

CONQUÉRIR LE SOUPER EN 15 SACHETS

EXCLUSIVITÉ DE FÉVRIER



Pour cuisiner des repas sains et nutritifs, la planification est la première étape!
Ce plan de repas propose des recettes abordables et gagne-temps qui donnent des repas délicieux!

La liste d'épicerie ainsi que la préparation et la planification des repas faciles vous aideront à rester sur la bonne voie ce mois-ci. Lorsque vous ne cuisinez pas, utilisez les restes ou préparez un repas "vide-frigo" en choisissant vous-même votre menu.

Nous espérons que ce plan de repas vous inspirera du plaisir en cuisine, vous fera goûter à des saveurs internationales et vous permettra de conquérir le souper, pour vous et votre famille.

CONQUÉRIR LE SOUPER EN 15 SACHETS

EXCLUSIVITÉ DE FÉVRIER

Suivez les liens pour obtenir votre recette pour chaque repas. Vous y trouverez également des conseils pour équilibrer parfaitement votre assiette.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3
LUNDI	<p><u>CHILI CHA-CHA</u> 4 portions 2,27 \$CA 1,93 \$US</p> 	<p><u>SAUTÉ DE BŒUF ET BROCOLI</u> 4 portions 3,65 \$CA 3,10 \$US</p> 	<p><u>PAD THAÏ</u> 4 portions 5,93 \$CA 4,68 \$US</p> 
MARDI	<p><u>TACOS AU POULET ET SAUCE MOLE</u> 6 portions 3,09 \$CA 2,63 \$US</p> 	<p><u>TACOS SUPER SIMPLES</u> 4 portions 3,34 \$CA 2,84 \$US</p> 	<p><u>FÈVES SIMPLEMENT MEILLEURES</u> 16 portions 0,73 \$CA 0,58 \$US</p> 
MERCREDI	<p><u>SAUTÉ AIGRE-DOUX</u> 4 portions 4,32 \$CA 3,67 \$US</p> 	<p><u>ENCHILADAS</u> 4 portions 3,00 \$CA 2,55 \$US</p> 	<p><u>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</u> 4 portions 3,17 \$CA 2,69 \$US</p> 
JEUDI	<p><u>DONAIR</u> 10 portions 1,80 \$CA 1,53 \$US</p> 	<p><u>PAIN DE VIANDE CLASSIQUE</u> 4 portions 2,18 \$CA 1,85 \$US</p> 	<p><u>MINISTRONE PAYSAN</u> 4 portions 2,21 \$CA 1,88 \$US</p> 
VENDREDI	<p><u>POULET EFFILOCHÉ</u> 16 portions 1,35 \$CA 1,15 \$US</p> 	<p><u>RAGOÛT DE POULET MAISON</u> 4 portions 2,77 \$CA 2,35 \$US</p> 	<p><u>SALADE CHOP CHOP</u> 4 portions 5,07 \$CA 4,31 \$US</p> 

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

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 tomates (Donair)
- ½ concombre anglais (Donair)
- ½ laitue (Donair) | Option : romaine ou frisée verte
- ½ oignon rouge (Donair)
- 2 tasses de pois snap (Sauté aigre-doux)
Substitution : haricots verts congelés

GARDE-MANGER

- Huile
 - 3 c. à table (Sauté aigre-doux)
 - 2 c. à thé (Tacos au poulet et sauce mole)
- ½ oz (14 g) de chocolat mi-sucré à cuisson (Tacos au poulet et sauce mole)
Substitution : chocolat noir
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés, préférablement non salées (Chili cha-cha)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas (Sauté aigre-doux)
- 1 tasse de ketchup (Poulet effiloché)
- ½ tasse de vinaigre (Poulet effiloché)
- ¼ tasse de cassonade (Poulet effiloché)
- ¼ tasse de fécule de maïs (Sauté aigre-doux)
- 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Sauté aigre-doux)
- 2 c. à table de vinaigre blanc (Sauté aigre-doux)
- 1 c. à table de beurre d'arachide naturel crémeux (Tacos au poulet et sauce mole)
Substitution : beurre de grains de citrouille
- ½ c. à thé d'huile de sésame (Tacos au poulet et sauce mole)

PROTÉINES

- 3 lb (1,35 kg) de poulet, désossé et sans peau (Poulet effiloché)
- 3 lb (1,35 kg) de bœuf haché maigre :
 - 2 lb/900 g (Donair)
 - 1 lb/450 g (Chili cha-cha)
Substitution : poulet haché ou dinde hachée
- 2 ½ lb (1,13 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 5 poitrines
Substitution : cuisses de poulet ou tofu mi-ferme :
 - 1 ½ lb/675 g (Tacos au poulet et sauce mole)
 - 1 lb/450 g (Sauté aigre-doux)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges (Chili cha-cha)

AUTRES

- 12 tortillas de maïs ou coquilles de taco (Tacos au poulet et sauce mole)
- 10 pitas, préférablement de blé entier (Donair)

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**, les **Bols de préparation** et les **Contenants fraîcheur**.
- Faites cuire le riz dans l'**Étuveuse multi-usages**. Conservez-le dans un **Bol de préparation de 4 tasses**.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des légumes, divers légumes, du riz, plus de tortillas et des avocats (pour la guacamole).



LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 2

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 branches de céleri** (Ragoût de poulet maison)
- 2 carottes moyennes** (Ragoût de poulet maison)
- 2 pommes de terre moyenne, Russet ou Yukon Gold** (Ragoût de poulet maison)
- 1 lime** | *Substitution : jus de lime en bouteille*
 - ½ (Tacos super simples)
 - ½ (Enchiladas)
- 4 tasses de fleurons de brocoli** (Sauté de bœuf de brocoli)
- 1 tasse de pois congelés** (Ragoût de poulet maison)

GARDE-MANGER

- Huile**
 - 3 c. à table, préférablement d'olive (Tacos super simples)
 - 2 c. à table (Sauté de bœuf de brocoli)
 - 1 c. à table (Ragoût de poulet maison)
 - 1 c. à thé, préférablement de coco (Enchiladas)
- 3 c. à table de ketchup** (Pain de viande classique)
- 3 c. à table de pâte de tomate** (Enchiladas)
- 2 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Sauté de bœuf de brocoli)
- 1 c. à thé de cassonade** (Pain de viande classique)
- 1 c. à thé de moutarde au miel** (Pain de viande classique) | *Substitution : moutarde jaune*

PROTÉINES

- 1 œuf** (Pain de viande classique)
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf** (Sauté de bœuf de brocoli) | *Substitution : bœuf haché maigre, poulet ou tofu*
- 1 lb (450 g) de poulet, désossé et sans peau** (Ragoût de poulet maison)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Pain de viande classique)
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs**, préférablement non salés (Enchiladas)

PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de fromage râpé**, au choix (Enchiladas)

AUTRES

- 12 tortillas de maïs :**
 - 8 petites (Tacos super simples)
 - 4 moyennes (Enchiladas)

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**, les **Bols de préparation** et les **Contenants fraîcheur**.
- Faites cuire le riz dans l'**Étuveuse multi-usages**. Conservez-le dans un **Bol de préparation de 4 tasses**.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de légumes comme carottes, céleri et fleurons de brocoli, du riz et des avocats (pour la guacamole).



LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- 6 poivrons :**
 - 2 moyens (Salade chop chop)
 - 2 moyens (Feuilles de laitue garnies)
 - 2 gros (Pad thai)
- 1 petite laitue**, environ 16 feuilles (Feuilles de laitue garnies)
- 1 lime** (Pad thai) | *Substitution : jus de lime en bouteille*
- 1 tasse de laitue romaine** (Salade chop chop)
- 2 tasses de fèves germées** (Pad thai)
Substitution : bébés épinards
- 1 ½ tasse de grains de maïs** (Salade chop chop)
- 1 ½ tasse de légumes mélangés congelés**, au choix (Minestrone paysan)

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - 2 c. à table, préférablement d'olive (Salade chop chop)
 - 1 c. à table (Pad thai)
 - 1 c. à thé (Salade chop chop)
 - 1 c. à thé, préférablement de sésame (Feuilles de laitue garnies)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées** (Fèves simplement meilleures)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés**, préférablement non salées (Minestrone paysan)
- 1 paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz** (Pad thai)
- ½ tasse de mélasse** (Fèves simplement meilleures) | *Option : à cuisson ou de fantaisie*
- ½ tasse de petites coquilles** (Minestrone paysan)

- 2 c. à table + 1 c. à thé de sauce soya**, préférablement faible en sodium :
 - 2 c. à table (Pad thai)
 - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)
- 1 c. à table de moutarde au miel** (Salade chop chop)
- 2 c. à table d'arachides rôties**, facultatif (Pad thai)
- 2 c. à table de vinaigre blanc** (Fèves simplement meilleures)

PROTÉINES

- 2 œufs** (Pad thai)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 2 poitrines
 - ½ lb (225 g) (Salade chop chop)
 - ½ lb (Pad thai) | *Substitution : crevettes, pois chiches ou tofu*
- 1 lb (450 g) de porc haché (Feuilles de laitue garnies)** | *Substitution : poulet ou bœuf haché*
- 4 boîtes (19 oz/540 ml chaque) de haricots pinto** (Fèves simplement meilleures)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches** (Salade chop chop)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles**, préférablement non salées (Minestrone paysan) | *Substitution : haricots blancs ou viande hachée*

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de féta émietté** (Salade chop chop)

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**, les **Bols de préparation** et les **Contenants fraîcheur**.
- Faites cuire le riz dans l'**Étuveuse multi-usages**. Conservez-le dans un **Bol de préparation de 4 tasses**.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des carottes ou des concombres, des verdure, du riz et des petits pains de grains entiers.

