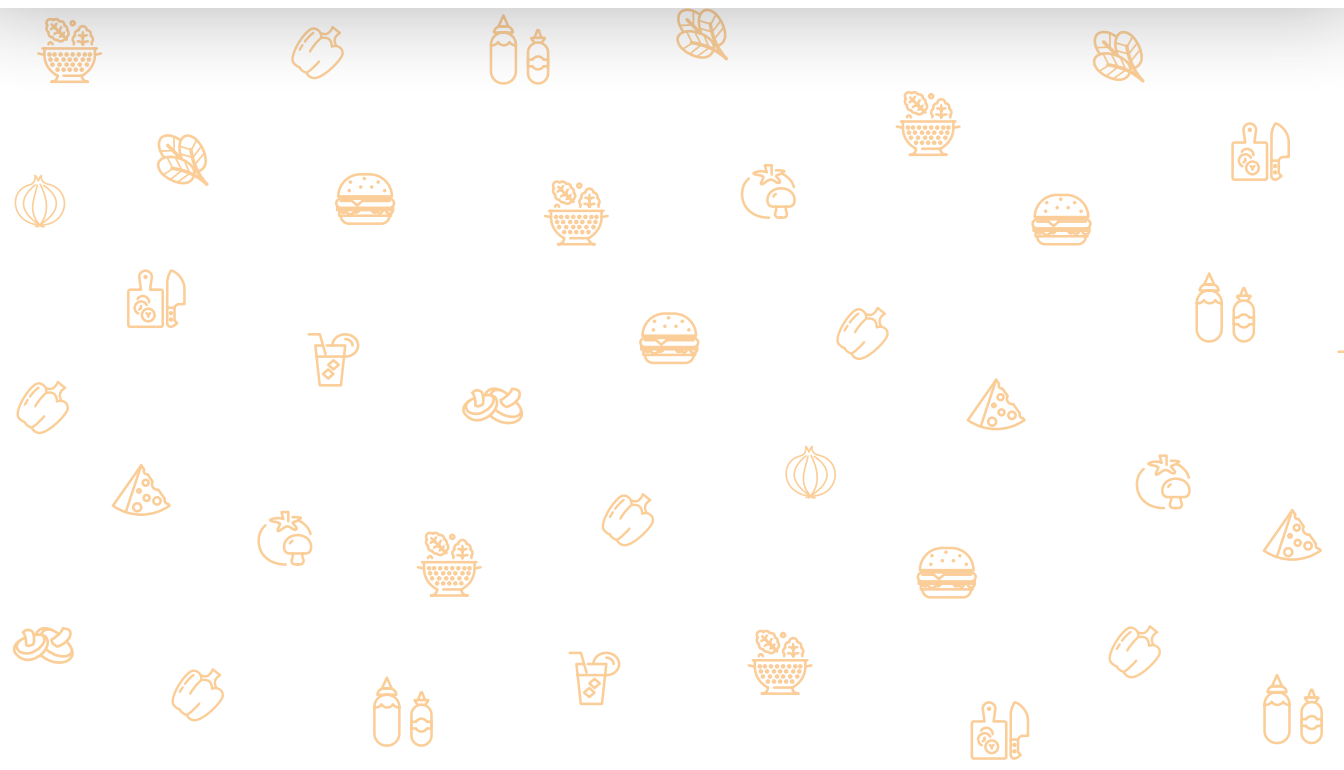




E P I C U R E <sup>TM</sup>

# BONS BURGERS. VITE FAITS. <sup>MC</sup>

Guide de recettes



# BON BURGERS. VITE FAITS. <sup>MC</sup>



Donnez de la personnalité à vos burgers et à vos grillades grâce à des saveurs épiques qui plairont à toute la famille! Utilisez les recettes proposées dans ce guide pour bonifier celles qui figurent sur les étiquettes de nos produits, et préparez des repas santé en 20 minutes ou moins!

La bonne quantité et la bonne combinaison, voilà le secret d'une alimentation équilibrée! Toutes les recettes proposées dans ce guide sont conformes aux principes de notre programme Vie épique et il vous suffit de suivre nos suggestions pour obtenir une assiette parfaitement équilibrée contenant les portions idéales. Pour en savoir plus sur le programme Vie épique, visitez [epicure.com](http://epicure.com) ou consultez notre catalogue.

**INFO :** Les portions idéales sont vos alliées! Elles vous gardent rassasié entre les repas et vous évitent de grignoter!



# SAUCE À BURGERS

## EN 5 FAÇONS



Une version maison de la sauce à burgers classique, confectionnée avec des ingrédients meilleurs pour vous. Ce mélange est sans produits laitiers et ne contient aucun sodium. Un pot donne 6 tasses de sauce.

1

### SALADE DE PÂTES VERTE

Mélanger  $\frac{1}{2}$  avocat,  $\frac{1}{4}$  tasse de yogourt grec nature 2 %, 2 c. à table de jus de citron et 2 c. à table de mélange dans un robot culinaire jusqu'à consistance crémeuse. Éclaircir avec un peu d'huile d'olive, au besoin. Dans un grand bol, combiner 4 tasses de macaronis cuits avec 2 tasses de roquette, 1 tasse de pois mange-tout, 4 oignons verts tranchés et  $\frac{1}{2}$  concombre anglais en dés. Ajouter la vinaigrette et mélanger.

2

### BURGERS EN FEUILLES DE LAITUE

Combiner 1 lb (450 g) de poulet haché et 2 c. à table de mélange, et bien mélanger. Façonner quatre boulettes. Faire griller à feu moyen-vif à couvert 6 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète. Déposer les boulettes dans les feuilles de laitue. Garnir de Sauce à burgers, de tranches de tomate et d'oignon rouge en dés.

3

### TREMPETTE AUX HARICOTS

Égoutter et rincer 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots blancs; déposer dans un robot culinaire avec 3 c. à table de jus de citron et 1 à 2 c. à table de mélange. Pulser jusqu'à consistance lisse. Éclaircir avec un peu d'eau, au besoin. Réfrigérer jusqu'au moment de servir avec des crudités ou des quartiers de pomme de terre.

4

### COURGETTES D'ÉTÉ GRILLÉES

Faire chauffer le gril à feu moyen-vif. Couper 4 courgettes sur la longueur, de façon à obtenir des tranches de  $\frac{1}{4}$  po d'épaisseur. Mélanger 1 c. à table d'huile d'olive et 1 c. à table de mélange, puis en badigeonner les courgettes. Faire griller à couvert 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et dorées.

5

### SAUMON GRILLÉ FACILE

Fouetter ensemble 2 c. à table d'huile et 2 c. à table de mélange. Badigeonner 1 lb (450 g) de filets de saumon d'environ 1 po d'épaisseur. Déposer le saumon la peau vers le bas sur un gril préchauffé à feu moyen-vif, puis réduire le feu à moyen. Faire griller à couvert de 10 à 12 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Servir garni d'une cuillère de Sauce à burgers, si désiré.

# ASSAISONNEMENT BURGER

## EN 5 FAÇONS



Des saveurs robustes d'oignon, d'ail et de poivron rouge. Convient à tous les types de burgers : bœuf, poulet, porc, dinde ou agneau. Un pot permet d'assaisonner 24 burgers.

1

### SAUTÉ FAÇON BURGER

Faire chauffer un peu d'huile dans un **Wok** à feu moyen-vif. Combiner **1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** avec **2 c. à table d'assaisonnement** et **1 c. à table de sauce soya**. Déposer le poulet dans le Wok et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit, environ 5 minutes. Ajouter **4 tasses de légumes coupés** (au choix). Faire sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore fermes.

2

### BOULETTES DE STYLE HAMBURGER

Combiner **1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** et **2 c. à table d'assaisonnement**. Façonner 16 boulettes. Disposer les boulettes en une seule couche dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir, puis cuire au micro-ondes à intensité élevée pendant 4 minutes ou jusqu'à cuisson complète. S'agence à merveille avec la **Sauce à burgers**.

3

### PAIN PLAT CROUSTILLANT FAÇON BURGER

Fouetter ensemble  $\frac{1}{4}$  tasse d'huile d'olive, **2 c. à thé de jus de citron** et **1 c. à table d'assaisonnement**. Badigeonner légèrement chaque côté de **4 pitas de style grec**. Déposer sur un gril préchauffé à feu moyen-vif. Faire griller jusqu'à ce que les pitas soient dorés, en les retournant plusieurs fois. Garnir de **tranches de tomate** et de **féta émietté**.

4

### TARTELETTES BURGER AU FROMAGE

Faire sauter **1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** avec **2 c. à table d'assaisonnement** et **2 oignons verts hachés**. À l'aide d'une cuillère, déposer le mélange cuit dans des fonds de tartelettes précuites réchauffées. Garnir de **cheddar râpé** et d'une cuillerée de **salsa**.

5

### TREMPETTE CHAUDE DE STYLE BURGER

Dans un bol allant au micro-ondes, combiner **1 paquet (8 oz/250 g) de fromage à la crème** (ramolli), **1 tasse de bœuf haché cuit émietté** (les restes de hamburgers conviennent parfaitement), **1 c. à table d'assaisonnement**,  $\frac{1}{2}$  tasse de **salsa** et  $\frac{1}{2}$  tasse de **crème sure**. Cuire au micro-ondes à puissance élevée de 2 à 3 minutes, en brassant toutes les minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la trempette bien chaude.

# ASSAISONNEMENT BURGER DE POULET À LA TOSCANE EN 5 FAÇONS



Faites place à la fraîcheur des saveurs méditerranéennes : romarin, ail et tomate rehaussés d'une pointe de sumac – une épice moyen-orientale rappelant le goût vif et acidulé du citron. Donnez de la personnalité à vos burgers de poulet, dinde, bœuf ou agneau grâce à ce mélange faible en sodium. Un pot permet d'assaisonner 24 burgers.

1

## BURGERS À L'AGNEAU SUR PITAS

Combiner **1 lb (450 g) d'agneau haché** avec **2 c. à table d'assaisonnement**. Façonner quatre boulettes. Faire griller à couvert sur feu moyen-vif jusqu'à cuisson complète. En garnir les **moitiés de pita**, puis ajouter des **verdures**, des **tranches de tomate** et du **féta émietté**.

2

## TREMPETTE POUR PAIN À LA TOSCANE

À l'aide d'un **Entonnoir**, verser  $\frac{1}{2}$  **tasse d'huile d'olive** et **1 c. à table d'assaisonnement** dans une **Carafe**. Visser le couvercle et secouer pour bien mélanger. Verser dans une assiette, arroser de **2 c. à table de vinaigre balsamique** et servir avec du **pain croûté**.

3

## SALADE DE TOMATE ET CONCOMBRE

Dans un grand bol, fouetter ensemble  $\frac{1}{3}$  **tasse d'huile d'olive**, **3 c. à table de jus de citron** et **1 c. à table d'assaisonnement**. Couper en dés **2 grosses tomates ancestrales** et **1 concombre anglais**. Trancher finement  $\frac{1}{2}$  **oignon rouge**. Hacher grossièrement **1 botte de persil frais**. Ajouter au bol contenant la vinaigrette et bien mélanger. Garnir de **menthe fraîche hachée**, si désiré.

4

## PAIN PLAT GRILLÉ À LA TOSCANE

Badigeonner d'**huile d'olive** de chaque côté **4 pitas** ou **pains naan**. Saupoudrer d'**assaisonnement**, au goût. Déposer sur un gril préchauffé à feu moyen. Faire griller environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les pains soient dorés. Servir avec des brochettes grillées et la **Sauce à burgers**.

5

## SALADE PANZANELLA

Couper **1 baguette** en deux sur la longueur et badigeonner chaque demie d'**huile d'olive**. Faire griller à feu moyen jusqu'à ce que les demies soient dorées. Laisser refroidir. Couper en dés **4 à 5 tomates bien mûres**, puis les déposer dans un grand bol. Couper le pain refroidi en bouchées et l'ajouter au bol. Dans un petit bol, fouetter ensemble  $\frac{1}{3}$  **tasse d'huile d'olive**, **3 c. à table de vinaigre de vin rouge**, **1 c. à table d'assaisonnement** et **1 c. à thé de moutarde de Dijon**. Verser la vinaigrette sur la salade. Si le temps le permet, laisser reposer 30 minutes avant de servir, en brassant à quelques reprises afin que le pain absorbe la vinaigrette et le jus des tomates. Servir à température ambiante.

# ASSAISONNEMENT BURGER DE LA CÔTE OUEST EN 5 FAÇONS



Grâce à ces notes fraîches de citron, d'aneth et d'ail, ce mélange convient aussi bien aux burgers et aux poissons qu'aux légumes grillés, en plus d'être faible en sodium et végétalien! Un pot permet d'assaisonner environ 24 boulettes.

1

## SANDWICH À LA SALADE DE POIS CHICHES

Dans un bol, mélanger  $\frac{1}{2}$  tasse de **yogourt grec nature 2 %**, **2 c. à table de mayonnaise** et **1 c. à table d'assaisonnement**. Égoutter et rincer **1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches**. Ajouter au bol et écraser légèrement à l'aide d'une fourchette. Tartiner une part du mélange sur une tranche de pain au choix, garnir de légumes tranchés fins et de verdure, puis recouvrir d'une deuxième tranche de pain, si désiré.

2

## POISSON GRILLÉ AU CITRON

Mélanger **2 c. à thé de beurre**, à température ambiante, et **1 c. à table d'assaisonnement**. En badigeonner de chaque côté **1 lb (450 g) de filets de poisson**, tel que du flétan ou du saumon. Déposer sur un gril préchauffé à feu moyen-vif. Faire griller à couvert, en retournant une fois, jusqu'à ce que la chair se détache facilement à la fourchette. Servir avec des demi-citrons grillés.

3

## SALADE DE CONCOMBRE ET BETTERAVE

Dans un bol, déposer le zeste de  $\frac{1}{2}$  **citron**. À l'aide d'un **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus du citron. Ajouter  $\frac{1}{2}$  **tasse de yogourt grec nature 2 %** et **1 c. à table d'assaisonnement**, puis fouetter. Trancher **1 paquet (8,8 oz/250 g) de betteraves pelées, cuites**. Trancher un concombre en deux sur la longueur. Enlever les pépins à l'aide d'une cuillère. Couper les moitiés de concombre en diagonale en morceaux de 1 po. Déposer les légumes dans le bol contenant la vinaigrette, puis mélanger.

4

## SAUCE À L'ANETH FACILE FAÇON CÔTE OUEST

Dans un bol, mélanger **3 c. à table de jus de citron**, **1 c. à table d'assaisonnement**,  $\frac{1}{4}$  **tasse de mayonnaise** et la même quantité de **yogourt nature 2 %**. Servir avec du poisson grillé ou des burgers.

5

## HARICOTS BLANCS ET FÊTA

Égoutter et rincer **1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots blancs**; déposer dans un bol. À l'aide d'un **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus de **1 citron**. Ajouter  $\frac{1}{4}$  **tasse d'huile d'olive**,  $\frac{2}{3}$  **tasse de fêta** et **1 c. à table d'assaisonnement**. Remuer pour combiner.

# BURGERS VÉGÉ DE LA CÔTE OUEST



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de crudités, au choix.

## TRUC

Préparez les boulettes à l'avance pour permettre aux saveurs de se combiner. Vous pourrez les conserver au frigo jusqu'à 3 jours avant de les faire cuire. Lors de la cuisson, retournez-les délicatement, car elles peuvent avoir tendance à se défaire.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



1,84 \$CA/1,56 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

2 tranches de pain, au choix  
1 petite courgette  
1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches non salés  
¼ tasse de beurre d'arachide ou de graines naturel  
2 c. à table d'**Assaisonnement Burger de la côte Ouest**  
2 c. à thé d'huile  
4 pains à burger

**Garnitures** (facultatif) : Sauce à burgers, tranches d'avocat, laitue, cornichons

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion** : Calories 410, Lipides 14 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 410 mg, Glucides 56 g (Fibres 11 g, Sucres 7 g), Protéines 17 g.

## INSTRUCTIONS

1. Retirer la croûte des tranches de pain. Déchirer le pain en petits morceaux. Râper la courgette, soit environ 2 tasses. Égoutter et rincer les pois chiches. Déposer dans un robot culinaire; ajouter le beurre d'arachide et l'assaisonnement. Pulser jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, mais contenant encore quelques morceaux. Façonner quatre boulettes.
2. Faire chauffer l'huile à feu vif dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter les boulettes; réduire le feu à moyen et cuire 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les boulettes soient dorées et croustillantes. Ajouter de l'huile au besoin.
3. Glisser les boulettes dans les pains et ajouter des garnitures, si désiré.

E P I C U R E™



# BURGER DE POISSON AVEC SALADE DE CHOU



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de crudités, au choix.

## TRUC

Remplacez les filets de poisson par des poitrines de poulet, désossées et sans peau.



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



2,75 \$CA/2,34 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de filets de saumon ou de poisson blanc

1 c. à table d'huile d'olive et un peu plus pour la cuisson

1 c. à table d'**Assaisonnement Burger** ou **Burger de la côte Ouest**

2 tasses de salade de chou

½ tasse de **Sauce à burgers**

4 petits pains, coupés en moitiés

### VALEUR NUTRITIVE

**Par portion** : Calories 450, Lipides 22 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 580 mg, Glucides 28 g (Fibres 2 g, Sucres 6 g), Protéines 32 g.

## INSTRUCTIONS

1. Badigeonner le poisson d'huile, puis le saupoudrer d'assaisonnement.
2. Faire griller à couvert sur feu moyen-vif jusqu'à cuisson complète, soit environ 4 minutes de chaque côté.
3. Combiner la salade de chou et la Sauce à burgers dans un bol.
4. Déposer un filet de poisson sur chaque moitié de pain, puis garnir de salade de chou. Refermer les pains et servir.

E P I C U R E™





# BURGER DE BŒUF AU PARMESAN



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de crudités, au choix.

## TRUC

Pour savoir si les boulettes sont cuites, insérez latéralement un thermomètre à lecture instantanée dans une boulette. Le thermomètre devrait indiquer 160°F.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,16 \$CA/1,70 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

3 oignons verts  
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre  
2 c. à table d'**Assaisonnement Burger**  
4 tranches de mozzarella ou de provolone  
1 tasse de sauce pour pâtes, au choix  
4 pains ciabatta, coupés en moitiés et grillés  
**Garnitures** (facultatif) : feuilles de basilic frais, parmesan râpé

### VALEUR NUTRITIVE

**Par portion** : Calories 410, Lipides 16 g (Saturés 6 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 580 mg, Glucides 33 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 32 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Hacher les oignons verts; les déposer dans un grand bol, puis ajouter le bœuf et l'assaisonnement. À l'aide d'une fourchette ou avec les mains, mélanger pour bien combiner les ingrédients. Façonner quatre boulettes.
3. Faire griller à couvert de 4 à 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Ajouter le fromage sur les boulettes à la dernière minute de cuisson. Pendant que les boulettes cuisent, verser la sauce dans une **Étuveuse rectangulaire**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude.
4. Déposer une boulette sur chaque moitié de pain, puis arroser généreusement de sauce. Ajouter des garnitures si désiré. Refermer les pains et servir.

E P I C U R E™



# SANDWICH GRILLÉ À LA TOSCANE



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec ½ tasse de protéines maigres, telles que du thon en conserve, du poulet, des pois chiches ou du tofu fumé.

## TRUC

Pour un sandwich plus protéiné, ajoutez-y du thon ou un reste de poulet cuit tranché.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,66 \$CA/2,89 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

### SAUCE À BURGERS

¼ tasse de mayonnaise

½ c. à table de **Mélange Sauce à burgers**

½ c. à table de ketchup

1 c. à thé de relish

### SANDWICH

4 champignons portobello

1 grosse courgette

1 c. à table d'huile

1 c. à table d'**Assaisonnement Burger de poulet à la toscane**

2 tomates

1 avocat

8 feuilles de laitue

8 tranches de pain de grains entiers

### VALEUR NUTRITIVE

**Par portion** : Calories 350, Lipides 17 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 420 mg, Glucides 41 g (Fibres 10 g, Sucres 9 g), Protéines 13 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préparer la sauce; dans un bol, combiner la mayonnaise, le mélange pour sauce, le ketchup et la relish. Réserver.
2. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
3. Retirer les tiges et gratter les lames des champignons. Couper la courgette sur la longueur de façon à obtenir de longues tranches. Badigeonner les tranches d'huile, puis les saupoudrer uniformément d'assaisonnement. Trancher finement la tomate et l'avocat; réserver.
4. Déposer les champignons et les courgettes sur le gril. Faire griller les légumes environ 8 minutes, en les retournant plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les déposer sur une planche à découper.
5. Pour assembler les sandwiches, hacher grossièrement les champignons et les courgettes. Tartiner quatre tranches de pain de Sauce à burgers, puis les garnir de laitue, de légumes grillés et de tranches de tomate et d'avocat. Refermer les sandwiches. Couper en moitiés et servir.

E P I C U R E™



# SOUS-MARIN AU POULET GRILLÉ



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de crudités, au choix.

## TRUC

Faites aussi griller des poivrons rouges ou légumes frais ou grillés que vous avez déjà au frigo.

Les pains à sous-marin sont introuvables? Utilisez des pains à hot-dog, des pains ciabatta ou une baguette.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,96 \$CA/2,52 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

### SAUCE À BURGERS

¼ tasse de mayonnaise

½ c. à table de **Mélange Sauce à burgers**

½ c. à table de ketchup

1 c. à thé de relish

### SANDWICH

1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet

1 c. à table d'huile

2 à 3 c. à table d'**Assaisonnement Burger à la toscane**

4 pains à sous-marin

4 tasses de bébés épinards

**Garnitures** (facultatif) : tranches d'oignon rouge, cornichons

### VALEUR NUTRITIVE

**Par portion** : Calories 340, Lipides 12 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 500 mg, Glucides 29 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 29 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préparer la sauce; dans un bol, combiner la mayonnaise, le mélange pour sauce, le ketchup et la relish. Réserver.
2. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
3. Enrober le poulet d'huile et d'assaisonnement. Déposer sur le gril. Faire griller à couvert environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète. Ajouter les pains à la dernière minute de cuisson pour les faire griller légèrement.
4. Entretemps, hacher grossièrement les épinards et préparer les garnitures, si désiré.
5. Pour assembler, tartiner les pains grillés de sauce. Ajouter le poulet, les épinards et les garnitures.

E P I C U R E™



# TOSTADAS FAÇON BURGER AU FROMAGE



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de crudités, au choix.

## TRUC

Si le temps le permet, faites griller les tortillas de chaque côté avant d'ajouter les garnitures.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,16 \$CA/2,49 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

### SAUCE À BURGERS

¼ tasse de mayonnaise

½ c. à table de **Mélange Sauce à burgers**

½ c. à table de ketchup

1 c. à thé de relish

### SANDWICH

½ lb (225 g) de bœuf haché maigre ou de poulet

1 c. à table d'**Assaisonnement Burger**

2 tasses de tomates cerises variées

4 grandes tortillas

1 tasse de cheddar orange râpé

2 tasses de salade de chou

**Garnitures** (facultatif) : cornichons tranchés, avocat en dés

### VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 400, Lipides 20 g (Saturés 9 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 540 mg, Glucides 32 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 24 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préparer la sauce; dans un bol, combiner la mayonnaise, le mélange pour sauce, le ketchup et la relish. Éclaircir la sauce avec un peu d'eau tiède afin de pouvoir en arroser les garnitures. Réserver.
2. Dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**, combiner la viande et l'assaisonnement. Couvrir; cuire au micro-ondes à puissance élevée de 3 à 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Utiliser un **Séparateur de viande hachée** pour défaire les gros morceaux. Égoutter l'excédent de liquide.
3. Entretemps, couper les tomates cerises en moitiés.
4. Pour assembler, placer les tortillas dans des assiettes. Garnir de viande, de salade de chou, de tomates et de fromage, puis arroser de Sauce à burgers. Ajouter d'autres garnitures, si désiré.

E P I C U R E™



# BURGER DE POULET À LA MAROCAINE



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de crudités, au choix.

## TRUC

Faites aussi griller des tranches de courgette et d'aubergine ou des poivrons rouges et garnissez-en vos burgers.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,75 \$CA/2,34 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

4 abricots séchés  
6 olives Manzanilla farcies  
1 lb (450 g) de poulet haché  
1 c. à table d'**Assaisonnement Burger à la toscane**  
½ tasse de mayonnaise légère  
1 c. à table de **Mélange Sauce à burgers**  
1 c. à table de jus de citron

4 pains à burger  
8 feuilles de laitue grasses

**Garnitures** (facultatif) : tranches de tomate, légumes grillés

## VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 440, Lipides 21 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 110 mg, Sodium 560 mg, Glucides 35 g (Fibres 2 g, Sucres 8 g), Protéines 26 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Hacher finement les abricots et les olives.
3. Dans un grand bol, combiner les abricots, les olives, le poulet haché et l'assaisonnement, et bien mélanger. Façonner quatre boulettes.
4. Faire griller les boulettes à couvert de 5 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.
5. Entretemps, dans un petit bol, combiner la mayonnaise, le mélange pour sauce et le jus de citron. Réserver.
6. Déposer une boulette sur chaque moitié de pain et recouvrir de laitue. Ajouter d'autres garnitures, si désiré. Tartiner les autres moitiés de sauce, puis refermer les burgers.

E P I C U R E™



# BURRITOS AUX CREVETTES



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de crudités, au choix.

## TRUC

Faites griller les crevettes sur le barbecue. Assurez-vous toutefois d'utiliser une plaque à grillades pour éviter que les crevettes passent à travers la grille.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,85 \$CA/3,04 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

### SAUCE À BURGERS

¼ tasse de mayonnaise

½ c. à table de **Mélange Sauce à burgers**

½ c. à table de ketchup

1 c. à thé de relish

### BURRITOS

1 tasse de riz non cuit

2 tasses d'eau ou de bouillon

1 c. à thé d'huile

1 sac (340 g) de grosses crevettes crues, décortiquées et déveinées

1 c. à table d'**Assaisonnement Burger de la côte Ouest**

4 tasses de salade de chou

4 grandes tortillas, préférablement de blé entier

**Garnitures** (facultatif) : salsa, guacamole

### VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 burrito avec ½ tasse de riz) :

Calories 360, Lipides 7 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 130 mg, Sodium 460 mg, Glucides 53 g (Fibres 5 g, Sucres 4 g), Protéines 21 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préparer la sauce; dans un bol, combiner la mayonnaise, le mélange pour sauce, le ketchup et la relish. Réserver.
2. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau ou le bouillon. Couvrir d'un plateau; cuire au micro-ondes à couvert à puissance élevée pendant 16 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Prélever 2 tasses de riz cuit, arroser de la Sauce à burgers et mélanger. Réfrigérer le reste du riz (environ 1 tasse) pour une utilisation future.
3. Pendant que le riz cuit, faire chauffer l'huile dans un **Wok** à feu moyen-vif. Éponger les crevettes, les enrober d'assaisonnement et les ajouter au wok. Faire sauter de 3 à 4 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
4. Pour assembler les burritos, répartir le riz, les crevettes et la salade de chou dans les tortillas; replier les rebords vers l'intérieur, puis rouler serré. Servir avec les garnitures, si désiré.

E P I C U R E™

