

3 SEMAINES DE SOUPERS

MEILLEURS QUE LES PLATS À EMPORTER



Pas besoin de téléphoner! Utilisez le plan de repas de ce guide et la **collection 3 semaines de soupers meilleurs que les plats à emporter** pour préparer en 20 minutes des versions maison délicieuses des plats à emporter que vous aimez! Les listes d'épicerie hebdomadaires indiquent ce dont vous avez besoin et proposent des substitutions faciles pour magasiner futé et trouver des ingrédients qui plaisent à votre famille. Obtenez un apport nutritionnel optimal, chaque repas, en suivant les suggestions « Pour une assiette parfaitement équilibrée » données tout au long du guide. Nous avons aussi inclus des trucs gagne-temps pour vous faciliter le travail!

Préparez d'avance! Profitez de tout ce que vous avez dans le garde-manger, le frigo et le congélateur (en tenant aussi compte de nos suggestions de substitution) pour maximiser votre préparation des repas et votre budget.

Profitez des restes! Cuisinez une fois et mangez deux fois! Transformez chacun de ces repas en délicieux lunch le lendemain.

3 SEMAINES DE SOUPERS

MEILLEURS QUE LES PLATS À EMPORTER

Suivez les liens pour accéder à la recette de chaque repas. Vous trouverez aussi des trucs pour équilibrer parfaitement votre assiette.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3
LUNDI	POULET GÉNÉRAL TAO 4 portions 2,97 \$CA 2,52 \$US 	SAUTÉ AIGRE-DOUX 4 portions 4,20 \$CA 3,57 \$US 	POULET AU BEURRE 8 portions 2,26 \$CA 1,92 \$US 
MARDI	POULET DE RÔTISSERIE 8 portions 2,29 \$CA 1,95 \$US 	TACOS 6 portions 2,25 \$CA 1,91 \$US 	FEUILLES DE LAITUE GARNIES 4 portions 3,05 \$CA 2,59 \$US 
MERCREDI	ENCHILADAS 4 portions 2,88 \$CA 2,45 \$US 	CARI ROUGE THAÏ 4 portions 3,91 \$CA 3,32 \$US 	PÂTES ALFREDO 6 portions 1,06 \$CA 0,91 \$US 
JEUDI	PAD THAÏ 4 portions 5,93 \$CA 5,04 \$US 	SAUTÉ DE BŒUF ET BROCOLI 4 portions 3,55 \$CA 3,02 \$US 	DONAIR 10 portions 1,65 \$CA 1,40 \$US 
VENDREDI	POULET PARMESAN ET PESTO 4 portions 3,19 \$CA 2,71 \$US 	PORC EFFILOCHÉ 20 portions 1,00 \$CA 0,85 \$US 	AILES BUFFALO 6 portions 1,73 \$CA 1,47 \$US 

Les prix en dollars canadiens et américains se fondent sur les coûts moyens d'épicerie.

SEMAINE 1 LISTE D'ÉPICERIE

Ajoutez à votre liste d'épicerie les garnitures, condiments et accompagnements suggérés de votre choix (notés dans la recette, sur chaque sachet).



GARDE-MANGER	FRUITS ET LÉGUMES	PROTÉINES
☐ 5 c. à table d'huile : ■ 3 c. à table (Poulet Général Tao) ■ 1 c. à table (Poulet parmesan et pesto) ■ 1 c. à table (Pad thaï) ☐ ¼ tasse de fécule de maïs (Poulet Général Tao) ☐ ¼ tasse de sauce soya, préférablement faible en sodium : ■ 2 c. à table (Poulet Général Tao) ■ 2 c. à table (Pad thaï) ☐ 3 c. à table de pâte de tomate (Enchiladas) <i>Truc : achetez de la pâte de tomate en tube, puis pressez uniquement la quantité nécessaire!</i> ☐ 2 c. à table de ketchup (Poulet Général Tao) ☐ 1 c. à thé d'huile de coco (Enchiladas) <i>Substitution : huile d'olive</i> ☐ 4 poivrons : ■ 2 (Poulet Général Tao) ■ 2 (Pad thaï) ☐ 1 ½ lime <i>Substitution : jus de lime en bouteille</i> ■ 1 (Pad thaï) ■ ½ (Enchiladas) ☐ 4 tasses de bébés épinards (Poulet parmesan et pesto) ☐ 2 tasses de fèves germées (Pad thaï) <i>Substitution : bébés épinards</i>	☐ 2 œufs (Pad thaï) ☐ 1 poulet entier de 3 lb (1,36 kg) (Poulet de rôtisserie) ☐ 1 ½ lb (675 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau : ■ 1 lb/450 g (Poulet Général Tao) ■ ½ lb/225 g (Pad thaï) ☐ 1 lb (450 g) de filet de poitrine de poulet (Poulet parmesan et pesto) ☐ 2 boîtes de 14 oz/398 ml de haricots noirs non salés (Enchiladas)	
PRODUITS LAITIERS	AUTRES	
☐ 1 ½ tasse de lait, au choix (Poulet parmesan et pesto) ☐ ¾ tasse de fromage râpé (Enchiladas)	☐ 1 paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz (Pad thaï) ☐ 4 tortillas moyennes (Enchiladas)	

☐ 2 œufs (Pad thaï)

☐ 1 poulet entier de 3 lb (1,36 kg) (Poulet de rotisserie)

☐ 1 ½ lb (675 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau :

☐ 1 lb/450 g (Poulet Général Tao)

☐ ½ lb/225 g (Pad thaï)

☐ 1 lb (450 g) de filet de poitrine de poulet (Poulet parmesan et pesto)

☐ 2 boîtes de 14 oz/398 ml de haricots noirs non salés (Enchiladas)

AUTRES

☐ 1 paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz (Pad thaï)

☐ 4 tortillas moyennes (Enchiladas)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Cette semaine, ajoutez du riz, des carottes ou des concombres, et plus de poivrons et d'épinards.

TRUCS DE PRÉPARATION DU DIMANCHE

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

SEMAINE 2 LISTE D'ÉPICERIE

Ajoutez à votre liste d'épicerie les garnitures, condiments et accompagnements suggérés de votre choix (notés dans la recette, sur chaque sachet).



GARDE-MANGER	FRUITS ET LÉGUMES	PROTÉINES
☐ Sauce soya, préférablement faible en sodium : ■ 2 c. à table (Sauté de bœuf et brocoli) ■ 2 c. à table (Sauté aigre-doux) ■ 1 c. à thé (Cari rouge thaï) ☐ Vinaigre blanc : ■ ½ tasse (Porc effiloché) ■ 2 c. à table (Sauté aigre-doux) ☐ 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco, préférablement léger (Cari rouge thaï) ☐ 1 boîte (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas (Sauté aigre-doux) ☐ 1 tasse de ketchup (Porc effiloché) ☐ 5 c. à table d'huile : ■ 3 c. à table (Sauté aigre-doux) ■ 2 c. à table (Sauté de bœuf et brocoli) ☐ ¼ tasse de fécule de maïs (Sauté aigre-doux) ☐ ¼ tasse de cassonade (Porc effiloché)	☐ ½ lime (Cari rouge thaï) ☐ 4 tasses de fleurons de brocoli (Sauté de bœuf et brocoli) Substitution : fleurons de brocoli congelés ☐ 3 tasses de légumes mélangés, au choix (Cari rouge thaï) ☐ 2 tasses de pois snap (Sauté aigre-doux) Substitution : haricots verts congelés	☐ 5 lb (2,5 kg) de rôti d'épaule ou de soc de porc, désossé (Porc effiloché) ☐ 2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau : ■ 1 lb/450 g (Sauté aigre-doux) ■ 1 lb/450 g (Cari rouge thaï) ☐ 1 ½ lb (675 g) de bœuf haché maigre (Tacos) Substitution : poulet ou dinde hachée ou substitut sans viande ☐ 1 lb (450 g) de fines lanières de bœuf (Sauté de bœuf et brocoli) Substitution : bœuf haché maigre ou tofu ferme
		AUTRES
		☐ 12 coquilles à tacos (Tacos)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Cette semaine, ajoutez du riz, des petits pains, des avocats (pour faire un guacamole à servir avec les **tacos**), de la salade de chou (pour servir avec le **porc effiloché**, si désiré) et plus de brocoli.

TRUCS DE PRÉPARATION DU DIMANCHE

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

SEMAINE 3 LISTE D'ÉPICERIE

Ajoutez à votre liste d'épicerie les garnitures, condiments et accompagnements suggérés de votre choix (notés dans la recette, sur chaque sachet).



GARDE-MANGER	FRUITS ET LÉGUMES	PROTÉINES
☐ 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco, préférablement léger (Poulet au beurre) ☐ ½ boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées (Poulet au beurre) ☐ 4 tasses de pâtes non cuites, au choix (Pâtes Alfredo) ☐ ¼ tasse de vinaigre blanc (Ailes Buffalo) ☐ 2 c. à table de cassonade (Ailes Buffalo) ☐ 1 c. à table de ketchup (Ailes Buffalo) ☐ 1 c. à thé d'huile de sésame (Feuilles de laitue garnies) ☐ 1 c. à thé de sauce soya, préférablement faible en sodium (Feuilles de laitue garnies)	☐ 16 feuilles de laitue, environ 1 pomme (Feuilles de laitue garnies) Options : romaine, grasse ou iceberg ☐ 2 poivrons (Feuilles de laitue garnies) ☐ 2 tomates (Donair) ☐ 1 ½ oignon : ■ 1 gros (Poulet au beurre) ■ ½, préférablement rouge (Donair) ☐ ½ concombre anglais (Donair) ☐ ½ laitue romaine (Donair) Substitution : laitue verte ou rouge	☐ 2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Poulet au beurre) ☐ 2 lb (900 g) d'ailes de poulet (Ailes Buffalo) Substitution : filets de poitrine de poulet ☐ 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre (Donair) ☐ 1 lb (450 g) de porc haché (Feuilles de laitue garnies)
PRODUITS LAITIERS		AUTRES
	☐ 1 ½ tasse de lait, au choix (Pâtes Alfredo) ☐ ½ tasse de yogourt grec nature 2 % (Poulet au beurre) ☐ 1 c. à table de beurre (Poulet au beurre)	☐ 10 pitas de blé entier (Donair)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Cette semaine, ajoutez du riz, des haricots verts, plus de laitue, des poivrons, de la crème sure et de la mayonnaise (pour une trempette), de l'huile d'olive et du vinaigre (pour une vinaigrette).

TRUCS DE PRÉPARATION DU DIMANCHE

- Après avoir fait vos achats, préparez vos fruits et légumes frais à mesure que vous videz vos sacs.
- Lavez et séchez bien la laitue. Enroulez-la dans un essuie-tout, puis mettez-la dans un sac de plastique ou un contenant. Réfrigérez dans le tiroir. Remplacez l'essuie-tout lorsque humide.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Rangez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** ou des **Bols de préparation**.
- Faites cuire du riz dans l'**Étuveuse multi-usages**. Rangez-le dans le **Bol de préparation de 4 tasses**.
- Préparez et rangez votre vinaigrette Épicure préférée avec l'**Entonnoir** et la **Carafe**.
- Préparez et rangez votre trempette Épicure préférée.