



E P I C U R E™

30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ DE MARS



MEILLEUR QUE LES PLATS À EMPORTER

E P I C U R E™

Vive la variété! Suivez les recettes sur les sachets de solutions de repas, ou trouvez de l'inspiration avec les nouvelles recettes présentées dans ce guide (suivez les liens). Les listes d'épicerie hebdomadaires indiquent en détail ce dont vous avez besoin et proposent des substitutions faciles, pour magasiner fûté et trouver des ingrédients qui plaisent à votre famille. Ce guide est le compagnon parfait pour créer des repas nourrissants et sains.

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 feuillus. Enroulez-les dans un essuie-tout, puis mettez-les dans un sac de plastique ou un contenant. Réfrigérez dans le tiroir du frigo. Remplacez l'essuie-tout lorsque humide, pour aider à conserver la fraîcheur.
- 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**.
- Préparez et rangez la vinaigrette (recette sur l'étiquette) avec l'**Entonnoir** et la **Carafe**.
- Préparez les trempettes d'avance. Il est pratique d'en avoir sous la main pour compléter les repas!

30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ DE MARS

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
LUNDI	<u>MACARONI AU FROMAGE AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL</u> 4 portions 4,66 \$CA 3,96 \$US	<u>SAUTÉ DU SUD-OUEST AU BŒUF ET CHOU</u> 4 portions 2,98 \$CA 2,53 \$US	<u>SOUPE AU POULET CARI ET MANGUE</u> 4 portions 4,37 \$CA 3,71 \$US	<u>BOL DE DINDE ET RIZ AU GINGEMBRE</u> 4 portions 3,41 \$CA 2,90 \$US	<u>SAUTÉ BŒUF HACHÉ ET NOUILLES UDON</u> 4 portions 3,54 \$CA 2,78 \$US
MARDI	<u>DONAIR</u> 10 portions 1,65 \$CA 1,40 \$US	<u>POÊLÉE DE DINDE ET BROCOLI</u> 4 portions 4,87 \$CA 4,12 \$US	<u>PÂTES BŒUF ET BROCOLI À L'ÉTUVEUSE</u> 4 portions 3,02 \$CA 2,57 \$US	<u>PÂTES À LA BOLOGNAISE FACILES</u> 6 portions 1,01 \$CA 0,94 \$US	<u>CARI AU POULET TANDOORI</u> 4 portions 4,83 \$CA 4,11 \$US
MERCREDI	<u>POULET THAÏ AU COCO</u> 4 portions 4,60 \$CA 3,91 \$US	<u>ROULÉS DE LAITUE FACILES À L'ASIATIQUE</u> 4 portions 1,71 \$CA 1,27 \$US	<u>LASAGNE RAPIDE</u> 6 portions 1,92 \$CA 1,63 \$US	<u>POULET AU BEURRE</u> 8 portions 2,26 \$CA 1,92 \$US	
JEUDI	<u>SAUMON AU GINGEMBRE SUR UNE PLAQUE</u> 4 portions 2,48 \$CA 2,12 \$US	<u>SANDWICH AU POULET AU BEURRE</u> 4 portions 4,28 \$CA 3,64 \$US	<u>FEUILLES DE LAITUE GARNIES</u> 4 portions 3,05 \$CA 2,59 \$US	<u>SOUPE THAÏE AU COCO À L'ÉTUVEUSE</u> 4 portions 3,18 \$CA 2,70 \$US	
VENDREDI	<u>POULET TANDOORI</u> 8 portions 2,48 \$CA 2,12 \$US	<u>PÂTE CHINOIS</u> 4 portions 3,03 \$CA 2,58 \$US	<u>MACARONI AU FROMAGE MONSTRE VERT</u> 4 portions 1,97 \$CA 1,67 \$US	<u>PÂTES SAVEUR PÂTE CHINOIS</u> 4 portions 3,13 \$CA 2,39 \$US	
SAMEDI	<u>BOL-REPAS DU JARDIN</u> 4 portions 3,35 \$CA 2,84 \$US	<u>ROULÉS MEXICAINS AUX HARICOTS NOIRS ET À L'AVOCAT</u> 4 portions 3,07 \$CA 2,61 \$US	<u>SAUTÉ SUCRÉ AUX CREVETTES ET À L'AIL</u> 4 portions 4,60 \$CA 3,91 \$US	<u>POULET AZTÈQUE EN SAUCE</u> 4 portions 3,39 \$CA 2,89 \$US	
DIMANCHE	<u>CIGARES AU CHOU</u> 4 portions 2,17 \$CA 1,84 \$US	<u>POULET SAUCE SUCRÉE À L'AIL</u> 4 portions 3,20 \$CA 2,72 \$US	<u>SALADE DE NOUILLES SOBA</u> 4 portions 0,74 \$CA 0,56 \$US	<u>ŒUFS BROUILLÉS DONAIR</u> 4 portions 2,02 \$CA 1,72 \$US	

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 8 à 10 champignons blancs** (Cigares au chou)
- 8 feuilles de chou de Savoie** (Cigares au chou) | *Substitution : Chou vert ou nappa*
- 4 têtes de bébé bok choy** (Saumon au gingembre sur une plaque) | *Substitution : fleurons de brocoli*
- 2 poivrons** (Poulet thaï au coco)
- 2 carottes** (Cigares au chou)
- 2 tomates** (Donair)
- 2 limes** | *Substitution : jus de lime en bouteille*
 - 1 (Poulet thaï au coco)
 - ½ (Poulet tandoori)
 - ½ (Bol-repas du jardin)
- 1 ½ concombre anglais :**
 - 1 petit (Bol-repas du jardin)
 - ½ (Donair)
- ½ avocat** (Bol-repas du jardin) | *Substitution : avocat congelé, en cubes*
- ½ tête de laitue romaine ou de salade verte** (Donair)
- ½ oignon rouge** (Donair)
- 4 tasses de petites feuilles de laitue** (Bol-repas du jardin) | *Substitution : laitue beurre, romaine ou salade verte*
- 2 tasses de bébés épinards** (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)
- 2 tasses d'edamame congelés**, décortiqués (Bol-repas du jardin)
- 2 tasses de pois snap** (Poulet thaï au coco) | *Substitution : pois mange-tout*
- 1 tasse de pois mange-tout** (Bol-repas du jardin) | *Substitution : pois snap*

GARDE-MANGER

- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco**, léger de préférence (Poulet thaï au coco)
- 1 pot (210 ml) de tomates séchées au soleil en juliennes**, dans l'huile (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)
- 2 tasses de macaroni non cuit** (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)
- 2 tasses de riz non cuit** (jasmin ou blanc)
 - 1 tasse (Bol-repas du jardin)
 - 1 tasse (Poulet thaï au coco)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez de la verdure, du riz et des haricots verts.

- 2 ½ c. à table d'huile :**
 - 2 c. à table, huile d'olive de préférence (Saumon au gingembre sur une plaque)
 - ½ c. à table (Poulet thaï au coco)
- 1 c. à table de miel** (Saumon au gingembre sur une plaque) | *Substitution : sirop d'érable*
- 1 c. à table de vinaigre de riz** (Saumon au gingembre sur une plaque)
- 1 c. à table + 2 c. à thé de sauce soya**, faible en sodium de préférence
 - 1 c. à table (Saumon au gingembre sur une plaque)
 - 2 c. à thé (Cigares au chou)
- 2 c. à thé de fécule de maïs** (Cigares au chou)
- 1 c. à thé de sauce de poisson**, facultatif (Poulet thaï au coco)

PROTÉINES

- 4 filets de saumon de 4 oz/113 g** (Saumon au gingembre sur une plaque)
- 4 lb (1,8 kg) de poitrines de poulet désossées et sans peau**, environ 8 poitrines :
 - 2 lb/900 g (Poulet tandoori)
 - 1 lb/450 g (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)
 - 1 lb/450 g (Poulet thaï au coco)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre** (Donair)
- 1 lb (450 g) de porc haché maigre** (Cigares au chou)
- 1 boîte (19oz/540ml) de pois chiches** (Bol-repas du jardin)

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de lait**, au choix (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)
- 2 c. à table de beurre**, facultatif (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)
- 2 c. à table de yogourt nature 2 %** (Poulet tandoori)
- 1 tasse de tzatziki** (Donair)

BOULANGERIE

- 10 pitas**, au blé entier de préférence (Donair)



MACARONI AU FROMAGE AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL



TRUC : Pour une version végétarienne, ajoutez simplement 1 paquet (300 g) de tofu soyeux au macaroni au fromage.



TEMPS TOTAL : 17 min



4 PORTIONS



4,66 \$CA/3,96 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et 2 c. à thé de vinaigrette Épicure.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, en cubes
2 tasses de macaroni non cuit
4 tasses d'eau chaude
1/3 tasse de lait, au choix
1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
2 c. à table de beurre, facultatif
1 pot (210 ml) de tomates séchées au soleil en juliennes, dans l'huile
2 tasses de bébés épinards

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 460, Lipides 11 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 470 mg, Glucides 50 g (Fibres 4 g, Sucres 3 g), Protéines 38 g.

PRÉPARATION

1. Placer le poulet dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée, de 3 à 4 minutes.
2. Retirer le poulet de l'étuveuse; réserver. Placer les pâtes dans l'étuveuse. Ajouter l'eau et remuer. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les pâtes soient tendres; 7 à 8 minutes. Égoutter les pâtes. Ajouter le lait, l'assaisonnement et le beurre, si désiré. Bien mélanger.
3. Ajouter le poulet, les tomates et les épinards au macaroni au fromage. Mélanger pour combiner.

DONAIR



TRUC : Réfrigérez jusqu'à 3 jours.
Tranchez, puis réchauffez à la poêle
jusqu'à ce que ce soit croustillant.



TEMPS TOTAL : 20 min



10 PORTIONS



1,65 \$CA/1,40 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes mélangés et 2 c. à table de vinaigrette **Épicure**, au choix.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Donair**
2 lb (1 kg) de viande hachée maigre de bœuf
¼ tasse d'eau
10 pitas de blé entier
1 tasse de tzatziki (facultatif)
2 tomates, tranchées
½ concombre anglais, tranché
½ oignon rouge, tranché finement
Tête de laitue romaine ou salade verte

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 340, Lipides 14 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 550 mg, Glucides 22 g (Fibres 4 g, Sucres 2 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

Micro-ondes :

1. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement, le bœuf et l'eau jusqu'à homogénéité.
2. Presser dans une **Étuveuse rectangulaire**. Couvrir au cuir au micro-ondes à puissance élevée pendant 13 minutes.
3. Pour servir, trancher finement et servir sur un pain pita avec de la sauce tzatziki (si désiré), des tomates, du concombre, des oignons rouges et de la laitue.

Four :

4. Préchauffer le four à 375 °F.
5. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement, le bœuf et l'eau jusqu'à homogénéité.
6. Presser dans un moule à pain de 9 x 5 po. Cuire au four pendant 1 heure.
7. Pour servir, trancher finement et servir sur un pain pita avec de la sauce tzatziki (si désiré), des tomates, du concombre, des oignons rouges et de la laitue.

POULET THAÏ AU COCO



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,60 \$CA/3,91 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 tasse de riz jasmin ou de riz blanc, non cuit
2 tasses d'eau
1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger
1 sachet d'**Assaisonnement Soupe thaïe au coco**
1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 2 poitrines
Sel marin, au goût
Poivre noir, au goût
½ c. à table d'huile
1 c. à thé de sauce de poisson, facultatif
2 poivrons
2 tasses de pois mange-tout
1 lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 450, Lipides 11 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 320 mg, Glucides 53 g (Fibres 4 g, Sucres 8 g), Protéines 33 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Ajouter le plateau et cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée, de 16 à 18 minutes ou jusqu'à tendreté.
2. Dans un bol, combiner le lait de coco et l'assaisonnement. Réserver.
3. Pour couper le poulet fin, placer une main sur une poitrine et presser fermement. Trancher délicatement la viande à l'horizontale. Répéter avec le reste du poulet. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
4. Dans une sauteuse, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit. Disposer sur une assiette et couvrir pour garder chaud.
5. Dans la même poêle (sans la laver), ajouter le mélange de lait de coco et la sauce de poisson, si utilisée. Porter à ébullition sur feu vif.
6. Entretemps, trancher les poivrons. Arranger les pois mange-tout. Réduire le feu à moyen-vif, puis ajouter les poivrons et les pois. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient attendris et que le liquide ait réduit légèrement, environ 2 minutes.
7. Servir le poulet sur le riz, puis ajouter les légumes et la sauce par-dessus.

SAUMON AU GINGEMBRE SUR UNE PLAQUE



TRUC : Bien qu'il n'ait pas l'air d'un chou ordinaire, le bébé bok choy fait partie de la famille du chou chinois. Il est plus tendre et moins amer que le bok choy gros format.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,48 \$CA/2,12 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

2 c. à table de **Mélange pour vinaigrette Sésame et gingembre**

2 c. à table d'huile d'olive

1 c. à table de miel liquide ou de sirop d'érable

1 c. à table de sauce soya faible en sodium

1 c. à table de vinaigre de riz

4 filets de saumon de 4 oz (110 g)

4 têtes de bébé bok choy

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 270, Lipides 14 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 250 mg, Glucides 10 g (Fibres 1 g, Sucres 7 g), Protéines 24 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un bol, fouetter ensemble le mélange pour vinaigrette, l'huile, le miel, la sauce soya et le vinaigre. Ajouter le saumon et remuer délicatement pour enrober.
3. Enlever l'extrémité dure du bok choy. Couper en deux sur la longueur. Si une tête est plus grosse que les autres, la couper en quatre.
4. Placer le saumon sur une **Petite plaque de cuisson** recouverte d'un **Petit tapis de cuisson**. Mélanger le bok choy avec le reste de la marinade. Le placer sur une autre Petite plaque de cuisson recouverte d'un Petit tapis de cuisson. Cuire au four 7 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et les tiges de bok choy tendres.
5. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.

POULET TANDOORI



TEMPS TOTAL : 18 min



8 PORTIONS



2,48 \$CA/2,12 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de haricots verts étuvés et 1 tasse de riz.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Cari au poulet tandoori**

2 c. à table de jus de lime

2 c. à table de yogourt 2 %

2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, coupée en bouchées

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 150, Lipides 3,5 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 60 mg, Glucides 3 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 26 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, le jus de lime et le yogourt.
3. Ajouter le poulet au bol et enrober de sauce. Disposer sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**.
4. Rôtir de 15 à 18 minutes, ou jusqu'à cuisson complète.

BOL-REPAS DU JARDIN



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,35 \$CA/2,84 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 tasse de riz blanc non cuit
2 tasses d'eau
1 c. à table de **Mélange Bouillon miso**
1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches
2 tasses d'edamames congelés, décongelés
1 ½ c. à table de jus de lime
1 à ½ c. à table d'**Assaisonnement Sauté à l'asiatique**
1 petit concombre anglais
½ avocat
1 tasse de pois mange-tout
4 tasses de petites feuilles de laitue
⅓ tasse de **Vinaigrette sésame et gingembre**
Garnitures (facultatif) : **Flocons de levure nutritionnelle Ail et oignon**, gingembre mariné, rondelles d'oignon rouge

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 460, Lipides 14 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 610 mg, Glucides 70 g (Fibres 14 g, Sucres 6 g), Protéines 19 g

PRÉPARATION

1. Mélanger le riz, l'eau et le mélange pour bouillon dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir d'un plateau; cuire au micro-ondes à découvert, à puissance élevée, de 16 à 18 minutes.
2. Entretemps, égoutter et rincer les pois chiches. Placer dans un bol avec les edamames, le jus de lime et l'assaisonnement. Mélanger.
3. Couper le concombre en rondelles. Couper l'avocat en tranches.
4. Une fois cuit, répartir la moitié du riz dans quatre bols; conserver le reste pour une utilisation future. Disposer le mélange de pois chiches, les concombres, l'avocat, les pois mange-tout et la laitue dans des bols. Arroser de vinaigrette; ajouter des garnitures supplémentaires, si désiré.

CIGARES AU CHOU



TRUC : Pour plus de saveur, servez avec une sauce tomate assaisonnée d'une pincée de cari.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,17 \$CA/1,84 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de riz et 1 c. à table de Vinaigrette sésame et gingembre.

INGRÉDIENTS

8 grandes feuilles de chou de Savoie
8 à 10 champignons blancs
2 carottes
1 lb (450 g) de porc maigre haché
2 c. à table d'Assaisonnement Sauté à l'asiatique
2 c. à thé de féculé de maïs
2 c. à thé de sauce soya faible en sodium

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 cigares) : Calories 310, Lipides 18 g (Saturés 7 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 220 mg, Glucides 12 g (Fibres 4 g, Sucres 4 g), Protéines 25 g.

PRÉPARATION

1. Placer les feuilles de chou dans une **Étuveuse multi-usages**; mettre le couvercle, même s'il ne ferme pas complètement. Cuire au micro-ondes à intensité élevée 1 minute à la fois, jusqu'à ce que les feuilles soient attendries, environ 3 minutes. Répartir les feuilles sur un comptoir pour les laisser refroidir.
2. Entretemps, hacher fin les champignons pour donner environ 2 tasses. Râper les carottes. Dans un grand bol, combiner le porc, les champignons, les carottes, l'assaisonnement, la féculé et la sauce soya.
3. Pour assembler, couper la partie dure de la tige de chaque feuille; elles seront ainsi plus faciles à rouler. Déposer la farce au centre des feuilles. Replier les côtés vers le centre et rouler. Placer les cigares dans l'étuveuse.
4. Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée jusqu'à ce que les cigares soient tendres, environ 7 minutes. À l'aide de pinces, les transférer dans les assiettes; jeter le jus de cuisson. Servir chaud.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 2

FRUITS ET LÉGUMES

- 8 à 16 feuilles de laitue** (Roulés de laitue faciles à l'asiatique) | *Options : grasse ou iceberg*
- 5 patates sucrées :**
 - 3 petites (Poulet sauce sucrée à l'ail)
 - 2 grosses (Poêlée de dinde et brocoli)
- 1 avocat** (Roulés mexicains aux haricots noirs et à l'avocat) | *Substitution : avocat congelé en cubes*
- 1 poivron** (Roulés mexicains aux haricots noirs et à l'avocat)
- ½ bouquet de coriandre** (Sandwich au poulet au beurre)
- ½ citron** (Sandwich au poulet au beurre) | *Substitution : jus de citron en bouteille*
- ½ lime** (Roulés mexicains aux haricots noirs et à l'avocat) | *Substitution : jus de lime en bouteille*
- 2 lb (900 g) de pommes de terre Russet ou Yukon Gold** (Pâté chinois)
- 6 tasses de mélange de salade de chou :**
 - 5 tasses (Sauté du Sud-Ouest au bœuf et chou)
 - 1 tasse (Roulés de laitue faciles à l'asiatique)
- 4 tasses de fleurons de brocoli** (Poêlée de dinde et brocoli)
- 2 tasses de légumes variés en dés**, frais ou congelés (Pâté chinois)
- 1 tasse de maïs en grains** (Sauté du Sud-Ouest au bœuf et chou)
- 1 tasse de bébés épinards** (Roulés mexicains aux haricots noirs et à l'avocat)

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - 1 c. à table (Roulés de laitue faciles à l'asiatique)
 - 1 c. à table (Poulet sauce sucrée à l'ail)
 - ½ c. à table (Poêlée de dinde et brocoli)
 - 1 c. à thé (Sauté du Sud-Ouest au bœuf et chou)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés** (Sauté du Sud-Ouest au bœuf et chou)
- ½ boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco** (Sandwich au poulet au beurre)
- ½ boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate** (Sandwich au poulet au beurre)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez du brocoli, des poivrons, du citron, des épinards et du riz (si vous n'avez pas de restes de la semaine passée).

- 1 tasse de riz blanc non cuit** (Sauté du Sud-Ouest au bœuf et chou)
- ¼ tasse de vinaigre de riz** (Roulés de laitue faciles à l'asiatique)
- 2 ½ c. à table de sauce soya**, faible en sodium de préférence (Roulés de laitue faciles à l'asiatique)

PROTÉINES

- 3 lb (1,36 kg) de bœuf haché maigre** | *Substitution : poulet, porc ou soya haché*
 - 1 lb/450 g (Roulés de laitue faciles à l'asiatique)
 - 1 lb/450 g (Pâté chinois)
 - 1 lb/450 g (Sauté du Sud-Ouest au bœuf et chou)
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau**, environ 2 poitrines (Sandwich au poulet au beurre)
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet désossée et sans peau** (Poulet sauce sucrée à l'ail)
- 1 lb (450 g) de dinde hachée maigre** (Poêlée de dinde et brocoli) | *Substitution : soya haché*
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs faibles en sodium** (Roulés mexicains aux haricots noirs et à l'avocat)

PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de fromage râpé**, au choix (Poêlée de dinde et brocoli)
- 1 ½ tasse de yogourt grec nature 2 % :**
 - ½ tasse (Roulés mexicains aux haricots noirs et à l'avocat)
 - ½ tasse (Sandwich au poulet au beurre)
- ½ tasse** (Poêlée de dinde et brocoli)
- ½ tasse de lait**, au choix (Pâté chinois)
- 1 c. à table de beurre non salé** (Sandwich au poulet au beurre)

BOULANGERIE

- 4 pains à burger**, de grains entiers de préférence (Sandwich au poulet au beurre)
- 4 grandes tortillas**, de blé entier de préférence (Roulés mexicains aux haricots noirs et à l'avocat)



SAUTÉ DU SUD-OUEST AU BŒUF ET AU CHOU



TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez le bœuf par du soya haché ou du tofu ferme émietté.



TEMPS TOTAL : 17 min



4 PORTIONS



2,98 \$CA/2,53 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 tasse de riz blanc non cuit
2 ½ tasses d'eau chaude
1 c. à thé d'huile
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet effiloché**
1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés
1 tasse de maïs en grains
5 tasses de mélange de salade de chou
Sel marin, au goût
Poivre noir, au goût
Garnitures (facultatif) : guacamole, salsa

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 510, Lipides 14 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 360 mg, Glucides 62 g (Fibres 8 g, Sucres 9 g), Protéines 32 g.

PRÉPARATION

1. Placer le riz et l'eau chaude dans une **Étuveuse multi-usages**. Mélanger. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'eau soit absorbée, 15 minutes.
2. Entretemps, chauffer l'huile dans un **Wok** à feu moyen-élevé.
3. Ajouter le bœuf et l'assaisonnement. Réduire le feu à moyen; cuire jusqu'à ce que le bœuf soit bruni, de 3 à 4 minutes, en utilisant un **Séparateur de viande hachée** pour séparer la viande.
4. Égoutter les tomates et ajouter au wok avec le maïs et le mélange de salade de chou. Faire sauter jusqu'à ce que la salade de chou soit tendre et croquante, de 2 à 3 minutes.
5. Servir avec du riz et assaisonner de sel et poivre au goût. Ajouter les garnitures, si désiré.

POÊLÉE DE DINDE ET BROCOLI



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



4,87 \$CA/\$4.12 US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 tasse d'eau
½ tasse de yogourt grec nature 2 %
1 sachet d'**Assaisonnement Sauté de bœuf et brocoli**
2 grosses patates douces
½ c. à table d'huile
1 lb (450 g) de dinde hachée maigre ou de soya haché
4 tasses de fleurons de brocoli
1 tasse de fromage râpé, au choix
Garnitures (facultatif) : fromage râpé supplémentaire, persil haché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 460, Lipides 21 g (Saturés 9 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 110 mg, Sodium 390 mg, Glucides 34 g (Fibres 6 g, Sucres 13 g), Protéines 37 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, fouetter ensemble l'eau, le yogourt et l'assaisonnement. Réserver.
2. Peler et couper les patates douces. Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans une sauteuse sur feu vif. Émietter la dinde et la faire cuire, en utilisant le **Séparateur de viande hachée** pour en briser les morceaux, jusqu'à cuisson complète soit environ 6 minutes. Ajouter le brocoli; couvrir et étuver 2 minutes.
4. Réduire le feu, ajouter l'assaisonnement préparé et les patates douces cuites. Bien mélanger.
5. Parsemer de fromage râpé et couvrir jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

ROULÉS DE LAITUE FACILES À L'ASIATIQUE



TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez la viande par du soya haché.

 TEMPS TOTAL : 10 min  4 PORTIONS  1,71 \$CA/1,27 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, ½ tasse de riz cuit et 2 c. à table d'Aïoli chipotle.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf, poulet ou porc haché maigre
2 ½ c. à table de sauce soya faible en sodium, divisée
1 c. à table d'**Assaisonnement Sauté à l'asiatique**
1 c. à table de **Mélange pour vinaigrette Sésame et gingembre**
½ tasse de vinaigre de riz
1 c. à table d'huile
1 tasse de mélange de salade de chou
8 à 16 feuilles de laitue grasse ou iceberg

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 roulés de laitue) : Calories 370, Lipides 21 g (Saturés 7 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 480 mg, Glucides 9 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 35 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner la viande, l'assaisonnement et 1 c. à table de sauce soya. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que la viande soit cuite, soit de 3 à 5 minutes.
2. Dans un bol, fouetter ensemble le mélange pour vinaigrette, le vinaigre de riz, le reste de sauce soya et l'huile. Ajouter le mélange de salade de chou et bien mélanger.
3. Pour servir, verser de la viande dans chaque feuille de laitue (ou utiliser 2 feuilles par roulé).

SANDWICH AU POULET AU BEURRE



TRUC : Le lait de coco en boîte a une couche épaisse sur le dessus. Remuez bien avant de mesurer la moitié de la boîte pour la recette.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,28 \$CA/3,64 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes en à-côté ou dans le sandwich.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**

½ boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco

½ boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate

1 c. à table de beurre non salé, fondu

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

½ bouquet de coriandre

½ tasse de yogourt grec nature 2%.

½ c. à table de jus de citron

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

4 pains à burgers de grains entiers, grillés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 450, Lipides 19 g (Saturés 12 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 340 mg, Glucides 35 g (Fibres 6 g, Sucres 6 g), Protéines 35 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, fouetter l'assaisonnement, le lait de coco, la pâte de tomate et le beurre. La sauce sera épaisse. Ajouter le poulet; appuyer fermement et retourner pour enrober d'une partie de la sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 9 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Entretemps, préparer la sauce au yogourt. Jeter les tiges de coriandre. Hacher grossièrement les feuilles; déposer dans un bol. Incorporer le yogourt et le jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.
3. Une fois le poulet cuit, laisser reposer 2 minutes, puis découvrir. Déposer le poulet sur une planche à découper. À l'aide de 2 fourchettes, effiloche le poulet. Remettre le poulet dans l'étuveuse avec la sauce, y compris le jus restant sur la planche à découper.
4. Répartir le mélange de poulet sur la moitié inférieure de chaque petit pain; étaler la sauce au yogourt sur le petit pain supérieur, puis couvrir.

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/2,58 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Pâté chinois**
1 ¼ 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
½ tasse de lait, au choix

Garnitures suggérées (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 MEXICAINS AUX HARICOTS NOIRS ET À L'AVOCAT



TRUC : Les roulés sont une façon idéale d'ajouter des légumes à vos repas. Utilisez tous les légumes que vous avez sous la main et empilez-les généreusement!

 **TEMPS TOTAL** : 15 min  **4 PORTIONS**  **3,07 \$CA/2,61 \$US PAR PORTION**

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

INGRÉDIENTS

2 boîtes de 14 oz/398 ml de haricots noirs faibles en sodium

1 sachet d'**Assaisonnement Soupe aztèque aux tortillas**

½ tasse de yogourt grec nature 2 %

1 c. à table de jus de lime

1 poivron

1 avocat

1 tasse d'épinards

4 grandes tortillas de blé entier, réchauffées

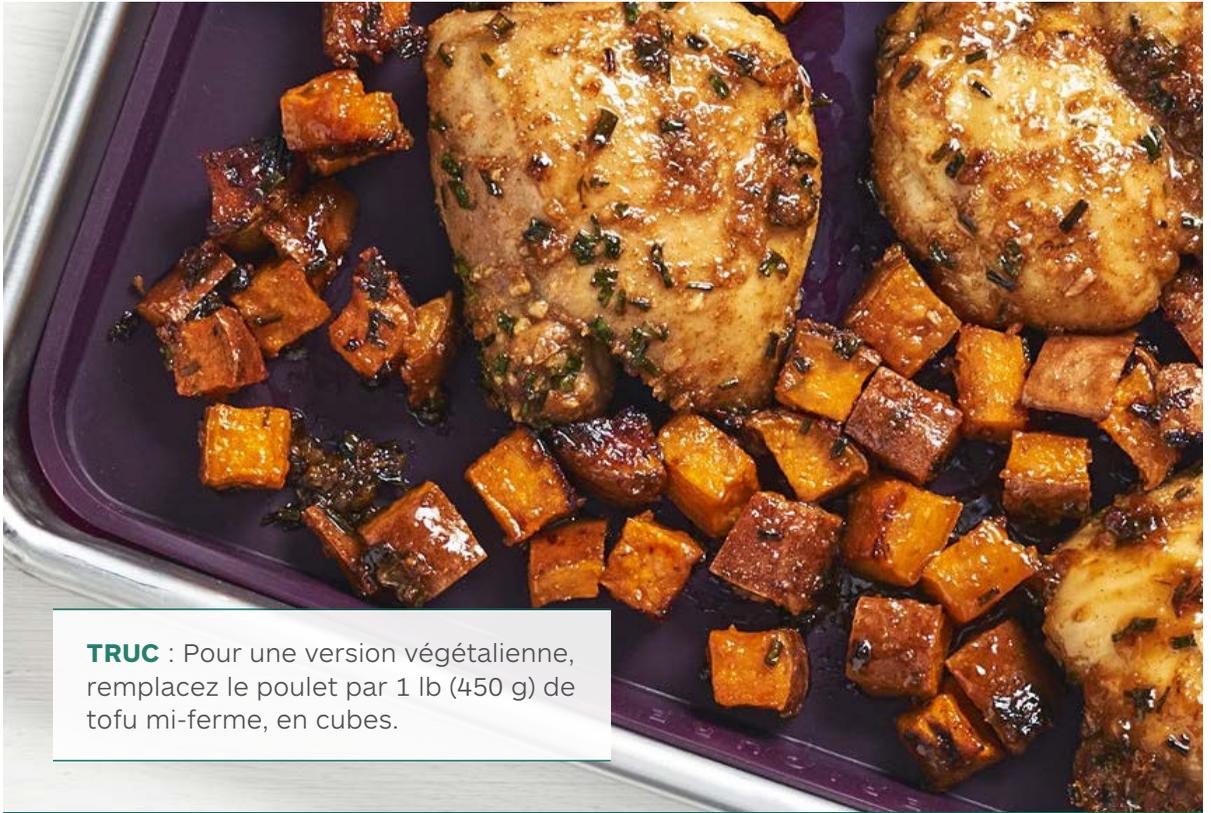
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 400, Lipides 9 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 510 mg, Glucides 68 g (Fibres 22 g, Sucres 6 g), Protéines 21 g.

PRÉPARATION

1. Égoutter et rincer les haricots. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner les haricots et l'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. Ensuite, écraser légèrement avec une fourchette.
2. Entretemps, dans un petit bol, mélanger le yogourt et le jus de lime. Réserver.
3. Couper le poivron et l'avocat en dés. Hacher finement les épinards.
4. Étaler 2 c. à table de mélange de yogourt sur chaque tortilla chaude. Garnir avec les haricots, le poivron, l'avocat et les épinards. Rouler fermement.

POULET SAUCE SUCRÉE À L'AIL



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



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,20 \$CA/2,72 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de salade verte et 1 c. à table de vinaigrette Épicure, au choix.

INGRÉDIENTS

3 petites patates douces
1 c. à table d'huile
1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet sucré à l'ail**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 300, Lipides 8 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 450 mg, Glucides 31 g (Fibres 4 g, Sucres 10 g), Protéines 25 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450 °F. Couvrir une **Plaque de cuisson** avec un **Tapis de cuisson**.
2. Entretemps, couper les patates douces en cubes, environ 3 tasses.
3. Dans un grand bol, ajouter les patates douces, l'huile, le poulet et l'assaisonnement. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
4. Disposer le poulet et les patates douces sur la plaque. Faire rôtir 16 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- 16 feuilles de laitue**, environ 1 petite pomme (Feuilles de laitue garnies) | *Options : grasse, iceberg ou romaine*
- 2 poivrons** (Feuilles de laitue garnies)
- 2 bottes de broccolini** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail) | *Substitution : fleurons de brocoli*
- 1 grosse carotte** (Salade de nouilles soba)
- 1 oignon vert** (Salade de nouilles soba)
- ½ chou Napa** (Salade de nouilles soba) | *Substitution : chou vert ou de Savoie*
- 6 tasses de fleurons de brocoli :**
 - 4 tasses (Pâtes bœuf et brocoli à l'étuveuse)
 - 2 tasses (Soupe au poulet cari et mangue)
- 5 tasses de bébés épinards :**
 - 4 tasses (Lasagne rapide)
 - 1 tasse (Macaroni au fromage monstre vert)
- 4 ½ tasses d'edamame congelés**, décortiqués :
 - 2 ½ tasses (Macaroni au fromage monstre vert)
 - 2 tasses (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)
- 2 tasses de chou rouge haché**, environ ¼ de chou (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail) | *Substitution : salade de chou*
- 2 tasses de morceaux de mangue congelée** (Soupe au poulet cari et mangue)

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - 2 c. à table, préférablement de sésame (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)
 - 1 c. à table (Salade de nouilles soba)
 - 2 c. à thé (Soupe au poulet cari et mangue)
 - 1 c. à thé, préférablement de sésame (Feuilles de laitue garnies)
- 9 pâtes de lasagne prêtes au four** (Lasagne rapide)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco**, préférablement léger (Soupe au poulet cari et mangue)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées** (Lasagne rapide)
- ½ paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)

- ½ paquet (12,9 oz/360 g) de nouilles soba de sarrasin** (Salade de nouilles soba)
- 2 tasses de bouillon**, au choix, préférablement faible en sodium (Soupe au poulet cari et mangue)
- 2 tasses de rotinis non cuits** (Macaroni au fromage monstre vert) | *Substitution : petites coquilles, macaroni*
- 2 tasses de petites coquilles**, non cuites (Pâtes bœuf et brocoli à l'étuveuse)
- ½ tasse d'amandes effilées** (Salade de nouilles soba)
- 2 c. à table de vinaigre de riz** (Salade de nouilles soba)
- 2 c. à table de graines de tournesol** (Salade de nouilles soba)
- ½ c. à table de fécule de maïs** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)
- 3 c. à thé de sauce soya**, préférablement faible en sodium :
 - 2 c. à thé (Salade de nouilles soba)
 - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)

PROTÉINES

- 2 œufs** (Lasagne rapide)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché extra maigre** (Pâtes bœuf et brocoli à l'étuveuse)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet**, désossée et sans peau, environ 2 poitrines (Soupe au poulet cari et mangue)
- 1 lb (450 g) de porc haché** (Feuilles de laitue garnies) | *Substitution : poulet ou bœuf haché*
- 1 paquet (340 g) de crevettes congelées**, décortiquées (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)

PRODUITS LAITIERS

- 1 paquet (500 ml) de ricotta**, environ 2 tasses (Lasagne rapide)
- ½ tasse de lait**, au choix (Macaroni au fromage monstre vert)
- 1 tasse de mozzarella râpé** (Lasagne rapide)
- 2 c. à table de beurre** (Macaroni au fromage monstre vert)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus d'épinards et de laitue, des petits pains et des protéines maigres de votre choix.



SOUPE AU POULET CARI ET MANGUE



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,37 \$CA/3,71 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec un petit pain ou ½ tasse de riz (vous pouvez aussi l'ajouter à la soupe).

INGRÉDIENTS

2 c. à thé d'huile
1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
2 tasses de fleurons de brocoli
2 c. à table de **Mélange à trempette Cari et mangue**
2 tasses de bouillon faible en sodium, au choix
1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger
2 tasses de morceaux de mangue congelée
Garnitures (facultatif) : coriandre, oignon rouge tranché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 2 tasses) : Calories 360, Lipides 14 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 180 mg, Glucides 29 g (Fibres 4 g, Sucres 14 g), Protéines 31 g.

PRÉPARATION

1. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Entretemps, couper le poulet en bouchées et l'ajouter au wok.
2. Sauter 5 minutes ou jusqu'à ce que les côtés commencent à blanchir (le poulet ne sera pas entièrement cuit). Ajouter le brocoli et saupoudrer du mélange à trempette pour l'enrober.
3. Ajouter le bouillon, le lait de coco et la mangue. Augmenter le feu à vif et couvrir jusqu'à ce que la soupe commence à bouillir. Remuer. Baisser le feu et laisser mijoter de 3 à 4 minutes, couvert, pour laisser les saveurs se combiner. Verser dans des bols, ajouter des garnitures, si désiré, et servir.

PÂTES BŒUF ET BROCOLI À L'ÉTUVEUSE



TRUC : Pour une version végétalienne, remplacez le bœuf haché par du soya haché.

 **TEMPS TOTAL :** 20 min  **4 PORTIONS**  **3,02 \$CA/2,57 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de salade verte et 1 c. à table de Vinaigrette balsamique Épicure.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché extra maigre
1 sachet d'**Assaisonnement Sauté de bœuf et brocoli**

2 tasses d'eau chaude

2 tasses de petites coquilles, non cuites

4 tasses de fleurons de brocoli

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

Garnitures (facultatif) : **Flocons de levure nutritionnelle Ail et oignon**, oignons verts tranchés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 370, Lipides 5 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 180 mg, Glucides 49 g (Fibres 5 g, Sucres 8 g), Protéines 34 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le bœuf haché et l'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit. Séparer les morceaux de viande avec le **Séparateur de viande hachée**.
2. Ajouter l'eau chaude et les pâtes, puis bien brasser. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 6 minutes. Retirer du micro-ondes et brasser, puis cuire de nouveau pendant 3 ½ minutes.
3. Entretemps, couper le brocoli en bouchées, au besoin.
4. Ajouter le brocoli à l'étuveuse. Couvrir et cuire au micro-ondes 4 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les pâtes soient prêtes.
5. Assaisonner de sel et de poivre, au goût. Ajouter des garnitures, si désiré.

LASAGNE RAPIDE



TRUC : Personnalisez-la! Utilisez des pâtes sans gluten ou classiques. Ajoutez de la viande hachée cuite ou du poulet effiloché.



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



1,92 \$CA/1,63 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes mélangés et 2 c. à thé de vinaigrette Épicure.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Lasagne rapide**
1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées
½ tasse d'eau
2 œufs
1 paquet (500 ml) de fromage ricotta, environ 2 tasses
4 tasses de bébés épinards
9 pâtes à lasagne prêtes pour le four
1 tasse de mozzarella râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 18 g (Saturés 10 g, Trans 0 g), Cholestérol 120 mg, Sodium 290 mg, Glucides 33 g (Fibres 2 g, Sucres 2 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement avec les tomates broyées et l'eau.
2. Dans un grand bol, battre les œufs au fouet puis ajouter le ricotta et les épinards.
3. Pour assembler, étaler ½ tasse de sauce tomate dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter 3 pâtes (les couper au besoin).
4. Ajouter la moitié du mélange aux épinards puis ½ tasse de sauce. Ajouter une autre couche de pâtes et le reste des épinards.
5. Terminer avec une dernière couche de pâtes et le reste de la sauce.
6. Cuire couvert au micro-ondes à puissance élevée pendant 15 minutes. Garnir de mozzarella. Si désiré, couvrir et laisser reposer de 3 à 5 minutes avant de couper et servir.

FEUILLES DE LAITUE GARNIES



TRUC : Vous préférez préparer la garniture sur la cuisinière? Dans un Wok, chauffez 1 c. à thé d'huile sur feu moyen-vif. Ajoutez le mélange et faites frire jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, environ 5 minutes.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,05 \$CA/2,59 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

2 poivrons
1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**
1 lb (450 g) de porc haché
1 c. à table d'eau
1 c. à thé d'huile de sésame
1 c. à thé de sauce soya
16 feuilles de laitue
Garnitures (facultatif) : sauce sriracha ou hoisin

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 coupes) : Calories 290, Lipides 18 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 240 mg, Glucides 8 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g.

PRÉPARATION

1. Couper les poivrons en dés et les déposer dans un grand bol. Ajouter l'assaisonnement, le porc haché, l'eau, l'huile et la sauce soya.
2. Dans une **Étuveuse multi-usages**, bien émietter le mélange de viande. Couvrir et cuire à puissance élevée de 5 à 6 minutes ou jusqu'à cuisson complète de la viande. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux à mi-cuisson. Égoutter tout excédent de liquide.
3. Pour assembler, placer deux feuilles de laitue l'une sur l'autre pour créer huit coupes. Garnir chaque coupe d'environ $\frac{1}{2}$ tasse de mélange. Arroser de garnitures, si désiré.

MACARONI AU FROMAGE MONSTRE VERT



TRUC : Pour une version sans gluten, utilisez des pâtes de riz brun.



TEMPS TOTAL : 17 min



4 PORTIONS



1,97 \$CA/1,67 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes variés et 1 c. à table de vinaigrette Épicure.

INGRÉDIENTS

2 tasses de pâtes rotini non cuites
4 tasses d'eau chaude
1 tasse de bébés épinards
½ tasse de lait, au choix
1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
2 ½ tasses d'edamames congelés
2 c. à table de beurre

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 13 g (Saturés 6 g, Trans 0,3 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 400 mg, Glucides 36 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 17 g.

PRÉPARATION

1. Placer les pâtes dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'eau et remuer. Couvrir et cuire au micro-ondes jusqu'à ce que les pâtes soient al dente, 8 minutes.
2. Entretemps, ajouter les épinards, le lait et l'assaisonnement dans un mélangeur. Mélanger jusqu'à consistance lisse, de 20 à 30 secondes.
3. Égoutter les pâtes. Ajouter les edamames, le beurre et la sauce; bien mélanger.
4. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes.

SAUTÉ SUCRÉ AUX CREVETTES ET À L'AIL



TRUC : Remplacez le broccolini par 3 tasses de fleurs de brocoli.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



4,60 \$CA/3,91 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

½ sachet (14 oz/400 g) de nouilles de riz
8 tasses d'eau bouillante
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet sucré à l'ail**
½ tasse d'eau
½ c. à table de fécule de maïs
2 c. à table d'huile de sésame, divisée
1 paquet (340 g) de crevettes congelées, décortiquées et décongelées
2 bottes de broccolini
2 tasses d'edamames congelés, décongelés
2 tasses de chou rouge haché, environ
¼ de chou

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 460, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 125 mg, Sodium 570 mg, Glucides 66 g (Fibres 7 g, Sucres 11 g), Protéines 25 g.

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, combiner les nouilles et l'eau bouillante. Submerger complètement les nouilles. Mélanger quelques fois pendant la cuisson, pour que les nouilles cuisent de manière égale; cela devrait prendre environ 6 minutes.
2. Entretemps, dans un autre bol, combiner l'assaisonnement avec l'eau, la fécule de maïs et 1 c. à table d'huile de sésame. Réserver.
3. Sur feu moyen-vif, chauffer le reste d'huile dans un **Wok**. Ajouter les crevettes, le broccolini et les edamames. Faire sauter environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites.
4. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé et le chou. Faire sauter environ 1 minute jusqu'à ce que le chou commence à tomber.
5. Égoutter et rincer les nouilles. Disposer sur une grande assiette de service et garnir du sauté préparé.

SALADE DE NOUILLES SOBA



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



0,74 \$CA/0,56 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de tranches de poulet ou de bœuf cuit, de crevettes ou encore de tofu en cubes, au choix, et 1 tasse de bébés épinards.

INGRÉDIENTS

½ paquet (12,8 oz/360 g) de nouilles soba au sarrasin

1 ½ c. à thé de **Mélange pour vinaigrette Sésame et gingembre**

2 c. à table de vinaigre de riz

2 c. à thé de sauce soya faible en sodium

1 c. à table d'huile

1 grosse carotte

1 oignon vert

½ chou napa

½ tasse d'amandes effilées

2 c. à table de graines de tournesol

2 c. à thé d'**Assaisonnement Sauté à l'asiatique**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 310, Lipides 14 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 240 mg, Glucides 41 g (Fibres 5 g, Sucres 4 g), Protéines 11 g.

PRÉPARATION

1. Cuire les nouilles selon la méthode indiquée sur l'emballage.
2. Entretemps, dans un grand bol, fouetter ensemble le mélange pour vinaigrette, le vinaigre, la sauce soya et l'huile.
3. Râper la carotte. Trancher finement l'oignon vert et le chou.
4. Égoutter les nouilles, puis les ajouter dans le bol de vinaigrette. Ajouter les légumes, les amandes, les graines et l'assaisonnement. Mélanger pour combiner.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 4

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 bébés bok choy** (Soupe thaïe au coco à l'étuveuse) | *Substitution : brocoli*
- 2 poivrons :**
 - 1 (Œufs brouillés donair)
 - 1 (Poulet aztèque en sauce)
- 2 grosses carottes** (Bol de dinde et riz au gingembre)
- 1 gros oignon** (Poulet au beurre)
- 1 grosse patate douce** (Soupe thaïe au coco à l'étuveuse)
- 1 grosse pomme de terre Yukon Gold** (Œufs brouillés donair) | *Substitution : petite patate douce*
- 1 courgette** (Poulet aztèque en sauce)
- ½ lime**, facultatif (Soupe thaïe au coco à l'étuveuse)
- 4 tasses de bébés épinards** (Pâtes saveur pâté chinois)
- 4 tasses de salade de chou** (Bol de dinde et riz au gingembre)
- 2 tasses de bébé roquette** (Œufs brouillés donair) | *Substitution : épinards*
- 2 tasses de pois congelés** (Pâtes saveur pâté chinois)
- 1 tasse de champignons tranchés** (Soupe thaïe au coco à l'étuveuse)

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - 1 c. à table (Bol de dinde et riz au gingembre)
 - 2 c. à thé (Pâtes à la bolognaise faciles)
 - 2 c. à thé (Poulet aztèque en sauce)
 - 1 c. à thé, préférablement d'olive (Œufs brouillés donair)
 - 1 c. à thé (Pâtes saveur pâté chinois)
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de lait de coco**
 - 1 boîte (Poulet au beurre)
 - 1 boîte (Soupe thaïe au coco à l'étuveuse)
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de tomates broyées :**
 - 1 boîte (Pâtes à la bolognaise faciles)
 - ½ boîte (Poulet au beurre)
 - ½ boîte (Poulet aztèque en sauce)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez de la verdure, du riz et des haricots verts.

- 2 boîtes (14 oz/398 ml) de tomates en dés, sans sel ajouté de préférence :**
 - 1 boîte (Pâtes à la bolognaise faciles)
 - 1 boîte (Pâtes saveur pâté chinois)
- 2 tasses de penne**, non cuites (Pâtes saveur pâté chinois)
- 1 tasse de bouillon de poulet** (Poulet aztèque en sauce) | *Substitution : bouillon de légumes*
- 1 c. à table de sauce piquante**, facultatif (Bol de dinde et riz au gingembre)
- 1 c. à table de sauce soya**, faible en sodium de préférence (Bol de dinde et riz au gingembre)
- 3 tasses de petites coquilles**, non cuites (Pâtes à la bolognaise faciles)
- 1 tasse de riz blanc**, non cuit (Bol de dinde et riz au gingembre)

PROTÉINES

- 8 œufs** (Œufs brouillés donair)
- 1 bloc (454 g) de tofu mi-ferme** (Soupe thaïe au coco à l'étuveuse) | *Substitution : poulet ou crevettes*
- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet**, désossée et sans peau (Poulet au beurre)
- 1 ½ lb (675 g) de bœuf haché maigre** | *Substitution : substitut sans viande*
 - 1 lb (450 g) (Pâtes à la bolognaise faciles)
 - ½ lb (225 g) (Pâtes saveur pâté chinois)
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet**, désossée et sans peau (Poulet aztèque en sauce)
- 1 lb (450 g) de dinde hachée** (Bol de dinde et riz au gingembre) | *Substitution : poulet haché*

PRODUITS LAITIERS

- ¾ tasse de féta émietté** | *Substitution : fromage râpé*
 - ½ tasse (Poulet aztèque en sauce)
 - ¼ tasse (Œufs brouillés donair)
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Poulet au beurre)
- 1 c. à table de beurre** (Poulet au beurre)



BOL DE DINDE ET RIZ AU GINGEMBRE



TRUC : Si la peau des carottes semble sèche ou épaisse, pelez-les. Sinon, il suffit de les brosser.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,41 \$CA/2,90 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 tasse de riz non cuit
2 tasses d'eau
1 c. à table d'huile
2 grosses carottes
1 lb (450 g) de viande hachée de dinde ou de poulet
1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**
4 tasses de mélange de salade de chou
1 c. à table de sauce soya faible en sodium
1 c. à table de sauce piquante, facultatif
Garnitures (facultatif) : **Nutri-complément Bagel plein goût**, oignon vert ciselé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 430, Lipides 13 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 360 mg, Glucides 51 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau. Placer le plateau et cuire au micro-ondes sans le couvercle, à intensité élevée de 16 à 18 minutes ou jusqu'à tendreté.
2. Dans le **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
3. Entretemps, nettoyer les carottes. Trancher en biais pour obtenir des tranches ovales.
4. Dans un bol, combiner la viande et l'assaisonnement; ajouter dans le wok. Faire revenir jusqu'à ce que la viande commence à changer de couleur et soit presque cuite, environ 3 minutes.
5. Ajouter les carottes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que la viande soit bien cuite, 3 à 4 minutes. Ajouter le chou, la sauce soya et la sauce piquante, si désirée. Mélanger jusqu'à ce que le chou soit tendre, 2 minutes.
6. Répartir le riz, la dinde et les légumes dans 4 bols. Ajouter les garnitures, si désiré.

PÂTES À LA BOLOGNAISE FACILES



TRUC : Cuisinez une fois, manger deux fois! Doublez les ingrédients de la sauce, laissez refroidir, séparez en portions et congelez pour des repas faciles plus tard.



TEMPS TOTAL : 16 min



6 PORTIONS



1,10 \$CA/0,94 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de salade verte et 1 c. à table de Vinaigrette balsamique.

INGRÉDIENTS

3 tasses de pâtes en forme de petites coquilles, non cuites
6 tasses d'eau chaude
2 c. à thé d'huile
1 lb (450 g) de viande hachée de bœuf, ou de sans-viande
1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates en dés
1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées
½ sachet d'**Assaisonnement Lasagne rapide**

Poivre noir, au goût

Sel marin, au goût

Garnitures (facultatif) : parmesan râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 5 g (Saturés 1,5 g, Trans 0,3 g), Cholestérol 40 mg, Sodium 340 mg, Glucides 45 g (Fibres 4 g, Sucres 7 g), Protéines 23 g.

PRÉPARATION

1. Placer les pâtes dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter de l'eau en remuant. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les pâtes soient al dente, environ 10 minutes.
2. Entretemps, chauffer l'huile dans un **Wok** à feu moyen-élevé. Émietter le bœuf et cuire, en utilisant un **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, 4 à 5 minutes.
3. Ajouter les tomates en conserve (ne pas égoutter les tomates en dés) et l'assaisonnement. Porter à ébullition. Couvrir partiellement; réduire le feu à moyen et laisser mijoter 5 minutes. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.
4. Égoutter les pâtes. Déposer dans des bols, et ajouter la sauce et la garniture, si désiré.

POULET AU BEURRE



TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez le poulet par 4 tasses de pois chiches ou 2 lb (900 g) de cubes de tofu ferme.



TEMPS TOTAL : 20 min



8 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de haricots verts ou de fleurons de brocoli étuvés et 1 tasse de riz.

INGRÉDIENTS

1 gros oignon
1 c. à table de beurre
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**
2 lb (900 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau
1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco
½ tasse de tomates broyées
½ tasse de yogourt grec nature 2 %

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 260, Lipides 15 g (Saturés 11 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 120 mg, Glucides 7 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 26 g.

PRÉPARATION

1. Émincer l'oignon. Déposer dans une **Étuveuse multi-usages** avec le beurre et l'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes.
2. Couper le poulet en cubes. L'ajouter dans l'étuveuse avec le lait de coco et les tomates broyées.
3. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4. Retirer du micro-ondes, puis ajouter le yogourt grec en brassant.

SOUPE THAÏE AU COCO À L'ÉTUVEUSE



TRUC : Remplacez le tofu par du poulet cuit ou des crevettes cuites.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 1 petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

1 grosse patate douce
1 sachet d'**Assaisonnement Soupe thaïe au coco**
1 boîte (14 oz/398ml) de lait de coco
2 tasses d'eau chaude
2 bébés bok choy
1 bloc (454 g) de tofu semi-ferme
1 tasse de champignons tranchés
½ lime, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 1 ½ tasse) : Calories 340, Lipides 19 g (Saturés 13 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 340 mg, Glucides 30 g (Fibres 6 g, Sucres 10 g), Protéines 16 g.

PRÉPARATION

1. Couper en petits dés la patate douce afin d'obtenir environ 2 tasses. Placer dans l'**Étuveuse ronde**; couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Entretemps, dans une grande tasse à mesurer, combiner l'assaisonnement, le lait de coco et l'eau chaude. Hacher grossièrement le bok choy afin d'obtenir environ 2 tasses. Égoutter le tofu et mesurer 1 ½ tasse. Garder le reste pour une autre fois.
3. Une fois les patates tendres, verser le mélange de lait de coco dans l'étuveuse. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, environ de 4 à 6 minutes. Mélanger à mi-cuisson.
4. Ajouter délicatement le bok choy, le tofu et les champignons. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que le bok choy et les champignons soient tendres, environ 4 minutes. Presser le jus de la lime, si désiré.

PÂTES SAVEUR PÂTÉ CHINOIS



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



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,13 \$CA/2,39 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

2 tasses de penne non cuites
4 tasses d'eau chaude
1 c. à thé d'huile
1/2 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, au goût
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 ou un **Wok** 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.

POULET AZTÈQUE EN SAUCE



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,39 \$CA/2,89 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 poivron
1 courgette
2 c. à thé d'huile ou d'huile de coco
1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau
1 tasse de bouillon, au choix
1 sachet d'**Assaisonnement Soupe aztèque aux tortillas**
½ boîte de 14 oz/398 ml de tomates broyées, environ 1 tasse
½ tasse de féta émietté ou de fromage râpé

Garnitures (facultatif) : guacamole ou avocat tranché, radis tranché ou jalapeños marinés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 300, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 110 mg, Sodium 440 mg, Glucides 16 g (Fibres 4 g, Sucres 7 g), Protéines 30 g.

PRÉPARATION

1. Couper le poivron et la courgette en gros morceaux.
2. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire jusqu'à doré, soit environ 2 minutes par côté. Ajouter les poivrons et la courgette, puis faire sauter de 1 à 2 minutes.
3. Saupoudrer d'assaisonnement. Mélanger pour bien enrober, puis ajouter le bouillon et les tomates. Couvrir et réduire le feu. Laisser mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 5 minutes. Saupoudrer de fromage.
4. Répartir le poulet et les légumes sur les assiettes. Verser la sauce par-dessus et ajouter des garnitures, si désiré.

ŒUFS BROUILLÉS DONAIR



TRUC : Remplacez la patate douce par des pommes de terre rissolées congelées. Remplacez le poivron frais par du maïs congelé ou en conserve, ou par vos légumes congelés préférés.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



2,02 \$CA/1,72 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tranche de pain grillé, $\frac{1}{4}$ avocat tranché, et 1 tasse de tomates cerises.

INGRÉDIENTS

1 petite patate douce
1 poivron
2 c. à table d'oignon rouge haché, facultatif
2 c. à table d'**Assaisonnement Donair, divisé**
8 œufs
1 c. à thé d'huile d'olive ou de beurre
2 tasses de roquette ou de bébés épinards
 $\frac{1}{4}$ tasse de féta émietté

Garnitures (facultatif) : olives noires

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 280, Lipides 13 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 380 mg, Sodium 540 mg, Glucides 23 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 17 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper en dés la patate douce non pelée. Hacher grossièrement le poivron; placer dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'oignon, si désiré, et 1 c. à table d'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 7 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la patate soit tendre.
2. Entretemps, craquer les œufs dans une grande poêle antiadhésive ou une poêle à frire à feu moyen-élevé. Ajouter le reste d'assaisonnement et l'huile. Remuer constamment (comme pour un risotto) au fur et à mesure que les œufs commencent à prendre. Réduire le feu à moyen, au besoin.
3. Une fois que les œufs sont presque pris, retirer du feu. Ajouter les légumes cuits, la roquette et le féta.
4. Déposer à la cuillère dans les assiettes et ajouter les garnitures, si désiré.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 5

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poivrons** (Sauté bœuf haché et nouilles udon)
- 1 lime** (Cari au poulet tandoori)
- 4 tasses de bébés épinards** (Cari au poulet tandoori)
- 2 tasses de fleurons de brocoli** (Sauté bœuf haché et nouilles udon)

GARDE-MANGER

- Huile :**
 - 2 c. à table (Cari au poulet tandoori)
 - 2 c. à thé (Sauté bœuf haché et nouilles udon)
 - 1 c. à table, préférablement de sésame (Sauté bœuf haché et nouilles udon)
- 2 paquets (200 g chacun) de nouilles udon fraîches** (Sauté bœuf haché et nouilles udon)
- 2 c. à table de vinaigre de riz** (Sauté bœuf haché et nouilles udon)
- 1 c. à table de sauce soya**, faible en sodium de préférence (Sauté bœuf haché et nouilles udon)
- ½ c. à table de fécule de maïs** (Sauté bœuf haché et nouilles udon)

PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Sauté bœuf haché et nouilles udon)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet**, désossée et sans peau (Cari au poulet tandoori)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches** (Cari au poulet tandoori)

PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de yogourt nature 2 %** (Cari au poulet tandoori)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de brocoli et du riz.



SAUTÉ BŒUF HACHÉ ET NOUILLES UDON



TRUC : Vous trouverez les nouilles udon fraîches dans la section asiatique de la plupart des épiceries. Cherchez des nouilles dans un paquet de plastique sous vide; elles sont précuites et doivent être passées dans l'eau bouillante pour qu'elles se séparent.



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



3,54 \$CA/2,78 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**

3 c. à table d'eau

2 c. à table de vinaigre de riz

1 c. à table de chaque : sauce soya faible en sodium et huile de sésame

½ c. à table de fécule de maïs

2 paquets (200 g chacun) de nouilles udon fraîches

2 c. à thé d'huile

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre

2 poivrons

2 tasses de fleurons de brocoli

Garnitures (facultatif) : **Nutri-complément Bagel plein goût**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 420, Lipides 18 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 460 mg, Glucides 37 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau, le vinaigre, la sauce soya, l'huile de sésame et la fécule de maïs. Réserver.
2. Remplir une **Marmite multi-usages** aux trois quarts d'eau chaude et porter à ébullition. Ajouter les nouilles. Bouillir de 4 à 5 minutes en remuant délicatement les nouilles pour les séparer, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter, passer sous l'eau froide et réserver.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans un **Wok** sur feu moyen-vif, puis ajouter le bœuf. Cuire de 4 à 5 minutes. Égoutter le liquide au besoin.
4. Trancher les poivrons en lanières. Ajouter les poivrons et le brocoli au wok, puis sauter jusqu'à ce qu'ils soient encore légèrement croquants, soit de 4 à 5 minutes.
5. Ajouter les nouilles égouttées et la sauce réservée. Remuer délicatement pour combiner (le wok sera bien plein!) et pour réchauffer la sauce, soit 1 minute.

CARI AU POULET TANDOORI



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  4,83 \$CA/4,11 \$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 poitrine de poulet, désossée et sans peau, en cubes
1 sachet d'**Assaisonnement Cari au poulet tandoori**
2 c. à table d'huile
1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches
4 tasses de bébés épinards
1 ½ tasse de yogourt nature 2 %
1 lime, coupée en deux

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 420, Lipides 16 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 340 mg, Glucides 32 g (Fibres 9 g, Sucres 9 g), Protéines 37 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner le poulet et l'assaisonnement.
2. Chauffer l'huile à feu moyen-vif dans une grande poêle.
3. Entretemps, rincer et égoutter les pois chiches.
4. Ajouter le poulet à la poêle; cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Ajouter les pois chiches et les épinards. Cuire pendant 2 minutes.
5. Retirer du feu; ajouter le yogourt en brassant. Avec un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus d'une lime.