

3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES



Avec 3 semaines de soupers faciles, ne laissez pas au hasard la planification des repas! Préparez des repas délicieux et nutritifs en 20 minutes ou moins; c'est parfait pour les soirs de semaine occupés. Ces recettes économiques coûtent aussi peu que 1 \$ par portion et impressionneront toute la famille à coup sûr. De plus, nous avons pensé à des trucs de préparation et à des listes d'épicerie pour un magasinage facile. Du **Ragoût de bœuf** au **Poulet parmesan et pesto**, ce guide facile à suivre ravira tous les palais!

3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES

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
LUNDI	<p>RIZ FRIT AU POULET 4 portions 3,90 \$CA 3,32 \$US</p> 	<p>LANIÈRES DE POULET CROUSTILLANTES 4 portions 2,37 \$CA 2,01 \$US</p> 	<p>SOUVLAKI AU POULET 8 portions 2,75 \$CA 2,34 \$US</p> 
MARDI	<p>MACARONI AU FROMAGE 4 portions 1,12 \$CA 0,95 \$US</p> 	<p>FETTUCCINE ALFREDO 6 portions 1,14 \$CA 0,97 \$US</p> 	<p>SOUPE HIVERNALE AUX CHAMPIGNONS 4 portions 2,27 \$CA 1,93 \$US</p> 
MERCREDI	<p>POULET TROPICAL À L'ANANAS 4 portions 4,99 \$CA 4,24 \$US</p> 	<p>RAGOÛT DE BŒUF 6 portions 2,72 \$CA 2,31 \$US</p> 	<p>CHEESESTEAK À LA PHILLY 6 portions 3,88 \$CA 3,30 \$US</p> 
JEUDI	<p>SAUTÉ DE BŒUF ET BROCOLI 4 portions 3,65 \$CA 3,10 \$US</p> 	<p>POULET PARMESAN ET PESTO 4 portions 3,31 \$CA 2,81 \$US</p> 	<p>POULET SUCRÉ À L'AIL 4 portions 3,33 \$CA 2,83 \$US</p> 
VENDREDI	<p>RAGOÛT DE POULET MAISON 4 portions 2,77 \$CA 2,35 \$US</p> 	<p>BOULETTES DE VIANDE MIEL ET AIL 4 portions 2,65 \$CA 2,25 \$US</p> 	<p>CARNE GUISADA 8 portions 2,06 \$CA 1,75 \$US</p> 

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

LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 branches de céleri (Ragoût de poulet maison)
- 2 carottes moyennes (Ragoût de poulet maison)
- 2 pommes de terre moyennes (Ragoût de poulet maison)
- 1 poivron (Poulet tropical à l'ananas)
- 1 petit oignon rouge (Poulet tropical à l'ananas)
- 4 tasses de fleurons de brocoli, frais ou congelé (Sauté de bœuf et brocoli)
- 4 tasses de chou haché (Riz frit au poulet)
- 2 tasses de pois mange-tout (Poulet tropical à l'ananas)
- 1 tasse de pois congelés (Ragoût de poulet maison)

GARDE-MANGER

- 1 boîte (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas, dans leur jus (Poulet tropical à l'ananas)
- 2 tasses de pâtes courtes, au choix (Macaroni au fromage)
- 1 tasse de riz blanc (Riz frit au poulet)
- 7 c. à table d'huile
 - 2 c. à table (Sauté de bœuf et brocoli)
 - 2 c. à table, préférablement de coco (Poulet tropical à l'ananas)
 - 1 c. à table (Riz frit au poulet)
 - 1 c. à table, préférablement de sésame (Riz frit au poulet)
 - 1 c. à table (Ragoût de poulet maison)
- 4 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium
 - 2 c. à table (Sauté de bœuf et brocoli)
 - 2 c. à table (Riz frit au poulet)

Trucs de préparation du dimanche

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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :

Cette semaine, ajoutez des légumes mélangés, une protéine maigre, comme du thon ou du tofu, et des grains, comme du riz ou du quinoa.

PROTÉINES

- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 4 | *Substitution : cuisse de poulet*
 - 1 lb/450 g (Riz frit au poulet)
 - 1 lb/450 g (Ragoût de poulet maison)
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf (Sauté de bœuf et brocoli) | *Substitution : tofu mi-ferme, bœuf haché ou poitrine de poulet*
- 1 lb (450 g) de filet de poitrine de poulet, désossé et sans peau (Poulet tropical à l'ananas)

PRODUITS LAITIERS

- 1/3 tasse de lait, au choix (Macaroni au fromage)
- 2 c. à table de beurre, facultatif (Macaroni au fromage)



LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 2

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 lb (900 g) de mini carottes (Ragoût de bœuf)
- 1 ½ lb (675 g) de pommes de terre grelots (Ragoût de bœuf)
- 4 tasses de bébés épinards (Poulet parmesan et pesto)

GARDE-MANGER

- 4 tasses de pâtes, non cuites, au choix (Fettucine Alfredo)
- 3 c. à table de pâte de tomate (Ragoût de bœuf)
- 2 c. à table de mayonnaise (Lanières de poulet croustillantes) | *Substitution : yogourt grec nature 2 %*
- 2 c. à table d'huile
 - 1 c. à table (Poulet parmesan et pesto)
 - 1 c. à table (Ragoût de bœuf)
- 1 c. à table de miel (Boulettes de viande miel et ail)

PROTÉINES

- 2 lb (900 g) de filet de poitrine de poulet, environ 32 morceaux
 - 1 lb/450 g (Poulet parmesan et pesto)
Substitution : tofu mi-ferme ou saucisses végétales
 - 1 lb/450 g (Lanières de poulet croustillantes)
- 1 ½ lb (675 g) de cubes de bœuf à ragoût (Ragoût de bœuf)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre (Boulettes de viande miel et ail)

PRODUITS LAITIERS

- 3 tasses de lait, au choix
 - 1 ½ tasse (Fettucine Alfredo)
 - 1 ½ tasse (Poulet parmesan et pesto)

Trucs de préparation du dimanche

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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :

Cette semaine, ajoutez des légumes; plus de protéines, comme des haricots ou du poisson en conserve (saumon ou thon); des légumes mélangés; et du riz ou des pâtes.



LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- 7 poivrons
 - 4 verts (Carne Guisada)
 - 2, au choix (Cheesesteak à la Philly)
 - 1 jaune (Souvlaki au poulet)
- 3 petites patates douces (Poulet sucré à l'ail)
Substitution : pommes de terre Yukon Gold ou Russet
- 2 petits oignons
 - 1 rouge (Souvlaki au poulet)
 - 1 jaune (Cheesesteak à la Philly)
- 6 tasses de champignons tranchés, environ 4 paquets (7 oz/200 g chacun)
 - 3 tasses (Cheesesteak à la Philly)
 - 3 tasses (Soupe hivernale aux champignons)
- 2 tasses de tomates cerises (Souvlaki au poulet)

GARDE-MANGER

- 5 c. à table d'huile
 - 2 c. à table, préférablement d'olive (Souvlaki au poulet)
 - 1 c. à table (Carne Guisada)
 - 1 c. à table (Cheesesteak à la Philly)
 - 1 c. à table (Poulet sucré à l'ail)
- 2 c. à table de jus de citron (Souvlaki au poulet)

PROTÉINES

- 2 lb (900 g) de filet de poitrine de poulet, désossé et sans peau (Souvlaki au poulet)
- 2 lb (900 g) de bœuf à ragoût (Carne Guisada)
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau (Poulet sucré à l'ail)
Substitution : tofu mi-ferme
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf minces (Cheesesteak à la Philly)

PRODUITS LAITIERS

- 3 ½ tasses de lait, au choix (Soupe hivernale aux champignons)
- 1 tasse de mozzarella râpé (Cheesesteak à la Philly) | *Substitution : provolone*
- 2 c. à table de beurre (Soupe hivernale aux champignons) | *Substitution : huile d'olive*

BOULANGERIE

- 8 pitas, facultatif (Souvlaki au poulet)
- 6 pains à sous-marin (Cheesesteak à la Philly)
Substitution : mini pains ou pains hot dog

Trucs de préparation du dimanche

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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :

Cette semaine, ajoutez du pain de grains entiers, du féta, des légumes, du riz et du poulet ou du saumon en conserve pour préparer des sandwiches.

