

3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES

EXCLUSIVITÉ DE SEPTEMBRE



Septembre apporte son lot de changements : rentrée scolaire, retour de la routine, reprise des affaires. C'est pourquoi faire l'épicerie à l'avance, planifier le menu de la semaine et préparer les repas peut vraiment changer la donne! Utilisez ce plan de repas pour servir à votre famille des repas délicieux et sains tous les soirs de la semaine.
















Votre plan de repas de septembre comprend des listes d'épicerie pour trois semaines. Ces listes sont séparées en catégories (légumes, garde-manger, protéines et produits laitiers) pour un magasinage pratique. Pour chacune des semaines, cinq délicieuses recettes vous sont proposées. Dégustez une variété de mijotés, comme la Soupe aztèque aux tortillas, le Ragoût de poulet maison et la Soupe enchilada à la patate douce. De plus, nous avons prévu des plats réconfortants au menu! Impressionnez toute la famille avec des repas comme du Porc effiloché, des Poivrons farcis au macaroni au fromage et du Poulet de rôtisserie.

Vive la bonne bouffe!

3 SEMAINES DE SOUPERS FACILES

EXCLUSIVITÉ DE SEPTEMBRE

Suivez les liens pour obtenir votre recette pour chaque repas. Vous y trouverez également des conseils pour équilibrer parfaitement votre assiette.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3
LUNDI	<p><u>LENTILLES ET VERDURES RÉCONFORTANTES</u> 4 portions 3,36 \$CA 2,86 \$US</p> 	<p><u>SOUPE ENCHILADA À LA PATATE DOUCE</u> 4 portions 4,82 \$CA 4,10 \$US</p> 	<p><u>BOUCHÉES CROUSTILLANTES AU TOFU</u> 4 portions 1,69 \$CA 1,44 \$US</p> 
MARDI	<p><u>BOULETTES DE VIANDE DONAIR SUR UNE PLAQUE</u> 8 portions 1,52 \$CA 1,29 \$US</p> 	<p><u>DONAIR</u> 10 portions 1,65 \$CA 1,30 \$US</p> 	<p><u>RAGOÛT DE POULET MAISON</u> 4 portions 2,65 \$CA 2,25 \$US</p> 
MERCREDI	<p><u>RAGOÛT TERRE ET MER</u> 4 portions 3,75 \$CA 3,19 \$US</p> 	<p><u>MACARONI AU FROMAGE AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL</u> 4 portions 4,66 \$CA 3,68 \$US</p> 	<p><u>SLOPPY JOES FUMÉS AUX LENTILLES</u> 6 portions 2,36 \$CA 2 \$US</p> 
JEUDI	<p><u>BŒUF STROGANOFF HIVERNAL</u> 6 portions 2,41 \$CA 2,05 \$US</p> 	<p><u>SOUPE AZTÈQUE AUX TORTILLAS</u> 4 portions 2,40 \$CA 1,90 \$US</p> 	<p><u>POIVRONS FARCIS AU MACARONI AU FROMAGE</u> 4 portions 3,35 \$CA 2,65 \$US</p> 
VENDREDI	<p><u>POULET DE RÔTISSERIE</u> 8 portions 2,29 \$CA 1,95 \$US</p> 	<p><u>PORC EFFILOCHÉ</u> 20 portions 1 \$CA 0,85 \$US</p> 	<p><u>BOL-REPAS FESTIF</u> 4 portions 4,45 \$CA 3,78 \$US</p> 

Les coûts par portion sont basés sur le prix moyen à l'épicerie.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 carottes moyennes (Ragoût terre et mer)
- 1 poivron (Lentilles et légumes réconfortants)
- 1 branche de céleri (Ragoût terre et mer)
- 1 grosse pomme de terre, Russet ou Yukon Gold (Ragoût terre et mer)
- 1 paquet (7 oz/200 g) de champignons tranchés, environ 3 tasses (Bœuf Stroganoff hivernal)
- 8 tasses de légumes (Lentilles et légumes réconfortants) | *Essayer : bébés épinards ou chou frisé*
- 1 tasse de pois congelés (Ragoût terre et mer)

GARDE-MANGER

- 4 tasses de nouilles aux œufs non cuites, extra larges (Bœuf Stroganoff hivernal)
- ¼ tasse de ketchup (Boulettes de viande donair sur une plaque)
- Huile
 - 1 c. à table (Lentilles et légumes réconfortants)
 - 1 c. à table + 1 c. à thé (Bœuf Stroganoff hivernal)
 - 2 c. à thé (Ragoût terre et mer)
- 2 c. à table de tomates séchées au soleil, facultatif (Ragoût terre et mer)
- 1 c. à table de vinaigre blanc (Boulettes de viande donair sur une plaque)
- ½ c. à table de miel (Boulettes de viande donair sur une plaque)

- 2 c. à thé de sauce soya, faible en sodium de préférence
 - 1 c. à thé (Lentilles et légumes réconfortants)
 - 1 c. à thé (Boulettes de viande donair sur une plaque)
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire (Bœuf Stroganoff hivernal)

PROTÉINES

- Poulet entier de 3 lb (1,36 kg) (Poulet de rôtisserie)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre
 - 1 lb/450 g (Boulettes de viande donair sur une plaque)
 - 1 lb/450 g (Bœuf Stroganoff hivernal)
Substitution : soya haché
- 1 lb (450 g) de porc haché (Boulettes de viande donair sur une plaque)
- ½ lb (225 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Ragoût terre et mer)
- ½ lb (225 g) de crevettes décortiquées, non cuites (Ragoût terre et mer)
- 2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de lentilles (Lentilles et légumes réconfortants)

PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de yogourt grec nature 2 % (Bœuf Stroganoff hivernal)
Substitution : crème sure

Trucs de préparation du dimanche :

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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Cette semaine, ajoutez du riz et des légumes supplémentaires comme des poivrons et des carottes, de la verdure et des petits pains de grains entiers.



LENTILLES ET VERDURES RÉCONFORTANTES



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de riz.

INGRÉDIENTS

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

¾ tasse d'eau

1 c. à thé de sauce soya faible en sodium

1 c. à table d'huile

1 poivron

2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de lentilles

8 tasses de légumes, comme bœufs
épinards ou chou frisé

Garnitures (facultatif) : **Garniture Flocons
de piment et ail**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 1 ¾ tasse) : Calories 330,
Lipides 4 g (Saturés 0,4 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg,
Sodium 570 mg, Glucides 54 g (Fibres 25 g,
Sucres 10 g), Protéines 22 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement, l'eau et la sauce soya. Réserver.
2. Dans le **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Couper le poivron en dés, puis ajouter au wok. Sauter jusqu'à ce qu'il ramollisse, environ 1 minute.
3. Égoutter et rincer les lentilles; ajouter au wok. Ajouter le mélange d'assaisonnement. Mélanger délicatement pour bien réchauffer les lentilles.
4. Réduire le feu à moyen. Ajouter les épinards, une poignée à la fois, jusqu'à ce qu'ils tombent. Ajouter de la garniture, si désiré.

BOULETTES DE VIANDE DONAIR SUR UNE PLAQUE



TRUC : Préparez d'avance les boulettes de viande. Disposez-les sur la **Plaque de cuisson**, congelez-les, puis transférez-les dans un contenant allant au congélateur. Le moment voulu, faites-les cuire congelées jusqu'à ce que leur température interne atteigne 160 °F.

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **8 PORTIONS**  **1,52 \$CA/1,29 \$US PAR PORTION**

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

INGRÉDIENTS

¼ tasse de ketchup
1 c. à table de vinaigre blanc
½ c. à table de miel
1 c. à thé de sauce soya faible en sodium
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 lb (450 g) de porc haché
1 sachet d'**Assaisonnement Donair**

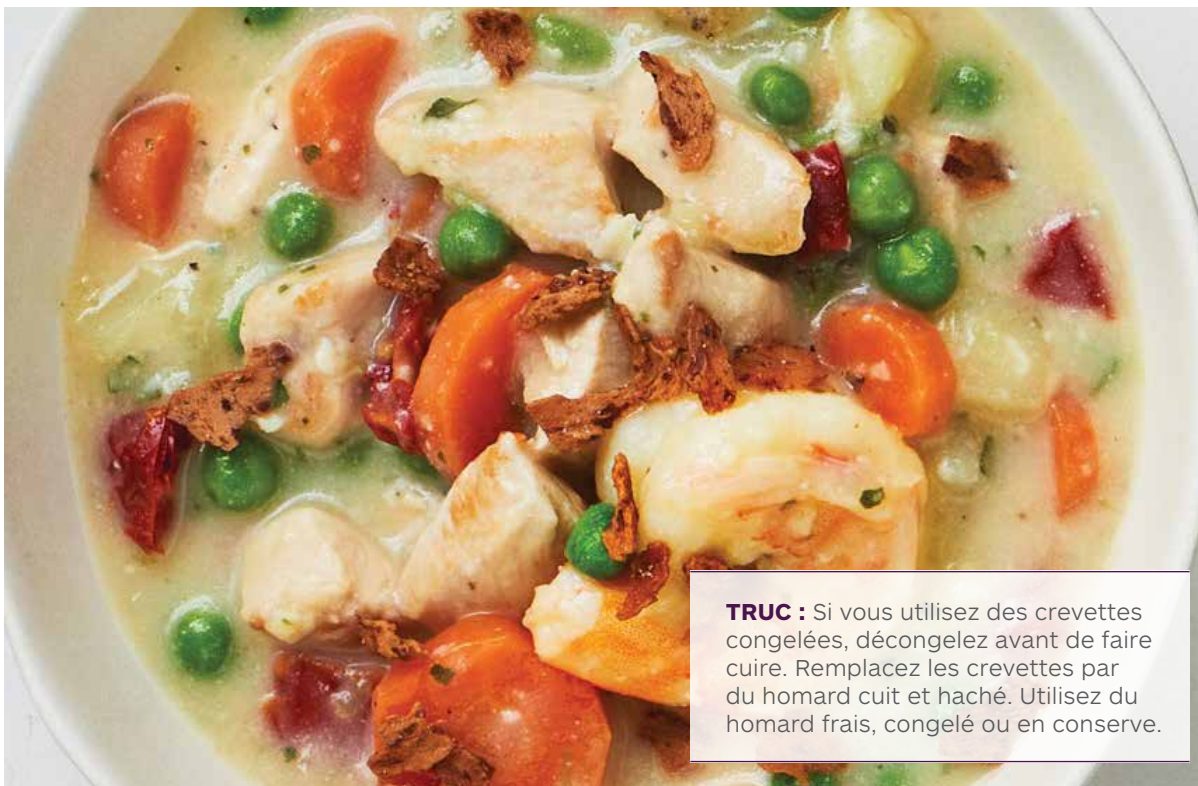
VALEUR NUTRITIVE

Par portion (3 boulettes de viande) : Calories 240, Lipides 14 g (Saturés 5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 560 mg, Glucides 7 g (Fibres 1 g, Sucres 3 g), Protéines 22 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble le ketchup, le vinaigre, le miel et la sauce soya. Réserver.
3. Dans un grand bol, émietter la viande hachée. Ajouter l'assaisonnement et bien mélanger. Façonner 24 boulettes (d'environ 2 c. à table chacune). Disposer sur la plaque.
4. Badigeonner généreusement les boulettes de la sauce. Cuire au four jusqu'à cuisson complète, de 12 à 13 minutes.

RAGOÛT TERRE ET MER



TRUC : Si vous utilisez des crevettes congelées, décongelez avant de faire cuire. Remplacez les crevettes par du homard cuit et haché. Utilisez du homard frais, congelé ou en conserve.

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **4 PORTIONS**  **3,75 \$CA/3,19 \$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

1 sachet de **Ragoût de poulet maison**
2 ½ tasses d'eau, divisée
2 carottes
1 branche de céleri
1 grosse pomme de terre, de préférence Yukon Gold
½ lb (225 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
2 c. à thé d'huile
½ lb (225 g) de crevettes décortiquées, non cuites
2 c. à table de tomates séchées hachées, facultatif
1 tasse de pois congelés
Garniture Meilleure que du bacon, au goût
Garnitures (facultatif) : pousses de pois ou oignon vert tranché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ 1 ½ tasse) : Calories 320, Lipides 7 g (Saturés 1.5 g, Trans 0.1 g), Cholestérol 130 mg, Sodium 570 mg, Glucides 36 g (Fibres 6 g, Sucres 7 g), Protéines 29 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement avec 2 tasses d'eau. Réserver.
2. Couper les carottes en fines rondelles. Couper le céleri en dés. Couper la pomme de terre non pelée en petits cubes.
3. Placer les légumes dans une **Étuveuse multi-usages** et ajouter ½ tasse d'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 8 minutes.
4. Entretemps, couper le poulet en petits cubes. Faire chauffer l'huile dans un **Wok** à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet et les crevettes; faire sauter jusqu'à ce que ce soit doré et bien cuit, 4 à 5 minutes.
5. Incorporer le mélange d'assaisonnement, les légumes cuits et les tomates séchées, si désiré. Porter à ébullition, puis ajouter les pois congelés. Cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, 1 minute.
6. Verser dans des bols et saupoudrer de garniture. Ajouter les autres garnitures, si désiré.

BŒUF STROGANOFF HIVERNAL



 TEMPS TOTAL : 20 min  6 PORTIONS  2,41 \$CA/2,05 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

4 tasses de nouilles aux œufs extra larges, non cuites
4 $\frac{3}{4}$ tasses d'eau, divisées
1 sachet d'**Assaisonnement Soupe hivernale aux champignons**
1 c. à thé de sauce Worcestershire
1 c. à table + 1 c. à thé d'huile
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre ou de sans-viande hachée
1 paquet (7 oz/200 g) de champignons tranchés, environ 3 tasses
1 tasse de yogourt grec nature 2 % ou de crème sure

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 370, Lipides 13 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 200 mg, Glucides 35 g (Fibres 2 g, Sucres 4 g), Protéines 26 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, ajouter les nouilles et 4 tasses d'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée 10 minutes ou jusqu'à une cuisson al dente. Une fois les nouilles cuites, les retirer délicatement du micro-ondes et les égoutter.
2. Entretemps, dans un grand bol, combiner l'assaisonnement avec l'eau restante ($\frac{3}{4}$ tasse) et la sauce Worcestershire. Réserver.
3. Dans un **Wok**, chauffer 1 c. à thé d'huile sur feu moyen-vif. Émietter le bœuf haché et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 4 à 5 minutes. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux. Retirer du wok, y compris tout le liquide.
4. Chauffer la cuillerée à table d'huile restante dans le wok, sur feu moyen-vif. Ajouter les champignons et faire dorer environ 4 minutes. Remettre le bœuf et tout liquide dans le wok, puis ajouter le mélange d'assaisonnement. Mijoter 2 minutes et baisser le feu si nécessaire.
5. Retirer du feu. Ajouter le yogourt en brassant. Servir sur des nouilles ou ajouter les nouilles au wok et bien combiner.

POULET DE RÔTISSERIE

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



TRUC : Cuisinez une fois, mangez deux fois. Utilisez les restes pour une salade-repas ou encore, pour ajouter à une soupe ou à des pâtes.



TEMPS TOTAL : 25 min



8 PORTIONS



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

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

INGRÉDIENTS

3 lb (1,36 kg) de poulet entier
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, rôtir 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.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 2

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poivrons verts** (Soupe enchilada à la patate douce)
- 2 petites patates douces** (Soupe enchilada à la patate douce)
- 2 tomates moyennes** (Donair)
- 1 avocat** (Soupe aztèque aux tortillas)
- ½ concombre anglais** (Donair)
- ½ tête de laitue romaine** (Donair)
Substitution : salade verte
- ½ oignon rouge** (Donair)
- 6 tasses de bébés épinards**
 - 4 tasses (Soupe enchilada à la patate douce)
 - 2 tasses (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil)
- ½ tasse de maïs congelé** (Soupe aztèque aux tortillas) | *Substitution : maïs frais*

GARDE-MANGER

- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées** (Soupe aztèque aux tortillas)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates entières** (Soupe enchilada à la patate douce)
- 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)
- 1 tasse de ketchup** (Porc effiloché)
- ½ tasse de cassonade** (Porc effiloché)
- ½ tasse de vinaigre** (Porc effiloché)

Trucs de préparation du dimanche :

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Cette semaine, ajoutez un avocat supplémentaire, des verdure mélangées comme des bébés épinards, des légumes comme des poivrons et des concombres, et des petits pains.

PROTÉINES

- 5 lb (2,5 kg) d'épaule de porc** (Porc effiloché)
Substitution : soc de porc
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre** (Donair)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau** (Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil) | *Substitution : 1 bloc (300 g) de tofu soyeux*
- 2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de haricots noirs**, sans sodium de préférence
 - 1 boîte (Soupe aztèque aux tortillas)
 - 1 boîte (Soupe enchilada à la patate douce)

PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de yogourt grec nature 2 %**
Substitution : yogourt à la noix de coco
 - ½ tasse (Soupe aztèque aux tortillas)
 - ½ tasse (Soupe enchilada à la patate douce)
- 1 tasse de fromage râpé**
Substitution : fromage végétalien
 - ½ tasse, au choix (Soupe aztèque aux tortillas)
 - ½ tasse (Soupe enchilada à la patate douce)
- 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)

AUTRES

- 10 pitas de blé entier**, environ 2 paquets (Donair)
- ½ tasse de croustilles de tortilla** (Soupe aztèque aux tortillas)



SOUPE ENCHILADA À LA PATATE DOUCE



TRUC : Écraser les tomates dans la main est non seulement aussi satisfaisant que presser une balle anti-stress, mais c'est surtout une bonne façon d'en extraire le délicieux jus et de donner au plat un air rustique.

 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **4 PORTIONS**  **4,82 \$CA/410 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 c. à table de Guacamole.

INGRÉDIENTS

5 tasses d'eau chaude
1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**
2 petites patates douces
2 poivrons verts
1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates entières
1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs sans sel ajouté
4 tasses de bébés épinards
½ tasse de yogourt grec nature 2 %
½ tasse de fromage râpé

Garnitures (facultatif) : tortillas émiettées, jus de lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (3 tasses) : Calories 350, Lipides 7 g (Saturés 3.5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 630 mg, Glucides 56 g (Fibres 13 g, Sucres 11 g), Protéines 19 g.

PRÉPARATION

1. Dans un **Wok**, combiner l'eau et l'assaisonnement sur feu vif. Couvrir et porter à ébullition. Entretemps, couper les patates douces non pelées et les poivrons en dés. Ajouter au wok.
2. Écraser les tomates à la main et les ajouter, avec le jus de la boîte, dans le wok. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes.
3. Égoutter et rincer les haricots noirs; les ajouter dans le wok. Laisser mijoter 2 minutes. Ajouter les épinards et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Diviser entre les 4 bols et garnir chaque bol de 2 c. à table de yogourt et de fromage; ajouter des garnitures supplémentaires, si désiré.

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/1,30 \$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 (900 g) de bœuf haché maigre
¼ tasse d'eau
10 pitas de blé entier
1 tasse de **Sauce pour donair version côte est**, ou de **Tzatziki aneth et citron** (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

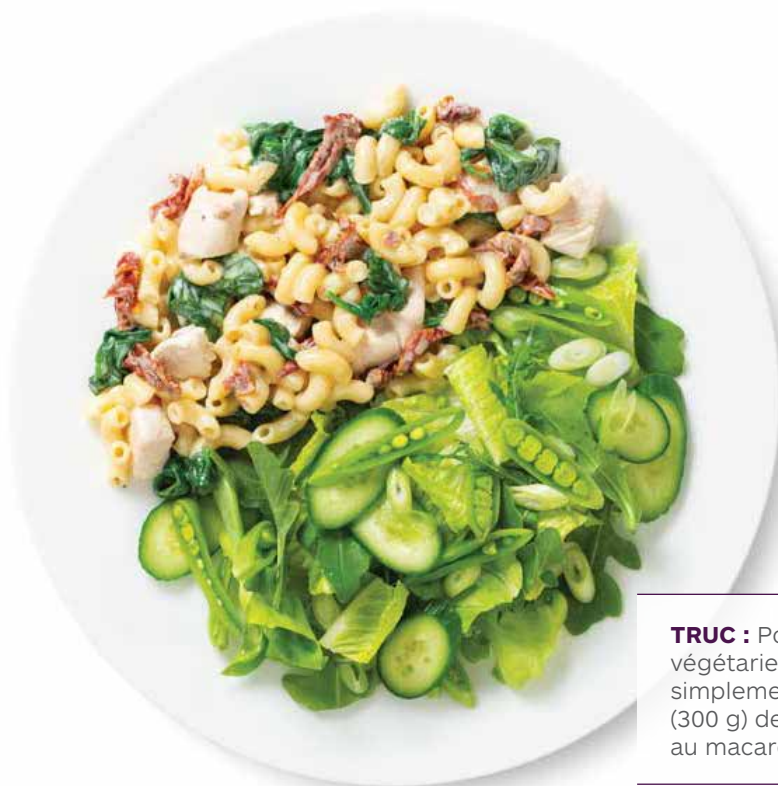
MICRO-ONDES

1. Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement, le bœuf et l'eau jusqu'à homogénéité.
2. Presser dans une **Étuveuse rectangulaire**. Couvrir au cuire 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 (190 °C).
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 Sauce pour donair version côte est ou Tzatziki aneth et citron (si désiré), des tomates, du concombre, des oignons rouges et de la laitue.

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/3,68 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : 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

½ 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 une **Étuveuse multi-usages**. 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.

SOUPE AZTÈQUE AUX TORTILLAS



TRUC : Pour une option végétalienne facile, utilisez du yogourt de noix de coco et du fauxmage.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,40 \$CA/1,90 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir garnir de 1 tasse de bébés épinards.

INGRÉDIENTS

4 tasses d'eau chaude ou de bouillon
1 sachet d'**Assaisonnement Soupe aztèque aux tortillas**
1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées
1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs
½ tasse de maïs, frais ou congelé
1 avocat
½ tasse de croustilles de tortilla
½ tasse de yogourt grec nature 2 %
½ tasse de fromage râpé, au choix
Garnitures (facultatif) : quartiers de lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 15 g (Saturés 4.5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 300 mg, Glucides 48 g (Fibres 15 g, Sucres 5 g), Protéines 20 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Marmite multi-usages**, à feu vif, combiner l'eau chaude et l'assaisonnement. Couvrir et porter à ébullition. Ajouter les tomates broyées; couvrir et porter à ébullition de nouveau.
2. Entretemps, égoutter et rincer les haricots noirs.
3. Réduire le feu à moyen. Ajouter les haricots noirs et le maïs. Mijoter à découvert de 5 à 10 minutes.
4. Entretemps, couper l'avocat en dés et écraser grossièrement les croustilles de tortilla.
5. Pour servir, garnir chaque portion de 2 c. à table de yogourt grec, d'avocat, de fromage, de croustilles de tortilla et d'un trait de jus de lime, si désiré.

PORC EFFILOCHÉ

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



TEMPS TOTAL : 3 h et 5 min
(3 h de cuisson lente)



20 PORTIONS



1 \$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 un petit pain ou une tortilla, si désiré.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- 12 gros choux de Bruxelles (Bol-repas festif)
- 10 champignons cremini bruns (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
- 4 gros poivrons (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
- 3 branches de céleri (Ragoût de poulet maison)
- 2 carottes moyennes (Ragoût de poulet maison)
- 2 pommes de terre moyennes, Russet ou Yukon Gold (Ragoût de poulet maison)
- 1 grosse patate douce (Bol-repas festif)
- 1 pinte de tomates cerises (Bol-repas festif)
- 3 tasses de mélange de salade de chou (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
- 1 tasse de pois congelés (Ragoût de poulet maison)

GARDE-MANGER

- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
- 2 tasses de macaroni non cuit (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
- ¼ tasse de mayonnaise végétalienne (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
Substitution : mayonnaise
- 2 c. à table de mayonnaise (Bouchées croustillantes au tofu)
Substitution : yogourt grec nature 2 %
- Huile
 - 1 c. à table (Ragoût de poulet maison)
 - 1 c. à table (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
 - 1 c. à thé (Bol-repas festif)

Trucs de préparation du dimanche :

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.
- Faites cuire le riz dans l'**Étuveuse multi-usages**. Conservez-le dans un **Bol de préparation de 4 tasses**.
- Pressez le tofu : enveloppez-le avec un essuie-tout, puis placez un objet lourd sur le dessus pour retirer l'excédent de liquide. Conservez au réfrigérateur.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Cette semaine, ajoutez des légumes supplémentaires comme des carottes, des tomates cerises et des pommes de terre, et du riz ou du quinoa.

- 2 c. à table de cassonade (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
- 1 c. à table + 2 c. à thé de vinaigre de cidre (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
- ½ c. à table de sirop d'érable, facultatif (Sloppy Joes fumés aux lentilles)

PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 2 poitrines (Ragoût de poulet maison)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre
 - 1 lb/450 g (Bol-repas festif)
Substitution : 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles
 - 1 lb/450 g (Poivrons farcis au macaroni au fromage) | *Substitution : soya haché ou lentilles*
- 2 blocs (12 oz/350 g chacun) de tofu ferme ou extra ferme (Bouchées croustillantes au tofu)
- 2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de lentilles (Sloppy Joes fumés aux lentilles)

PRODUITS LAITIERS

- ¼ tasse de fromage cheddar râpé (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
- ¼ tasse de lait, au choix (Poivrons farcis au macaroni au fromage)
- 2 c. à table de beurre, facultatif (Poivrons farcis au macaroni au fromage)

AUTRES

- 6 pains à burger (Sloppy Joes fumés aux lentilles)



BOUCHÉES CROUSTILLANTES AU TOFU



TRUC : Si vous avez le temps, disposez du papier absorbant autour de vos briques de tofu. Placez un objet lourd comme une planche à découper, un livre de cuisine ou un bol sur le dessus pour presser le tofu et éliminer le surplus de liquide. Laissez reposer 20 minutes. Vous pouvez aussi acheter du tofu déjà pressé (emballé sous vide, sans liquide) à l'épicerie. Il donnera à vos bouchées une texture irrésistible.

TRUC : Enrobez le tofu de votre trempette Épicure préférée au lieu de mayonnaise pour encore plus de saveur.

 **TEMPS TOTAL : 25 min**  **4 PORTIONS**  **1,69 \$CA/1,44 \$US PAR PORTION**

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés, 2 c. à table de votre trempette Épicure préférée et ½ tasse de grains cuits ou de frites au four.

INGRÉDIENTS

2 briques (350 g chacune) de tofu ferme ou extra ferme

2 c. à table de mayonnaise ou de yogourt grec nature 2 %

1 sachet de **Mélange Enrobage croustillant**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 270, Lipides 15 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 310 mg, Glucides 18 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 17 g.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F. Placer deux **Grilles de refroidissement** sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**; badigeonner légèrement d'huile les grilles pour éviter que les aliments collent.
2. Égoutter et essuyer le tofu. Couper chaque brique en deux, dans le sens de la longueur. Avec les mains, « casser » le tofu en bouchées. Les placer dans un bol avec la mayonnaise; remuer pour enrober.
3. Placer l'enrobage dans une assiette. À l'aide de pinces ou avec les mains, bien enrober les morceaux de tofu, un à la fois.
4. Placer les morceaux sur les grilles en les espaçant. Cuire au four 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

RAGOÛT DE POULET MAISON



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,65 \$CA/2,25 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'Assaisonnement Ragoût de poulet maison

2 ½ tasses d'eau, divisée

2 tasses de pommes de terre en cubes

1 tasse de carottes en dés

1 tasse de céleri en dés

1 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de poulet désossé, sans peau, coupé en bouchées

1 tasse de petits pois congelés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 320, Lipides 8 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 500 mg, Glucides 31 g (Fibres 6 g, Sucres 6 g), Protéines 30 g

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement et 2 tasses d'eau. Réserver.
2. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner les pommes de terre, les carottes et le céleri avec ½ tasse d'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter le poulet, puis faire sauter jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, soit de 3 à 4 minutes.
4. En brassant, ajouter le mélange d'assaisonnement réservé et les légumes cuits. Porter à ébullition, puis ajouter les petits pois. Continuer la cuisson une minute de plus.

SLOPPY JOES FUMÉS AUX LENTILLES



 TEMPS TOTAL : 20 min  6 PORTIONS  2,36 \$CA/2 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

10 champignons creminis bruns
1 c. à table d'huile
1 sachet d'**Assaisonnement Porc effiloché**, divisé
1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate
2 c. à table de cassonade, tassée
2 c. à thé + 1 c. à table de vinaigre de cidre
2 tasses d'eau
2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de lentilles
¼ tasse de mayonnaise végétalienne
½ c. à table de sirop d'érable, facultatif
3 tasses de mélange de salade de chou
6 pains à burger, grillés

VALEUR NUTRITIVE

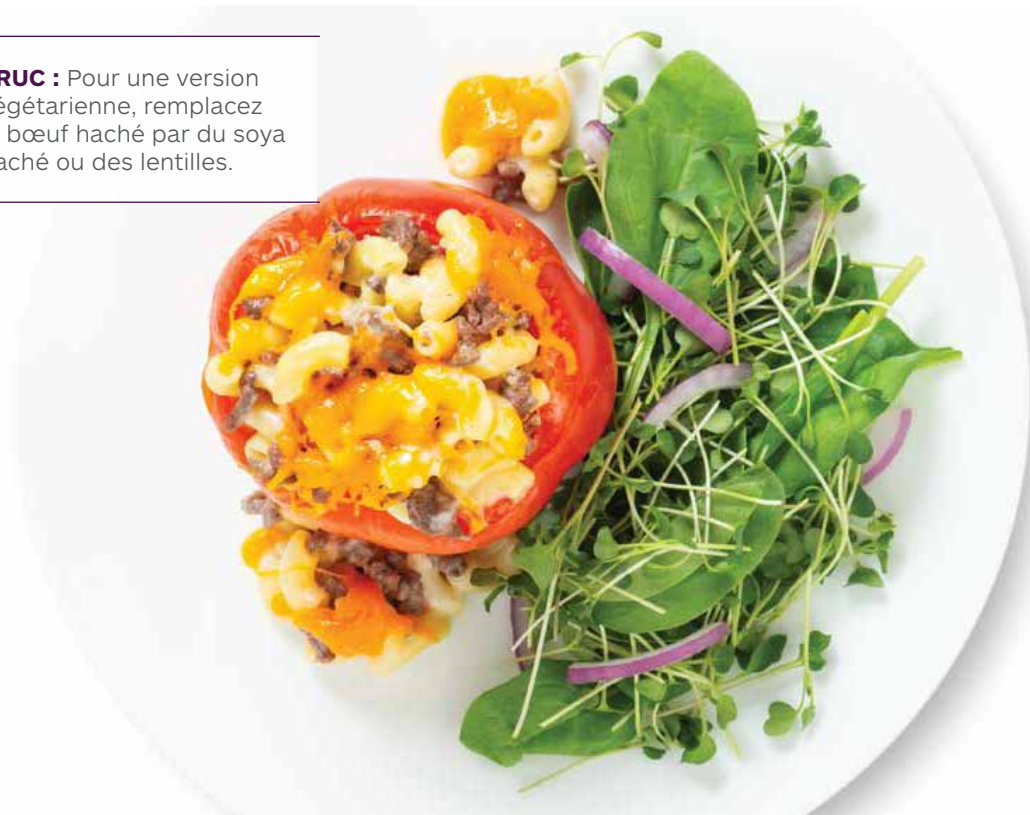
Par portion : Calories 440, Lipides 12 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 600 mg, Glucides 69 g (Fibres 20 g, Sucres 14 g), Protéines 20 g.

PRÉPARATION

1. Couper grossièrement les champignons en dés. Chauffer l'huile dans une grande poêle, sur feu moyen-vif. Ajouter les champignons; remuer à l'occasion et cuire 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
2. Réduire le feu à moyen. Mesurer ¼ tasse d'assaisonnement, puis l'ajouter à la poêle. Ajouter la pâte de tomate, la cassonade et 2 c. à thé de vinaigre, puis mélanger. Ajouter l'eau, puis mélanger pour combiner.
3. Égoutter et rincer les lentilles, puis ajouter à la poêle. Laisser mijoter, à découvert, en remuant à l'occasion pendant 5 minutes.
4. Entretemps, préparer la salade de chou. Dans un grand bol, fouetter ensemble le reste d'assaisonnement (environ 2 c. à table), la mayonnaise, 1 c. à table de vinaigre et le sirop d'érable, si utilisé. Ajouter le chou et bien combiner.
5. Verser à la cuillère le mélange de lentilles sur un côté des pains. Ajouter la salade de chou, puis refermer les pains.

POIVRONS FARCIS AU MACARONI AU FROMAGE

TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez le bœuf haché par du soya haché ou des lentilles.



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,35 \$CA/2,65 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

2 tasses de macaroni non cuit
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
4 gros poivrons
½ tasse de lait, au choix
1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
2 c. à table de beurre (facultatif)
½ tasse de fromage cheddar râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 520, Lipides 19 g (Saturés 9 g, Trans 0.5 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 470 mg, Glucides 49 g (Fibres 4 g, Sucres 6 g), Protéines 36 g.

PRÉPARATION

1. Dans une **Marmite multi-usages**, faire bouillir le macaroni à feu élevé jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 6 à 8 minutes.
2. Entretemps, placer le bœuf dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 minutes. Une fois le bœuf cuit, le séparer avec un **Séparateur de viande hachée**.
3. Pour obtenir des poivrons entiers farcis, couper le haut des poivrons et en retirer doucement le cœur et les graines.
4. Égoutter les pâtes; remettre dans la marmite. Ajouter le lait, l'assaisonnement et le beurre, si désiré. Ajouter le bœuf et bien mélanger.
5. Avec une grande cuillère, transvider le macaroni au fromage dans les poivrons. Placer dans une **Étuveuse multi-usages** et garnir de fromage râpé.
6. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et que le fromage soit fondu, 5 minutes.

BOL-REPAS FESTIF



TRUC : Remplacez le bœuf par 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles, égouttées et rincées.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,45 \$CA/3,78 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 c. à table de vinaigrette Épicure, au choix.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'Assaisonnement Pâté chinois
1 tasse d'eau
1 grosse patate douce
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
12 gros choux de Bruxelles
1 c. à thé d'huile
Sel marin et **Poivre noir**, au goût
1 pinte de tomates cerises

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 380, Lipides 13 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 550 mg, Glucides 38 g (Fibres 8 g, Sucres 9 g), Protéines 28 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement et l'eau. Réserver.
2. Couper la patate douce en cubes, pour en avoir environ 3 tasses. Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes jusqu'à tendreté, environ 8 minutes.
3. Entretemps, cuire le bœuf dans une grande poêle antiadhésive, sur feu moyen-vif. Égoutter tout liquide. Ajouter le mélange d'assaisonnement. Porter à ébullition, puis réduire le feu. Mijoter 2 minutes, en remuant fréquemment. Retirer du feu et répartir la viande dans quatre bols. Couvrir pour garder au chaud. Rincer et sécher la poêle.
4. Arranger les choux de Bruxelles et les couper en quartiers. Chauffer l'huile dans la même poêle, sur feu moyen-vif. Ajouter les choux et sauter 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Assaisonner de sel et de poivre au goût.
5. Couper les tomates en deux. Ajouter à la poêle, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.
6. Ajouter les patates douces et les légumes aux bols, puis servir.