Remplacez les haricots noirs avec des haricots cannellini ou autres haricots blancs.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,04 \$CA/2,58 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs faibles en sodium

3 c. à table de **Mélange à trempette Houmous crémeux à l'ail**

2 c. à table de tahini

1 lime

1 grosse tomate

1 avocat

4 tasses de bébés épinards

4 petites tortillas

½ c. à table d'huile

4 œufs

Garnitures (facultatif) : fromage râpé, quartiers de lime, **salsa poco picante**, **guacamole**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 450, Lipides 21 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 245 mg, Sodium 440 mg, Glucides 48 g (Fibres 17 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Égoutter les haricots noirs et en réserver le liquide. Dans un robot culinaire, disposer les haricots, ¼ tasse du liquide réservé, le mélange à trempette et le tahini. Couper la lime en deux. À l'aide du **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la lime. Pulser jusqu'à texture lisse, soit de 1 à 2 minutes. Réserver.
2. Couper la tomate en rondelles. Couper l'avocat en deux, en retirer le noyau, puis le trancher. Hacher les épinards.
3. Chauffer une grande poêle à feu moyen. Y disposer 2 tortillas et les griller légèrement, soit 30 secondes par côté. Répéter avec le reste des tortillas. Enrouler dans un linge à vaisselle pour garder chaud.
4. Dans la même poêle (sans la laver), chauffer l'huile sur feu moyen. Casser les œufs dans la poêle. Frire jusqu'à ce que les blancs soient pris et que les jaunes soient à votre goût.
5. Disposer 1 tortilla sur chaque assiette. Répartir le houmous sur chacun, en l'étendant de manière égale. Garnir d'épinards, de tomate, d'avocat et d'un œuf.

E P I C U R E™



BOL-REPAS AU POULET À LA GRECQUE



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

TRUC

Remplacez le poulet par des filets de poisson ou des tranches épaisses de tofu.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,93 \$CA/4,19 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

1 tasse de quinoa non cuit
2 tasses d'eau
1 c. à table de **Mélange Bouillon réconfortant**, ou de mélange pour bouillon au choix
1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet désossée et sans peau
2 c. à table d'**Assaisonnement Souvlaki**
½ citron
1 poivron jaune
½ petit oignon rouge
1 pinte de tomates cerises
⅓ tasse de **Vinaigrette grecque** préparée
¼ tasse de fromage feta émiété
Garnitures (facultatif) : olives noires,
Flocons de levure nutritionnelle
Tomate rôtie fumée

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 440, Lipides 17 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 280 mg, Glucides 36 g (Fibres 5 g, Sucres 6 g), Protéines 35 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F. Couvrir une **Plaque de cuisson** avec un **Tapis de cuisson**.
2. Entretemps, mélanger le quinoa, l'eau et le bouillon dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 12 minutes.
3. Placer le poulet et l'assaisonnement dans un bol. Avec un **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus du citron. Remuer pour mélanger.
4. Disposer le poulet sur la plaque de cuisson. Rôtir jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 15 minutes.
5. Entretemps, couper le poivron et l'oignon rouge en rondelles.
6. Une fois cuit, répartir le quinoa dans quatre bols. Disposer le poulet, le poivron, l'oignon et les tomates dans les bols. Arroser de vinaigrette; garnir de feta et de garnitures supplémentaires, si désiré.

E P I C U R E™

