



E P I C U R E TM

SOUPERS À LA POÊLE

POUR LA COLLECTION CINQ SOUPERS À LA POÊLE



SOUPERS À LA POÊLE

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



À la recherche de repas sains et nourrissants pour les soirs de semaine occupés?

Les soupers à la poêle sont à intégrer à votre rotation de recettes de semaine, car ils se préparent rapidement et ne demandent pas beaucoup de nettoyage. Avec ces recettes sensées, vous cuisinerez vos aliments favoris en un rien de temps! Choisissez parmi les tacos, le poulet parmesan et pesto, les feuilles de laitue garnies et plus.

Ces recettes sont familiales et donnent de 4 à 6 portions. Elles sont également super pour cuisiner une fois et manger deux fois!

Utilisez votre liste d'épicerie pour magasiner facilement, puis amusez-vous en cuisine.

LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- ½ lime, facultatif (Tacos super simples)
- 2 lb (900 g) de pommes de terre, Russet ou Yukon Gold (Pâté chinois)
- 4 tasses de bébés épinards (Poulet parmesan et pesto)
- 2 tasses de légumes mélangés, en dés, frais ou congelés (Pâté chinois)
- 1 paquet (7 oz/200 g) de champignons tranchés, environ 2 tasses (Bœuf Stroganoff)

GARDE-MANGER

- Huile
 - 3 c. à table, préférablement d'olive (Tacos super simples)
 - 3 c. à table (Bouchées de poulet au piment doux)
 - 2 c. à table (Bœuf Stroganoff)
 - 1 c. à table (Poulet parmesan et pesto)
- 4 tasses de nouilles aux œufs, non cuites (Bœuf Stroganoff)
- ¼ tasse de vinaigre de riz (Bouchées de poulet au piment doux) | *Substitution : vinaigre blanc*
- 3 c. à table de fécule de maïs (Bouchées de poulet au piment doux)
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire (Bœuf Stroganoff)

PROTÉINES

- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre
 - 1 lb/450 g (Bœuf Stroganoff) | *Substitution : lanières de bœuf*
 - 1 lb/450 g (Pâté chinois) | *Substitution : poulet, porc ou sans-viande haché*
- 1 ½ lb (675 g) de poulet, désossé et sans peau (Bouchées de poulet au piment doux)
- 1 lb (450 g) de filet de poulet (Poulet parmesan et pesto) | *Substitution : 1 lb (450 g) tofu mi-ferme ou saucisses végétaliennes*

PRODUITS LAITIERS

- 2 tasses de lait, au choix
 - 1 ½ tasse (Poulet parmesan et pesto)
 - ½ tasse (Pâté chinois)
- 1 tasse de yogourt grec nature 2 % (Bœuf Stroganoff) | *Substitution : crème sure*

BOULANGERIE

- 8 tortillas de maïs (Tacos super simples) | *Substitution : coquilles de taco*

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Cette semaine, ajoutez plus de légumes, de verdure, d'avocats pour la guacamole, de citron; ajoutez aussi du riz ou des pâtes.



TACOS SUPER SIMPLES



 TEMPS TOTAL : 15 min  8 TACOS, POUR 4 PORTIONS  3,34 \$CA/2,84 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes (pourquoi ne pas en ajouter 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 poco picante, 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 32 g (Fibres 6 g,
Sucres 3 g), Protéines 22 g.

PRÉPARATION

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 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.

BŒUF STROGANOFF



TEMPS TOTAL : 15 min



6 PORTIONS



3 \$CA/2,37 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes et ½ c. à table de vinaigrette Épicure.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Bœuf Stroganoff**

1 ¼ tasse d'eau

2 c. à table d'huile

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

2 tasses de champignons tranchés

1 tasse de yogourt grec nature ou de crème sure

1 c. à thé de sauce Worcestershire

6 tasses de nouilles aux œufs, cuites

Sel marin et **Poivre noir**, si désiré

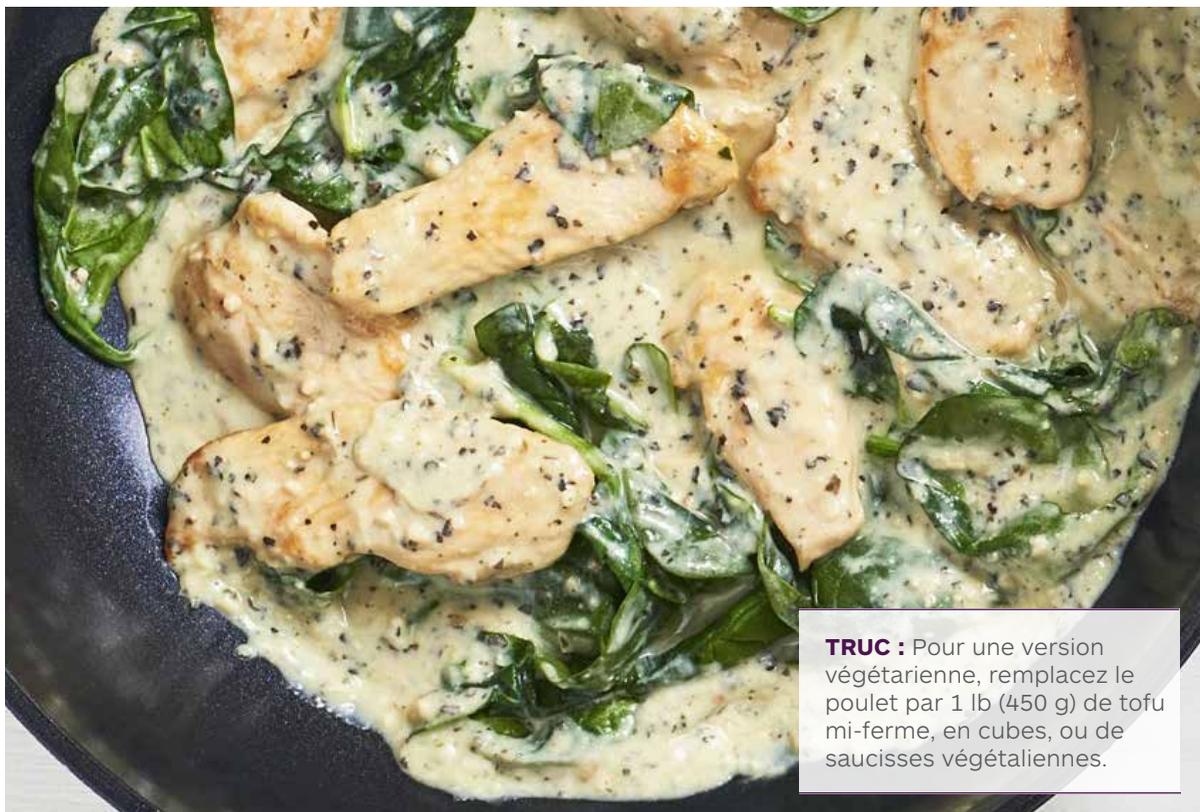
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 440, Lipides 14 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 380 mg, Glucides 48 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

1. Combiner l'assaisonnement et l'eau. Réserver.
2. Chauffer l'huile dans une grande casserole, sur feu moyen-vif. Dorer le bœuf haché ou les lanières de bœuf. Retirer de la casserole.
3. Mettre les champignons dans la casserole et dorer.
4. Remettre le bœuf et les jus dans la casserole, puis ajouter le mélange d'assaisonnement réservé. Mélanger. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes.
5. Retirer du feu, puis ajouter le yogourt grec et la sauce Worcestershire.
6. Servir sur les nouilles aux œufs cuites. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.

POULET PARMESAN ET PESTO



TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez le poulet par 1 lb (450 g) de tofu mi-ferme, en cubes, ou de saucisses végétaliennes.

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **4 PORTIONS**  **3,19 \$CA/2,71 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes et 1 tasse de riz ou de pâtes.

INGRÉDIENTS

1 c. à table d'huile
1 sachet de **Mélange pour poêlée Poulet parmesan et pesto**
1 ½ tasse de lait, au choix
1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet
4 tasses de bébés épinards

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 270, Lipides 10 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 290 mg, Glucides 12 g (Fibres 2 g, Sucres 1 g), Protéines 30 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter l'huile.
2. Dans un bol, mélanger le mélange pour poêlée et le lait. Réserver.
3. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit. Incorporer le mélange d'assaisonnement. Réduire le feu à moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 3 minutes.
4. Ajouter graduellement les épinards jusqu'à ce qu'ils soient flétris.

BOUCHÉES DE POULET AU PIMENT DOUX

TRUC : Pour un résultat optimal, laissez la sauce refroidir avant de l'utiliser. Si vous l'utilisez dès qu'elle sort du micro-ondes, le poulet sera moins croustillant.



TRUC : Vous n'avez pas de vinaigre de riz? Pas de problème; remplacez-le par du vinaigre blanc!

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **6 PORTIONS**  **2,86 \$CA/2,43 \$US PAR PORTION**

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

INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange pour sauce Piment doux**
½ tasse d'eau
¼ tasse de vinaigre de riz
1 ½ lb (675 g) de poulet, désossé et sans peau
3 c. à table de fécule de maïs
3 c. à table d'huile

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 290, Lipides 15 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 115 mg, Glucides 18 g (Fibres 0 g, Sucres 10 g), Protéines 21 g.

PRÉPARATION

1. Dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, combiner le mélange avec l'eau et le vinaigre de riz. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 2 minutes. Brasser à mi-cuisson. Laisser refroidir.
2. Couper le poulet en cubes, puis disposer dans un bol. Enrober de fécule de maïs.
3. Dans une sauteuse, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, en retournant les cubes, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
4. Enrober de la sauce ou la servir en trempette.

PÂTÉ CHINOIS



TRUC : Pour varier, garnissez le pâté de chou-fleur pilé ou de patates douces pilées. Pour une croûte croustillante, passez sous le grill jusqu'à coloration dorée.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,03 \$CA/2,39 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de salade verte et un quartier de citron.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Pâté chinois**
1 $\frac{1}{4}$ tasse d'eau
2 lb (900 g) de pommes de terre, Russet ou Yukon Gold
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
2 tasses de mélange de légumes, frais ou congelés
 $\frac{1}{2}$ tasse de lait, au choix
Garnitures (facultatif) : ciboulette ou oignon vert ciselé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 500, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 540 mg, Glucides 64 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 32 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement et l'eau. Réserver.
2. Peler et couper les pommes de terre en cubes. Cuire couvert au micro-ondes dans une **Étuveuse multi-usages** à intensité élevée pendant 8 à 10 minutes.
3. Entretemps, faire revenir le bœuf dans une poêle sur feu moyen-vif. Ajouter l'assaisonnement. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 2 minutes tout en remuant. Ajouter les légumes et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
4. À l'aide d'un **Séparateur de viande hachée**, piler les pommes de terre avec le lait. Répartir sur la garniture et servir. Ajouter de l'oignon vert ou de la ciboulette, si désiré.

ROULÉS SUPER SIMPLES



TRUC : Badigeonnez un peu d'huile sur chaque tortilla et faites cuire au four 10 minutes pour une belle coloration.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,19 \$CA/3,56 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de **Mélange Tacos super simples**
- 2 tasses d'eau chaude
- 1 gros poivron
- ½ avocat
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %
- 1 lime, facultatif
- 3 c. à table d'huile d'olive
- 4 tortillas moyennes, de blé entier
- 2 tasses de bébés épinards

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 410, Lipides 18 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 550 mg, Glucides 38 g (Fibres 10 g, Sucres 5 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Dans un bol, combiner le mélange et l'eau; réserver pour hydrater, environ 5 minutes.
3. Entretemps, trancher le poivron. Dans un petit bol, écraser l'avocat. Ajouter le yogourt. À l'aide d'un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de ½ lime, si désiré.
4. Dans une sauteuse ou grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter la préparation et cuire 5 à 7 minutes, en mélangeant délicatement pour éviter de réduire en purée, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Ajouter le jus de ½ lime, si désiré.
5. À la cuillère, disposer le mélange au fond des tortillas. Garnir de poivrons et d'épinards. Plier les deux extrémités des tortillas sur la garniture, puis les rouler fermement.
6. Disposer les roulés sur la plaque, en plaçant l'ouverture vers le bas. Cuire au four 5 minutes pour bien réchauffer. Servir avec la sauce avocat-yogourt pour tremper.

POULET CRÉMEUX À LA TOMATE



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



2,93 \$CA/2,49 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes étuvés et 1 tasse de riz ou une épaisse tranche de pain.

INGRÉDIENTS

1 c. à table d'huile
1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau

Sel marin et Poivre noir, au goût

1 sachet d'**Assaisonnement Bœuf Stroganoff**

3 c. à table de pâte de tomate

1 ½ tasse d'eau

¼ tasse de crème 10 %

4 tasses de bébés épinards

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 250, Lipides 10 g (Saturés 2 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 440 mg, Glucides 14 g (Fibres 3 g, Sucres 1 g), Protéines 27 g.

PRÉPARATION

1. Dans une sauteuse, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Assaisonner le poulet de sel et de poivre, puis ajouter à la sauteuse. Cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 3 minutes par côté.
2. Entretemps, fouetter ensemble l'assaisonnement, la pâte de tomate et l'eau. Ajouter à la sauteuse une fois le poulet doré. Réduire de feu, mélanger pour bien enrober, en grattant les côtés de la sauteuse.
3. Couvrir et mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit, environ 5 minutes.
4. Découvrir et ajouter la crème en mélangeant. Ajouter les épinards, une poignée à la fois, jusqu'à ce qu'ils soient tombés.

POISSON AVEC PESTO CRÉMEUX



🕒 TEMPS TOTAL : 18 min 🍴 4 PORTIONS 💰 3,93 \$CA/3,34 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes, 1 c. à table de vinaigrette grecque et ½ tasse de riz ou de pâtes.

INGRÉDIENTS

2 c. à thé d'huile
 4 filets (4 oz/110 g chacun) de poisson blanc, sans peau, comme morue, aiglefin ou tilapia
 1 ½ tasse de lait, au choix
 1 sachet de **Mélange pour poêlée Poulet parmesan et pesto**
 ½ courgette
 ½ pinte de tomates cerises
Sel marin et **Poivre noir**, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 230, Lipides 7 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 260 mg, Glucides 12 g (Fibres 1 g, Sucres 2 g), Protéines 27 g.

PRÉPARATION

1. Dans une sauteuse ou une grande poêle à frire antiadhésive, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poisson et cuire de 2 à 3 minutes par côté. Le poisson ne doit pas être entièrement cuit à ce moment. Disposer sur une assiette et couvrir pour garder au chaud.
2. Dans la même poêle (ne pas jeter le liquide du poisson), fouetter ensemble le lait et l'assaisonnement. Réduire le feu à moyen, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaississe, soit environ 3 minutes.
3. Remettre délicatement le poisson dans la poêle. Laisser mijoter 2 minutes pour terminer la cuisson; il doit se défaire facilement.
4. Entretemps, placer la lame de 1,5 mm sur la **Mandoline 4 en 1** et trancher finement la courgette. Couper les tomates en deux. Disperser les légumes sur le poisson. Assaisonner au goût et servir.

FEUILLES DE LAITUE GARNIES TOFU ET PIMENT DOUX

TRUC : Lorsque le tofu sera prêt à être retourné, il se détachera facilement de la poêle. N'essayez pas de le retourner trop vite, car il pourrait coller!



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,54 \$CA/2,16 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange Piment doux**
 ½ tasse d'eau
 ¼ tasse de vinaigre de riz
 2 blocs (12 oz/350 g chacun) de tofu extra-ferme ou ferme
 2 c. à thé d'huile
 1 grosse carotte
 ½ concombre anglais
 16 feuilles de laitue, environ 1 petite laitue
 1 botte de coriandre, facultatif
Garnitures (facultatif) : arachides ou graines broyées, oignons verts tranchés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 260, Lipides 11 g (Saturés 0,2 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 g, Sodium 80 mg, Glucides 26 g (Fibres 4 g, Sucres 17 g), Protéines 17 g.

PRÉPARATION

1. Dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, combiner le mélange, l'eau et le vinaigre. Cuire au micro-ondes 2 minutes, à puissance élevée, en mélangeant à mi-chemin. Sortir du micro-ondes et laisser refroidir.
2. Égoutter le tofu et l'éponger au maximum. Couper chaque bloc en 16 cubes.
3. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le tofu (la poêle sera pleine). Frire le tofu, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés, environ de 4 à 5 minutes par côté.
4. Éteindre le feu. Ajouter ½ tasse de sauce, puis bien enrober. La chaleur résiduelle fera épaissir la sauce légèrement.
5. Couper la carotte et le concombre en juliennes.
6. Pour assembler, faire huit piles de deux feuilles de laitue. Garnir chaque pile de tofu, de carotte, de concombre et de coriandre, si désiré. Arroser du reste de sauce et ajouter des garnitures, si désiré.

PÂTES SAVEUR PÂTÉ CHINOIS

TRUC : Pour une version végétarienne, utilisez du soya haché plutôt que du bœuf haché.



TRUC : Remplacez les bébés épinards par 2 tasses de vos légumes congelés préférés.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,13 \$CA/2,47 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Cette recette est déjà parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

2 tasses de penne non cuites
 4 tasses d'eau chaude
 1 c. à thé d'huile
 ½ lb (225 g) de bœuf haché maigre ou de dinde hachée
 1 sachet d'**Assaisonnement Pâté chinois**
 1 boîte (14,5 oz/398 ml) de tomates en dés, sans sel
 4 tasses de bébés épinards
 2 tasses de pois congelés
Sel marin et Poivre noir, au goût
Garnitures (facultatif) : persil haché, parmesan râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 500, Lipides 11 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 590 mg, Glucides 68 g (Fibres 9 g, Sucres 14 g), Protéines 31 g.

PRÉPARATION

1. Disposer les pâtes dans l'**Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les pâtes soient al dente, soit 12 minutes.
2. Entretemps, chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Émietter le bœuf dans la poêle. Cuire le bœuf, et en briser les morceaux à l'aide du **Séparateur de viande hachée**, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, soit de 3 à 5 minutes.
3. Ajouter l'assaisonnement et les tomates; porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes.
4. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les ajouter à la poêle. Ajouter les pois et les épinards et réchauffer 1 minute. Goûter et assaisonner de sel et de poivre, si désiré.
5. Pour servir, transférer dans des bols. Ajouter des garnitures, si désiré.