



# BON BBQ. VITE FAIT. <sup>MC</sup>



Profitez de saveurs riches et d'arômes fumés à la mode du Sud grâce à cette collection de recettes BBQ des plus alléchantes! Des épices, des sauces et des apprêts bien relevés, voilà de quoi donner du pep à vos grillades – illico presto! Prêts en 20 minutes ou moins, ces repas sains et savoureux feront assurément des heureux!

Dans la vie, tout est une question d'équilibre et il y en va de même pour votre assiette! Toutes les recettes proposées dans ce guide sont conformes aux principes de notre programme Vie épique. Il vous suffit de suivre nos recommandations pour obtenir une assiette parfaitement équilibrée. Pour en savoir plus sur le programme Vie épique, visitez [epicure.com](http://epicure.com) ou consultez notre catalogue.

**INFO :** les portions idéales vous permettent de demeurer rassasié entre les repas et de ne pas succomber à la tentation de grignoter!



# APPRÊT BIFTECK DE MONTRÉAL

## EN 5 FAÇONS



Une saveur poivrée bonifiée d'un soupçon de poivron doux. Utilisez-le comme enrobage ou assaisonnement lors de la cuisson, ou pour givrer le tour des verres lorsque vous servez des cocktails Bloody Mary ou Caesar. Suivez les instructions sur l'étiquette pour préparer un enrobage ou une marinade. Un pot permet d'enrober 6 lb (2,72 kg) de viande.

1

### CÔTELETTES DE PORC GRILLÉES STYLE MONTRÉAL

Mélanger **1 c. à table d'huile** et **2 c. à table d'apprêt**, puis enrober **4 côtelettes de porc avec os de 6 oz (170 g)**. Faire griller les côtelettes à feu vif pendant 2 minutes de chaque côté. Réduire le feu à moyen et laisser cuire les côtelettes de 8 à 10 minutes en les retournant fréquemment. Servir avec la **Sauce BBQ fumée**, si désiré.

2

### QUARTIERS DE POMMES DE TERRE GRILLÉS

Couper **4 grosses pommes de terre Russet** en quartiers, puis les déposer dans l'**Étuveuse ronde** ou **multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 4 à 5 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient partiellement cuites. Découvrir, arroser d'**une c. à table d'huile**, puis enrober avec **1 à 2 c. à table d'apprêt**. Faire griller les quartiers à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de chaque côté. Servir avec votre trempette Épicure favorite.

3

### SAUMON SUCRÉ GRILLÉ STYLE MONTRÉAL

Dans un petit bol, mélanger **1 à 2 c. à table d'apprêt**, **1 c. à table d'huile** et **1 c. à table de cassonade**. Badigeonner **4 filets de saumon de 4 oz (110 g)**. Faire griller le poisson à couvert à feu moyen jusqu'à cuisson complète. Servir avec des quartiers de citron grillés.

4

### OIGNONS ROUGES MARINÉS VITE FAITS

Dans un pot Mason, verser  $\frac{3}{4}$  **tasse de vinaigre blanc** et la même quantité d'**eau bouillante**, puis ajouter **1 c. à table d'apprêt** et **2 c. à table de sucre**. Brasser pour dissoudre le sucre. Ajouter **1 oignon** coupé en tranches fines. S'assurer que les tranches sont submergées; ajouter de l'eau au besoin. Visser le couvercle et laisser refroidir à température ambiante. Servir avec des tacos, des nachos, des sandwichs ou des bols-repas. Se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

5

### CHAMPIGNONS GRILLÉS AU BALSAMIQUE

Fouetter ensemble **2 c. à table** de chacun des ingrédients suivants : **vinaigre balsamique, huile, miel** et **apprêt**. Déposer **1 lb (450 g) de champignons blancs ou cremini** dans un bol, ajouter la marinade, puis mélanger. Enfiler les champignons sur des brochettes. Faire griller sur feu vif, en retournant souvent, jusqu'à ce que les champignons soient tendres et légèrement brunis.

# MÉLANGE À GLACER OH CANADA

## EN 5 FAÇONS



Un délicieux mélange à glacer à l'érable rehaussé d'une pointe d'ail, et fait de sirop d'érable canadien. Un pot permet de glacer 6 lb (2,72 kg) de viande. Vos grillades et vos sautés vous remercieront!

1

### BIFTECKS DE CHOU GRILLÉS OH CANADA

Trancher soigneusement **1 chou** en tranches épaisses. Badigeonner les tranches d'**huile d'olive** de chaque côté; saupoudrer avec **1 c. à table de mélange à glacer**. Faire griller les biftecks de chou sur feu moyen-vif, en les retournant à quelques reprises, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement brunis. Réduire le feu au besoin. Avant de servir, fouetter ensemble **2 c. à table de sirop d'érable**, **1 c. à table de moutarde de Dijon à l'ancienne** et **½ c. à table de mélange à glacer**. Presser le jus de **½ lime** et en arroser les biftecks de chou.

2

### CUISSES DE POULET GRILLÉES À L'ÉRABLE

Dans un bol, combiner **¼ tasse de mélange à glacer** avec **2 c. à table d'huile**, **1 c. à table de jus de citron**, **1 c. à table de sauce piquante** et **½ c. à table de sauce soya à teneur réduite en sodium**. Ajouter **2 lb (900 g) de cuisses de poulet désossées et sans peau** et mélanger pour bien enrober. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes ou couvrir et réfrigérer toute la nuit. Faire griller les cuisses à couvert sur feu moyen de 6 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.

3

### BROCHETTES DE CREVETTES OH CANADA

Dans un grand bol, fouetter ensemble **2 c. à table de mélange à glacer**, **1 c. à table d'huile** et **1 c. à table de jus d'orange**. Couper **1 grosse courgette** en rondelles, puis la déposer dans le bol. Ajouter **1 paquet (340 g) de grosses crevettes décortiquées**, puis mélanger pour bien enrober. Enfiler les crevettes et les rondelles de courgette sur les brochettes. Faire griller à couvert sur feu moyen-vif de 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites et les rondelles de courgette attendries.

4

### MAÏS GRILLÉ AVEC BEURRE AUX AGRUMES

Couper et jeter l'extrémité dure de **4 épis de maïs**. Placer les épis dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 3 minutes. À l'aide de mitaines de four, saisir doucement les pelures à leur extrémité supérieure et presser pour libérer les épis. Badigeonner les épis d'**huile**. Faire griller les épis sur feu moyen-vif pendant 10 minutes environ, en les retournant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient brunis. Fouetter ensemble **¼ tasse de beurre fondu**, **1 c. à table de mélange à glacer** et **1 c. à table de jus d'orange**. Badigeonner les épis avec ce mélange.

5

### SAUMON GRILLÉ GINGEMBRE ET ÉRABLE

Fouetter ensemble **2 c. à table de sirop d'érable**, **2 c. à table de vinaigre de riz**, **1 c. à table de sauce soya à teneur réduite en sodium**, **1 c. à table de Mélange à glacer** et **2 c. à table de thé de gingembre râpé**. Déposer **4 filets de saumon de 4 oz (110 g)**, la peau vers le bas, sur un gril préchauffé à feu moyen-vif. Badigeonner les filets avec la moitié de la sauce et laisser griller environ 8 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Avant de servir, arroser les filets avec le reste de la sauce.

# MÉLANGE POUR SAUCE BBQ FUMÉ

## EN 5 FAÇONS



Une saveur fumée et légèrement piquante rehaussée de notes de café et d'une pointe d'acidité fruitée. Utilisez-le comme enrobage ou comme sauce BBQ. Un sachet donne 3 tasses de sauce. Contient 7,33 mg de caféine par portion.

1

### TREMPETTE FUMÉE À L'AUBERGINE GRILLÉE

Fouetter ensemble  $\frac{1}{2}$  sachet de mélange pour sauce, 2 c. à table d'huile et 1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme. Couper 1 grosse aubergine en tranches de 1 pouce (2,5 cm). Badigeonner les tranches avec le mélange. Faire griller les tranches sur feu moyen pendant 8 minutes environ, en les retournant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et brunies par endroits. Déposer les tranches d'aubergine dans un robot culinaire. Ajouter le jus de 1 gros citron, 3 c. à table de tahini et 1 c. à table d'huile d'olive. Mélanger jusqu'à consistance onctueuse; ajouter de l'eau au besoin. Servir avec des crudités ou des craquelins.

2

### AMANDES BBQ

Dans un grand bol, fouetter 1 blanc d'œuf jusqu'à consistance mousseuse. Incorporer 4 tasses d'amandes. Ajouter de 3 à 4 c. à table de mélange pour sauce et quelques pincées de sel de mer; bien mélanger. Répartir les amandes sur une Plaque de cuisson recouverte d'un Tapis de cuisson. Cuire au four préchauffé à 300 °F (150 °C) pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les amandes soient bien rôties.

3

### BROCHETTES DE PORC ET D'ANANAS FUMÉES

Préchauffer le gril à feu moyen-vif. Couper 1 lb (450 g) de longe de porc en bouchées. Trancher 2 poivrons en morceaux de 1 pouce (2,5 cm). Préparer 1 à 2 tasses de morceaux d'ananas frais. Enfiler le porc, les poivrons et les morceaux d'ananas sur les brochettes. Badigeonner avec  $\frac{1}{2}$  tasse de Sauce BBQ fumée. Faire griller en retournant à quelques reprises jusqu'à ce que le porc soit bien cuit.

4

### SALADE DE PÊCHES GRILLÉES ET FUMÉES

Fouetter ensemble 2 c. à table d'huile, 1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme, 2 c. à table de mélange à glacer et  $\frac{1}{2}$  c. à table de miel. Couper 4 pêches en moitiés; retirer les noyaux. Couper chaque moitié en quartiers; badigeonner avec la moitié de la vinaigrette. Faire griller les quartiers de pêche côté chair sur feu moyen-vif jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brunis. Pour assembler la salade, déposer 8 tasses de légumes dans un grand bol. Ajouter les pêches et le reste de la vinaigrette, puis touiller. Parsemer de  $\frac{1}{4}$  tasse de bleuets et de  $\frac{1}{4}$  tasse de fromage de chèvre émietté.

5

### AILES DE POULET BBQ FUMÉES

Enduire 2 lb (900 g) d'ailerons de poulet avec 1 c. à table d'huile et quelques pincées de sel et de poivre. Faire griller les ailes sur feu moyen-vif en les retournant fréquemment jusqu'à cuisson complète. Badigeonner avec  $\frac{1}{2}$  tasse de Sauce BBQ fumée ou plus, au goût.

# MÉLANGE À GLACER TERIYAKI

## EN 5 FAÇONS



Des notes d'ail, de gingembre et de soya pour une saveur riche et relevée. Utilisez-le pour glacer divers aliments ou comme sauce. Un pot permet de glacer 6 lb (2,72 kg) de viande.

1

### BIFTECKS DE CHOU-FLEUR TERIYAKI GRILLÉS

Couper **1 chou-fleur** en tranches de ½ pouce (1,25 cm). Déposer les tranches sur une **Plaque de cuisson**. Fouetter ensemble **1 c. à table d'huile** et **2 c. à table** de chacun des ingrédients suivants : **mélange à glacer**, **sirop d'érable** et **sauce soya**. Badigeonner les biftecks de chou-fleur. Déposer sur un gril préchauffé à feu moyen. Faire griller de 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les tranches soient bien cuites et brunies par endroits. Saupoudrer de **graines de sésame**, si désiré.

2

### POULET TERIYAKI GRILLÉ

Dans un grand bol, fouetter ensemble **1 c. à table d'huile** et **2 c. à table** de chacun des ingrédients suivants : **mélange à glacer**, **sirop d'érable** et **sauce soya**. Ajouter **1 lb (450 g) de cuisses de poulet désossées sans peau**, puis mélanger pour bien enrober. Déposer le poulet sur un gril préchauffé à feu moyen-vif. Faire griller à couvert de 6 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.

3

### BOULETTES DE VIANDE TERIYAKI GRILLÉES

Dans un petit bol, fouetter ensemble **2 c. à table de mélange à glacer**, **1 c. à table de sirop d'érable** et **1 c. à table de sauce soya à teneur réduite en sodium**. Dans un grand bol, combiner **1 lb (450 g) de poulet haché** et **1 c. à table de Mélange à glacer**. Façonner 12 boulettes de forme ovale, puis les enfiler sur les brochettes. Déposer les brochettes sur un gril préchauffé à feu moyen-vif. Faire griller les brochettes en les retournant et en les badigeonnant avec la sauce à plusieurs reprises, jusqu'à cuisson complète.

4

### MINI BURGERS AU THON TERIYAKI

Égoutter **1 boîte (170 g) de thon**. Dans un bol, mélanger le thon, **¼ tasse de mayonnaise**, **1 c. à table de mélange à glacer** et **½ c. à table de vinaigre de riz**. Répartir le mélange sur les moitiés inférieures des **pains à mini burgers**, garnir de **carotte râpée** et de **tranches de concombre**. Refermer avec les moitiés supérieures.

5

### PATATES DOUCES SUCRÉES-SALÉES

Déposer **2 patates douces pelées et coupées en morceaux** dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 8 à 10 minutes. Fouetter ensemble **1 c. à table de Mélange à glacer**, **1 c. à table d'huile de sésame**, **2 c. à table de sauce soya à teneur réduite en sodium** et **2 c. à table de miel**. Chauffer **2 c. à thé d'huile** dans une poêle à feu moyen. Ajouter les patates douces et la sauce. Brasser fréquemment jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Garnir de graines de sésame.

# CÔTELETTES DE PORC BBQ FUMÉES



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes et 1 tasse de maïs grillé ou de pommes de terre rôties.

## TRUC

Utilisez la **Plaque de cuisson** et le **Tapis de cuisson** lorsque vous cuisinez sur le grill. Placez le tapis sur la plaque et déposez-y la viande crue ou les légumes. Une fois les aliments sur le grill, vous pourrez enlever le tapis et utiliser la **Plaque de cuisson** pour rapporter les aliments cuits à la cuisine ou à la table, car celle-ci sera restée propre.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,03 \$CA/2,58 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

½ sachet de **Mélange pour sauce BBQ fumé**, environ ¼ tasse

3 c. à table d'huile, divisé

1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme

4 côtelettes de longe de porc avec os, coupe du centre, environ 1 lb (450 g)

1 oignon rouge

1 poivron rouge

**Sel marin** et **Poivre noir**, au goût

**Garnitures** (facultatif) : **Sauce BBQ fumée**, persil frais ou coriandre fraîche hachés

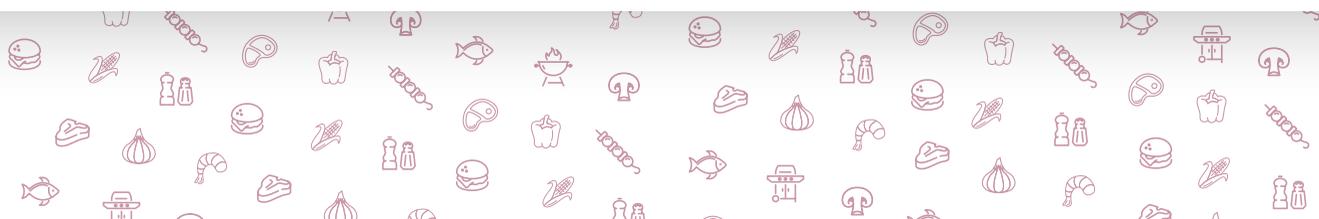
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion** : Calories 290, Lipides 20 g (Saturés 4 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 260 mg, Glucides 9 g (Fibres 1 g, Sucres 5 g), Protéines 20 g

## INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, combiner le mélange, 2 c. à table d'huile et 1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme. Ajouter les côtelettes de porc et bien les enrober de sauce. Si le temps le permet, réfrigérer et laisser mariner 15 minutes ou toute la nuit.
2. Préchauffer le grill à feu moyen-vif.
3. Couper l'oignon en rondelles épaisses. Couper le poivron en gros morceaux.
4. Placer un **Tapis de cuisson** sur une **Plaque de cuisson**. Ajouter les légumes coupés; arroser avec l'huile restante, puis saler et poivrer au goût. Repousser les légumes d'un côté de la plaque et ajouter les côtelettes.
5. Déposer les côtelettes, les poivrons et les oignons sur le grill préchauffé. Saisir les côtelettes deux minutes de chaque côté, puis réduire le feu à moyen. Cuire de 8 à 10 minutes en retournant les côtelettes et les légumes fréquemment jusqu'à ce que le porc soit cuit et les légumes légèrement brunis. Replacer les aliments cuits sur la Plaque de cuisson (sans le tapis). Ajouter les garnitures, si désiré.

E P I C U R E™



# SANDWICH BAN MI TERIYAKI



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes.

## TRUC

À la recherche d'une bouchée plus légère? Remplacez le pain par des feuilles de laitue.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,20 \$CA/1,87 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de porc ou de bœuf haché maigre  
¼ tasse d'eau  
2 c. à table de **Mélange à glacer Teriyaki**  
½ c. à table de sauce soya à teneur réduite en sodium  
¼ tasse de mayonnaise légère  
1 c. à table de **Moutarde sucrée et épicée**  
½ concombre anglais  
4 pains à panini moyens ou baguette coupée

1 tasse de bâtonnets de carotte  
**Garnitures** (facultatif) : tranches de jalapeno, oignons marinés, radis tranchés

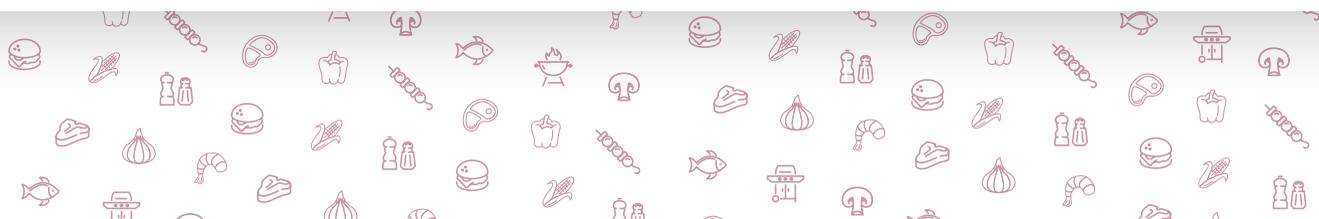
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion** : Calories 400, Lipides 20 g (Saturés 7 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 440 mg, Glucides 27 g (Fibres 2 g, Sucres 6 g), Protéines 27 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, disposer la viande hachée, l'eau, le mélange à glacer et la sauce soya. Mélanger pour bien combiner et presser au fond de l'étuveuse. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
2. Entretemps, dans un petit bol, fouetter ensemble la mayonnaise et la moutarde. Réserver.
3. Trancher le concombre. Ouvrir les pains.
4. Retirer l'étuveuse du micro-ondes. Enlever le couvercle et laisser reposer 1 minute. À l'aide de pinces, retirer la viande de l'étuveuse et la placer sur une planche à découper. Trancher la viande en huit morceaux.
5. Tartiner de la sauce sur chaque pain. Placer deux tranches de viande et garnir de légumes.

E P I C U R E™



# SALADE DE SAUMON GRILLÉ OH CANADA



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 petit pita grillé et 1 tasse de crudités.

## TRUC

Vous n'avez pas de brochettes? Pas de problème! Enduisez les filets de saumon entiers d'huile et de Mélange à glacer, puis faites-les griller ou cuisez-les à la poêle ou au four.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,50 \$CA/3,83 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

1 ½ lb (675 g) de filets de saumon sans peau

1 à 2 c. à table d'huile

3 c. à table de **Mélange à glacer**

**Oh Canada**

1 citron

1 oignon rouge

8 tasses de légumes

¼ tasse de **vinaigrette Épique** au choix

**Garnitures** (facultatif) : avocat coupé en dés

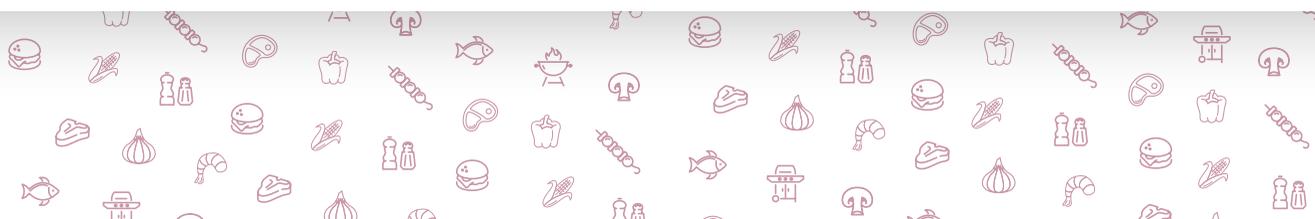
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion** : Calories 410, Lipides 24 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 330 mg, Glucides 13 g (Fibres 3 g, Sucres 7 g), Protéines 36 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen.
2. Couper le saumon en cubes de 1 pouce (2,5 cm). Déposer dans un bol et enrober d'huile et de Mélange à glacer. Trancher le citron en fines rondelles. Couper l'oignon en gros morceaux. Enfiler les cubes de saumon, les rondelles de citron et les morceaux d'oignon sur quatre brochettes.
3. Déposer les brochettes sur le gril; cuire de 5 à 8 minutes en retournant les brochettes à quelques reprises, jusqu'à ce que des marques de gril apparaissent et que le saumon soit bien cuit.
4. Placer les légumes dans un bol, verser la vinaigrette et touiller. Répartir les légumes dans les assiettes et ajouter une brochette ou retirer les aliments des brochettes et les déposer sur les légumes. Garnir de dés d'avocat, si désiré.

E P I C U R E™



# BROCHETTES STYLE MONTRÉAL



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de crudités variées et 2 c. à table de votre trempette Épicure favorite.

## TRUC

Vous avez un reste de **Sauce BBQ fumée** dans le frigo? Badigeonnez les brochettes avec environ  $\frac{1}{4}$  tasse de sauce 2 minutes avant la fin de la cuisson pour obtenir une saveur encore plus relevée.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,42 \$CA/3,49 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées sans peau (environ 2 poitrines) ou de biftecks de haut de surlonge, de 1 à 1  $\frac{1}{2}$  po (2,5 à 4 cm) d'épaisseur

1 c. à thé d'huile

2 à 3 c. à table d'**Apprêt Bifteck de Montréal**

3 petits poivrons doux

$\frac{1}{2}$  oignon rouge

4 grands pitas, idéalement de blé entier

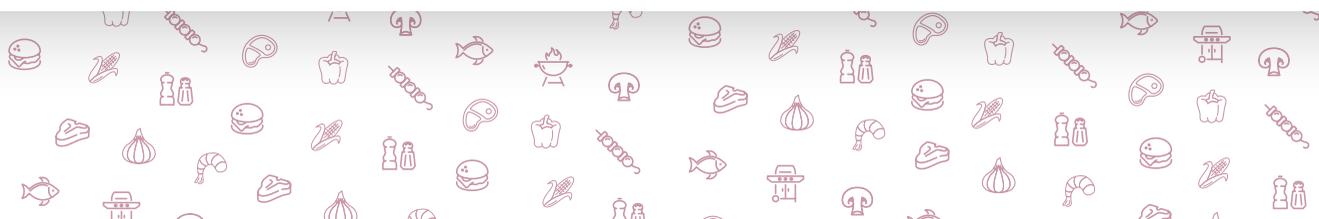
### VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (poulet)** : Calories 350, Lipides 6 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 610 mg, Glucides 44 g (Fibres 6 g, Sucres 6 g), Protéines 33 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Couper le poulet ou le bœuf en cubes de 1 pouce (2,5 cm) et les déposer dans un bol. Enrober les cubes d'huile et d'Apprêt sur tous les côtés. Couper les poivrons et l'oignon en gros morceaux. Enfiler la viande, les poivrons et les oignons sur quatre brochettes.
3. Déposer les brochettes sur le gril; cuire de 6 à 8 minutes en retournant les brochettes à quelques reprises, jusqu'à ce que des marques de gril apparaissent et que la viande soit bien cuite. S'il reste de la place sur le gril, ajouter les pitas à la dernière minute de cuisson et les retourner une fois.
4. Servir les brochettes avec les pitas chauds.

E P I C U R E™



# BROCHETTES DE LÉGUMES ET POULET ALOHA



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 pain pita, 1 tasse de légumes frais et 1 c. à table de trempette Épicure.

## TRUCS

Remplacez le poulet par du tofu ferme.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,97 \$CA/3,37 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
- 2 c. à table de **Mélange à glacer Teriyaki**
- 1 c. à table d'huile végétale
- 1 poivron
- 1 petit oignon rouge
- 2 tasses d'ananas frais, en morceaux

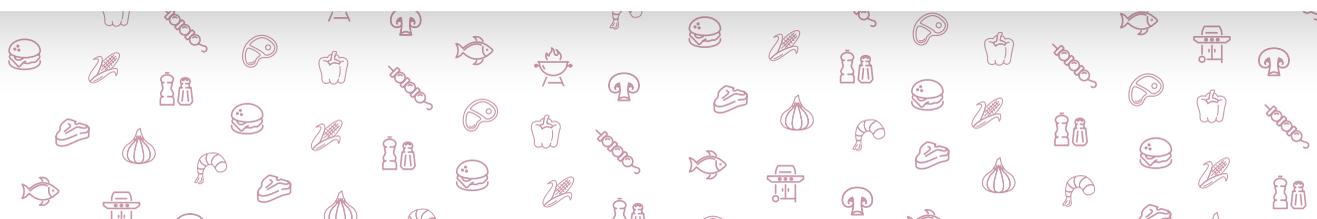
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (1 brochette) :** Calories 240, Lipides 7 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 85 mg, Glucides 18 g (Fibres 2 g, Sucres 12 g), Protéines 27 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Couper le poulet en cubes de 1 po. Placer dans un bol; ajouter le mélange à glacer et l'huile. Remuer pour bien enrober. Si le temps le permet, laisser mariner pendant 10 minutes.
3. Entretemps, couper les poivrons et l'oignon en morceaux de 2 po.
4. Enfiler la viande, les légumes et l'ananas sur des brochettes.
5. Placer les brochettes sur le gril; les tourner souvent jusqu'à ce qu'elles soient légèrement noircies et que le poulet soit bien cuit, 10 à 12 minutes.

E P I C U R E™



# POULET GRILLÉ OH CANADA



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes grillés et 2 c. à table de trempette Épicure au choix.

## TRUC

Le temps de cuisson peut varier en fonction de votre gril et de l'épaisseur du poulet. Pour vérifier si le poulet est cuit, insérez un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande. Il devrait indiquer 165 °F.



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



2,63 \$ CA/2,24 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

1 tasse de riz blanc non cuit  
2 tasses d'eau ou de bouillon  
1 ½ lb (675 g) de poitrines de poulet désossées sans peau (environ 3 poitrines)  
¼ tasse de **Mélange à glacer Oh Canada**  
2 c. à table d'huile

**Garnitures** (facultatif) : ciboulette hachée ou micro-pousses

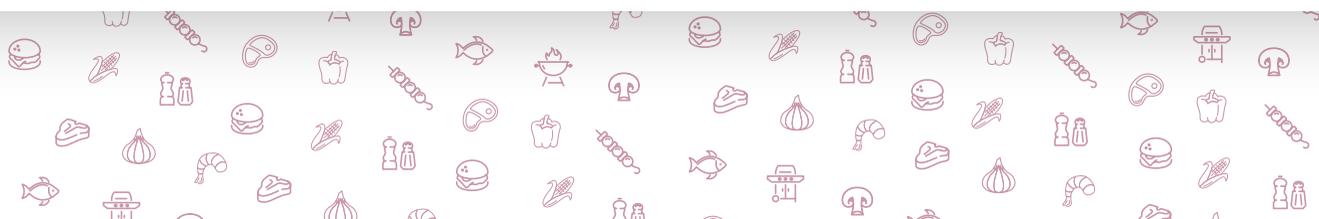
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion** : Calories 320, Lipides 8 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 170 mg, Glucides 32 g (Fibres 1 g, Sucres 4 g), Protéines 28 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner le riz et l'eau ou le bouillon. Couvrir d'un plateau; cuire au micro-ondes à découvert, à puissance élevée, de 16 à 18 minutes ou jusqu'à ce le riz soit tendre.
3. Entretemps, dans un bol, combiner le mélange à glacer et l'huile; ajouter le poulet et malaxer pour bien enrober. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes ou couvrir et réfrigérer toute la nuit.
4. Déposer le poulet sur le gril; réduire le feu à moyen. Faire griller à couvert de 7 à 9 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.
5. Couper les poitrines en gros morceaux et les répartir dans les assiettes. Ajouter les garnitures, si désiré, et servir avec le riz.

E P I C U R E™



# BURGERS DE BŒUF À LA SAUCE FUMÉE



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 2 tasses de verdure et 1 c. à table de vinaigrette Épiculture au choix.

## TRUC

Pour savoir si les galettes sont cuites, insérez latéralement un thermomètre à lecture instantanée dans une galette. Le thermomètre devrait indiquer 160 °F.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



1,95 \$CA/1,54 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

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

2/3 tasse de **Sauce BBQ fumée**, divisée

1 œuf

1 paquet (8 oz/227 g) de champignons tranchés

4 tranches de fromage suisse (facultatif)

1 c. à thé de beurre

4 pains à burger, idéalement de blé entier

**Garnitures** (facultatif) : tranches d'oignon rouge, laitue, bébés épinards

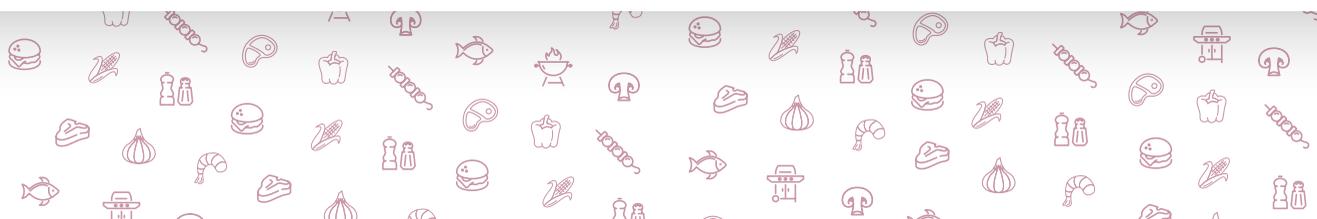
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion** : Calories 330, Lipides 9 g (Saturés 3 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 125 mg, Sodium 610 mg, Glucides 36 g (Fibres 4 g, Sucres 14 g), Protéines 30 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un bol, combiner le bœuf, 3 c. à table de sauce et l'œuf. Façonner quatre galettes.
3. Griller à couvert environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Si désiré, garnir les galettes d'une tranche de fromage à la dernière minute de cuisson.
4. Entretemps, déposer les champignons et le beurre dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**. Couvrir; cuire au micro-ondes à puissance élevée environ 4 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Ajouter le reste de la sauce; cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant une minute ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
5. Pour servir, placer les galettes sur les moitiés inférieures des pains à burger et les napper de sauce chaude. Ajouter les garnitures, si désiré. Refermer avec les moitiés supérieures.

E P I C U R E™



# SANDWICH FUMÉ AU BIFTECK STYLE MONTRÉAL



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE

Servir avec 1 tasse de crudités et 2 c. à table de trempette Épicure au choix.

## TRUC

Faites griller la baguette avant d'assembler les sandwiches. Badigeonnez-la légèrement d'huile et saupoudrez-la de quelques pincées de sel et de poivre. Une fois la baguette bien croustillante, tartinez-en l'intérieur de moutarde.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,68 \$CA/2,11 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de biftecks de haut de surlonge, de 1 à 1½ po (2,5 à 4 cm) d'épaisseur

1 c. à thé d'huile

2 à 3 c. à table d'**Apprêt Bifteck de Montréal**

½ baguette

4 c. à thé de moutarde

1 tasse de roquette ou de bébés épinards

½ tasse de **Sauce BBQ fumée**, chaude

**Garnitures** (facultatif) : tranches d'oignon rouge

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion** : Calories 280, Lipides 8 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 610 mg, Glucides 29 g (Fibres 2 g, Sucres 8 g), Protéines 26 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le grill à feu moyen-vif.
2. Enduire les biftecks d'huile, puis les enrober d'apprêt sur tous les côtés.
3. Déposer les biftecks sur le grill. Faire griller à couvert de 3 à 5 minutes de chaque côté pour une cuisson mi-saignant ou plus longtemps selon la cuisson désirée. Laisser les biftecks reposer au moins 5 minutes avant de les trancher.
4. Entretemps, séparer la baguette en deux moitiés, puis ouvrir chacune d'elles sur la longueur de façon à obtenir 4 morceaux. Tartiner chaque morceau de moutarde. Hacher grossièrement des feuilles de roquette; réserver.
5. Trancher finement les biftecks; répartir et disposer les tranches de bifteck sur les morceaux de baguette. Arroser de sauce chaude et garnir de roquette et d'oignon, si désiré.

E P I C U R E™

