



E P I C U R E™

30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ DE JUILLET



MEILLEUR QUE LES PLATS À EMPORTER

E P I C U R E TM

Ce mois-ci, vous verrez que préparer des aliments d'avance allégera votre charge tout au long de la semaine et vous aidera à mettre rapidement un repas familial, frais et délicieux sur la table chaque soir.

Notre plan de repas de juillet propose 30 recettes qui mettent en vedette une variété de viandes maigres, de grains, de fruits et légumes frais et d'essentiels du garde-manger. Chaque plat satisfera votre envie de saveur, de manière équilibrée. Profitez de nos trucs de préparation, du calendrier en un clin d'œil et des listes d'épicerie hebdomadaires.

Relaxez et profitez de l'été en sachant que vous n'avez pas à vous soucier de ce que vous mangerez ce soir!

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**.

La planification des repas et la préparation des aliments sont plus faciles avec les bons outils. Les ustensiles de cuisine Épicure sont conçus pour vous aider à cuisiner plus rapidement, plus facilement et avec un minimum de nettoyage. Les outils suivants facilitent la préparation des recettes de ce mois-ci.

MANDOLINE 4 EN 1

- Simplifie la préparation des repas en créant des tranches égales ou de belles juliennes de légumes.
- Convient parfaitement aux carottes, concombres, oignons, pommes de terre, betteraves, courgettes et aubergines.



PRESSE-AGRUME 2 EN 1

- Obtenez-en plus de vos agrumes! En aluminium solide, cet outil permet de presser le jus jusqu'à la dernière goutte.
- Filtre les pépins et la pulpe.



ÉTUVEUSES

- Conçue pour le micro-ondes, pour une cuisson rapide, saine et écoénergétique sans avoir à chauffer le four!
- Idéales pour cuire du riz et autres grains, des soupes, des ragoûts et des pâtes.
- Simplifiez la cuisson des repas : utilisez à la fois le micro-ondes et la cuisinière pour un repas vite prêt.
- Contenance : Étuveuse **multi-usages** et **ronde** : 14 $\frac{3}{4}$ tasses; Étuveuse **rectangulaire** : 3 $\frac{1}{2}$ tasses.



BOLS DE PRÉPARATION (LOT DE 4)

- Mesures gravées, pour mélanger, combiner et servir facilement directement du bol.
- Idéal pour la préparation des repas.
- Volume : 1 tasse chacun.



WOK ET COUVERCLE EN VERRE

- En aluminium robuste, il permet une distribution égale de la chaleur. Super pour la cuisinière et va au four jusqu'à 450 °F. Le couvercle en verre trempé résiste à l'éclatement.
- Volume : 16 tasses



30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ DE JUILLET

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	<u>POULET SUCRÉ À L'AIL</u> 4 portions 3,20 \$CA 2,72 \$US	<u>POULET ET NOUILLES DE COURGETTE ENCHILADA</u> 4 portions 2,64 \$CA 2,24 \$US	<u>LANIÈRES DE POULET ET FRITES</u> 4 portions 3,02 \$CA 2,57 \$US	<u>POULET EN SAUCE QUESO</u> 4 portions 3,56 \$CA 2,81 \$US	<u>SAUTÉ DE BŒUF ET BROCOLI</u> 4 portions 3,55 \$CA 2,80 \$US
MAR	<u>SAUTÉ ESTIVAL AU TOFU</u> 4 portions 3,99 \$CA 3,15 \$US	<u>TACOS AUX POIS CHICHES</u> 4 portions 3,17 \$CA 2,50 \$US	<u>SAUTÉ SUCRÉ AUX CREVETTES ET À L'AIL</u> 4 portions 4,60 \$CA 3,91 \$US	<u>TACOS DE SAUMON SANS CUISSON</u> 4 portions 3,32 \$CA 2,62 \$US	<u>TACOS</u> 6 portions 2,25 \$CA 1,91 \$US
MER	<u>POULET À LA MODE DU SUD</u> 8 portions 2,01 \$CA 1,59 \$US	<u>WRAP AU POULET GRILLÉ TANDOORI</u> 4 portions 4,18 \$CA 3,55 \$US	<u>PÂTES BŒUF ET BROCOLI À L'ÉTUVEUSE</u> 4 portions 3,02 \$CA 2,57 \$US	<u>ENCHILADAS</u> 4 portions 2,88 \$CA 2,45 \$US	
JEU	<u>PORC ET MAÏS GRILLÉS</u> 4 portions 3,40 \$CA 2,89 \$US	<u>MACARONI AU FROMAGE MONSTRE VERT</u> 4 portions 1,97 \$CA 1,56 \$US	<u>QUESADILLAS GRILLÉS AU FROMAGE</u> 6 portions 2,46 \$CA 2,09 \$US	<u>STEAKS DE TOFU ET DE CHOU-FLEUR TANDOORI GRILLÉS</u> 4 portions 3,08 \$CA 2,62 \$US	
VEN	<u>BROCHETTES DE POULET ET DE COURGETTES GRILLÉS</u> 4 portions 3,37 \$CA 2,86 \$US	<u>BURGER DONAIR CANADIEN</u> 8 portions 2,03 \$CA 1,60 \$US	<u>POULET DE RÔTISSERIE</u> 8 portions 2,29 \$CA 1,95 \$US	<u>DONAIR</u> 10 portions 1,65 \$CA 1,40 \$US	
SAM	<u>SALADE NIÇOISE DE LA CÔTE OUEST</u> 4 portions 4,31 \$CA 3,66 \$US	<u>SAUTÉ AIGRE-DOUX</u> 4 portions 4,20 \$CA 3,32 \$US	<u>BOL-NOURRISSANT VERT AUX ŒUFS ET AUX LÉGUMES</u> 4 portions 2,94 \$CA 2,50 \$US	<u>BURGER DE LA CÔTE OUEST</u> 4 portions 3,39 \$CA 2,88 \$US	
DIM	<u>PORC EFFILOCHÉ</u> 20 portions 1 \$CA 0,85 \$US	<u>BOLS DE SALADE DE STEAK GRILLÉ</u> 4 portions 5,14 \$CA 4,06 \$US	<u>MACARONI AU FROMAGE AUX P'TITS ARBRES</u> 4 portions 1,27 \$CA 1 \$US	<u>POULET « RÔTI » ET SAUCE VERTE</u> 8 portions 2,33 \$CA 1,98 \$US	

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 petits épis de maïs** (Porc et maïs grillés)
- 3 petites patates douces** (Poulet sucré à l'ail)
Substitution : pommes de terre Yukon Gold ou Russet
- 2 courgettes**, préférablement 1 jaune et 1 verte (Brochettes de poulet et de courgettes grillés)
- 1 lime** (Porc et maïs grillés)
Substitution : jus de lime en bouteille
- 1 lb (450 g) de pommes de terre grelots** (Salade niçoise de la côte Ouest) | *Substitution : pommes de terre Yukon Gold ou Russet*
- 1 lb (450 g) de haricots verts, frais ou congelés**
 - ½ lb/225 g (Salade niçoise de la côte Ouest)
 - ½ lb/225 g (Sauté estival au tofu)
- 1 pinte de tomates cerises** (Salade niçoise de la côte Ouest)
- 8 tasses de salade printanière** (Salade niçoise de la côte Ouest)
- 2 tasses de pêches tranchées** (Sauté estival au tofu)
Substitution : prune, nectarines, mangues

GARDE-MANGER

- Huile**
 - ¼ tasse (Brochettes de poulet et de courgettes grillés)
 - ¼ tasse (Salade niçoise de la côte Ouest)
 - 2 c. à table (Sauté estival au tofu)
 - 1 c. à table (Poulet à la mode du Sud)
 - 1 c. à table (Poulet sucré à l'ail)
- 1 tasse de ketchup** (Porc effiloché)
- 1 tasse de riz blanc**, non cuit (Sauté estival au tofu)
- ½ tasse de cassonade** (Porc effiloché)
- ½ tasse de vinaigre blanc** (Porc effiloché)

- ¼ tasse de mayonnaise** (Porc et maïs grillés)
- 3 c. à table d'olives**, préférablement niçoises (Salade niçoise de la côte Ouest)
- 2 ½ c. à table de jus de citron** (Salade niçoise de la côte Ouest)
- 2 c. à table de vinaigre de riz** (Sauté estival au tofu)
- 2 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Sauté estival au tofu)
- 2 c. à table de moutarde de Dijon** (Salade niçoise de la côte Ouest)

PROTÉINES

- 2 œufs** (Salade niçoise de la côte Ouest)
- 5 lb (2,5 kg) d'épaule de porc ou soc de porc, désossé** (Porc effiloché)
- 3 lb (1,35 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 6 poitrines
 - 2 lb/900 g (Poulet à la mode du Sud)
 - 1 lb/450 g (Brochettes de poulet et de courgettes grillés)
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossées et sans peau** (Poulet sucré à l'ail)
- 1 lb (450 g) de longe de porc**, d'une épaisseur de ½ à 1 po (Porc et maïs grillés)
- 2 blocs (7 oz/210 g chacun) de tofu fumé** (Sauté estival au tofu) | *Substitution : tofu ferme*
- 2 boîtes (170 g chacune) de thon** (Salade niçoise de la côte Ouest)

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Porc et maïs grillés)
- ¼ tasse de féta émietté** (Porc et maïs grillés)
- 2 c. à table de lait**, au choix (Porc et maïs grillés)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de légumes, des pommes de terre, des petits pains, des pitas et plus de légumes frais (comme courgette ou haricots verts).



POULET SUCRÉ 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 désossé 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.

SAUTÉ ESTIVAL AU TOFU



TRUC : Remplacez les pêches par d'autres fruits d'été à noyau, comme des nectarines ou des prunes.



TEMPS TOTAL : 18 min



4 PORTIONS



3,99 \$CA/3,15 \$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, divisées
- 1 sachet d'**Assaisonnement Sauté aigre-doux**
- 2 c. à table de sauce soya faible en sodium
- 2 c. à table de vinaigre de riz
- 2 c. à table d'huile végétale
- 2 blocs (7 oz/210 g) de tofu fumé
- 2 tasses de haricots verts, frais ou congelés
- 2 tasses de pêches tranchées, fraîches ou congelées

Garnitures (facultatif) : Amandes effilées ou graines de sésame grillées

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 490, Lipides 17 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 600 mg, Glucides 58 g (Fibres 6 g, Sucres 10 g), Protéines 24 g

PRÉPARATION

1. Placer le riz et 2 tasses d'eau dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir du plateau; cuire au micro-ondes à puissance élevée, de 16 à 18 minutes.
2. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement, le reste de l'eau (½ tasse), la sauce soya et le vinaigre de riz. Réserver.
3. Dans un **Wok**, chauffer l'huile à feu vif.
4. Entretemps, couper le tofu en cubes. Faire sauter le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 4 à 5 minutes.
5. Ajouter les haricots et les pêches. Faire sauter jusqu'à ce que les haricots soient tendres et croquants, environ 2 minutes. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé; cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la sauce soit réduite.
6. Servir sur du riz et ajouter les garnitures, si désiré.

POULET À LA MODE DU SUD



TRUC : Pour plus de saveur, enrobez les morceaux de poulet dans votre trempette préférée, puis roulez-les dans le mélange de chapelure.



TEMPS TOTAL : 20 min



8 PORTIONS



2,01 \$CA/1,59 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de salade de pommes de terre et ½ tasse de salade de chou, accompagnée de 2 c. à table de Vinaigrette Épicure au choix.

INGRÉDIENTS

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

1 c. à table d'huile

1 sachet de **Chapelure sans gluten**

À la mode du Sud

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 170, Lipides 5 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 310 mg, Glucides 6 g (Fibres 3 g, Sucres 0 g), Protéines 24 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Couper le poulet en petits morceaux. Enrober d'huile. Disposer le mélange dans un sac de plastique refermable.
3. Mettre dans le sac un morceau de poulet à la fois, puis remuer légèrement pour bien enrober. Disposer les morceaux de poulet sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**.
4. Cuire au four préchauffé pendant 15 à 17 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

PORC ET MAÏS GRILLÉS



TRUC : Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur du porc et le grill. Pour tester la cuisson, insérez un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande. Il doit indiquer 160 °F.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,40 \$CA/2,89 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

¼ tasse de mayonnaise
2 c. à table de **Mélange pour sauce Vert velours**, divisé
2 c. à table d'eau
1 lime, divisée
1 lb (450 g) de filet de porc, d'une épaisseur de ½ à 1 po
4 petits épis de maïs
½ tasse de yogourt grec nature 2 %
2 c. à table de lait, au choix
⅓ tasse de féta émietté

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 360, Lipides 18 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 280 mg, Glucides 18 g (Fibres 2 g, Sucres 4 g), Protéines 31 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le grill à feu moyen-vif. Dans un bol, fouetter la mayonnaise avec 1 c. à table de mélange pour sauce et l'eau. Trancher la lime en deux. À l'aide d'un **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus d'une moitié de lime.
2. À l'aide d'un essuie-tout, éponger le porc. Couper en deux dans le sens transversal, puis enrober chaque morceau de sauce. Si le temps le permet, réfrigérer et mariner 15 minutes ou toute la nuit.
3. Disposer le porc sur le grill. Cuire, en retournant une fois, de 8 à 9 minutes par côté, ou jusqu'à cuisson complète.
4. Entretemps, couper et jeter les extrémités du maïs. Laisser les petits poils à l'extrémité supérieure. Disposer l'épi dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée 5 minutes. À l'aide de mitaines de four, saisir délicatement à une main l'extrémité de l'épi et presser pour sortir l'épi.
5. Une fois le porc cuit, le transférer sur une planche à découper. Si le temps le permet, laisser reposer de 2 à 3 minutes avant de trancher (pour qu'il soit plus juteux). Fouetter ensemble la cuillerée à table de mélange pour sauce restant, le jus de l'autre moitié de lime, le yogourt et le lait. Disposer le maïs sur une assiette de service. Arroser de la sauce réservée et garnir de fromage.

BROCHETTES DE POULET ET DE COURGETTES GRILLÉS



TRUC : Au lieu de couper les courgettes en rubans, coupez-les en rondelles.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,37 \$CA/2,86 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**

¼ tasse d'huile

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

2 courgettes, préférablement 1 jaune et 1 verte
Sel marin et **Poivre noir**, au goût

VALEUR NUTRITIVE

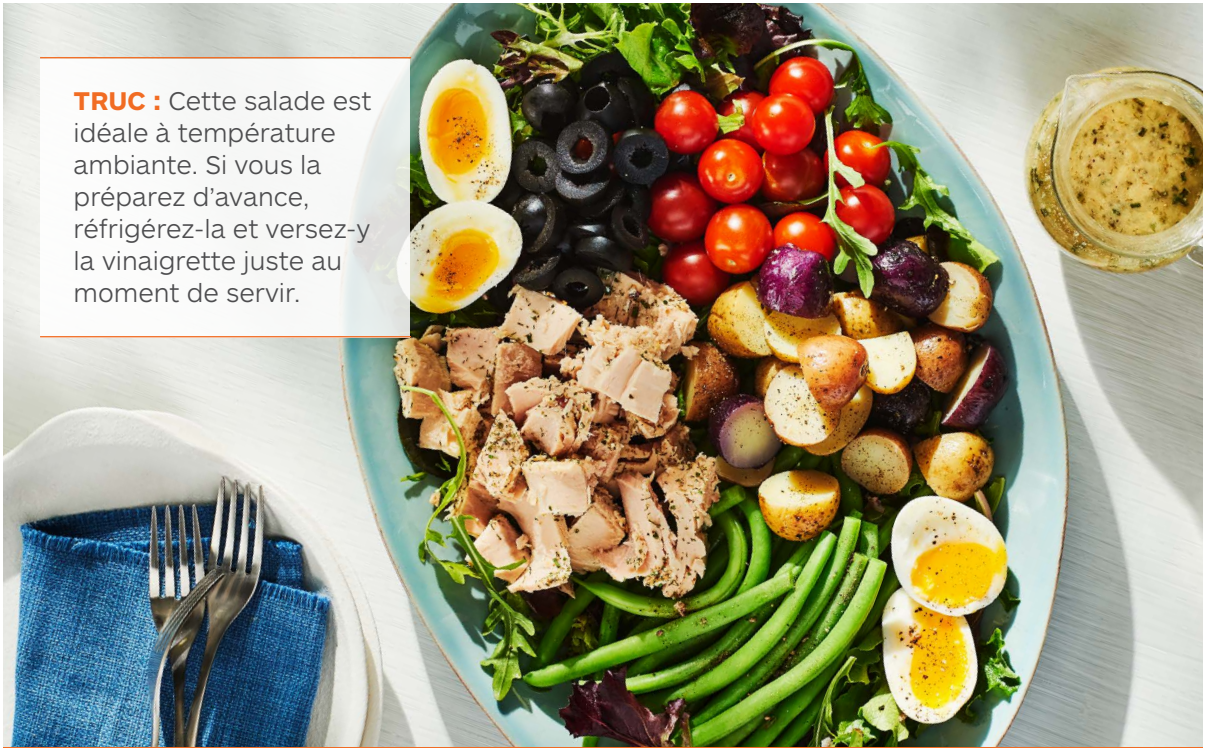
Par portion : Calories 300, Lipides 17 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 400 mg, Glucides 6 g (Fibres 2 g, Sucres 0 g), Protéines 29 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble l'assaisonnement et l'huile. Couper le poulet en cubes de 1 po. Ajouter le poulet au bol, puis remuer pour bien enrober.
3. À l'aide de la **Mandoline 4 en 1**, équipée de la plaque à tranche de 3,5 mm, couper les courgettes en rubans. Assaisonner de sel et de poivre. Enfiler la viande et les courgettes sur des brochettes.
4. Disposer les brochettes sur le gril, puis les retourner souvent jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que le poulet soit cuit, de 10 à 12 minutes.

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.

PRÉPARATION

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.

PORC EFFILOCHÉ



TRUC : Réfrigérez 1 ½ tasse pour les **Tacos au porc effiloché** (plus tard cette semaine). Séparez en portion et congelez les restes pour des repas faciles un autre jour!



TEMPS TOTAL : 3 h 05
(3 h à la mijoteuse)



20 PORTIONS



1,00 \$CA/0,85 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 petit pain ou une 1 tortilla et 2 tasses de légumes mélangés.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Porc effiloché**
1 tasse de ketchup
½ tasse de vinaigre
½ tasse de cassonade
¼ tasse d'eau
5 lb (2,5 kg) d'épaule de porc ou soc de porc, désossé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (½ tasse) : Calories 180, Lipides 5 g (Saturés 1,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 260 mg, Glucides 8 g (Fibres 0 g, Sucres 6 g), Protéines 26 g.

PRÉPARATION

1. Dans une mijoteuse, mélanger l'assaisonnement, le ketchup, le vinaigre, la cassonade et l'eau.
2. Ajouter le porc et enrober de sauce.
3. Couvrir et cuire à puissance faible pendant 6 heures ou à puissance élevée pendant 3 heures
4. Utiliser 2 fourchettes pour effiloche le porc. Mélanger à la sauce.
5. Servir sur des petits pains croûtés, nachos, pommes de terre au four, pizzas et même omelettes, si désiré.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 2

FRUITS ET LÉGUMES

- 16 feuilles de laitue
- 4 tomates
 - 2 (Burger donair canadien)
 - 2 (Wrap au poulet grillé tandoori)
- 2 courgettes moyennes (Poulet et nouilles de courgettes enchilada)
- 1 avocat (Tacos aux pois chiches)
- 1 lime (Wrap au poulet grillé tandoori)
Substitution : jus de lime en bouteille
- ¾ petit oignon rouge
 - ½ (Burger donair canadien)
 - ¼ (Wrap au poulet grillé tandoori)
- 1 pinte de tomates cerises (Bols de salade de steak grillé)
- 8 tasses de verdure (Bols de salade de steak grillé)
- 2 tasses de grains de maïs (Bols de salade de steak grillé)
- 2 tasses de laitue romaine hachée (Wrap au poulet grillé tandoori)
- 2 tasses de pois mange-tout (Sauté aigre-doux)
- 1 tasse de bébés épinards (Macaroni au fromage monstre vert)

GARDE-MANGER

- Huile
 - 3 c. à table (Sauté aigre-doux)
 - 2 c. à table + 1 c. à thé (Bols de salade de steak grillé)
 - 1 c. à table (Wrap au poulet grillé tandoori)
 - 2 c. à thé (Poulet et nouilles de courgettes enchilada)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas (Sauté aigre-doux)
- ½ boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées (Poulet et nouilles de courgettes enchilada)
- 2 tasses de rotini, non cuits (Macaroni au fromage monstre vert)
- 1 tasse de bouillon, préférablement faible en sodium (Poulet et nouilles de courgettes enchilada)
- ¼ tasse de féculé de maïs (Sauté aigre-doux)
- 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Sauté aigre-doux)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de petits pains, de l'avocat, des légumes, du riz et des légumes frais (concombre ou carotte).

- 2 c. à table de vinaigre de cidre (Bols de salade de steak grillé) | *Substitution : vinaigre blanc*
- 2 c. à table de vinaigre blanc (Sauté aigre-doux)

PROTÉINES

- 2 œufs (Burger donair canadien)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché (Burger donair canadien) | *Substitution : poulet haché*
- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 4 poitrines
 - 1 lb/450 g (Wrap au poulet grillé tandoori)
 - 1 lb/450 g (Sauté aigre-doux)
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau (Poulet et nouilles de courgettes enchilada)
- 1 lb (450 g) de bifteck à griller, comme pointe de surlonge, de ½ à 1 po d'épaisseur (Bols de salade de steak grillé)
- 2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de pois chiches (Tacos aux pois chiches)
- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate (Tacos aux pois chiches)
- 2 ½ tasses d'edamames congelés (Macaroni au fromage monstre vert)

PRODUITS LAITIERS

- 1 ¼ tasse de yogourt grec nature 2 %
 - ¾ tasse (Wrap au poulet grillé tandoori)
 - ½ tasse (Tacos aux pois chiches)
- 1 tasse de féta émietté (Bols de salade de steak grillé)
- ½ tasse de lait, au choix (Macaroni au fromage monstre vert)
- ¼ tasse de féta émietté, facultatif (Poulet et nouilles de courgettes enchilada)
- 2 c. à table de beurre (Macaroni au fromage monstre vert)

BOULANGERIE

- 8 pains à burger (Burger donair canadien)
- 8 coquilles de tacos croquantes (Tacos aux pois chiches)
- 4 petits naans (Wrap au poulet grillé tandoori)



POULET ET NOUILLES DE COURGETTES ENCHILADA



TRUC : Pour gagner du temps, trouvez des courgettes déjà taillées en spirales dans la section des fruits et légumes de nombreuses épiceries. Elles se trouvent souvent près des salades en paquet.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 petit pain de grains entiers et $\frac{1}{4}$ d'avocat, tranché.

INGRÉDIENTS

2 c. à thé d'huile
1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau
1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**, divisé
1 tasse de bouillon faible en sodium, au choix
 $\frac{1}{2}$ boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées
2 courgettes moyennes
 $\frac{1}{4}$ tasse de féta émietté, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 240, Lipides 8 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 520 mg, Glucides 17 g (Fibres 3 g, Sucres 5 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

1. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et le cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 3 minutes par côté.
2. Entretemps, réserver 1 c. à table d'assaisonnement. Dans un bol, fouetter ensemble le reste d'assaisonnement, le bouillon et les tomates broyées. Verser sur le poulet. Réduire le feu à moyen. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 5 minutes.
3. Entretemps, à l'aide de la **Mandoline 4 en 1** équipée de la lame à juliennes de 6 mm, couper les courgettes en longues lanières fines. Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages**, puis saupoudrer de la cuillère à table réservée d'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes. Brasser (en gardant le couvercle) et cuire 2 minutes de plus.
4. Répartir les nouilles et le poulet sur des assiettes, verser la sauce par-dessus à l'aide d'une cuillère et garnir de fromage, si désiré.

TACOS AUX POIS CHICHES

TRUC : Pensez à faire cuire les pois chiches au micro-ondes avec une **Étuveuse multi-usages**. Combinez les pois chiches (égouttés et rincés), l'assaisonnement, l'eau et la pâte de tomates. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à puissance élevée de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,17 \$CA/2,50 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de concombre tranché et de bâtonnets de céleri.

INGRÉDIENTS

2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de pois chiches
1 sachet d'**Assaisonnement Taco**
¾ tasse d'eau
1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate
1 avocat
8 coquilles de taco croustillantes
½ tasse de yogourt grec 2 %

Garnitures (facultatif) : salsa, oignons tranchés, chou haché, piments jalapeños

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 530, Lipides 19 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 460 mg, Glucides 77 g (Fibres 18 g, Sucres 10 g), Protéines 20 g.

PRÉPARATION

1. Égoutter et rincer les pois chiches. Mettre dans une poêle sur feu moyen avec l'Assaisonnement Taco, l'eau, et la pâte de tomate. Mélanger et cuire 3 à 4 minutes.
2. Entretemps, couper l'avocat en deux et enlever le noyau. Retirer la chair et couper en tranches.
3. Retirer la poêle du feu. Avec un **Séparateur de viande hachée**, écraser légèrement les pois chiches.
4. Pour servir, garnir les coquilles de taco avec le mélange de pois chiches; ajouter l'avocat et le yogourt grec et des garnitures supplémentaires, si désiré.

WRAP AU POULET GRILLÉ TANDOORI



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,18 \$CA/3,55 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

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

¾ tasse de yogourt nature 2 %, divisé

1 lime, divisée

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

2 tomates

¼ de petit oignon rouge

4 petits naans

1 c. à table d'huile

2 tasses de laitue romaine hachée

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 410, Lipides 9 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 430 mg, Glucides 46 g (Fibres 8 g, Sucres 7 g), Protéines 36 g

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un bol, combiner l'assaisonnement et ¼ tasse de yogourt. Couper la lime en deux. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus de la moitié de la lime. Presser le jus de l'autre moitié dans un autre petit bol, puis réserver.
3. Couvrir le poulet d'une pellicule plastique ou de papier parchemin. À l'aide d'un rouleau à pâte, frapper fermement les parties les plus épaisses à quelques reprises. Le poulet doit être d'une épaisseur d'environ ½ pouce d'un bout à l'autre. Ainsi, il cuira de manière rapide et égale. Disposer le poulet dans le bol du mélange de yogourt. Bien enrober. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes pour mariner.
4. Disposer sur le gril. Griller le couvercle fermé de 5 à 7 minutes par côté. Entretemps, ajouter la ½ tasse restante de yogourt au bol contenant le jus de lime réservé. Mélanger pour combiner. Couper les tomates en dés. Trancher l'oignon en rondelles.
5. Une fois le poulet cuit, le retirer du gril. Badigeonner légèrement les naans d'huile. Griller jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, de 1 à 2 minutes par côté.
6. Trancher le poulet. Tartiner la sauce au yogourt sur les naans. Répartir le poulet, les tomates, l'oignon et la laitue sur les naans. Plier et déguster!

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/1,56 \$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 et les remettre dans l'étuveuse. Ajouter les edamames, le beurre et la sauce; bien mélanger.
4. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes.

BURGER DONAIR CANADIEN



TEMPS TOTAL : 20 min



8 PORTIONS



2,03 \$CA/1,60 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 c. à table de **Sauce à burgers** ou **Sauce BBQ**, et 1 tasse de salade d'accompagnement.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Donair**
2 lb (900 g) de viande hachée maigre de bœuf ou de poulet
¼ tasse d'eau
2 œufs, légèrement battus
16 feuilles de laitue
2 tomates
½ petit oignon rouge
8 petits pains

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 460, Lipides 20 g (Saturés 8 g, Trans 0 g), Cholestérol 140 mg, Sodium 740 mg, Glucides 28 g (Fibres 1 g, Sucres 5 g), Protéines 40 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-élevé.
2. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement, le bœuf, l'eau et les œufs. Bien mélanger. Former en huit galettes.
3. Faire griller, couvercle fermé, de 5 à 6 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre des galettes indique une température de 160 °F.
4. Entretemps, hacher la laitue; trancher finement les tomates et l'oignon.
5. Déposer les galettes sur les petits pains; garnir de tomate, d'oignon et de laitue.

SAUTÉ AIGRE-DOUX

TRUC : Pour une version végétalienne, remplacer le poulet par du tofu mi-ferme, en cubes de 1 po.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,20 \$CA/3,32 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'Assaisonnement

Sauté aigre-doux

1 boîte (14 oz/398 ml) d'ananas en morceaux

2 c. à table de chacun : sauce soya, vinaigre blanc, eau

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

3 c. à table d'huile

¼ tasse de fécule de maïs

2 tasses de pois mange-tout

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 360, Lipides 13 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 260 mg, Glucides 32 g (Fibres 4 g, Sucres 18 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement avec les morceaux d'ananas (avec le jus), la sauce soya, le vinaigre et l'eau. Réserver.
2. Couper le poulet en bouchées.
3. Chauffer l'huile dans un wok à feu vif. Dans un bol séparé, enrober le poulet de fécule de maïs; secouer pour retirer l'excès.
4. Ajouter le poulet dans le wok; cuire jusqu'à ce que ce soit doré, 6 à 8 minutes.
5. Ajouter les pois mange-tout et le mélange d'assaisonnement. Cuire jusqu'à ce que les pois mange-tout soient tendres, environ 2 minutes. Servir sur du riz, si désiré.

BOLS DE SALADE DE STEAK GRILLÉ



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  5,14 \$CA/4,06 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de steak à griller, comme surlonge, bifteck d'ailou ou entrecôte, environ ½ à 1 po d'épaisseur
2 c. à table + 1 c. à thé d'huile, divisée
2 c. à table d'**Assaisonnement pour vinaigrette Salade de patates crémeuse**, divisé
2 c. à table de vinaigre de cidre
1 pinte de tomates cerises
2 tasses de grains de maïs, frais ou congelés
1 tasse de féta émietté
8 tasses de légumes mélangés

Garnitures (facultatif) : **Garniture Meilleure que du bacon**, oignon rouge tranché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 430, Lipides 21 g (Saturés 8 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 490 mg, Glucides 23 g (Fibres 6 g, Sucres 7 g), Protéines 36 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à moyen-vif.
2. Entretemps, badigeonner les deux côtés de la viande de 1 c. à thé d'huile. Frotter de 1 c. à table de mélange pour vinaigrette. Laisser mariner pendant la préparation du reste des ingrédients.
3. Pour la vinaigrette, dans un grand bol, fouetter ensemble le reste de mélange pour vinaigrette et le vinaigre avec les 2 c. à table restantes d'huile.
4. Couper les tomates en deux, puis les ajouter au bol contenant la vinaigrette. Ajouter le maïs et le féta, puis mélanger. Disposer la verdure par-dessus, sans mélanger. Réserver.
5. Cuire le steak sur le gril, le couvercle fermé, jusqu'au niveau de cuisson souhaité. Prévoir environ 3 minutes par côté pour une cuisson à point.
6. Transférer sur une planche à découper. Si le temps le permet, laisser reposer de 2 à 3 minutes avant de trancher (pour qu'il soit plus juteux). Trancher finement, puis ajouter au bol de salade. Bien remuer pour répartir également la vinaigrette. Servir la salade dans quatre assiettes. Ajouter des garnitures, si désiré.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 bottes de brocolini** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail) | *Substitution : fleurons de brocoli*
- 1 poivron** (Quesadillas grillées au fromage)
- 1 grosse pomme de terre Russet** (Lanières de poulet et frites)
- ¼ de chou rouge** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)
- 10 tasses de fleurons de brocoli**
 - 4 tasses (Bol-nourrissant vert aux œufs et aux légumes)
 - 4 tasses (Pâtes bœuf et brocoli à l'étuveuse)
 - 2 tasses (Macaroni au fromage aux p'tits arbres)
- 4 tasses de roquette** (Bol-nourrissant vert aux œufs et aux légumes) | *Substitution : bébés épinards*
- 2 tasses de maïs en grains** (Quesadillas grillées au fromage)

GARDE-MANGER

- Huile**
 - 2 c. à table (Lanières de poulet et frites)
 - 2 c. à table, préférablement de sésame (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)
- ½ sachet (14 oz/400 g) de nouilles de riz** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)
- 2 tasses de petites coquilles non cuites** (Pâtes bœuf et brocoli à l'étuveuse)
- 2 tasses de macaroni non cuit** (Macaroni au fromage aux p'tits arbres)
- 1 tasse de quinoa non cuit** (Bol-nourrissant vert aux œufs et aux légumes)
- ¼ tasse de mayonnaise** (Bol-nourrissant vert aux œufs et aux légumes)
- ½ c. à table de féculé de maïs** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)
- 1 c. à thé de jus de lime** (Bol-nourrissant vert aux œufs et aux légumes)

PROTÉINES

- 4 œufs** (Bol-nourrissant vert aux œufs et aux légumes)
- Poulet entier de 3 lb (1,36 kg)** (Poulet de rôtisserie)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre**
 - 1 lb/450 g (Quesadillas grillées au fromage)
 - 1 lb/450 g (Pâtes bœuf et brocoli à l'étuveuse)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau** (Lanières de poulet et frites)
- 1 paquet (340 g) de crevettes congelées, décortiquées** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lentilles** (Bol-nourrissant vert aux œufs et aux légumes)
- 2 tasses d'edamames congelés** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)

PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse + ⅓ tasse + 3 c. à table de lait**, au choix
 - 1 ½ tasse (Quesadillas grillées au fromage)
 - ⅓ tasse (Macaroni au fromage aux p'tits arbres)
 - 3 c. à table (Bol-nourrissant vert aux œufs et aux légumes)
- 1 tasse de fromage râpé** (Quesadillas grillées au fromage)
- ¼ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Bol-nourrissant vert aux œufs et aux légumes)
- ¼ tasse de parmesan râpé** (Lanières de poulet et frites)
- 2 c. à table de beurre**, facultatif (Macaroni au fromage aux p'tits arbres)

BOULANGERIE

- 6 tortillas moyennes** (Quesadillas grillées au fromage)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez de la roquette, des légumes frais comme des poivrons ou du chou, du riz, et des protéines maigres comme du thon, de la viande hachée, du poulet ou du tofu.



LANIÈRES DE POULET ET FRITES



TRUC : Pour des frites extra croustillantes, disposez les pommes de terre coupées dans un grand bol d'eau froide. Laissez tremper au moins 30 minutes ou toute la nuit. Cela retirera l'excédent d'amidon et aidera à obtenir des frites croustillantes. Égouttez, rincez et épongez avec un linge à vaisselle avant la cuisson.



TEMPS TOTAL : 25 min



4 PORTIONS



3,02 \$CA/2,57 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 2 c. à table de trempette 3 oignons.

INGRÉDIENTS

1 grosse pomme de terre Russet, frottée
2 c. à table d'huile, divisée, plus une quantité pour badigeonner
½ sachet de **Chapelure sans gluten À la mode du Sud**, environ ¼ tasse
¼ tasse de parmesan râpé
1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, désossée et sans peau

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 12 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 380 mg, Glucides 22 g (Fibres 5 g, Sucres 1 g), Protéines 30 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir deux **Petites plaques de cuisson** d'un **Petit tapis de cuisson** chacune. Déposer une **Grille de refroidissement** sur chaque plaque. Badigeonner légèrement d'huile.
2. À l'aide de la **Mandoline 4 en 1** dotée de la plaque pour juliennes de 6,6 mm, couper la pomme de terre en bâtonnets. Éponger avec un linge à vaisselle, puis disposer dans un grand bol. Ajouter 1 c. à table d'huile et mélanger.
3. Dans un autre bol, combiner le mélange de chapelure et le fromage. Saupoudrer environ 2 c. à table sur les pommes de terre, puis bien enrober. Étendre en une seule couche sur une grille. Mettre au four.
4. Mettre le poulet dans le bol utilisé pour les pommes de terre, puis ajouter la cuillerée à table restante et bien mélanger. En procédant quelques filets à la fois, disposer le poulet dans le reste de mélange de chapelure, bien l'enrober et presser au besoin pour couvrir tous les côtés. Disposer sur la deuxième grille. Ne pas surcharger et laisser un peu d'espace entre chaque filet.
5. Cuire au four jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les frites soient croustillantes, environ de 18 à 25 minutes.

SAUTÉ SUCRÉ AUX CREVETTES ET À L'AIL



TRUC : Remplacez le broccolini par 3 tasses de fleurons 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 le wok. Ajouter les crevettes, le broccolini et les edamames. 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.

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

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 minutes et 30 secondes.
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.

QUESADILLAS GRILLÉES AU FROMAGE



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



2,46 \$CA/2,09 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
2 tasses de maïs en grains
1 poivron
1 sachet de **Mélange pour trempette chaude Queso fondant**
1 ½ tasse de lait, au choix
1 tasse de cheddar râpé
6 tortillas de farine moyennes

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 18 g (Saturés 9 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 430 mg, Glucides 29 g (Fibres 4 g, Sucres 5 g), Protéines 26 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen.
2. Entretemps, dans une **Étuveuse ronde**, émietter le bœuf. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes. Jeter le liquide. À l'aide d'un **Séparateur de viande hachée**, briser les morceaux de viande. Retirer de l'étuveuse et disposer dans un grand bol avec le maïs.
3. Pendant la cuisson du bœuf, trancher finement le poivron.
4. Dans la même étuveuse (sans la laver), fouetter ensemble le mélange et le lait. Cuire au micro-ondes, à découvert, de 4 à 5 minutes, en fouettant à mi-cuisson ou jusqu'à épaississement. Ajouter le cheddar.
5. Ajouter la moitié de la sauce, soit environ ¾ tasse, au bœuf et au maïs. Mélanger pour combiner.
6. Répartir le mélange de viande et les poivrons sur un côté de chaque tortilla. Replier les tortillas sur la garniture. Disposer sur le gril.
7. Griller 5 minutes, en retournant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que les tortillas soient dorées.
8. Servir avec le reste de sauce (réchauffée au micro-ondes si nécessaire).

POULET DE RÔTISSERIE

TRUC : Laissez le poulet reposer de 8 à 10 minutes avant de le couper. Ainsi, les jus auront le temps de rentrer dans la viande.



TEMPS TOTAL : 25 min



8 PORTIONS



2,29 \$CA/1,95 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

Poulet entier de 3 lb (1,36 kg)
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 210, Lipides 12 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 240 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 21 g.

PRÉPARATION

1. Disposer le poulet dans l'**Étuveuse ronde**, poitrine vers le bas. Saupoudrer la moitié de l'assaisonnement et en frotter la viande. Retourner le poulet, poitrine vers le haut, et frotter le reste d'assaisonnement sur la viande pour bien l'enrober.
2. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 20 minutes. Autrement, rôti de 65 à 70 minutes dans un four préchauffé à 400 °F.
3. Pour tester le niveau de cuisson, insérer un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande (au milieu, sans toucher d'os). Il devrait indiquer 180 °F.

BOL-NOURRISSANT VERT AUX ŒUFS ET AUX LÉGUMES

TRUC : Ajoutez une tombée de vinaigre ou de jus de citron à l'eau de cuisson des œufs; ils prendront mieux. Vous aimez votre jaune plus coulant? Commencez par 2 minutes de cuisson, puis continuez par intervalles de 30 secondes au besoin. Pour un jaune moins coulant, optez pour 4 minutes de cuisson.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,94 \$CA/2,50 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de quinoa non cuit
- 2 tasses d'eau
- ¼ tasse chacun de yogourt grec nature 2 % et de mayonnaise
- 2 c. à table de **Mélange pour sauce Vert velours**
- 3 c. à table de lait, au choix
- 1 c. à thé de jus de lime
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lentilles
- 4 tasses de fleurons de brocoli
- 2 tasses d'eau froide
- 4 œufs
- 4 tasses de roquette ou de bébés épinards

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 500, Lipides 20 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 195 mg, Sodium 370 mg, Glucides 55 g (Fibres 16 g, Sucres 6 g), Protéines 27 g.

PRÉPARATION

- Dans une **Étuveuse multi-usages**, mélanger ensemble le quinoa et l'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 12 minutes, ou jusqu'à tendreté.
- Entretemps, préparer la vinaigrette. Fouetter ensemble le yogourt, la mayonnaise, le lait et le jus de lime. Réserver.
- Égoutter et rincer les lentilles. Hacher grossièrement le brocoli.
- Remplir quatre **Bols de préparation** de ½ tasse d'eau froide chacun. Casser un œuf dans chaque bol.
- Une fois le quinoa cuit, cuire les œufs. Couvrir partiellement chaque bol du couvercle. Si le micro-ondes a un plateau tournant, disposer les bols au bord pour éviter de remplir le milieu (pour une cuisson uniforme). Cuire au micro-ondes jusqu'à ce que le jaune soit pris à votre goût, environ 3 minutes pour un œuf poché au jaune légèrement coulant. Retirer délicatement les bols du micro-ondes. À l'aide d'une cuillère, disposer les œufs sur une assiette recouverte d'un essuie-tout ou d'un linge à vaisselle.
- Répartir le quinoa dans quatre bols. Ajouter les lentilles, le brocoli et la roquette par-dessus. Garnir d'un œuf. Arroser de vinaigrette.

MACARONI AU FROMAGE AUX P'TITS ARBRES



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  1,27 \$CA/1,00 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 4 oz (110 g) de protéines maigres (thon, viande hachée, poulet, tofu), 1 tasse de légumes mélangés et 2 c. à thé de **trempe**te **Épicure**.

INGRÉDIENTS

2 tasses de macaroni non cuit
2 tasses de fleurons de brocoli, frais ou congelé
½ tasse de lait, au choix
1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
2 c. à table de beurre, facultatif

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 270, Lipides 5 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 340 mg, Glucides 45 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 12 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Marmite multi-usages de 12 tasses**, faire bouillir le macaroni à feu vif jusqu'à ce qu'il soit tendre, soit de 6 à 8 minutes.
2. Entretemps, couper les fleurons de brocoli (les arbres) en bouchées. Ajouter les arbres aux pâtes pour la dernière minute de cuisson.
3. Égoutter délicatement, puis remettre les pâtes et les arbres dans la marmite. Ajouter le lait, l'assaisonnement et le beurre (si utilisé). Remuer pour bien enrober. Transférer dans des bols.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 4

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 tomates**
 - 2 (Donair)
 - 1 (Burger de la côte Ouest)
- 2 limes** | *Substitution : jus de lime en bouteille*
 - 1 (Poulet en sauce queso)
 - ½ (Enchiladas)
 - ½ (Poulet « rôti » et sauce verte)
- 1 poivron** (Tacos de saumon sans cuisson)
- 1 chou-fleur** (Steaks de tofu et de chou-fleur tandoori grillés)
- 1 pomme de terre** (Burger de la côte Ouest)
- ½ avocat** (Poulet en sauce queso)
- ½ concombre anglais** (Donair)
- ¾ tête de laitue romaine**
 - ½ (Donair)
 - ¼ (Burger de la côte Ouest)
- ½ citron** (Tacos de saumon sans cuisson)
Substitution : jus de citron en bouteille
- 1 ¼ oignon rouge**
 - ½ (Donair)
 - ½ (Burger de la côte Ouest)
 - ¼ (Tacos de saumon sans cuisson)

GARDE-MANGER

- Huile**
 - 2 c. à table (Steaks de tofu et de chou-fleur tandoori grillés)
 - 1 c. à table (Burger de la côte Ouest)
 - ½ c. à table (Poulet en sauce queso)
 - 1 c. à thé, de préférence huile de coco (Enchiladas)
- 2 boîtes** (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs, de préférence non salés (Enchiladas)
- ⅓ + ¼ tasse de mayonnaise**
 - ⅓ tasse (Poulet « rôti » et sauce verte)
 - ¼ tasse (Tacos de saumon sans cuisson)
- 3 c. à table de sirop d'érable** (Steaks de tofu et de chou-fleur tandoori grillés)
- 3 c. à table de pâte de tomate** (Enchiladas)
- 1 c. à table de moutarde** (Burger de la côte Ouest)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des légumes frais supplémentaires comme du chou-fleur et des poivrons, de la laitue romaine, du riz ou du quinoa, et des pommes de terre.

PROTÉINES

- 1 œuf** (Burger de la côte Ouest)
- Poulet entier de 3 lb (1,36 kg)** (Poulet « rôti » et sauce verte)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre** (Donair)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau**, environ 2 poitrines (Poulet en sauce queso)
- 2 blocs (350 g chacun) de tofu extra-ferme** (Steaks de tofu et de chou-fleur tandoori grillés)
- 4 boîtes (7,5 oz/213 g chacune) de saumon sockeye**, de préférence non salé
 - 2 (Tacos de saumon sans cuisson)
 - 2 (Burger de la côte Ouest)

PRODUITS LAITIERS

- 1½ tasse de lait**, au choix (Poulet en sauce queso)
- 1 ½ tasse de fromage cheddar râpé**
 - 1 tasse (Enchiladas)
 - ½ tasse (Poulet en sauce queso)
- 1 ½ tasse de yogourt grec nature 2 %**
 - 1 tasse (Steaks de tofu et de chou-fleur tandoori grillés)
 - ½ tasse (Poulet « rôti » et sauce verte)

BOULANGERIE

- 10 pitas de blé entier** (Donair)
- 8 petites tortillas de grains entiers** (Tacos de saumon sans cuisson)
Substitution : tortillas de maïs
- 4 pains à burger** (Burger de la côte Ouest)
- 4 tortillas moyennes** (Enchiladas)



POULET EN SAUCE QUESO

TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez le poulet par du tofu ferme, tranché en steaks épais.



TEMPS TOTAL : 17 min



4 PORTIONS



3,56 \$CA/2,81 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

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

1 sachet de **Mélange à trempette chaude Queso fondant**, divisé

½ c. à table d'huile

1 ½ tasse de lait, au choix

½ tasse de cheddar râpé

½ avocat

1 lime

Garnitures (facultatif) : croustilles de tortilla écrasées, jalapenos marinés, **Salsa poco picante**

VALEUR NUTRITIVE

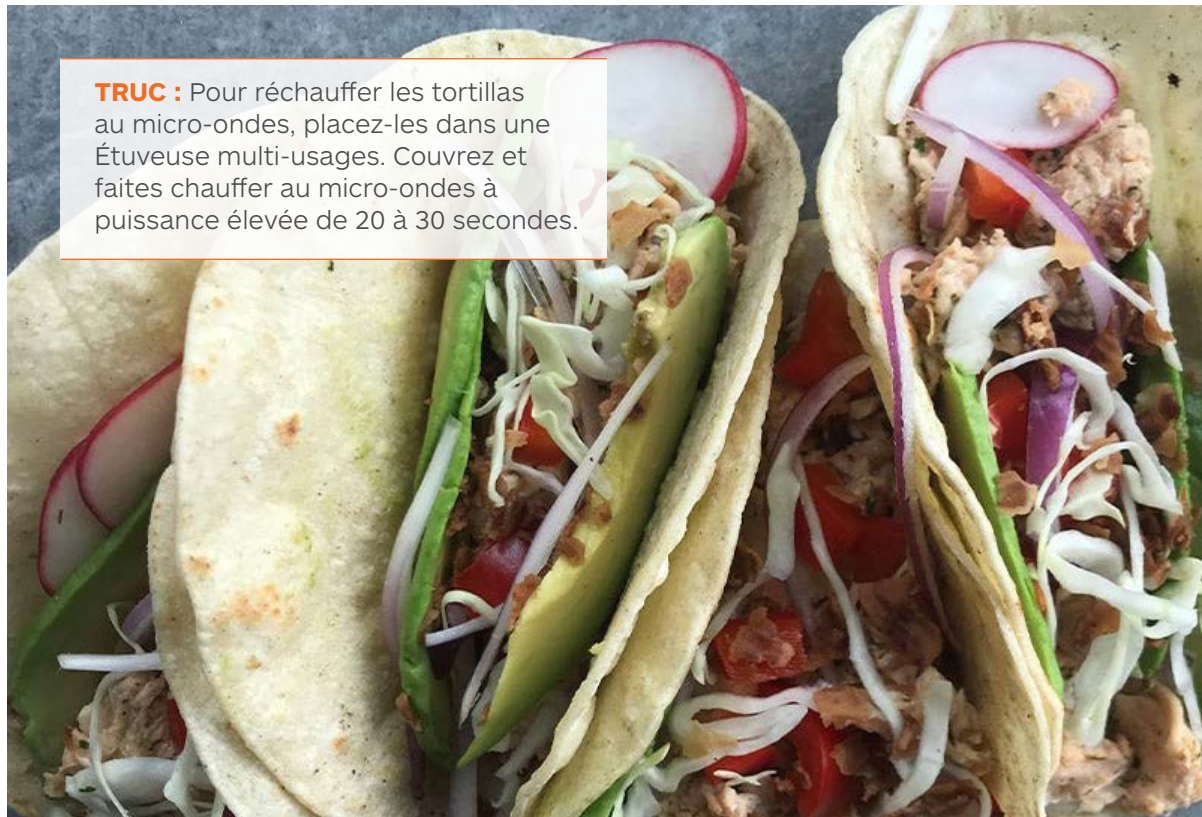
Par portion : Calories 360, Lipides 18 g (Saturés 7 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 115 mg, Sodium 470 mg, Glucides 15 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 35 g.

PRÉPARATION

1. Pour trancher finement le poulet, placer une main sur une poitrine et presser fermement. Trancher prudemment la viande à l'horizontale. Répéter avec le reste de poulet afin d'obtenir 4 morceaux au total. Assaisonner le poulet de 1 c. à table de mélange à trempette chaude.
2. Chauffer l'huile dans une grande poêle 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.
3. Entretemps, préparer la sauce queso. Dans une **Étuveuse multi-usages**, fouetter le reste de mélange à trempette chaude avec le lait. Cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée de 4 à 5 minutes, ou jusqu'à épaississement. Fouetter à mi-cuisson. Retirer du micro-ondes et ajouter le cheddar râpé.
4. Trancher finement l'avocat. Couper la lime en quartiers.
5. Pour servir, verser la sauce queso sur le poulet puis garnir d'avocat et de lime. Ajouter d'autres garnitures, si désiré.

TACOS DE SAUMON SANS CUISSON

TRUC : Pour réchauffer les tortillas au micro-ondes, placez-les dans une Étuveuse multi-usages. Couvrez et faites chauffer au micro-ondes à puissance élevée de 20 à 30 secondes.



 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  3,32 \$CA/2,62 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, et 1 c. à table de votre **trempeuse Épicure** préférée.

INGRÉDIENTS

2 boîtes (7,5 oz/213 g) de saumon sans sel ajouté
¼ tasse de mayonnaise légère
2 c. à table d'**Assaisonnement pour vinaigrette Salade de patates crémeuse**
½ citron
1 poivron
¼ oignon rouge
8 petites tortillas de grains entiers ou de maïs, réchauffées

Garnitures (facultatif) : **Garniture Meilleure que du bacon**, avocat tranché, radis tranché, chou râpé, sauce piquante.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 tacos) : Calories 340, Lipides 14 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 50 mg, Sodium 200 mg, Glucides 28 g (Fibres 4 g, Sucres 3 g), Protéines 26 g.

PRÉPARATION

1. Égoutter le saumon; déposer dans un grand bol. Ajouter la mayonnaise et l'assaisonnement. À l'aide d'un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de citron. Remuer pour mélanger, en séparant les gros morceaux de saumon, au besoin.
2. Couper le poivron en dés. Couper l'oignon en fines tranches.
3. Répartir le mélange de saumon et de légumes sur les tortillas chaudes. Ajouter la garniture, si désiré.

ENCHILADAS



TRUC : Préparez-en une portion unique dans l'Étuveuse rectangulaire.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,88 \$CA/2,45 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'Assaisonnement Enchilada
- 1 ½ tasse d'eau
- 3 c. à table de pâte de tomate
- ½ lime
- 1 c. à thé d'huile de coco ou d'olive
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs non salés
- 1 tasse de fromage râpé, au choix, divisée
- 4 tortillas moyennes

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 enchilada) : Calories 430, Lipides 14 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 530 mg, Glucides 56 g (Fibres 13 g, Sucres 4 g), Protéines 22 g.

PRÉPARATION

1. Dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, fouetter l'assaisonnement avec l'eau et la pâte de tomate. Cuire au micro-ondes à découvert et à puissance élevée pendant 2 minutes ou jusqu'à épaississement.
2. À l'aide d'un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la lime. Ajouter l'huile en fouettant, puis réserver.
3. Égoutter et rincer les haricots. Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages** et ajouter ½ tasse de sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes. À l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement.
4. Répartir le mélange de haricots et ¾ tasse de fromage sur les tortillas. Rouler et déposer dans l'éteveuse (sans la laver) en une seule couche, en disposant l'extrémité vers le bas. Garnir du reste de sauce et de ¼ tasse de fromage.
5. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

STEAKS DE TOFU ET DE CHOU-FLEUR TANDOORI GRILLÉS



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,08 \$CA/2,62 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec ½ tasse de riz ou de quinoa.

INGRÉDIENTS

1 chou-fleur
2 blocs (350 g chacun) de tofu extra ferme
3 à 4 c. à table d'eau
3 c. à table de sirop d'érable
2 c. à table d'huile
1 sachet d'**Assaisonnement Cari de poulet tandoori**

1 tasse de yogourt grec nature 2 %

Garnitures (facultatif) : graines, noix hachées, herbes fraîches coupées (coriandre, basilic ou persil), trait de jus de lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 360, Lipides 17 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 80 mg, Glucides 29 g (Fibres 8 g, Sucres 15 g), Protéines 24 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Couper les feuilles et le bas du chou-fleur, sans en retirer le cœur. Disposer le chou-fleur dans l'**Étuveuse ronde**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau puisse y être inséré facilement.
3. Entretemps, couper chaque bloc de tofu en deux, sur la longueur, pour avoir quatre morceaux. Éponger avec un essuie-tout ou un linge à vaisselle.
4. Fouetter ensemble l'eau, le sirop d'érable, l'huile et l'assaisonnement. Badigeonner la sauce sur un côté des steaks de tofu. Disposer sur le gril, la sauce vers le bas. Badigeonner le dessus de sauce. Griller le couvercle fermé pendant 10 minutes, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
5. Badigeonner le reste de sauce sur tout le chou-fleur. Disposer sur le gril, les fleurons vers le bas. Griller 5 minutes, retourner et continuer la cuisson 2 minutes de plus.
6. Pour servir, trancher le chou-fleur en steaks ou quartiers. Garnir le chou-fleur du tofu et du yogourt. Ajouter d'autres garnitures, si désiré.

DONAIR



TRUC : Réfrigérer jusqu'à 3 jours. Trancher, puis réchauffer 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 ÉQUILBRÉE : 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 (900 g) 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
- ½ tête de laitue romaine ou de 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.

PRÉPARATION

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 pour donair version côte est** ou **Tzatziki aneth et citron** (si désiré), des tomates, du concombre, des oignons rouges et de la laitue.

Four :

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

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.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : 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 pommes 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

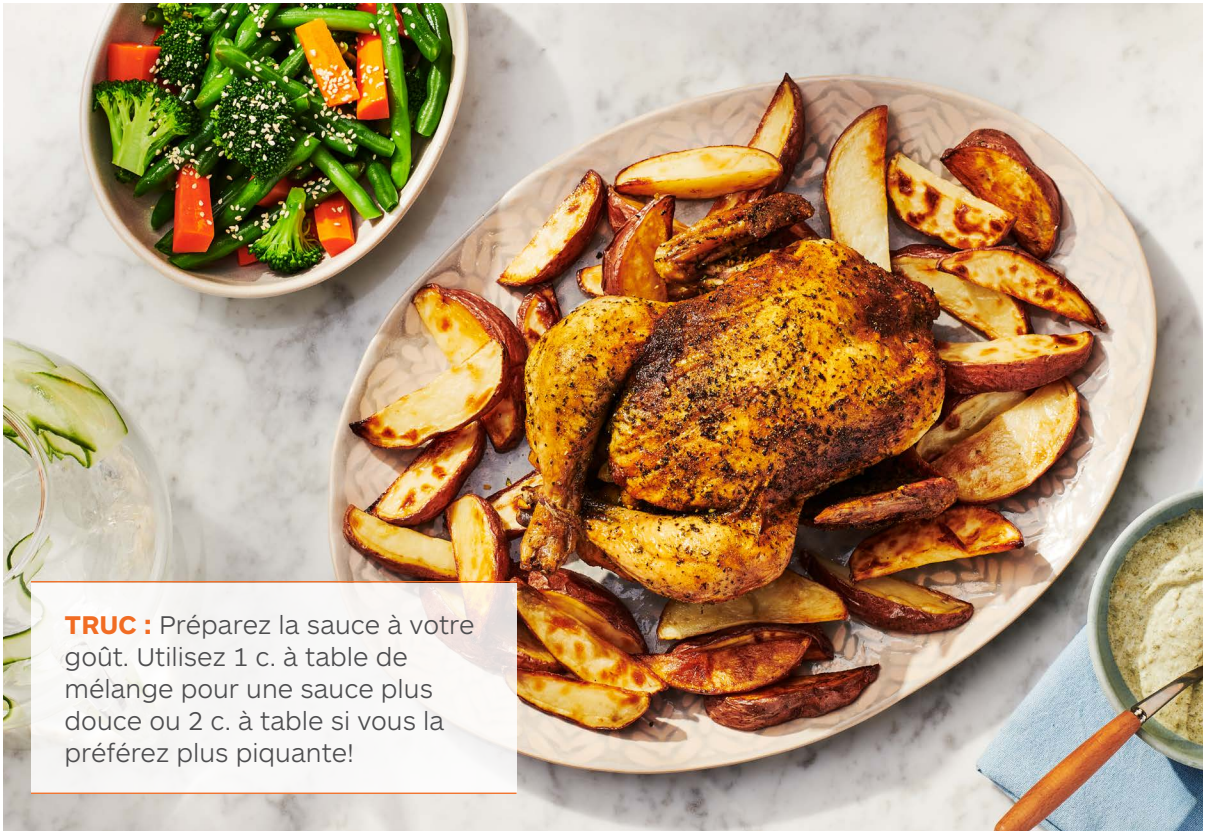
VALEUR NUTRITIVE

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.

PRÉPARATION

1. Égoutter le saumon, puis disposer dans un grand bol. Ajouter la purée de pommes 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. Entretemps, 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 et refermer le burger.

POULET « RÔTI » ET SAUCE VERTE



TRUC : Préparez la sauce à votre goût. Utilisez 1 c. à table de mélange pour une sauce plus douce ou 2 c. à table si vous la préférez plus piquante!



TEMPS TOTAL : 25 min



8 PORTIONS



2,33 \$CA/1,98 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de quartiers de pomme de terre et 1 tasse de légumes étuvés.

INGRÉDIENTS

Poulet entier de 3 lb (1,36 kg)
3 à 4 c. à table de **Mélange pour sauce Vert velours**, divisé
½ tasse de yogourt grec nature 2 %
⅓ tasse de mayonnaise
3 c. à table d'eau
2 c. à thé de jus de lime
Garnitures (facultatif) : quartiers de lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 280, Lipides 20 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 125 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 1 g), Protéines 23 g.

PRÉPARATION

1. Disposer le poulet dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**, la poitrine vers le bas. Saupoudrer 1 c. à table de mélange et frotter la viande. Retourner le poulet, poitrine vers le haut, et frotter 1 c. à table de mélange sur toute la surface pour couvrir uniformément.
2. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 20 minutes. Autrement, couvrir d'un papier d'aluminium et rôtir dans un four préchauffé à 400 °F de 65 à 70 minutes. Retirer le papier d'aluminium pour les 15 dernières minutes de cuisson pour une belle peau dorée.
3. Entretemps, préparer la sauce. Dans un petit bol, fouetter ensemble le yogourt, la mayonnaise, l'eau, de 1 à 2 c. à table de mélange et le jus de lime.
4. Pour tester le niveau de cuisson du poulet, insérer un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande (au milieu, sans toucher d'os). Il devrait indiquer 180 °F.
5. Servir avec la sauce verte, pour tremper, ou en arroser le poulet dépecé.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 5

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 tasses de fleurons de brocoli
(Sauté au bœuf et au brocoli)

GARDE-MANGER

- 2 c. à table d'huile (Sauté au bœuf et au brocoli)
- 2 c. à table de sauce soya, de préférence faible en sodium (Sauté au bœuf et au brocoli)

PROTÉINES

- 1 ½ lb (675 g) de bœuf haché maigre (Tacos)
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf
(Sauté au bœuf et au brocoli)

BOULANGERIE

- 12 coquilles de tacos (Tacos)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez du riz, des légumes frais comme de la laitue ou des tomates, et des avocats (pour faire du guacamole).



SAUTÉ AU BŒUF ET AU BROCOLI



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



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,55 \$CA/2,80 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Sauté de bœuf et brocoli**

¾ tasse d'eau

2 c. à table de sauce soya faible en sodium

2 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de lanières de bœuf

4 tasses de bouquets de brocoli, frais ou congelés

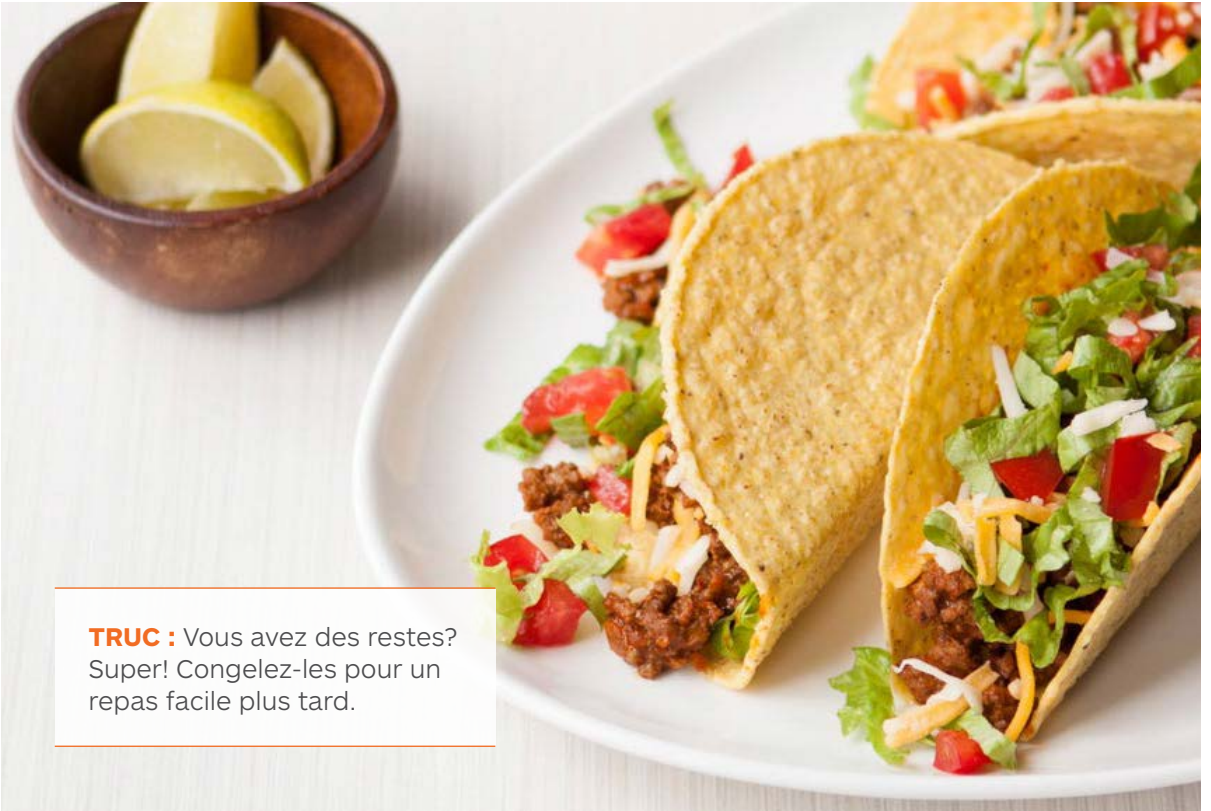
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 310, Lipides 16 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 360 mg, Glucides 15 g (Fibres 1 g, Sucres 7 g), Protéines 30 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement avec l'eau et la sauce soya. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans un **Wok** à feu vif.
3. Ajouter le bœuf; faire sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit, 3 à 4 minutes.
4. Ajouter le brocoli, couvrir et faire cuire pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
5. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé; faire sauter à découvert jusqu'à ce que la sauce épaississe.

TACOS



TRUC : Vous avez des restes? Super! Congelez-les pour un repas facile plus tard.



TEMPS TOTAL : 15 min



6 PORTIONS



2,25 \$CA/1,91 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 ½ tasse de légumes mélangés et 2 c. à table de **Guacamole Épiculture**. Ajouter plus de légumes en servant des tomates en dés, des oignons, de la laitue hachée, des carottes ou des betteraves en garnitures.

INGRÉDIENTS

1 ½ lb (675 g) de bœuf maigre haché
1 sachet d'**Assaisonnement Taco**
1 tasse d'eau
12 coquilles de tacos
Garnitures (facultatif) : laitue hachée, tomates, salsa et fromage râpé faible en gras

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 tacos) : Calories 430, Lipides 23 g (Saturés 8 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 125 mg, Glucides 19 g (Fibres 3 g, Sucres 1 g), Protéines 35 g.

PRÉPARATION

1. Faire revenir le bœuf dans une poêle.
2. Mélanger l'assaisonnement et l'eau. Verser dans la poêle. Laisser mijoter pendant 5 minutes, jusqu'à épaississement.
3. Déposer la garniture à la cuillère dans les coquilles de tacos. Ajouter d'autres garnitures, si désiré.