



DÉCOUVREZ PLUS DE
FAÇONS D'UTILISER
LA COLLECTION!
Visitez epicure.com >
Plans de repas pour
20 autres idées
de recettes

E P I C U R E™

COLLECTION ÉTÉ SIMPLIFIÉ

PLAN DE REPAS POUR 30 SOUPERS



ÉTÉ SIMPLIFIÉ

PLAN DE REPAS POUR 30 SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE HEBDOMADAIRES



Cet été, affrontez la chaleur avec des repas frais qui vous permettront de poursuivre votre #VieÉpique toute la saison. Ce plan de repas de 30 jours est conçu pour aller de pair avec la collection Été simplifié.

Suivez les directives sur les sachets de solution repas ou sortez des sentiers battus avec les recettes proposées dans ce guide. Les listes d'épicerie hebdomadaires indiquent en détail ce dont vous avez besoin et proposent des substitutions faciles, pour magasiner futé et trouver des ingrédients qui plaisent à votre famille.

TRUCS DE PRÉPARATION DU DIMANCHE

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez et séchez bien les légumes. Enroulez-les dans un essuie-tout, puis mettez-les dans un sac de plastique ou un contenant. Réfrigérez dans le tiroir. Remplacez l'essuie-tout lorsque humide, pour éviter qu'elles ne deviennent molles.
- Faites cuire les grains (riz et quinoa) dans l'**Étuveuse multi-usages**. Rangez dans des **Bols de préparation de 4 tasses**.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.

ÉTÉ SIMPLIFIÉ

PLAN DE REPAS POUR 30 SOUPERS

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	SEMAINE 4	SEMAINE 5	
LUN	SALADE DE POIS CHICHES ET D'EDAMAMES 4 portions 3,54 \$CA 3 \$US	HARICOTS ET ŒUFS STYLE RANCH 4 portions 3,08 \$CA 2,62 \$US	BROCHETTES DE POULET TERIYAKI 4 portions 4,53 \$CA 3,85 \$US	BOL-REPAS AU TOFU TERIYAKI 4 portions 2,64 \$CA 2,24 \$US	SALADE DE MACARONI RÉINVENTÉE 6 portions 1,38 \$CA 1,17 \$US	
MAR	TACOS SUPER SIMPLES 4 portions 3,34 \$CA 2,84 \$US	POISSON GRILLÉ DE LA CÔTE OUEST 4 portions 4,33 \$CA 3,68 \$US	TACOS DE CREVETTES EN 15 MINUTES 4 portions 3,36 \$CA 2,86 \$US	BROCHETTES DE POULET, SAUCE AU YOGOURT 4 portions 3,13 \$CA 2,66 \$US	BURGER DE POULET À LA TOSCANE 4 portions 2,64 \$CA 2,24 \$US	
MER	PÂTES RAPIDES À LA VIANDE 4 portions 1,93 \$CA 1,64 \$US	BROCHETTES DE POULET BBQ DOUX ET FUMÉ 4 portions 3,36 \$CA 2,86 \$US	BIFTECK ET LÉGUMES GRILLÉS DYNAMO 4 portions 3,13 \$CA 2,66 \$US	SANDWICH BAN MI TERIYAKI 4 portions 2,20 \$CA 1,87 \$US	ACCOMPAGNEMENTS PAIN DE MAÏS CHEDDAR ET JALAPENO 12 portions 0,65 \$CA 0,55 \$US MUFFINS AU MAÏS CHEDDAR ET JALAPENO 12 portions 0,65 \$CA 0,55 \$US MINI PAINS DE MAÏS CHEDDAR ET JALAPENO 12 portions 0,65 \$CA 0,55 \$US PETITE DOUCEUR MINI GÂTEAUX AU FROMAGE À LA LIME SANS CUISSON 30 bouchées 0,37 \$CA 0,31 \$US	
JEU	SALADE NIÇOISE DE LA CÔTE OUEST 4 portions 4,31 \$CA 3,66 \$US	SANDWICH STEAK ET CHOU 4 portions 2,26 \$CA 1,92 \$US	BOULETTES DE POULET À LA TOSCANE 4 portions 2,34 \$CA 1,99 \$US	POULET GRILLÉ À LA GELÉE DE PIMENTS ROUGES 4 portions 2,07 \$CA 1,76 \$US		
VEN	BROCHETTES DE BŒUF ET CHAMPIGNONS TERIYAKI 4 portions 2,49 \$CA 2,12 \$US	SALADE DE POULET ET POIS CHICHES AU PESTO 4 portions 3,65 \$CA 3,10 \$US	POULET GRILLÉ À L'ÉRABLE 4 portions 2,04 \$CA 1,73 \$US	PÂTES CREVETTES, TOMATES ET AIL ROUGE 4 portions 4 \$CA 3,40 \$US		
SAM	POULET GRILLÉ CAPRESE 4 portions 2,90 \$CA 2,47 \$US	BROCHETTES DE POULET ET LÉGUMES ALOHA 4 portions 3,97 \$CA 3,37 \$US	SAUMON GRILLÉ À LA TOSCANE 4 portions 2,77 \$CA 2,35 \$US	BURGER DE LA CÔTE OUEST 4 portions 3,39 \$CA 2,88 \$US		
DIM	BURGERS DU COWBOY 12 portions 1,63 \$CA 1,39 \$US	PIZZA AUX LÉGUMES D'ÉTÉ GRILLÉS 4 portions 3,18 \$CA 2,70 \$US	BURGER BBQ FUMÉ 12 portions 1,63 \$CA 1,39 \$US	POULET « RÔTI » À LA TOSCANE 8 portions 2,05 \$CA 1,74 \$US		
						

SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE

SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 16 champignons cremini entiers** (Brochettes de bœuf et champignons teriyaki)
- 4 feuilles de basilic frais** (Poulet grillé caprese)
- 2 poivrons** (Salade de pois chiches et d'edamame)
- 2 grosses carottes** (Pâtes rapides à la viande)
- 2 branches de céleri** (Salade de pois chiches et d'edamame)
- 1 laitue grasse** (Salade de pois chiches et d'edamame) | *Substitution : iceberg ou romaine*
- 1 citron** (Salade niçoise de la côte Ouest) | *Substitution : Jus de citron en bouteille*
- 1 petite tomate** (Poulet grillé caprese)
- ½ lime**, facultatif (Tacos super simples)
- ½ petit oignon rouge** (Salade de pois chiches et d'edamame)
- 1 lb (450 g) de patates grelots** (Salade niçoise de la côte Ouest) | *Substitution : pommes de terre Yukon Gold*
- ½ lb (225 g) de haricots verts**, frais ou congelés (Salade niçoise de la côte Ouest) | *Substitution : haricots verts en conserve*
- 1 pinte de tomates cerises** (Salade niçoise de la côte Ouest) | *Substitution : tomates de champs*
- 8 tasses de salade printanière** (Salade niçoise de la côte Ouest)
- 2 tasses de maïs en grains**, frais ou congelés (Salade de pois chiches et d'edamame) | *Substitution : maïs en conserve*

GARDE-MANGER

- Huile**
 - ¼ tasse, préférablement d'olive (Salade de pois chiches et d'edamame)
 - ¼ tasse, préférablement d'olive (Salade niçoise de la côte Ouest)
 - 3 c. à table, préférablement d'olive (Tacos super simples)
 - 2 c. à table (Poulet grillé caprese)
 - 1 c. à table (Brochettes de bœuf et champignons teriyaki)
 - 1 c. à thé (Pâtes rapides à la viande)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés**, préférablement non salées (Pâtes rapides à la viande)
- 2 tasses de penne**, non cuites (Pâtes rapides à la viande) | *Substitution : petites pâtes, au choix*

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de légumes (comme carottes, poivrons et céleri), des légumes, du pain pita ou des tortillas et des pommes de terre.

- ¼ tasse de miel** | *Substitution : sirop d'érable*
 - 2 c. à table (Poulet grillé caprese)
 - 2 c. à table (Brochettes de bœuf et champignons teriyaki)
- 3 c. à table d'olives**, préférablement niçoises (Salade niçoise de la côte Ouest)
- 2 c. à table de vinaigre balsamique** (Poulet grillé caprese)
- 2 c. à table de vinaigre de cidre** (Salade de pois chiches et d'edamame) | *Substitution : vinaigre blanc*
- 1 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Brochettes de bœuf et champignons teriyaki)
- 1 c. à table de pâte de tomate** (Pâtes rapides à la viande)
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon** (Salade niçoise de la côte Ouest)
- 2 c. à thé de sauce Worcestershire** (Pâtes rapides à la viande) | *Substitution : sauce soya*

PROTÉINES

- 2 œufs** (Salade niçoise de la côte Ouest)
- 4 lb (1,8 kg) de bœuf haché maigre** | *Substitution : porc haché*
 - 3 lb/1,36 kg (Burgers du cowboy)
 - 1 lb/450 g (Pâtes rapides à la viande)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 2 (Poulet grillé caprese)
- 1 lb (450 g) de bifteck à griller**, comme pointe de surlonge, d'une épaisseur de ½ à 1 po (Brochettes de bœuf et champignons teriyaki)
- 2 boîtes (170 g chacune) de thon** (Salade niçoise de la côte Ouest) | *Substitution : saumon en conserve*
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches** (Salade de pois chiches et d'edamame)
- 2 tasses d'edamames décortiqués congelés** (Salade de pois chiches et d'edamame)

PRODUITS LAITIERS

- 2 tranches de mozzarella** (Poulet grillé caprese)

BOULANGERIE

- 8 tortillas de maïs** (Tacos super simples) | *Substitution : coquilles à taco*
- 4 à 12 pains à burger** (Burgers du cowboy)



SALADE DE POIS CHICHES ET D'EDAMAMES



TRUC : Pour combattre la chaleur, évitez d'allumer le four. Au lieu de rôtir les pois chiches, égouttez-les, rincez-les et ajoutez-les à la salade juste avant de mélanger la vinaigrette.

TRUC : Si vous utilisez du maïs en grains congelé, disposez-les dans l'**Étuveuse multi-usages** ou **ronde**, puis couvrez. Dégelez-les au micro-ondes, à puissance élevée, de 3 à 4 minutes.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

- 1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches
- $\frac{1}{4}$ tasse d'huile d'olive, divisée
- Sel marin**, au goût
- Poivre noir**, au goût
- 3 c. à table de **Gelée de piments rouges**
- 2 c. à table de vinaigre de cidre
- 2 poivrons
- 2 branches de céleri
- $\frac{1}{2}$ petit oignon rouge
- 2 tasses d'edamames décortiqués congelés, décongelés
- 1 laitue grasse ou iceberg
- 2 tasses de maïs en grains

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 480, Lipides 19 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 490 mg, Glucides 63 g (Fibres 13 g, Sucres 13 g), Protéines 18 g.

INSTRUCTIONS

- Préchauffer le four à 425° F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
- Égoutter et rincer les pois chiches. Assécher avec un linge à vaisselle propre ou un essuie-tout. Disposer sur la plaque. Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à table d'huile et assaisonner de sel et de poivre; bien combiner. Rôtir 15 minutes.
- Entretemps, préparer la vinaigrette. À l'aide de l'**Entonnoir**, verser dans la **Carafe** le reste d'huile, la Gelée de piments rouges et le vinaigre. Visser le couvercle et remuer vigoureusement pour bien mélanger.
- Couper les poivrons en dés. Trancher le céleri. Couper finement l'oignon. Séparer les feuilles de laitue.
- Dans un grand bol, combiner les poivrons, le céleri, l'oignon, les edamames et le maïs. Ajouter de la vinaigrette, au goût, et bien combiner. Juste au moment de servir, garnir de pois chiches. Servir sur les feuilles de laitue

TACOS SUPER SIMPLES



TRUC : Réhydratez le mélange avec du **Bouillon de légumes** pour plus de saveur.



TEMPS TOTAL : 15 min



8 tacos
4 PORTIONS



3,34 \$CA/2,84 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes (pourquoi ne pas les mettre dans les tacos!) et 2 c. à table de **Guacamole**.

INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange Tacos super simples**
2 tasses d'eau chaude
3 c. à table d'huile d'olive
½ lime, facultatif
8 tortillas de maïs ou coquilles à tacos
Garnitures (facultatif) : **Guacamole, Salsa piquante**, oignon rouge en dés, laitue hachée

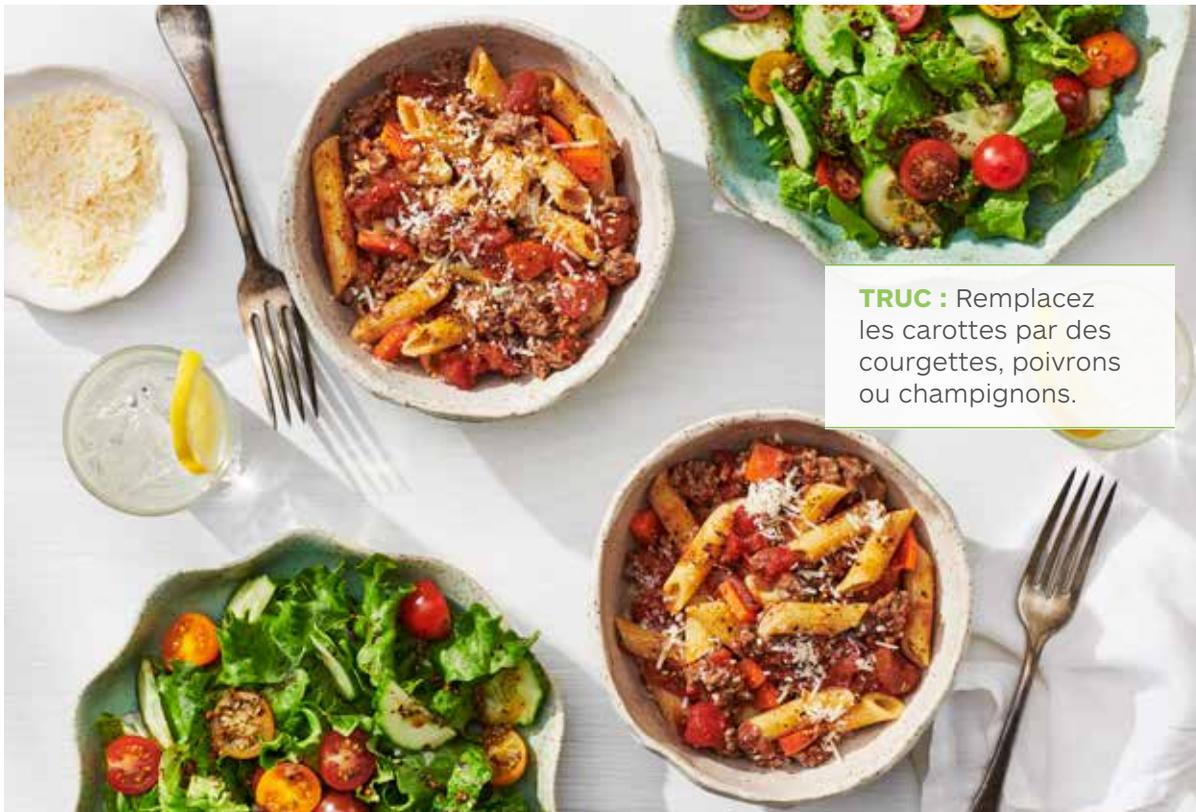
VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 tacos) : Calories 330, Lipides 14 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 400 mg, Glucides 22 g (Fibres 6 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner le mélange à l'eau chaude; réserver environ 5 minutes pour réhydrater.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
3. Ajouter la préparation et cuire de 5 à 7 minutes, en mélangeant délicatement pour éviter de réduire en purée, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
4. Avec un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de ½ lime, si désiré.
5. Mettre à la cuillère sur les tortillas et servir avec les garnitures, si désiré.

PÂTES RAPIDES À LA VIANDE



TRUC : Remplacez les carottes par des courgettes, poivrons ou champignons.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



1,93 \$CA/1,64 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes.

INGRÉDIENTS

2 tasses de penne, non cuites
4 tasses d'eau chaude
2 grosses carottes
1 c. à thé d'huile
1 c. à table de pâte de tomate
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés, non salées
2 c. à thé de **Garniture Ail rouge**
2 c. à thé de sauce Worcestershire ou sauce soya

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 490, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 160 mg, Glucides 59 g (Fibres 5 g, Sucres 11 g), Protéines 32 g.

INSTRUCTIONS

1. Disposer les pâtes dans l'**Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'eau et brasser. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à cuisson al dente, environ 12 minutes. Égoutter.
2. Pendant la cuisson des pâtes, couper les carottes en dés. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter les carottes et sauter jusqu'à tendreté, environ 3 minutes.
3. Ajouter la pâte de tomate. Ajouter le bœuf et bien le défaire. Cuire jusqu'à ce que la viande soit prête, de 4 à 5 minutes. À l'aide du **Séparateur de viande hachée**, mélanger et briser les morceaux à mi-cuisson.
4. Ajouter les tomates, la garniture et la sauce Worcestershire. Laisser mijoter, en remuant à l'occasion, de 5 à 6 minutes pour que les saveurs se déploient. Réduire le feu au besoin.
5. Ajouter les pâtes, puis remuer pour combiner, et transférer dans des bols à l'aide d'une cuillère. Pour une sauce plus épaisse, retirer du feu et laisser reposer de 2 à 3 minutes avant de servir. Saupoudrer davantage de garniture, au goût.

SALADE NIÇOISE DE LA CÔTE OUEST

TRUC : Cette salade est idéale à température ambiante. Si vous la préparez d'avance, réfrigérez-la et versez-y la vinaigrette juste au moment de servir.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,31 \$CA/3,66 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

4 tasses d'eau
2 œufs
1 lb (450 g) de patates grelots
¼ tasse d'huile d'olive
2 ½ c. à table de jus de citron
2 c. à table d'**Assaisonnement Burger de la côte Ouest**, divisé
2 c. à table de moutarde de Dijon
½ lb (225 g) de haricots verts, frais ou congelés
2 boîtes (170 g chacune) de thon
8 tasses de salade printanière
1 pinte de tomates cerises
3 c. à table d'olives, préférablement niçoises

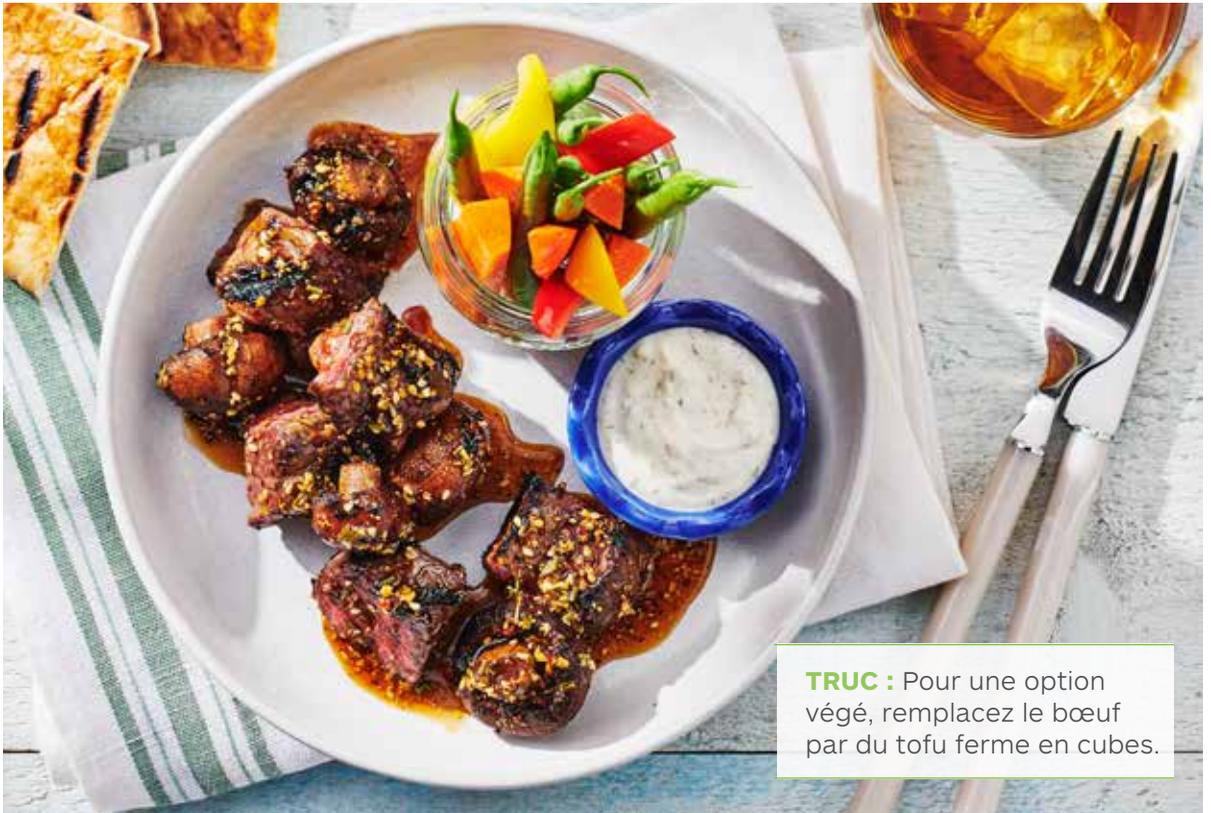
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 430, Lipides 19 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 150 mg, Sodium 350 mg, Glucides 34 g (Fibres 7 g, Sucres 5 g), Protéines 32 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages**, porter l'eau à ébullition, avec le couvercle. Disposer les œufs dans l'eau bouillante. Cuire 7 minutes. Égoutter et refroidir dans l'eau froide. Peler et couper en quartiers. Le jaune devrait être légèrement pris.
2. Pendant la cuisson des œufs, trancher les gros grelots en deux, puis les disposer dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes jusqu'à tendreté, environ 6 minutes.
3. Entretemps, préparer la vinaigrette. Dans un bol, fouetter ensemble l'huile, le jus de citron, 1 c. à table d'assaisonnement et la moutarde.
4. Une fois les grelots cuits, retirer de l'étuveuse et disposer dans un bol pour refroidir un peu. Les mélanger à 2 c. à table de vinaigrette préparée.
5. Ajouter les haricots verts à l'étuveuse (sans la laver). Couvrir et cuire au micro-ondes de 3 à 5 minutes, pour qu'ils demeurent croquants. Rincer sous l'eau froide pour refroidir et arrêter la cuisson.
6. Égoutter le thon. Mélanger avec la cuillerée à table restante d'assaisonnement.
7. Dans un grand bol ou assiette de service, disposer la laitue. Disposer les œufs, les grelots, les haricots, le thon, les tomates et les olives par-dessus. Arroser de vinaigrette.

BROCHETTES DE BŒUF ET CHAMPIGNONS TERIYAKI



TRUC : Pour une option végété, remplacez le bœuf par du tofu ferme en cubes.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,49 \$CA/2,12 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 petit pita, 1 tasse de légumes tranchés et 1 c. à table de **vinaigrette Épicure**, au choix.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bifteck à griller, comme pointe de surlonge
16 champignons cremini entiers
2 c. à table de **Mélange à glacer Teriyaki**, divisé
1 c. à table d'huile
2 c. à table de miel
1 c. à table de sauce soya faible en sodium
Garnitures (facultatif) : Graines de sésame grillées ou oignons verts hachés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 brochette) : Calories 230, Lipides 8 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 230 mg, Glucides 15 g (Fibres 1 g, Sucres 12 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Couper le bœuf en cubes d'environ 1 ¼ po. Disposer le bœuf et les champignons dans un grand bol. Ajouter 1 c. à table de mélange à glacer et d'huile, puis remuer pour bien enrober.
3. Enfiler le bœuf et les champignons sur des brochettes.
4. Déposer les brochettes sur le gril. Les retourner jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées et que le bœuf soit cuit à votre goût, soit de 6 à 8 minutes.
5. Dans un petit bol, combiner la cuillère à table restante de mélange à glacer, le miel et la sauce soya. Réserver.
6. Une fois les brochettes cuites, les disposer sur une grande assiette de service, puis les arroser de la sauce réservée au moment de servir.

POULET GRILLÉ CAPRESE



TEMPS TOTAL : 16 min



4 PORTIONS



2,90 \$CA/2,47 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de pommes de terre grillées et 2 tasses de légumes arrosés de 1 c. à table de **vinaigrette Épicure** au choix.

INGRÉDIENTS

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

2 c. à table de vinaigre balsamique

2 c. à table de miel

2 c. à table d'huile végétale

1 lb (450 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau, environ 2

2 tranches de fromage mozzarella

1 petite tomate

4 feuilles de basilic frais

Garnitures (facultatif) : Réduction de balsamique

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 280, Lipides 12 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 170 mg, Glucides 15 g (Fibres 1 g, Sucres 12 g), Protéines 29 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-élevé.
2. Entretemps, dans un petit bol, mélanger l'assaisonnement, le vinaigre, le miel et l'huile.
3. Couper les poitrines de poulet en deux. Déposer dans le bol avec le mélange d'assaisonnement. Remuer pour enrober. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes ou couvrir et réfrigérer toute une nuit.
4. Placer le poulet sur le gril. Faire griller, couvercle fermé, jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 6 à 8 minutes par côté.
5. Entretemps, couper chaque tranche de fromage en deux. Couper la tomate en quatre tranches et hacher le basilic.
6. Couvrir le poulet de fromage pour le faire fondre pendant la dernière minute de cuisson.
7. Pour servir, garnir chaque poitrine de poulet d'une tranche de tomate et de basilic.

BURGERS DU COWBOY



TRUC : Emballez individuellement les boulettes non cuites, puis faites des emballages familiaux. Scellez bien et disposez au congélateur. Se garde jusqu'à 2 mois. Décongelez-les avant la cuisson.

 TEMPS TOTAL : 18 min  12 BURGERS  1,63 \$CA/1,39 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés.

INGRÉDIENTS

3 lb (1,36 kg) de bœuf ou de porc haché maigre, ou un mélange des deux

1 sachet d'**Assaisonnement Fèves simplement meilleures**

4 à 12 pains à burger, ouverts et grillés (truc : utilisez seulement les pains dont vous avez besoin ce soir)

Garnitures (facultatif) : fromage tranché, **Moutarde biologique sucrée et épicée**, tranches de tomates et d'oignon, feuilles de laitue

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 burger et 1 pain) : Calories 350, Lipides 14 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 260 mg, Glucides 29 g (Fibres 2 g, Sucres 4 g), Protéines 28 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un grand bol, combiner le bœuf haché et l'assaisonnement. Mélanger doucement à l'aide d'une fourchette ou des mains.
3. Répartir le mélange en 12 portions et les façonner en boules. Bien aplatir pour obtenir des boulettes.
4. Griller, le couvercle fermé, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Disposer les burgers dans les pains et servir avec des garnitures, si désiré.

SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE

SEMAINE 2

FRUITS ET LÉGUMES

- 5 poivrons**
 - 2 (Salade de poulet et pois chiches au pesto)
 - 2 (Haricots et œufs style ranch)
 - 1 (Brochettes de poulet et légumes aloha)
- 4 feuilles de laitue** (Sandwich steak et chou)
- 2 grosses tomates** | *Options : de champs ou ancestrales*
 - 1 (Pizza aux légumes d'été grillés)
 - 1 (Sandwich steak et chou)
- 1 petit oignon rouge** (Brochettes de poulet et légumes aloha)
- 1 petite courgette** (Pizza aux légumes d'été grillés)
- 4 tasses de laitue romaine hachée** (Salade de poulet et pois chiches au pesto)
- 2 tasses de bébés épinards** (Haricots et œufs style ranch) | *Substitution : bébé roquette*
- 2 tasses de mélange à salade de chou** (Sandwich steak et chou)
- 2 tasses de morceaux d'ananas frais**
Substitution : ananas en conserve
- 1 ½ tasse de maïs en grains** (Salade de poulet et pois chiches au pesto)

GARDE-MANGER

- Huile**
 - ½ tasse + 1 c. à thé, préférablement d'olive (Salade de poulet et pois chiches au pesto)
 - 1 c. à table (Brochettes de poulet et légumes aloha)
 - 1 c. à table, préférablement d'olive (Pizza aux légumes d'été grillés)
 - 1 c. à table (Haricots et œufs style ranch)
 - 2 c. à thé (Poisson grillé de la côte Ouest)
 - 1 c. à thé (Sandwich steak et chou)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées** (Haricots et œufs style ranch)
- ½ tasse de mélasse**, à cuisson ou de fantaisie (Haricots et œufs style ranch)
- 3 c. à table de moutarde de Dijon** (Poisson grillé de la côte Ouest)
- 3 c. à table de vinaigre de cidre de pomme**
Substitution : vinaigre blanc
 - 2 c. à table (Salade de poulet et pois chiches au pesto)
 - 1 c. à table (Sandwich steak et chou)
- 2 c. à table de miel** (Poisson grillé de la côte Ouest)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus d'épinards et de légumes (comme poivrons et tomates), du pain de grains entiers, des pommes de terre, du pain pita et du citron.

[Retour à l'accueil](#)

- 2 c. à table de mayonnaise** (Sandwich steak et chou) | *Substitution : yogurt nature*
- 2 c. à table de vinaigre blanc** (Haricots et œufs style ranch)
- 1 c. à table de moutarde au miel** (Sandwich steak et chou) | *Substitution : moutarde de Dijon*
- 1 c. à thé de sirop d'érable** (Salade de poulet et pois chiches au pesto) | *Substitution : miel*

PROTÉINES

- 4 œufs** (Haricots et œufs style ranch)
- 4 filets de 4 oz (113 g) de poisson, sans peau**, d'une épaisseur d'environ 1 po (Poisson grillé de la côte Ouest) | *Option : morue, vivaneau ou saumon*
- 2 ½ lb (1,13 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 5
 - 1 lb/450 g (Brochettes de poulet et légumes aloha)
 - 1 lb/450 g (Brochettes de poulet BBQ doux et fumé)
 - ½ lb/225 g (Salade de poulet et pois chiches au pesto)
- 1 lb (450 g) de bifteck à griller**, comme pointe de surlonge, d'une épaisseur de ½ à 1 po (Sandwich steak et chou)
- ½ lb (225 g) de dinde hachée** (Pizza aux légumes d'été grillés) | *Substitution : poulet ou bœuf haché ou tofu ferme*
- 4 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de haricots pinto** (Haricots et œufs style ranch)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches**, préférablement non salés (Salade de poulet et pois chiches au pesto)

PRODUITS LAITIERS

- ¾ tasse de mozzarella** (Pizza aux légumes d'été grillés)
- ½ tasse de feta émiettée** (Salade de poulet et pois chiches au pesto)
- ¼ tasse de yogurt grec nature 2 %** (Sandwich steak et chou)
- 2 c. à table de parmesan râpé, facultatif** (Salade de poulet et pois chiches au pesto)

BOULANGERIE

- 4 pains à hamburger** (Sandwich steak et chou)
Substitution : brioches
- Croûte à pizza de 12 po** (Pizza aux légumes d'été grillés)



HARICOTS ET ŒUFS STYLE RANCH



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,08 \$CA/2,62 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tranche de pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Fèves simplement meilleures**

¾ tasse d'eau

1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées

½ tasse de mélasse, de cuisson ou de fantaisie

2 c. à table de vinaigre blanc

4 boîtes (19 oz/540 ml) de haricots pinto

1 c. à table d'huile

2 poivrons

4 œufs

2 tasses de bébés épinards

Garnitures (facultatif) : yogourt grec nature

2 %, fromage râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 400, Lipides 11 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 245 mg, Sodium 520 mg, Glucides 57 g (Fibres 12 g, Sucres 21 g), Protéines 20 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau, les tomates, la mélasse et le vinaigre.
2. Rincer et égoutter les haricots; combiner avec la sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée environ 10 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu moyen-vif. Trancher finement le poivron et le cuire de 3 à 5 minutes pour l'attendrir.
4. Une fois les haricots chauds, en ajouter la moitié (environ 4 tasses) à la poêle et mélanger. Réserver le reste.
5. Creuser quatre puits dans les haricots et casser un œuf dans chaque.
6. Couvrir la poêle et cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris, soit de 2 à 3 minutes.
7. Retirer du feu et ajouter les épinards. Couvrir jusqu'à ce que les épinards flétrissent légèrement, soit environ 30 secondes. Servir avec des garnitures, si désiré.

POISSON GRILLÉ DE LA CÔTE OUEST

TRUC : N'ayez pas peur de cuire du poisson sur le grill! Comme il est délicat, cuisinez-le sur une grille propre pour éviter qu'il ne colle. Choisissez des filets d'une épaisseur d'au moins 1 po. Les poissons à chair ferme comme le saumon, la truite, la morue ou le vivaneau sont d'excellents choix.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



4,33 \$CA/3,68 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de pommes de terre grillées, 2 tasses de légumes et 1 c. à table de **vinaigrette Épicure**, au choix.

INGRÉDIENTS

3 c. à table de moutarde de Dijon
2 c. à table de miel
2 c. à table d'**Assaisonnement Burger de la côte Ouest**
4 filets de 4 oz (113 g) de poisson, sans peau, comme morue, vivaneau ou saumon, d'une épaisseur d'environ 1 po
2 c. à thé d'huile
Sel marin et **Poivre noir**, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 150, Lipides 3 g (Saturés 0,3 g, Trans 0 g), Cholestérol 50 mg, Sodium 290 mg, Glucides 11 g (Fibres 0 g, Sucres 8 g), Protéines 20 g

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le grill à feu moyen.
2. Entretemps, dans un petit bol, fouetter ensemble la moutarde, le miel et l'assaisonnement. La sauce sera épaisse.
3. Frotter le poisson avec l'huile, puis assaisonner de sel et de poivre. Tartiner le dessus avec environ le tiers de la sauce. Disposer sur le grill, le côté sans sauce vers le bas. Cuire sur le barbecue, le couvercle fermé, de 2 à 3 minutes.
4. Retourner délicatement et tartiner l'autre côté d'un autre tiers de la sauce. Cuire de 2 à 3 minutes.
5. Retourner encore une fois et tartiner le reste de sauce sur le dessus. Griller encore de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.

BROCHETTES DE POULET BBQ DOUX ET FUMÉ



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes, 1 c. à table vinaigrette **Épiculture** et 1 tasse de maïs grillé ou de pommes de terre grillées.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 2 poitrines

3 à 4 c. à table d'**Apprêt Poulet et côtes BBQ**

¼ tasse de **Gelée de piments rouges**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 190, Lipides 3,5 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 510 mg, Glucides 13 g (Fibres 1 g, Sucres 10 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Trancher le poulet en longueur, pour obtenir quatre à cinq morceaux par poitrine.
2. Saupoudrer l'apprêt sur le poulet et frotter pour bien enrober.
3. Enfiler le poulet sur des brochettes en métal.
4. Griller sur feu moyen-vif, en retournant souvent, de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
5. Dans un **Bol de préparation**, faire fondre la gelée au micro-ondes, à découvert, environ 30 secondes.
6. Disposer les brochettes sur une assiette de service. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le poulet cuit de gelée fondue.

SANDWICH STEAK ET CHOU



TRUC : Chauffez les pains sur le grill. Placez-les, le côté coupé vers le bas, jusqu'à ce qu'ils soient grillés, environ 15 à 30 secondes.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,26 \$CA/1,92 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes coupés.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bifteck à griller, comme point de surlonge, d'une épaisseur de $\frac{1}{2}$ à 1 po

1 c. à thé d'huile

1 c. à table d'**Apprêt Poulet et côtes BBQ**

$\frac{1}{4}$ tasse de yogourt grec nature 2 %

2 c. à table de mayonnaise

1 c. à table de vinaigre de cidre

2 tasses de mélange à salade de chou

Sel marin et **Poivre noir**, au goût

1 grosse tomate de champs ou ancestrale

4 feuilles de laitue

4 pains à hamburger (ou brioches), ouverts et grillés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 370, Lipides 14 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 430 mg, Glucides 30 g (Fibres 3 g, Sucres 5 g), Protéines 29 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le grill à feu moyen-vif.
2. Entretemps, badigeonner d'huile les deux côtés du bifteck, puis le frotter de $\frac{1}{2}$ c. à table d'apprêt de chaque côté. Laisser mariner pendant la préparation des autres ingrédients.
3. Dans un grand bol, fouetter ensemble le yogourt, la mayonnaise et le vinaigre. Ajouter le chou. Mélanger, puis assaisonner de sel et de poivre. Réserver.
4. Disposer le bifteck sur le grill. Fermer le couvercle et cuire au goût, environ 3 minutes par côté pour une cuisson mi-saignante. Transférer sur une planche à découper et laisser reposer de 2 à 3 minutes. Trancher finement dans le sens contraire du grain.
5. Trancher la tomate, puis disposer sur un côté du pain. Ajouter les feuilles de laitue. Ajouter la viande et garnir de salade de chou. Couvrir avec le dessus du pain.

SALADE DE POULET ET POIS CHICHES AU PESTO

TRUC : Cette recette se prépare d'avance. Assemblez tous les ingrédients, mais ajoutez la vinaigrette à la salade juste au moment de servir, pour éviter qu'elle ne soit détrempée. Gardez la vinaigrette dans une **Carafe** ou un **Bol de préparation** jusqu'au moment de servir.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,65 \$CA/3,10 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

Vinaigrette

⅓ tasse d'huile olive

2 c. à table de vinaigre de cidre de pomme

2 c. à table de **Mélange pour sauce Pesto**

2 c. à table de parmesan râpé, facultatif

1 c. à thé de sirop d'érable ou de miel

Sel marin et **Poivre noir**, au goût

Salade

½ lb (225 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 1

1 c. à thé d'huile

1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches non salés

2 poivrons

1 ½ tasse de maïs en grains

4 tasses de laitue romaine hachée

½ tasse de féta émietté ou tranché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 500, Lipides 25 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 50 mg, Sodium 270 mg, Glucides 42 g (Fibres 10 g, Sucres 7 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Pour la vinaigrette, mesurer l'huile, le vinaigre, le mélange pour sauce, le fromage, le sirop d'érable, le sel et le poivre dans une **Carafe**. Fermer le couvercle et bien remuer.
2. Couper le poulet en bouchées, puis les disposer dans un bol. Ajouter 1 c. à table de vinaigrette préparée, puis remuer pour enrober.
3. Chauffer l'huile dans un **Wok**, sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire 8 minutes, ou jusqu'à cuisson complète.
4. Entretemps, égoutter et rincer les pois chiches. Couper les poivrons en dés.
5. Pour assembler, combiner les pois chiches, les poivrons, le maïs et la laitue dans un grand bol. Ajouter le poulet et le reste de vinaigrette, puis mélanger pour enrober. Saupoudrer de féta.

BROCHETTES DE POULET ET LÉGUMES ALOHA

TRUC : Remplacez le poulet par du tofu ferme.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,97 \$CA/3,37 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 pain pita, 1 tasse de légumes frais et 1 c. à table de **trempeuse Épicure** au choix.

INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau
- 2 c. à table de **Mélange à glacer Teriyaki**
- 1 c. à table d'huile végétale
- 1 poivron
- 1 petit oignon rouge
- 2 tasses d'ananas frais, en morceaux

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 brochette) : Calories 240, Lipides 7 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 85 mg, Glucides 18 g (Fibres 2 g, Sucres 12 g), Protéines 27 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-élevé.
2. Couper le poulet en cubes de 1 po. Placer dans un bol; ajouter le mélange à glacer et l'huile. Remuer pour bien enrober. Si le temps le permet, laisser mariner pendant 10 minutes.
3. Entretemps, couper les poivrons et l'oignon en morceaux de 2 po.
4. Enfiler la viande, les légumes et l'ananas sur des brochettes.
5. Placer les brochettes sur le gril; tourner souvent jusqu'à ce qu'elles soient légèrement noircies et que le poulet soit bien cuit, 10 à 12 minutes.

PIZZA AUX LÉGUMES D'ÉTÉ GRILLÉS

TRUC : Pour une option végété, remplacez la viande hachée par du sans-viande haché ou du tofu ferme émietté.



TRUC : Tartinez de la **Sauce marinara** ou du **pesto** sur la croûte, puis ajoutez le reste des garnitures.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,18 \$CA/2,70 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes et du vinaigre balsamique ou un trait de jus de citron.

INGRÉDIENTS

½ lb (225 g) de dinde, de poulet ou de bœuf haché

2 c. à table + 2 c. à thé de **Garniture Ail rouge**, divisée

1 petite courgette

1 c. à table d'huile d'olive, divisée

1 grosse tomate ancestrale ou de champs

Croûte à pizza de 12 po

⅔ tasse de mozzarella

Garniture (facultatif) : réduction de balsamique

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 460, Lipides 17 g (Saturés 6 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 620 mg, Glucides 54 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 26 g

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif. Entretemps, émietter la viande hachée dans l'**Étuveuse multi-usages**. Cuire au micro-ondes, à découvert, 2 minutes. Retirer du micro-ondes. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour briser les gros morceaux, puis jeter le liquide de l'étuveuse. Assaisonner de 2 c. à table de garniture.
2. Couper la courgette en rondelles de ½ po. Mélanger à 2 c. à thé d'huile et 1 c. à thé de garniture. Trancher la tomate en rondelles.
3. Disposer les courgettes sur le gril. Cuire, le couvercle fermé, 2 minutes par côté ou jusqu'à ce que les extrémités soient dorées. Retirer du gril.
4. Huiler légèrement les deux côtés de la croûte à pizza avec la cuillerée à thé d'huile restante. Griller pour bien dorer, environ 1 minute par côté.
5. Garnir la pizza de fromage, de tomate, de courgette et de dinde cuite. Remettre la pizza sur le gril, fermer le couvercle et cuire de 3 à 5 minutes pour faire fondre le fromage.
6. Saupoudrer le reste de garniture. Arroser de réduction de balsamique avant de servir, si désiré.

SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE

SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 poivrons**
 - 2 (Brochettes de poulet teriyaki)
 - 1 (Bifteck et légumes grillés dynamo)
- 1 aubergine japonaise** (Bifteck et légumes grillés dynamo) | *Substitution : aubergine ordinaire*
- 1 lime** (Tacos de crevettes en 15 minutes) | *Substitution : jus de lime en bouteille*
- 1 petit oignon** (Brochettes de poulet teriyaki)
- 1 oignon rouge** (Bifteck et légumes grillés dynamo)
- 1 courgette** (Bifteck et légumes grillés dynamo)
- 1 lb (450 g) d'asperges** (Saumon grillé à la toscane)
- 1 tasse de roquette** (Tacos de crevettes en 15 minutes) | *Substitution : bébés épinards ou chou frisé*
- 1 tasse de mélange à salade de chou** (Tacos de crevettes en 15 minutes) | *Substitution : chou haché*

GARDE-MANGER

- Huile**
 - 2 ½ c. à table (Saumon grillé à la toscane)
 - 2 c. à table (Poulet grillé à l'érable)
 - 2 c. à table, préférablement d'olive (Brochettes de poulet teriyaki)
 - 1 c. à table + 1 c. à thé (Bifteck et légumes grillés dynamo)
 - 1 c. à table (Tacos de crevettes en 15 minutes)
- ¼ tasse de sirop d'érable** (Poulet grillé à l'érable)
- 1 à 2 c. à table de graines de chanvre** (Poulet grillé à l'érable)
- 2 c. à table de mayonnaise** (Tacos de crevettes en 15 minutes) | *Substitution : yogourt nature*
- 2 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Brochettes de poulet teriyaki)
- 1 c. à table de moutarde** (Boulettes de poulet à la toscane)
- 1 c. à table de vinaigre de vin rouge** (Bifteck et légumes grillés dynamo) | *Substitution : vinaigre blanc*

PROTÉINES

- 3 lb (1,36 kg) de bœuf haché maigre** (Burger BBQ fumé) | *Substitution : porc haché*
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 2 (Brochettes de poulet teriyaki)
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau** (Poulet grillé à l'érable)
- 1 lb (450 g) de poulet haché** (Boulettes de poulet à la toscane) | *Substitution : dinde hachée ou bœuf haché*
- 1 lb (450 g) de filet de saumon**, d'une épaisseur d'environ 1 po (Saumon grillé à la toscane)
- 1 lb (450 g) de bifteck à griller**, comme pointe de surlonge, d'une épaisseur de ½ à 1 po (Bifteck et légumes grillés dynamo)
- 1 paquet (340 g) de crevettes crues, décortiquées et congelées** (Tacos de crevettes en 15 minutes)

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Tacos de crevettes en 15 minutes)
- ¼ tasse de crème sure**, préférablement légère (Boulettes de poulet à la toscane)

BOULANGERIE

- 8 tortillas de maïs** (Tacos de crevettes en 15 minutes) | *Substitution : tortillas de farine*
- 4 à 12 pains à burger** (Burger BBQ fumé)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de légumes frais (poivrons, verdure, maïs en grains et pommes de terre).



BROCHETTES DE POULET TERIYAKI



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,53 \$CA/3,85 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et ½ tasse de grains cuits.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau

4 c. à table de **Mélange à glacer Teriyaki**, divisée

2 c. à table d'huile d'olive, divisée

2 poivrons jaunes

1 petit oignon rouge

2 c. à table de **Gelée de piments rouges**, de miel ou de sirop d'érable

2 c. à table de sauce soya

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 280, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 410 mg, Glucides 17 g (Fibres 2 g, Sucres 11 g), Protéines 28 g

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Couper le poulet en cubes. Dans un bol, combiner 2 c. à table de mélange à glacer et 1 c. à table d'huile. Ajouter le poulet et remuer pour bien enrober.
3. Couper le poivron et l'oignon en cubes de 1 po. Enfiler la viande et les légumes sur des brochettes en métal.
4. Cuire les brochettes sur le gril; les tourner souvent jusqu'à ce qu'elles aient des marques de gril et que le poulet soit bien cuit, soit de 8 à 10 minutes.
5. Entretemps, dans un bol, combiner 2 c. à table de mélange à glacer, la gelée, la sauce soya et 1 c. à table d'huile.
6. Répartir les brochettes sur une grande assiette, puis arroser de sauce.

TACOS DE CREVETTES EN 15 MINUTES



TEMPS TOTAL : 15 min 4 PORTIONS 3,36 \$CA/2,86 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes coupés et 2 c. à table de **trempette Épicure**, au choix.

INGRÉDIENTS

1 paquet (340 g) de crevettes crues, décortiquées et congelées, décongelées
2 c. à table d'**Assaisonnement Burger de la côte Ouest**, divisé
½ tasse de yogourt grec nature 2 %
2 c. à table de mayonnaise
2 c. à table de jus de lime
1 c. à table d'huile
8 tortillas de maïs ou de farine, réchauffées
1 tasse de roquette
1 tasse de mélange à salade de chou ou de chou haché

Garnitures (facultatif) : tomates en dés, tranches d'avocat, oignons rouges marinés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 tacos) : Calories 290, Lipides 12 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 130 mg, Sodium 310 mg, Glucides 28 g (Fibres 4 g, Sucres 2 g), Protéines 20 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner les crevettes et 1 c. à table d'assaisonnement.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble le yogourt, la mayonnaise, le jus de lime et la cuillère à table restante d'assaisonnement.
3. Dans une grande poêle, chauffer l'huile. Ajouter les crevettes et cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, environ 1 à 2 minutes par côté, selon l'épaisseur.
4. Pour assembler, répartir les crevettes sur les tortillas. Garnir de sauce, de roquette et de chou. Ajouter d'autres garnitures, si désiré.

BIFTECK ET LÉGUMES GRILLÉS DYNAMO



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,13 \$CA/2,66 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec un épi de maïs.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bifteck à griller, comme pointe de surlonge, contre-filet ou faux-filet, d'une épaisseur de ½ à 1 po
1 c. à table + 1 c. à thé d'huile, divisée
½ sachet de **Mélange pour sauce BBQ fumé**, environ ¼ tasse, divisé
1 poivron
1 aubergine japonaise
1 oignon rouge
1 courgette
1 c. à table de vinaigre de vin rouge

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 280, Lipides 13 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 260 mg, Glucides 16 g (Fibres 4 g, Sucres 8 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Badigeonner les deux côtés du bifteck de 1 c. à thé d'huile, puis frotter de 2 c. à table de mélange. Laisser mariner pendant la préparation des autres ingrédients.
3. Couper le poivron en gros morceaux. Couper l'aubergine en rondelles épaisses, à la diagonale. Couper l'oignon en rondelles épaisses. Couper la courgette en rondelles épaisses, à la diagonale.
4. Dans un grand bol, fouetter ensemble le reste de mélange, la cuillère à table restante d'huile et le vinaigre. Ajouter les légumes au même bol, puis remuer pour enrober.
5. Disposer les légumes sur le gril. Fermer le couvercle et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et bien dorés, environ 6 minutes par côté.
6. Une fois les légumes sur le gril, ajouter la viande. Griller jusqu'à la cuisson désirée, de 3 à 4 minutes par côté pour une cuisson mi-saignante. Transférer sur une planche à découper et laisser reposer pendant que les légumes terminent de cuire. Trancher et servir avec les légumes.

BOULETTES DE POULET À LA TOSCANE



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,34 \$CA/1,99 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poulet haché ou de bœuf haché maigre

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

1 c. à table d'eau

¼ tasse de crème sure légère

1 c. à table de moutarde

Garnitures (facultatif) : **Garniture Meilleure que du bacon**

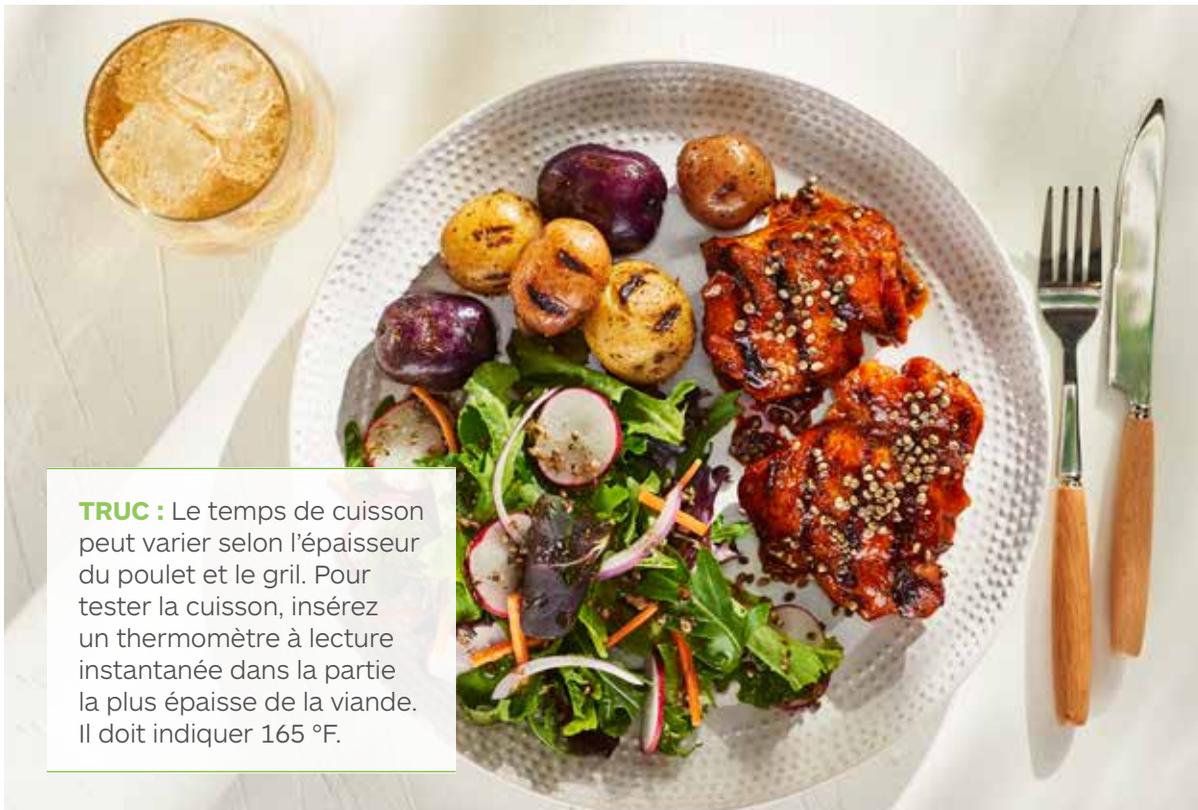
VALEUR NUTRITIVE

Par portion (4 boulettes de viande) : Calories 200, Lipides 11 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 105 mg, Sodium 170 mg, Glucides 5 g (Fibres 1 g, Sucres 2 g), Protéines 21 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, combiner la viande hachée, l'assaisonnement et l'eau. Façonner 16 boulettes (d'environ 2 c. à table chacune).
2. Disposer en une seule couche dans une **Étuveuse multi-usages** (elles peuvent se toucher). Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à cuisson complète. Retirer le couvercle et laisser reposer environ 1 minute avant de servir.
3. Entretemps, préparer la sauce. Dans un petit bol, fouetter ensemble la crème sure et la moutarde.
4. Une fois les boulettes de viande cuites, bien égoutter le liquide du fond de l'étuveuse en réservant 2 c. à table de jus. Ajouter ce jus au bol de sauce. En verser un quart sur les boulettes (dans l'étuveuse), puis remuer doucement pour enrober.
5. Servir les boulettes avec le reste de sauce pour tremper. Saupoudrer de garniture, si désiré.

POULET GRILLÉ À L'ÉRABLE



TRUC : Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur du poulet et le gril. Pour tester la cuisson, insérez un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande. Il doit indiquer 165 °F.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,04 \$CA/1,73 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de pommes de terre grillées, 2 tasses de légumes et 1 c. à table de **vinaigrette Épicure**, au choix.

INGRÉDIENTS

¼ tasse de sirop d'érable

2 c. à table d'**Apprêt Poulet et côtes BBQ**

2 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau

1 à 2 c. à table de graines de chanvre

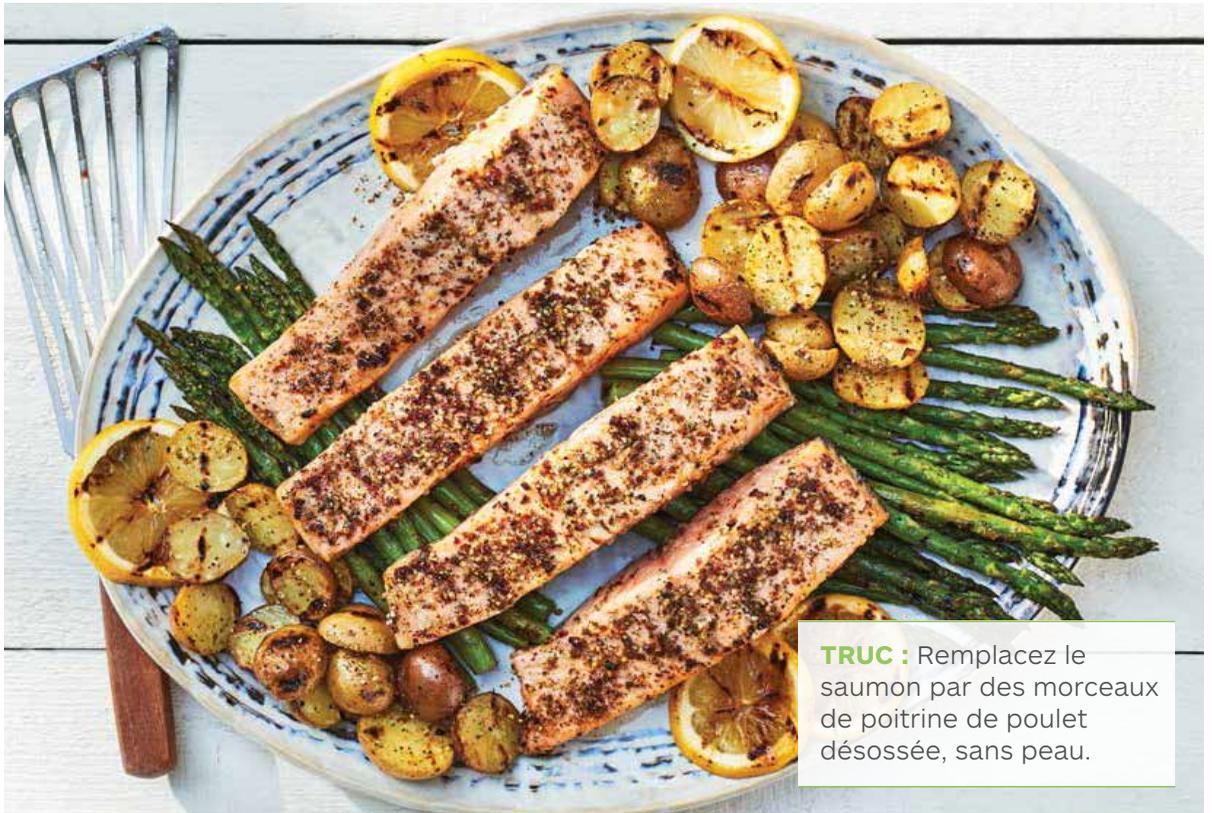
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 270, Lipides 12 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 410 mg, Glucides 16 g (Fibres 1 g, Sucres 13 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Entretemps, dans un petit bol, mélanger ensemble le sirop d'érable, l'apprêt et l'huile.
3. Disposer le poulet dans un grand bol. Ajouter la moitié de la marinade, soit environ 3 c. à table. Bien enrober. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes ou couvrir et réfrigérer toute la nuit.
4. Disposer le poulet sur le gril. Cuire au barbecue, le couvercle fermé, en retournant souvent jusqu'à cuisson complète, environ 12 minutes. Une fois le poulet cuit, le mélanger immédiatement au reste de marinade. Saupoudrer de graines de chanvre au moment de servir.

SAUMON GRILLÉ À LA TOSCANE



TRUC : Remplacez le saumon par des morceaux de poitrine de poulet désossée, sans peau.



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



2,77 \$CA/2,35 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de pommes de terre grillées.

INGRÉDIENTS

2 ½ c. à table d'huile végétale, divisée
2 c. à table d'**Assaisonnement Burger de poulet à la toscane**
1 lb (450 g) de filets de saumon d'environ 1 po d'épaisseur
1 lb (450 g) d'asperges
Poivre noir et **Sel marin**, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 270, Lipides 16 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 110 mg, Glucides 7 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un petit bol, mélanger ensemble 2 c. à table d'huile avec l'assaisonnement pour obtenir une glaçure.
3. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le saumon de glaçure. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes ou couvrir et réfrigérer toute la nuit.
4. Disposer le saumon sur le gril, côté peau. Réduire le feu à moyen. Fermer le couvercle et cuire jusqu'à ce qu'un couteau inséré dans la partie la plus épaisse du poisson pendant 10 secondes en ressorte chaud, soit environ de 10 à 12 minutes pour chaque 1 po d'épaisseur.
5. Entretemps, arranger les asperges. Les disposer dans un bol et combiner avec la ½ c. à table d'huile restante. Assaisonner de sel et de poivre, puis mélanger pour bien enrober. Utiliser un panier à barbecue et griller les asperges à côté du saumon pendant 2 à 3 minutes; jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

BURGER BBQ FUMÉ

TRUC : Pour des burgers tendres et juteux, ne mélangez pas trop la viande hachée au moment de la combiner avec l'assaisonnement. Séparez la viande en morceaux, puis saupoudrez-la d'assaisonnement et mélangez délicatement.



 TEMPS TOTAL : 18 min  12 PORTIONS  1,63 \$CA/1,39 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

3 lb (1,36 kg) de bœuf ou de porc haché maigre
1 sachet de **Mélange pour sauce BBQ fumé**
4 à 12 pains à burger, ouverts et grillés
(truc : utilisez seulement les pains que vous mangerez ce soir)

Garnitures (facultatif) : **Sauce BBQ fumée**, tranches de fromage, tranches de tomates et d'oignons, laitue

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 boulette et 1 pain) : Calories 350, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 380 mg, Glucides 28 g (Fibres 1 g, Sucres 4 g), Protéines 27 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un grand bol, combiner le bœuf haché et l'assaisonnement. À l'aide d'une fourchette ou des mains, mélanger délicatement pour combiner.
3. Séparer le mélange en 12 parts et façonner des boulettes.
4. Griller, le couvercle fermé, de 4 à 5 minutes par côté ou jusqu'à cuisson complète. Disposer les boulettes dans les pains et servir avec des garnitures, si désiré.

SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE

SEMAINE 4

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 feuilles de laitue** (Burger de la côte Ouest)
- 2 carottes** (Bols-repas au tofu teriyaki)
- 1 ½ concombre anglais**
 - 1 (Bols-repas au tofu teriyaki)
 - ½ (Sandwich ban mi teriyaki)
- 1 avocat** (Bols-repas au tofu teriyaki)
- 1 poivron** (Brochettes de poulet, sauce au yogourt)
- 1 citron** (Poulet grillé à la gelée de piments rouges) | *Substitution : jus de citron en bouteille*
- 1 ½ oignon rouge**
 - 1 (Brochettes de poulet, sauce au yogourt)
 - ½ (Burger de la côte Ouest)
- 1 tomate** (Burger de la côte Ouest)
- 1 pinte de tomates cerises** (Pâtes crevettes, tomates et ail rouge)
- 1 pomme de terre** (Burger de la côte Ouest)
Option : Russet ou Yukon Gold
- 2 tasses de mélange à salade de chou** (Bols-repas au tofu teriyaki)
- 1 tasse de bâtonnets de carottes** (Sandwich ban mi teriyaki)

GARDE-MANGER

- Huile**
 - 1 c. à table + 2 c. à thé (Bols-repas au tofu teriyaki)
 - 1 c. à table, préférablement d'olive (Pâtes crevettes, tomates et ail rouge)
 - 1 c. à table (Poulet grillé à la gelée de piments rouges)
 - 1 c. à table (Burger de la côte Ouest)
 - 2 c. à thé (Poulet « rôti » à la toscane)
- ½ lb (225 g) de spaghetti, non cuits**, préférablement de grains entiers (Pâtes crevettes, tomates et ail rouge)
- 1 tasse de riz blanc, non cuit** (Bols-repas au tofu teriyaki)
- ¼ tasse de mayonnaise**, préférablement légère (Sandwich ban mi teriyaki)
- 2 ½ c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium
 - 2 c. à table (Bols-repas au tofu teriyaki)
 - ½ c. à table (Sandwich ban mi teriyaki)

- 2 c. à table de miel** (Bols-repas au tofu teriyaki)
- 2 c. à table de moutarde**
 - 1 c. à table (Sandwich ban mi teriyaki)
 - 1 c. à table (Burger de la côte Ouest)
- 1 c. à table de pâte de miso**, blanc ou jaune (Poulet grillé à la gelée de piments rouges)
- 1 c. à table de vinaigre de vin rouge** (Brochettes de poulet, sauce au yogourt)
Substitution : vinaigre blanc
- 1 c. à thé de sauce piquante**, facultatif (Poulet grillé à la gelée de piments rouges)

PROTÉINES

- 1 œuf** (Burger de la côte Ouest)
- 3 lb (1,36 kg) de poulet entier** (Poulet « rôti » à la toscane)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 2 (Brochettes de poulet, sauce au yogourt)
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau** (Poulet grillé à la gelée de piments rouges)
- 1 lb (450 g) de porc haché maigre** (Sandwich ban mi teriyaki) | *Substitution : bœuf haché*
- 2 blocs (350 g chacun) de tofu extra ferme** (Bols-repas au tofu teriyaki) | *Substitution : tofu ferme*
- 2 boîtes (7,5 oz/213 g chacune) de saumon sockeye**, non salé (Burger de la côte Ouest)
- 1 paquet (340 g) de crevettes crues, décortiquées et congelées** (Pâtes crevettes, tomates et ail rouge)

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Brochettes de poulet, sauce au yogourt)
- ¼ tasse de crème de table** (Pâtes crevettes, tomates et ail rouge)
- ¼ tasse de parmesan râpé** (Pâtes crevettes, tomates et ail rouge)

BOULANGERIE

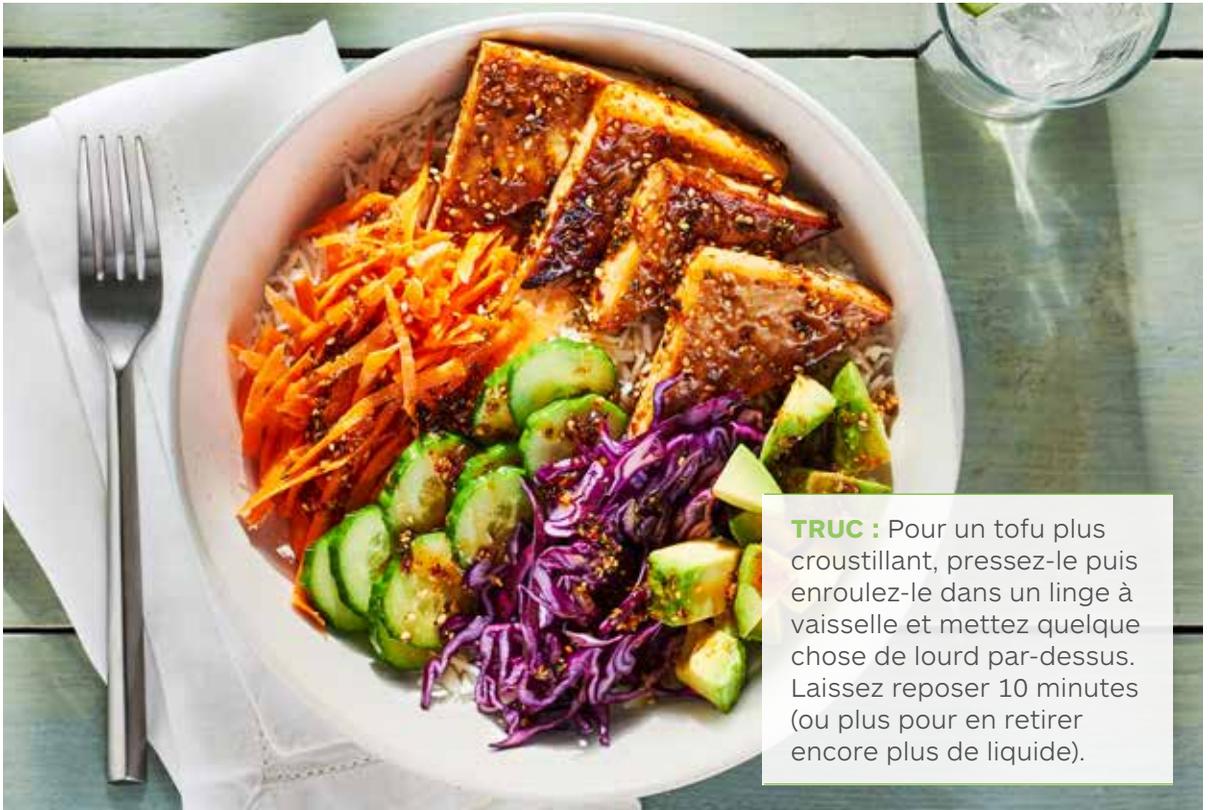
- 4 pains à burger** (Burger de la côte Ouest)
- 4 pains à panini** (Sandwich ban mi teriyaki)
Substitution : baguette

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de légumes frais (poivron, concombre et carotte), de la laitue, du pain pita, du riz et du maïs en grains.



BOLS-REPAS AU TOFU TERIYAKI



TRUC : Pour un tofu plus croustillant, pressez-le puis enroulez-le dans un linge à vaisselle et mettez quelque chose de lourd par-dessus. Laissez reposer 10 minutes (ou plus pour en retirer encore plus de liquide).



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,64 \$CA/2,24 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz blanc, non cuit
- 2 tasses d'eau
- 2 c. à table de **Mélange à glacer Teriyaki**
- 2 c. à table de miel
- 2 c. à table de sauce soya faible en sodium
- 1 c. à table + 2 c. à thé d'huile, divisée
- 2 blocs (350 g chacun) de tofu extra ferme ou ferme
- 2 carottes
- 1 concombre anglais
- 1 avocat
- 2 tasses de mélange à salade de chou

Garnitures (facultatif) : Nutri-complément Bagel plein goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 470, Lipides 23 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 350 mg, Glucides 50 g (Fibres 8 g, Sucres 14 g), Protéines 21 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Ajouter le plateau, puis cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, de 16 à 18 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Dans un bol, fouetter ensemble le mélange à glacer, le miel, la sauce soya et 1 c. à table d'huile.
3. Égoutter le tofu. Couper chaque bloc en deux, sur la longueur, de manière à obtenir quatre morceaux. Couper chaque morceau en deux, puis recouper chaque morceau à la diagonale pour obtenir 16 triangles.
4. Éponger le tofu, puis le disposer dans le bol de marinade. Bien enrober.
5. Chauffer l'huile restante dans une poêle en fonte, sur feu moyen-vif.
6. Disposer le tofu dans la poêle, en une seule couche. Procéder en plusieurs fois, selon la taille de la poêle. Ne pas jeter la marinade. Sauter le tofu de 2 à 3 minutes par côté jusqu'à ce qu'il soit doré.
7. Pendant ce temps, râper les carottes. Couper l'avocat en dés. Trancher le concombre.
8. Une fois le tofu cuit, le remettre dans le bol de marinade. Remuer délicatement pour enrober.
9. Répartir 2 tasses de riz cuit dans quatre bols (réserver le reste de riz pour une autre fois). Garnir chaque bol de légumes et de tofu. Ajouter des garnitures, si désiré, et arroser du reste de marinade.

BROCHETTES DE POULET, SAUCE AU YOGOURT

TRUC : Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur du poulet et le gril. Pour tester la cuisson, insérez un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande. Il doit indiquer 165 °F.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,13 \$CA/2,66 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec un petit pita, 1 tasse de légumes coupés et 2 c. à table de **trempe Épicure**, au choix.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossé et sans peau, environ 2

½ tasse de yogourt grec nature 2 %

2 c. à table d'**Apprêt Poulet et côtes BBQ**

1 c. à table de vinaigre de vin rouge

1 poivron

1 oignon rouge

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 brochette) : Calories 180, Lipides 4 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 370 mg, Glucides 7 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 29 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Couper le poulet en cubes de 1 po. Disposer dans un bol. Ajouter le yogourt, l'apprêt et le vinaigre. Remuer pour bien enrober. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes ou couvrir et réfrigérer toute la nuit.
3. Couper le poivron et l'oignon en morceaux de 2 po. Enfiler la viande et les légumes sur des brochettes. Disposer les brochettes sur le gril et cuire, en retournant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et que le poulet soit bien cuit, de 10 à 12 minutes.

SANDWICH BAN MI TERIYAKI



TRUC : À la recherche d'une bouchée plus légère? Remplacez le pain par des feuilles de laitue



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



2,20 \$CA/1,87 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de porc ou de bœuf haché maigre
¼ tasse d'eau
2 c. à table de **Mélange à glacer Teriyaki**
½ c. à table de sauce soya faible en sodium
¼ tasse de mayonnaise légère
1 c. à table de moutarde
½ concombre anglais
4 pains à panini moyens ou baguette coupée
1 tasse de bâtonnets de carotte

Garnitures (facultatif) : tranches de jalapeño, oignons marinés, radis tranchés

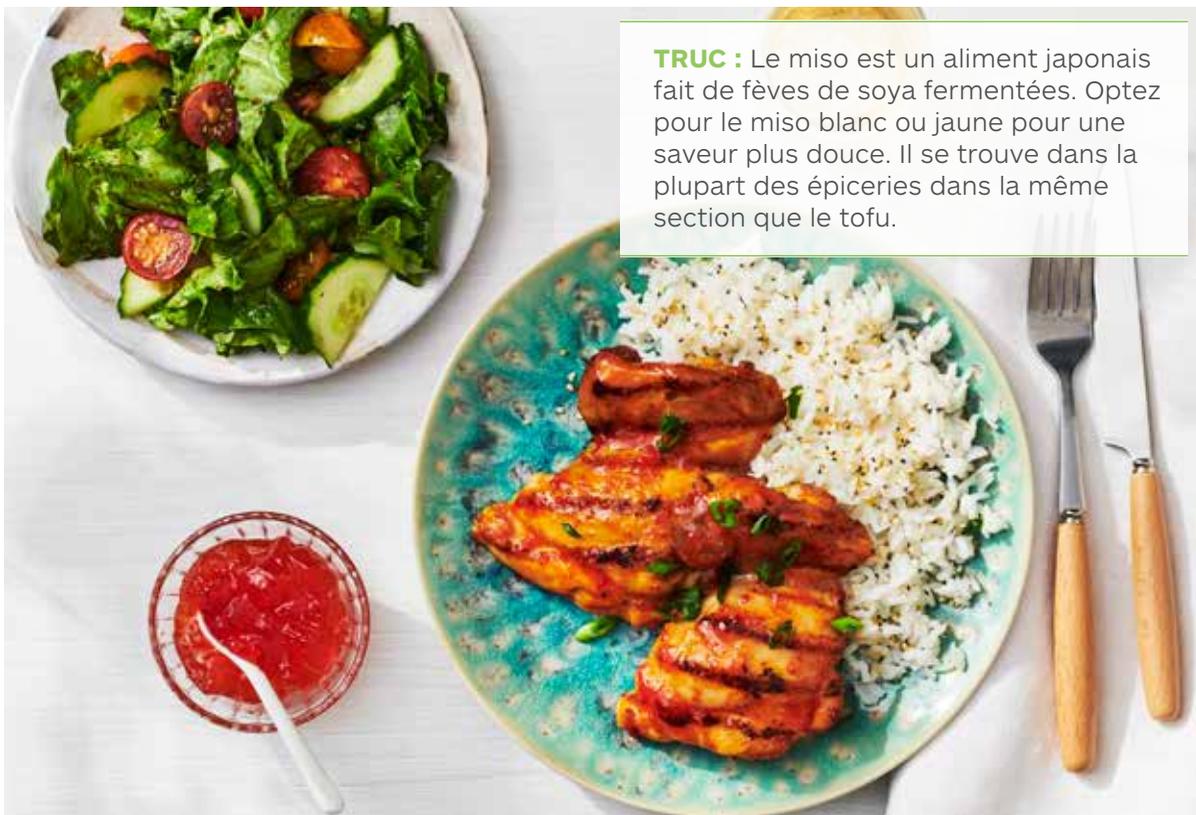
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 400, Lipides 20 g (Saturés 7 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 440 mg, Glucides 27 g (Fibres 2 g, Sucres 6 g), Protéines 27 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, disposer la viande hachée, l'eau, le mélange à glacer et la sauce soya. Mélanger pour bien combiner et presser au fond de l'étuveuse. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
2. Entretemps, dans un petit bol, fouetter ensemble la mayonnaise et la moutarde. Réserver.
3. Trancher le concombre. Ouvrir les pains.
4. Retirer l'étuveuse du micro-ondes. Enlever le couvercle et laisser reposer 1 minute. À l'aide de pinces, retirer la viande de l'étuveuse et la placer sur une planche à découper. Trancher la viande en huit morceaux.
5. Tartiner de la sauce sur chaque pain. Placer deux tranches de viande et garnir de légumes.

POULET GRILLÉ À LA GELÉE DE PIMENTS ROUGES



TRUC : Le miso est un aliment japonais fait de fèves de soya fermentées. Optez pour le miso blanc ou jaune pour une saveur plus douce. Il se trouve dans la plupart des épiceries dans la même section que le tofu.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  2,07 \$CA/1,76 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec $\frac{1}{2}$ tasse de riz, 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette **Épicure**, au choix.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau

1 c. à table d'huile

Sel marin et **Poivre noir**, au goût

$\frac{1}{4}$ tasse de Gelée de piments rouges

1 c. à table de pâte de miso, blanc ou jaune

2 c. à thé de jus de citron

1 c. à thé de sauce piquante, facultatif

Garnitures (facultatif) : **Nutri-complément Bagel plein goût**, oignons verts tranchés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 210, Lipides 8 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 470 mg, Glucides 11 g (Fibres 0 g, Sucres 10 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un bol, mélanger le poulet et l'huile. Assaisonner de sel et de poivre.
3. Disposer le poulet sur le gril. Cuire au barbecue, le couvercle fermé, 3 minutes par côté.
4. Pendant ce temps, dans un bol allant au micro-ondes, combiner la gelée, le miso, le jus de citron et la sauce piquante, si désiré. Cuire au micro-ondes à découvert pendant 30 secondes, ou jusqu'à ce que la gelée soit fondue. Fouetter pour combiner. La diviser pour en réserver 2 c. à table.
5. Continuer la cuisson du poulet, en le retournant et le badigeonnant de la sauce, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et que la sauce commence à caraméliser.
6. Mélanger le poulet cuit dans la sauce réservée. Ajouter d'autres garnitures, si désiré.

PÂTES CREVETTES, TOMATES ET AIL ROUGE



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4 \$CA/3,40 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette **Épiculture**, au choix.

INGRÉDIENTS

½ lb (225 g) de spaghetti non cuits, préférablement de grains entiers
1 c. à table d'huile d'olive
1 paquet (340 g) de crevettes crues, décortiquées et congelées, décongelées
2 c. à thé de **Garniture Ail rouge**
1 pinte de tomates cerises
¼ tasse de crème de table
¼ tasse de parmesan râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 150 mg, Sodium 230 mg, Glucides 46 g (Fibres 6 g, Sucres 4 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Remplir une **Marmite multi-usages** aux trois quarts d'eau. Porter à ébullition sur feu vif. Ajouter les pâtes et continuer l'ébullition jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit de 8 à 10 minutes. Une fois les pâtes cuites, les égoutter.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter les crevettes et assaisonner de garnitures. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient roses et prêtes, de 2 à 3 minutes. Retirer de la poêle et réserver (sans la laver).
3. Trancher les tomates en deux et les disposer dans la poêle. Réduire le feu à moyen et cuire 3 minutes, en mélangeant fréquemment, jusqu'à ce qu'elles aient ramolli et que du jus commence à sortir. Ajouter la crème et le fromage, puis réduire le feu à doux. Bien gratter la poêle, puis réchauffer environ 1 minute.
4. Ajouter les pâtes et crevettes cuites à la poêle. Mélanger pour combiner. Assaisonner de plus de garniture, au goût.

BURGER DE LA CÔTE OUEST

TRUC : Les os présents dans le saumon en conserve sont une bonne source de calcium. Ils sont assez mous pour s'écraser avec le poisson.



TRUC : Préparez rapidement et facilement une purée de pomme de terre pour cette recette dans l'**Étuveuse rectangulaire**. Pelez et coupez en cubes une pomme de terre (Russet ou Yukon Gold). Couvrez et faites cuire au micro-ondes 5 minutes à puissance élevée, jusqu'à tendreté. À l'aide du **Séparateur de viande hachée** ou d'une fourchette, écrasez la pomme de terre. Mesurez ½ tasse et gardez le reste pour une autre fois.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,39 \$CA/2,88 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes coupés, au choix.

INGRÉDIENTS

2 boîtes (7,5 oz/213 g chacune) de saumon sockeye non salé
½ tasse de purée de pomme de terre
1 œuf
2 c. à table d'**Assaisonnement Burger de la côte Ouest**
1 c. à table de moutarde
1 c. à table d'huile
1 tomate
½ petit oignon rouge
4 feuilles de laitue
4 pains à burger

Garnitures (facultatif) : Sauce vert velours

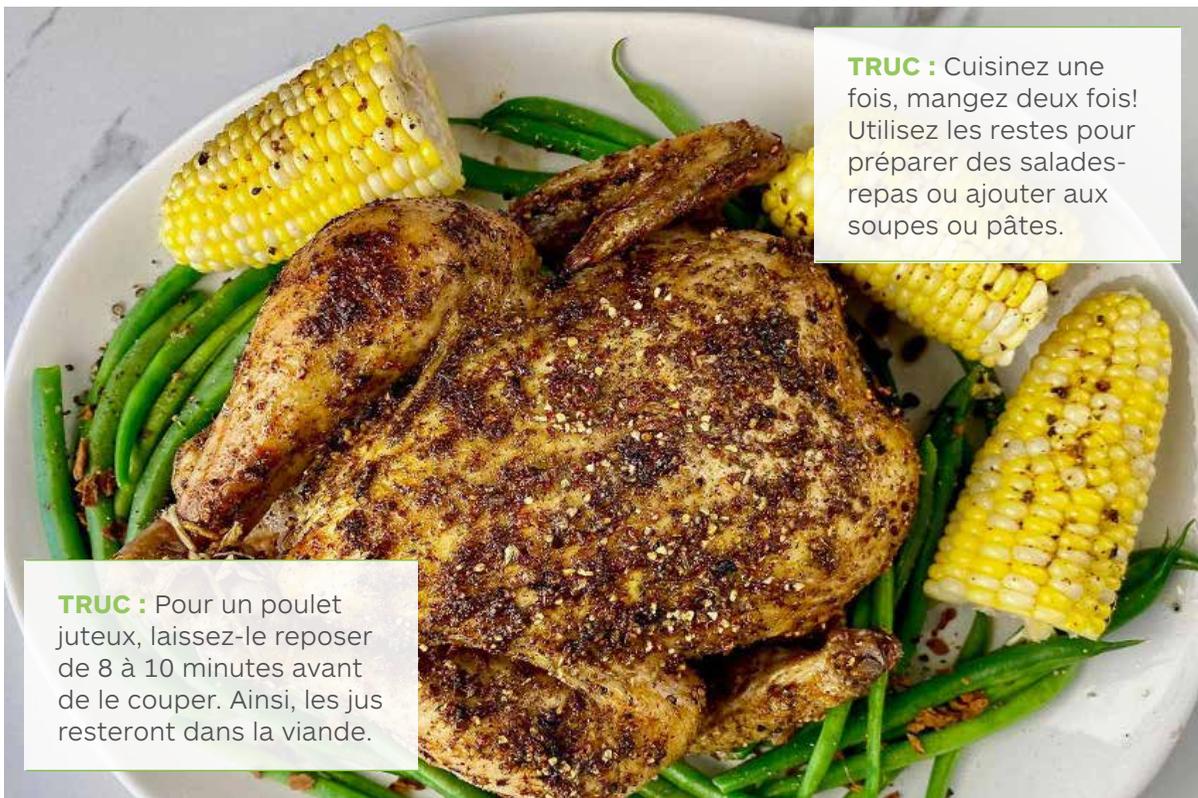
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 400, Lipides 15 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 110 mg, Sodium 480 mg, Glucides 35 g (Fibres 2 g, Sucres 4 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Égoutter le saumon, puis disposer dans un grand bol. Ajouter la purée de pomme de terre, l'œuf, l'assaisonnement et la moutarde. Bien mélanger. Façonner quatre boulettes.
2. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive sur feu moyen-vif. Ajouter les boulettes. Cuire, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 8 minutes.
3. Entretiens, trancher la tomate. Couper l'oignon en rondelles.
4. Disposer les boulettes sur le premier côté du pain. Garnir de tomates, d'oignon et de laitue. Tartiner l'autre côté du pain de sauce, si désiré, et refermer le burger.

POULET « RÔTI » À LA TOSCANE



TRUC : Cuisinez une fois, mangez deux fois! Utilisez les restes pour préparer des salades-repas ou ajouter aux soupes ou pâtes.

TRUC : Pour un poulet juteux, laissez-le reposer de 8 à 10 minutes avant de le couper. Ainsi, les jus resteront dans la viande.



TEMPS TOTAL : 25 min



8 PORTIONS



2,05 \$CA/1,74 \$US PAR PORTION

On a toujours envie de poulet rôti, même quand il fait chaud. Vous pouvez satisfaire votre envie sans allumer le four : utilisez votre micro-ondes. Sérieusement. Le poulet sera juteux et savoureux à chaque fois en moins de 30 minutes.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes étuvés et 1 petit épi de maïs.

INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier de 3 lb (1,36 kg)
- 2 c. à thé d'huile
- 2 c. à table d'**Assaisonnement Burger de poulet à la toscane**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 210, Lipides 13 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 95 mg, Glucides 1 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 21 g.

INSTRUCTIONS

1. Disposer le poulet dans l'**Étuveuse multi-usages**, poitrine vers le bas. Frotter 1 c. à thé d'huile et 1 c. à thé d'assaisonnement sur la viande. Retourner le poulet, poitrine vers le haut, et le frotter du reste d'huile et d'assaisonnement.
2. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 20 minutes. Ou encore, couvrir d'une feuille d'aluminium et rôtir dans un four préchauffé à 400 °F de 65 à 70 minutes. Enlever la feuille d'aluminium dans les 15 dernières minutes de cuisson pour dorer la peau.
3. Pour vérifier la cuisson, insérer un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande (au milieu, sans toucher d'os). Le thermomètre doit indiquer 180 °F.

SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE

SEMAINE 5

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poivrons** (Salade de macaroni réinventée)
- 2 branches de céleri** (Salade de macaroni réinventée)
- 1 tasse de pois congelés** (Salade de macaroni réinventée)

GARDE-MANGER

- 2 tasses de macaroni**, non cuits
(Salade de macaroni réinventée)
- 1 tasse de mayonnaise**, préférablement légère
 - ½ tasse (Salade de macaroni réinventée)
 - ½ tasse (Burger de poulet à la toscane)
- 2 à 3 c. à table de jus de citron**
(Salade de macaroni réinventée)
- 2 c. à table d'huile**, préférablement d'olive
(Salade de macaroni réinventée)
- 1 c. à table de ketchup** (Burger de poulet à la toscane)
- 2 c. à thé de relish** (Burger de poulet à la toscane)

PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de poulet haché** (Burger de poulet à la toscane)
Substitution : dinde hachée ou bœuf haché
- 2 boîtes (170 g chacune) de thon**, préférablement non salé
(Salade de macaroni réinventée)

PRODUITS LAITIERS

- 4 tranches de cheddar**, préférablement léger, facultatif
(Burger de poulet à la toscane)

BOULANGERIE

- 4 pains à burger** (Burger de poulet à la toscane)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de légumes frais (poivrons et verdure).



SALADE DE MACARONI RÉINVENTÉE

TRUC : Cette salade se prépare jusqu'à trois jours à l'avance et est meilleure froide.



TEMPS TOTAL : 15 min



6 PORTIONS



1,38 \$CA/1,17 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes (comme roquette ou épinards).

INGRÉDIENTS

2 tasses de macaroni, non cuits
4 tasses d'eau chaude
2 c. à table de **Mélange pour sauce Pesto**
½ tasse de mayonnaise
2 à 3 c. à table de jus de citron
2 poivrons
2 branches de céleri
2 boîtes (170 g chacune) de thon non salé
1 tasse de pois congelés, décongelés
Poivre noir, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 360, Lipides 15 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 160 mg, Glucides 34 g (Fibres 4 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, disposer les pâtes et l'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à tendreté, de 7 à 8 minutes.
2. Entretemps, dans un grand bol, fouetter ensemble le mélange, la mayonnaise et le jus de citron. Réserver.
3. Couper les poivrons et le céleri en dés. Disposer dans le bol de vinaigrette.
4. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les rincer à l'eau froide. Égoutter le thon. Ajouter les pâtes, le thon et les pois au bol, puis mélanger. Goûter et assaisonner de poivre et de jus de citron frais, si désiré.

BURGER DE POULET À LA TOSCANE



TRUC : Pour un repas plus léger, remplacez le poulet par quatre gros chapeaux de champignons portobellos; badigeonnez d'huile d'olive et saupoudrez d'assaisonnement. Faites griller jusqu'à ce que ce soit tendre.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,64 \$CA/2,24 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, au choix.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de dinde ou de poulet haché
2 c. à table d'**Assaisonnement Burger de poulet à la toscane**

4 tranches de fromage cheddar léger, facultatif

½ tasse de mayonnaise légère

1 c. à table de **Mélange Sauce à burgers**, facultatif

1 c. à table de ketchup

2 c. à thé de relish

4 pains à burger, grillés

Garnitures (facultatif) : rondelles d'oignon rouge et tranches de courgette marinées, **Moutarde au miel** ou **Moutarde sucrée et épicée**, laitue, tranches de tomate

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 430, Lipides 21 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 110 mg, Sodium 610 mg, Glucides 33 g (Fibres 2 g, Sucres 6 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-élevé.
2. Dans un grand bol, mélanger le poulet haché et l'assaisonnement. Former quatre galettes.
3. Griller, avec le couvercle fermé, 6 minutes par côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Ajouter le fromage pour la dernière minute de cuisson, si désiré.
4. Entretemps, dans un bol, mélanger la mayonnaise, le mélange pour sauce, le ketchup et la relish.
5. Déposer les galettes dans les petits pains et servir avec la sauce et les garnitures.

ACCOMPAGNEMENTS, DESSERTS ET LISTES D'ÉPICERIE

TRUCS

- Préparez le pain de maïs à votre goût! Essayez-le en gros pain rond, dans l'**Étuveuse ronde** ou le **Moule à gâteau rond**. Si vous le préférez en plus petit format, préparez-le dans nos **Moules à petits pains** ou en muffins dans notre **Moule à muffins**.
- Pour du gâteau au fromage en portion parfaite, utilisez le **Moule à petites portions**. Pour une plus grosse gâterie, suivez la recette de l'emballage pour préparer un gâteau au fromage complet.

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 lime** (Mini gâteaux au fromage à la lime sans cuisson)

GARDE-MANGER

- ¼ tasse de chapelure de biscuits graham** (Mini gâteaux au fromage à la lime sans cuisson)

PROTÉINES

- 2 œufs** (Pain de maïs cheddar et jalapeno)

PRODUITS LAITIERS

- 1 brique (8 oz/250 g) de fromage à la crème** (Mini gâteaux au fromage à la lime sans cuisson)
- 1 ½ tasse de crème à fouetter** (Mini gâteaux au fromage à la lime sans cuisson)
- ¾ tasse de lait**, au choix (Pain de maïs cheddar et jalapeno)
- ½ tasse de cheddar râpé** (Pain de maïs cheddar et jalapeno)
- ¼ tasse de beurre**, préférablement non salé (Pain de maïs cheddar et jalapeno)

PAIN DE MAÏS CHEDDAR ET JALAPENO



TRUC : Pour démouler facilement le pain, placez la **Grille de refroidissement** sur le pain, puis retournez le tout.

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **PAIN ROND DE 8 PO, pour 12 PORTIONS**  **0,65 \$CA/0,55 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 4 oz (113 g) de protéines maigres, 2 tasses de légumes et 1 c. à table de **vinaigrette Épicure**, au choix.

INGRÉDIENTS

¼ tasse de beurre non salé
¾ tasse de lait, au choix
2 œufs
1 sachet de **Mélange Pain de maïs cheddar et jalapeno**
½ tasse de cheddar râpé
Garniture (facultatif) : **Garniture Meilleure que du bacon**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 150, Lipides 7 g (Saturés 4 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 180 mg, Glucides 16 g (Fibres 1 g, Sucres 4 g), Protéines 5 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper le beurre en dés. Dans un grand bol allant au micro-ondes, chauffer le beurre et le lait à intensité élevée pendant 1 minute. Sortir du micro-ondes et fouetter jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
2. Ajouter les œufs et fouetter jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse; ajouter le mélange. Fouetter vigoureusement pour éliminer tous les grumeaux.
3. Ajouter le fromage.
4. Verser dans une **Étuveuse ronde** bien huilée. Couvrir et cuire au micro-ondes 9 minutes à intensité élevée. Ou, verser dans un **Moule à gâteau rond** bien huilé placé sur une **Plaque de cuisson**. Cuire dans un four préchauffé à 350 °F de 35 à 40 minutes.
5. Laisser reposer 5 minutes, puis démouler sur une **Grille de refroidissement**.

MUFFINS AU MAÏS CHEDDAR ET JALAPENO



TEMPS TOTAL : 20 min



12 PORTIONS



0,65 \$CA/0,55 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

¼ tasse de beurre non salé

¾ tasse de lait, au choix

2 œufs

1 sachet de **Mélange Pain de maïs cheddar et jalapeno**

½ tasse de cheddar râpé

Garnitures (facultatif) : **Garniture**

Meilleure que du bacon, jalapeno tranché, fromage râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 muffin) : Calories 150, Lipides 7 g (Saturés 4 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 180 mg, Glucides 16 g (Fibres 1 g, Sucres 4 g), Protéines 5 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F. Huiler généreusement deux **Moules à muffins**. Disposer sur deux **Petites plaques de cuisson**.
2. Couper le beurre en dés. Dans un grand bol allant au micro-ondes, chauffer le beurre et le lait à intensité élevée pendant 1 minute. Sortir du micro-ondes et fouetter jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Ajouter les œufs et fouetter jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse; ajouter le mélange. Fouetter vigoureusement pour éliminer tous les grumeaux.
4. Ajouter le fromage.
5. Répartir également dans les cavités des moules. Ajouter des garnitures, si désiré.
6. Cuire au four 12 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laisser reposer dans le moule 10 minutes ou jusqu'à refroidissement suffisant pour démouler.

MINI PAINS DE MAÏS CHEDDAR ET JALAPENO



TEMPS TOTAL : 25 min



4 PETITS PAINS,
pour 12 PORTIONS



0,65 \$CA/0,55 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

¼ tasse de beurre non salé

¾ tasse de lait, au choix

2 œufs

1 sachet de **Mélange Pain de maïs cheddar et jalapeno**

½ tasse de cheddar râpé

Garnitures (facultatif) : **Garniture**

Meilleure que du bacon, jalapeno tranché, fromage râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (¼ de petit pain) : Calories 150, Lipides 7 g (Saturés 4 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 180 mg, Glucides 16 g (Fibres 1 g, Sucres 4 g), Protéines 5 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F. Huiler généreusement des **Moules à petits pains**. Disposer sur une **Plaque de cuisson**.
2. Couper le beurre en dés. Dans un grand bol allant au micro-ondes, chauffer le beurre et le lait à intensité élevée pendant 1 minute. Sortir du micro-ondes et fouetter jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Ajouter les œufs et fouetter jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse; ajouter le mélange. Fouetter vigoureusement pour éliminer tous les grumeaux.
4. Ajouter le fromage.
5. Répartir également dans les moules. Ajouter des garnitures, si désiré.
6. Cuire au four de 17 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que les pains soient dorés et qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laisser reposer dans les moules 10 minutes ou jusqu'à refroidissement suffisant pour démouler.

MINI GÂTEAUX AU FROMAGE À LA LIME SANS CUISSON



TRUC : Ces bouchées sont meilleures congelées ou semi-congelées. Après deux heures, elles sont assez froides pour être démoulées facilement, mais assez molles pour être dégustées. Si vous les gardez au réfrigérateur, elles dégèleront et deviendront très molles. Elles seront goûteuses, mais plutôt coulantes!



TEMPS TOTAL : 2 h 15
(dont 2 h de congélation)



30 BOUCHÉES



0,37 \$CA/0,31 \$US PAR PORTION

INGRÉDIENTS

- 1 brique (8 oz/250 g) de fromage à la crème, à température ambiante
- 1 sachet de **Mélange Gâteau au fromage à la lime sans cuisson**
- 1 lime
- 1 ½ tasse de crème à fouetter
- ¼ tasse de chapelure de biscuits graham

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 bouchée) : Calories 80, Lipides 7 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 40 mg, Glucides 6 g (Fibres 0 g, Sucres 4 g), Protéines 1 g.

INSTRUCTIONS

1. À l'aide d'un mélangeur sur socle ou à main, battre le fromage à la crème avec le mélange à vitesse moyenne jusqu'à consistance lisse.
2. Racler le bol. Râper finement dans le bol le zeste de la lime, si désiré. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus de la lime.
3. Graduellement, ajouter la crème et battre jusqu'à l'obtention de pics mous.
4. Disposer le **Moule à petites portions** sur la **Plaque de cuisson**. Transférer le contenu du bol dans le moule. À l'aide d'une **Spatule 3 en 1**, lisser le dessus de toutes les cavités du Moule à petites portions.
5. Saupoudrer chaque cavité de chapelure de biscuits graham. À l'aide de la spatule ou à la main, presser doucement sur la chapelure pour qu'elle adhère à la garniture.
6. Congeler 2 heures pour faire prendre. Pour démouler, retourner simplement le moule et sortir délicatement chaque bouchée. Pour une préparation à l'avance, ranger dans un grand sac ou contenant de congélation; se garde congelé jusqu'à un mois. Avant de servir, mettre au réfrigérateur pour décongeler légèrement.