



E P I C U R E™

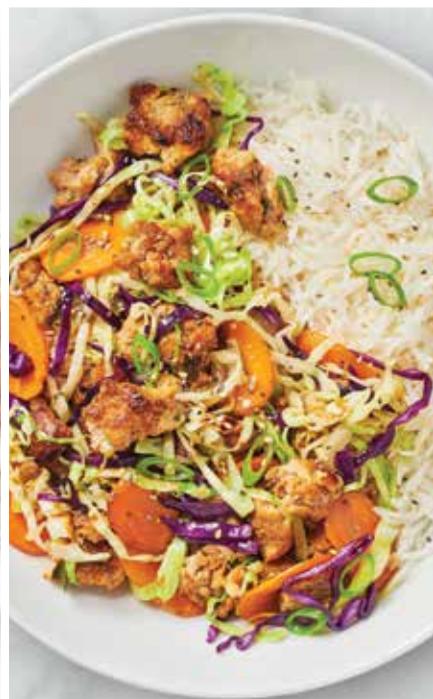
SOUPERS À LA SAUTEUSE

POUR LA COLLECTION 5 SOUPERS À LA SAUTEUSE



LA SAUTEUSE

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



Les soupers en une seule casserole sont tellement satisfaisants : cela signifie moins de préparation, moins de vaisselle, et même moins de gaspillage alimentaire!

Nos recettes faciles à la sauteuse vous permettront d'apporter de la variété et de simplifier l'heure du souper avec de délicieux repas sains.

Utilisez ce plan de repas et la liste d'épicerie pour vous aider à planifier votre semaine et faciliter la préparation des repas. Les recettes de cette collection donnent 2 à 8 portions chacune, avec un coût moyen de 3,68 \$CA / 3,28 \$US par portion.

Pour plus d'idées et d'inspiration, n'oubliez pas la section des recettes en prime, et amusez-vous avec vos nouvelles merveilles à la sauteuse!

OUTILS DE CUISINE

Avec les bons outils, planifier et préparer les repas est plus facile que jamais. La **Sauteuse** convient parfaitement à cette collection, et vous aidera à cuisiner plus rapidement, plus facilement et avec un minimum de nettoyage.

SAUTEUSE

- Grande poêle pour tout faire : sauter, braiser, faire revenir et mijoter! Idéale pour les repas en une casserole, les pâtes, les ragoûts, les soupes et les sauces.
- Parois élevées pour prévenir les débordements.
- Base à induction convenant à toutes les cuisinières.
- Va sur la cuisinière et dans le four.
- Revêtement antiadhésif en céramique durable, facile à nettoyer et exempt de PTFE et PFOA.
- Volume : 19 ¼ tasses. Diamètre : 12 po.

ENTRETIEN ET UTILISATION

- Laver avant la première utilisation.
- Va au lave-vaisselle.
- Ne pas utiliser de détergents abrasifs ou de tampons à récurer.
- Va au four jusqu'à 350 °F (couvercle) et jusqu'à 450 °F (sauteuse).
- Éviter les changements soudains de température. Ne pas plonger le couvercle chaud dans l'eau froide.



LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 16 feuilles de laitue**, environ 1 petite tête (Feuilles de laitue garnies) | *Suggestion : laitue romaine, beurre ou iceberg*
- 2 poivrons** (Feuilles de laitue garnies)
- 1 gros oignon** (Poulet au beurre)
- ½ lime** (Moules cari et coco) | *Substitution : jus de lime en bouteille*

GARDE-MANGER

- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de lait de coco**, de préférence léger :
 - 1 boîte (Poulet au beurre)
 - 1 boîte (Moules cari et coco)
- 1 boîte (5,5oz/156ml) de pâte de tomate** (Sloppy joes)
- ½ tasse de tomates broyées** (Poulet au beurre)
- 1 c. à thé d'huile de sésame** (Feuilles de laitue garnies)
- 1 c. à thé d'huile végétale** (Feuilles de laitue garnies)

PROTÉINES

- 2 ½ lb (1,13 kg) de bœuf haché maigre :**
 - 1 ½ lb/675 g (Tacos) | *Substitution : 1 lb/450 g de tofu ferme, émietté*
 - 1 lb/450 g (Sloppy joes) | *Substitution : 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles*
- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 4 poitrines (Poulet au beurre) | *Substitution : 4 tasses de pois chiches ou 2 lb/900 g de tofu émietté*
- 2 lb (900 g) de moules** (Moules cari et coco) | *Substitution : palourdes ou 1 lb/450 g de crevettes*
- 1 lb (450 g) de porc haché** (Feuilles de laitue garnies) | *Substitution : 1 lb (450 g) de tofu ferme, émietté*

PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Poulet au beurre)
- 1 c. à table de beurre, de préférence non salé** (Poulet au beurre)

BOULANGERIE

- 12 coquilles de tacos** (Tacos)
- 4 petits pains** (Sloppy joes)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS :

Cette semaine, ajoutez du riz, des légumes variés, des haricots verts, des avocats (pour le guacamole) et du pain naan ou des petits pains supplémentaires.



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



2,30 \$CA/1,66 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : 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/398 ml) de lait de coco léger
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 (environ ½ tasse) : Calories 200, Lipides 8 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 115 mg, Glucides 6 g (Fibres 2 g, Sucres 2 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Émincer l'oignon. Dans la **Sauteuse**, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et sauter jusqu'à tendreté.
2. Ajouter l'assaisonnement, le lait de coco et les tomates. Bien combiner, puis porter à ébullition.
3. Couper le poulet en cubes et l'ajouter à la sauteuse. Réduire le feu à doux et mijoter 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Retirer du feu et ajouter le yogourt en brassant. Servir avec du riz, si désiré.

TACOS



 TEMPS TOTAL : 15 min  6 PORTIONS  2,44 \$CA/2,07 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 ½ tasse de légumes mélangés et 2 c. à table de Guacamole Épicure.

INGRÉDIENTS

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

Garnitures (facultatif) : laitue hachée, tomates, **Salsa poco picante**, **Guacamole Épicure** et fromage râpé.

VALEUR NUTRITIVE

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

INSTRUCTIONS

1. Faire revenir le bœuf dans la **Sauteuse** de 5 à 7 minutes..
2. Ajouter l'assaisonnement et l'eau, puis mélanger pour combiner.
3. Déposer la garniture à la cuillère dans les coquilles de tacos. Ajouter des garnitures, si désiré.

FEUILLES DE LAITUE GARNIES



 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  3,17 \$CA/2,43 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

2 poivrons
1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**
1 lb (450 g) de porc haché
1 c. à table d'eau
1 c. à thé d'huile de sésame
1 c. à thé de sauce soya
16 feuilles de laitue
Garnitures (facultatif) : sauce sriracha ou hoisin

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 coupes) : Calories 290, Lipides 18 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 240 mg, Glucides 8 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper les poivrons en dés et les disposer dans un grand bol. Ajouter l'assaisonnement, le porc haché, l'eau, l'huile et la sauce soya.
2. Dans un **Wok** ou une **Sauteuse**, chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter le mélange de viande et faire revenir jusqu'à cuisson complète, environ 5 minutes.
3. Pour assembler, placer deux feuilles de laitue l'une sur l'autre pour créer huit coupes. Garnir chaque coupe d'environ ½ tasse de mélange. Arroser de garnitures, si désiré.

SLOPPY JOES



 TEMPS TOTAL : 15-17 min  4 PORTIONS  2,22 \$CA/1,89 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et 1 petit pain.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 sachet d'Assaisonnement Sloppy Joe
1 ½ tasse d'eau
1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate
4 petits pains, ouverts et grillés, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 290, Lipides 12 g
(Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg,
Sodium 340 mg, Glucides 22 g (Fibres 5 g,
Sucres 3 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans la **Sauteuse**, cuire le bœuf à feu moyen-vif de 5 à 7 minutes. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux.
2. Égoutter le gras.
3. Ajouter l'assaisonnement, l'eau et la pâte de tomate. Réduire le feu à moyen, puis mijoter en remuant à l'occasion, pendant 5 minutes. Garnir les pains, si désiré.

MOULES CARI ET COCO

TRUC : Remplacez les moules par des palourdes ou 1 lb (450 g) de crevettes.



 **TEMPS TOTAL : 13 min**  **2 PORTIONS** (environ 2 lb/900 g)  **9,16 \$CA/7,79 \$US PAR PORTION**

Un favori du restaurant fait facilement à la maison! Servez en plat principal pour 2 personnes ou en entrée pour 4 personnes avec des naans ou du pain grillé pour tremper.

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

INGRÉDIENTS

2 lb (900 g) de moules brossées et sans barbe
1 sachet d'**Assaisonnement Moules cari et coco**
1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger
½ lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 370, Lipides 18 g (Saturés 13 g, Trans 0 g), Cholestérol 40 mg, Sodium 560 mg, Glucides 30 g (Fibres 6 g, Sucres 2 g), Protéines 23 g.

INSTRUCTIONS

1. Rincer les moules sous l'eau froide. Jeter celles qui sont déjà ouvertes.
2. Dans la **Sauteuse**, mélanger l'assaisonnement avec le lait de coco. Porter à ébullition à feu moyen-élevé.
3. Ajouter les moules et couvrir. Cuire à la vapeur 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Jeter les moules fermées.
4. À l'aide du **Presse-agrume 2 en 1**, ajouter le jus de lime.

SANDWICH AU CHOU-FLEUR POULET AU BEURRE



TRUC : Saupoudrez les steaks de chou-fleur d'**Assaisonnement Poulet au beurre** et faites-les griller en plein air!



TEMPS TOTAL : 30 min



4 PORTIONS



3,36 \$CA/2,86 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de Fèves simplement meilleures ou de haricots au choix.

INGRÉDIENTS

1 gros chou-fleur, d'environ 7 po
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**, divisé
¼ tasse de mayonnaise végétalienne
1 c. à table de jus de lime
¾ tasse de farine tout-usage ou sans gluten
1 tasse d'eau
½ tasse de lait de soya ou de boisson non lactière, au choix
2 c. à table d'huile, divisée
4 petits pains, grillés

Garnitures (facultatif) : tranches de tomate, cornichons, rondelles d'oignon rouge, laitue

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 440, Lipides 21 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 430 mg, Glucides 55 g (Fibres 10 g, Sucres 9 g), Protéines 12 g.

INSTRUCTIONS

1. Retirer les feuilles du chou-fleur. Couper la tige, en laissant le cœur intact. À l'aide d'un gros couteau, couper le chou-fleur à la verticale en quatre tranches d'environ 1 po d'épaisseur. Garder le reste des fleurons pour une autre fois. Disposer les tranches dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**; couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à être tendre. Retirer de l'étuveuse et éponger.
2. Dans un petit bol, mesurer 1 c. à thé d'assaisonnement; combiner avec la mayonnaise et le jus de lime. Réserver.
3. Dans un bol peu profond ou une assiette à tarte assez large pour les tranches de chou-fleur, fouetter ensemble le reste d'assaisonnement, la farine, l'eau et le lait. Avec les mains, tremper les tranches de chou-fleur dans le mélange, en enrobant bien tous les côtés et les creux.
4. Dans une **Sauteuse**, chauffer 1 c. à table d'huile sur feu moyen-vif. Disposer deux tranches de chou-fleur, puis cuire de 6 à 8 min, en retournant une fois, jusqu'à coloration dorée. Retirer de la poêle. Ajouter la cuillerée à table d'huile restante et répéter le processus avec les autres tranches de chou-fleur.
5. Pour assembler, étendre de la sauce des deux côtés des petits pains, ajouter le chou-fleur, puis ajouter des garnitures et refermer.

SALADE DE TACOS CROQUANTE

TRUC : Remplacez le bœuf haché par du soya haché, pour une option végétarienne.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,52 \$CA/2,99 \$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, your choice
Garnitures (facultatif) : salsa, yogourt grec ou crème sure, jalapenos

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 420, Lipides 25 g (Saturés 7 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 290 mg, Glucides 22 g (Fibres 8 g, Sucres 4 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Chauffer l'huile dans une **Sauteuse**, 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 soit doré, 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.

BOL DE DINDE ET RIZ AU GINGEMBRE

TRUC : Si la peau des carottes semble sèche ou épaisse, pelez-les. Sinon, il suffit de les brosser. Les carottes sont souvent tranchées en biais pour les sautés. Elles cuisent plus rapidement de cette façon et donnent un bel aspect.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,54 \$CA/3,01 \$US PAR PORTION

CECI EST UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE.

INGRÉDIENTS

1 tasse de riz non cuit
 2 tasses d'eau
 1 c. à table d'huile
 2 grosses carottes
 1 lb (450 g) de viande hachée de dinde ou de poulet
 1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**
 4 tasses de mélange de salade de chou
 1 c. à table de sauce soya faible en sodium
 1 c. à table de sauce piquante, facultatif
Garnitures (facultatif) : **Nutri-complément Bagel plein goût**, oignon vert ciselé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 430, Lipides 13 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 360 mg, Glucides 51 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 28 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Placer le plateau et cuire au micro-ondes sans le couvercle, à intensité élevée de 16 à 18 minutes ou jusqu'à tendreté.
2. Dans le **Wok** ou la **Sauteuse**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
3. Entretemps, nettoyer les carottes. Trancher en biais pour obtenir des tranches ovales.
4. Dans un bol, combiner la viande et l'assaisonnement; ajouter dans le wok. Faire revenir jusqu'à ce que la viande commence à changer de couleur et soit presque cuite, environ 3 minutes.
5. Ajouter les carottes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que la viande soit bien cuite, 3 à 4 minutes. Ajouter le chou, la sauce soya et la sauce piquante, si désirée. Mélanger jusqu'à ce que le chou soit tendre, 2 minutes.
6. Répartir le riz, la dinde et les légumes dans 4 bols. Ajouter les garnitures, si désiré.

LASAGNE D'ÉTÉ À LA SAUTEUSE

TRUC : Si le temps le permet, laissez le plat reposer quelques minutes avant de servir. Cela permettra de combiner les saveurs pendant que la sauce épaissit.



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,69 \$CA/3,14 \$US PAR PORTION

Tout le bon goût de la lasagne, mais plus rapidement, plus simplement et avec moins de vaisselle!

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes et un filet de vinaigre balsamique.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
 1 poivron
 1 courgette moyenne
 1 sachet d'**Assaisonnement Sloppy Joe**
 2 tasses d'eau ou de bouillon, au choix
 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées
 6 pâtes à lasagne prêtes pour le four
 1 tasse de mozzarella râpé

Garnitures (facultatif) : cuillerées de fromage ricotta, basilic frais

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 480, Lipides 19 g (Saturés 9 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 590 mg, Glucides 42 g (Fibres 6 g, Sucres 8 g), Protéines 36 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Sauteuse**, faire dorer le bœuf à feu moyen-élevé, de 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour briser les grumeaux.
2. Entretemps, couper le poivron et la courgette en dés.
3. Ajouter le poivron, la courgette, l'assaisonnement, l'eau ou le bouillon et les tomates dans la poêle avec le bœuf. Remuer pour combiner.
4. Briser les pâtes de lasagne en 3 ou 4 morceaux et les ajouter à la poêle. Remuer pour combiner. Les pâtes devraient être presque entièrement recouvertes de liquide.
5. Laisser mijoter, partiellement couvert, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, environ 15 minutes. Remuer de temps en temps.
6. Réduire le feu à doux et ajouter le fromage. Avant de servir, garnir de ricotta et de basilic, si désiré.

POULET AU CARI ET À LA NOIX DE COCO



TRUC : Pour une version sans produits laitiers, remplacez le yogourt grec par 2 c. à table de tahini.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,61 \$CA/3,07 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de concombre tranché et ½ tasse de riz.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poitrine de poulet désossée, sans peau, environ 2
 2 c. à thé d'huile
 1 poivron rouge
 2 tasses de grains de maïs, frais ou congelés
 1 sachet d'**Assaisonnement Moules cari et coco**
 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger
 ½ tasse d'eau
 ½ lime
 ½ tasse de yogourt grec nature 2 %
Garnitures (facultatif) : jus de lime supplémentaire, coriandre

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 350, Lipides 12 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 210 mg, Glucides 31 g (Fibres 6 g, Sucres 8 g), Protéines 31 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper le poulet en cubes de 1 po. Dans la **Sauteuse**, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet; cuire, en retournant une fois, jusqu'à ce que ce soit doré, environ 6 minutes. Le poulet se détache facilement de la poêle lorsqu'il est prêt à être retourné.
2. Entretemps, couper le poivron en fines lanières. Ajouter le poivron, le maïs, l'assaisonnement, le lait de coco et l'eau dans la poêle. Remuer pour combiner. Couvrir et laisser mijoter 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que la sauce ait légèrement épaissi.
3. Retirer du feu. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus de la lime. Incorporer le yogourt. Ajouter d'autres garnitures, si désiré.