



E P I C U R E™

30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ DE MAI



QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR?

PLAN DE REPAS POUR 30 SOUPERS ET LISTES D'ÉPICERIE HEBDOMADAIRES



Tout un mois de repas vous attend! Suivez la recette sur les sachets ou trouvez de l'inspiration avec les nouvelles recettes présentées dans ce guide (suivez les liens). Les listes d'épicerie hebdomadaires indiquent en détail ce dont vous avez besoin et proposent des substitutions faciles, pour magasiner fûté et trouver des ingrédients qui plaisent à votre famille.

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**.

30 SOUPERS PLANIFIÉS

EXCLUSIVITÉ DE MAI

Suivez les liens pour accéder à la recette de chaque repas. Vous trouverez aussi des trucs pour équilibrer parfaitement votre assiette.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	TOSTADAS PORC ET POIS CHICHES 4 portions 3,02 \$CA 2,57 \$US	MACARONI AU FROMAGE ET AU CHILI 4 portions 2,60 \$CA 2,21 \$US	HARICOTS ET ŒUFS STYLE RANCH 4 portions 3,08 \$CA 2,62 \$US	SALADE CÉSAR AU POULET DE RÔTISSERIE 4 portions 3,68 \$CA 3,13 \$US	SALADE DE PÂTES À LA CÉSAR AVEC SAUMON ET CHOU FRISÉ 4 portions 4,43 \$CA 3,77 \$US
MARDI	SALADE DE TACOS CROQUANTE 4 portions 3,23 \$CA 2,75 \$US	TACOS AUX POIS CHICHES 4 portions 3,17 \$CA 2,69 \$US	ENCHILADAS 4 portions 2,88 \$CA 2,45 \$US	PAD THAÏ GARDE-MANGER 4 portions 3,00 \$CA 2,55 \$US	TACOS AUX CREVETTES GRILLÉES, SALSA MAÏS ET MANGUE 4 portions 4,13 \$CA 3,51 \$US
MERCREDI	SAUTÉ SUCRÉ AUX CREVETTES ET À L'AIL 4 portions 4,60 \$CA 3,91 \$US	SANDWICH AU POULET AU BEURRE ET À L'ARACHIDE 4 portions 3,22 \$CA 2,74 \$US	SAUTÉ AU PORC ET BOK CHOY 4 portions 2,55 \$CA 2,17 \$US	POULET AU CITRON 6 portions 2,53 \$CA 2,15 \$US	
JEUDI	VÉGÉ BURGER FUMÉ 4 portions 3,16 \$CA 2,69 \$US	CIGARES AU CHOU 4 portions 2,17 \$CA 1,84 \$US	BOL DE SAUMON ET NOUILLES AU CARI ROUGE THAÏ 4 portions 3,85 \$CA 3,08 \$US	SAUMON CARAMÉLISÉ 4 portions 3,85 \$CA 3,04 \$US	
VENDREDI	BIFTECK ET LÉGUMES GRILLÉS DYNAMO 4 portions 3,13 \$CA 2,66 \$US	BURGER DONAIR CANADIEN 8 portions 2,03 \$CA 1,73 \$US	MACARONI AU FROMAGE VERSION ÉTÉ 4 portions 2,66 \$CA 2,26 \$US	BURGERS CÉSAR 4 portions 2,32 \$CA 1,97 \$US	
SAMEDI	BURGERS DU COWBOY 12 portions 1,63 \$CA 1,39 \$US	SAUMON GRILLÉ, DOUX ET FUMÉ 4 portions 2,20 \$CA 1,87 \$US	BURGER BBQ FUMÉ 12 portions 1,63 \$CA 1,39 \$US	POULET GRILLÉ GINGEMBRE ET CITRONNELLE 4 portions 2,25 \$CA 1,91 \$US	
DIMANCHE	PORC EFFILOCHÉ 20 portions 1,00 \$CA 0,85 \$US	PAD THAÏ AU POULET ET AU RIZ DANS UN INSTANT POT^{MC} 4 portions 3,32 \$CA 2,75 \$US	POULET DE RÔTISSERIE 8 portions 2,29 \$CA 1,95 \$US	DONAIR 10 portions 1,65 \$CA 1,40 \$US	

LISTE D'ÉPICERIE SEMAINE 1

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 bottes de brocolini** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail) | *Substitution : fleurons de brocoli*
- 2 tomates Roma** (Salade de tacos croquante)
- 1 ½ oignon rouge**
 - 1 (Bifteck et légumes grillés dynamo)
 - ½ (Végé burger fumé)
- 1 avocat** (Salade de tacos croquante)
Substitution : avocat congelé en dés
- 1 poivron** (Bifteck et légumes grillés dynamo)
- 1 aubergine japonaise** (Bifteck et légumes grillés dynamo) | *Substitution : aubergine commune*
- 1 laitue** (Végé burger fumé) | *Essayer : laitue grasse ou iceberg*
- 1 lime** (Tostadas porc et pois chiches)
Substitution : jus de lime en bouteille
- 1 igname** (Végé burger fumé)
Substitution : patate douce
- 1 courgette** (Bifteck et légumes grillés dynamo)
- ½ botte de coriandre fraîche** (Tostadas porc et pois chiches)
- ¼ chou rouge** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)
Substitution : mélange de salade de chou
- 8 tasses de laitue romaine hachée** (Salade de tacos croquante)

GARDE-MANGER

- Huile**
 - 2 c. à table, sésame de préférence (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)
 - 1 c. à table + 1 c. à thé (Bifteck et légumes grillés dynamo)
 - 1 c. à table (Végé burger fumé)
 - 2 c. à thé (Tostadas porc et pois chiches)
 - 1 c. à thé (Salade de tacos croquante)
- ½ paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)
- 1 tasse de quinoa** (Végé burger fumé)
- 1 tasse de ketchup** (Porc effiloché)
- ½ tasse de cassonade** (Porc effiloché)
- ½ tasse de graines de chanvre** (Végé burger fumé)
- ½ tasse de vinaigre blanc** (Porc effiloché)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de tortillas, des petits pains de grains entiers, des épis de maïs et plus de légumes.

- 2 c. à table de pâte de tomate** (Tostadas porc et pois chiches)
- 1 c. à table de vinaigre de vin rouge** (Bifteck et légumes grillés dynamo) | *Substitution : vinaigre blanc*
- ½ c. à table de fécule de maïs** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)

PROTÉINES

- 5 lb (2,5 kg) d'épaule de porc ou soc de porc, désossé** (Porc effiloché)
- 4 lb (1,8 kg) de bœuf haché maigre**
Substitution : porc ou poulet haché
 - 3 lb/1,35 kg (Burgers du cowboy)
 - 1 lb/450 g (Salade de tacos croquante)
- 1 lb (450 g) de bifteck à griller**, comme pointe de surlonge, de ½ à 1 po d'épaisseur (Bifteck et légumes grillés dynamo)
- ½ lb (225 g) de porc haché maigre** (Tostadas porc et pois chiches)
- 1 paquet (340 g) de crevettes congelées, décortiquées** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs**, de préférence faibles en sodium (Végé burger fumé)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches**, de préférence faibles en sodium (Tostadas porc et pois chiches)
- 2 tasses d'edamames** (Sauté sucré aux crevettes et à l'ail)

PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Tostadas porc et pois chiches)
- ½ tasse de fromage râpé**, au choix (Salade de tacos croquante)

BOULANGERIE

- 8 petites tortillas**, de farine ou de maïs (Tostadas porc et pois chiches)
- 4 à 12 pains à burgers** (Burgers du cowboy)
- 2 tasses de croustilles de tortillas** (Salade de tacos croquante)



TOSTADAS PORC ET POIS CHICHES



TRUC : Pour une option végétarienne, omettez le porc et utilisez 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de pois chiches, égouttés et rincés.

TRUC : Pour réchauffer les tortillas, empilez-en un maximum de quatre entre des essuie-tout humides. Chauffez au micro-ondes environ 20 secondes. Ou placez dans une poêle non huilée, sur feu moyen, environ 15 secondes par côté.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes coupés, au choix.

INGRÉDIENTS

½ botte de coriandre fraîche
1 lime
½ tasse de yogourt grec nature 2 %
2 c. à thé d'huile
½ lb (225 g) de porc haché
1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**, divisé
1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches faibles en sodium
1 tasse d'eau
2 c. à table de pâte de tomate
8 petites tortillas (de maïs ou de farine), réchauffées

Garnitures (facultatif) : oignons rouges hachés, avocat tranché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 tostadas) : Calories 410, Lipides 15 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 40 mg, Sodium 510 mg, Glucides 51 g (Fibres 9 g, Sucres 7 g), Protéines 22 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper la coriandre (tiges comprises) et disposer dans un bol. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus de la lime. Ajouter le yogourt en brassant, puis réserver.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le porc, puis bien faire cuire, environ 3 minutes, en brisant les gros morceaux au besoin.
3. Pendant la cuisson du porc, égoutter et rincer les pois chiches. Les éponger avec un essuie-tout ou un linge à vaisselle. Ajouter à la poêle, puis saupoudrer de 1 c. à table d'assaisonnement. Réduire le feu à moyen. Mélanger à l'occasion et écraser légèrement les pois chiches pendant la cuisson, environ 3 minutes.
4. Entretemps, dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, fouetter ensemble le reste de l'assaisonnement, l'eau et la pâte de tomate. Cuire au micro-ondes à découvert et à puissance élevée, pendant 2 minutes, ou jusqu'à épaississement.
5. Étendre la sauce au yogourt sur chaque tortilla. Garnir du mélange de porc et de pois chiches. Ajouter d'autres garnitures, si désiré. Verser la sauce à enchilada sur le dessus.

SALADE DE TACOS CROQUANTE

TRUC : Remplacez le bœuf haché par du soya haché, pour une option végétarienne.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,23 \$CA/2,75 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec ½ petit pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

1 c. à thé d'huile
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
1 sachet d'**Assaisonnement Taco**
1 tasse d'eau
2 tomates Roma
1 avocat
2 tasses de croustilles de tortilla
8 tasses de laitue romaine hachée
½ tasse de fromage râpé, au choix

Garnitures (facultatif) : salsa, yogourt grec ou crème sure, jalapeños

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 420, Lipides 25 g (Saturés 7 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 290 mg, Glucides 22 g (Fibres 8 g, Sucres 4 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle, sur feu moyen-vif. Ajouter le bœuf. Réduire le feu à moyen et cuire, en utilisant le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux, jusqu'à ce que le bœuf ait brunî, soit de 3 à 4 minutes.
2. Mélanger l'assaisonnement et l'eau, puis verser sur le bœuf. Remuer souvent, jusqu'à épaississement, soit 5 minutes.
3. Entretemps, couper les tomates, couper l'avocat en cubes et écraser grossièrement les croustilles de tortilla.
4. Répartir la laitue dans quatre assiettes. Garnir du mélange de viande, des tomates, de l'avocat, du fromage et des croustilles. Ajouter les garnitures choisies, si désiré.

SAUTÉ SUCRÉ AUX CREVETTES ET À L'AIL



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

TRUC : Simplifiez la préparation et remplacez le chou frais par 2 tasses de mélange à salade de chou.



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 féculé 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.

INSTRUCTIONS

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 féculé 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.

VÉGÉ BURGER FUMÉ

TRUC : Cuire le quinoa dans l'**Étuveuse multi-usages** (consultez la recette de Quinoa cuit à l'étuveuse sur epicure.com).

TRUC : Les graines de chanvre sont très nutritives! Elles sont une bonne source de gras sains et contiennent 10 g de protéines par 3 c. à table, soit presque autant de protéines que deux œufs! Vous les trouverez dans l'allée des aliments naturels de la plupart des épiceries.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,16 \$CA/2,69 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 igname ou patate douce, environ 300 g
1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs faibles en sodium

½ oignon rouge

1 ¼ tasse de quinoa cuit, refroidi

½ tasse de graines de chanvre

3 c. à table d'**Apprêt Saumon**

1 c. à table d'huile

1 laitue grasse ou iceberg, environ 16 feuilles

Garnitures (facultatif) : **Sauce BBQ fumée**, tranches d'oignon rouge, tranches de tomate, cornichons, mayonnaise

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 410, Lipides 14 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 350 mg, Glucides 53 g (Fibres 15 g, Sucres 8 g), Protéines 20 g.

INSTRUCTIONS

1. Trancher l'igname en deux sur la longueur. Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Pendant la cuisson, égoutter et rincer les haricots. Râper l'oignon sur un essuie-tout. Presser délicatement pour retirer l'excédent de liquide.
3. Une fois l'igname cuite, ajouter les haricots à l'étuveuse. À l'aide du **Séparateur de viande hachée**, écraser. Quelques haricots peuvent demeurer entiers. Ajouter l'oignon, le quinoa, les graines de chanvre et l'apprêt. Bien combiner. Façonner quatre boulettes d'une épaisseur d'environ 1 po.
4. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter les boulettes et cuire de 4 à 5 minutes par côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés et bien chaudes.
5. Pour assembler, créer quatre piles de deux feuilles de laitue. Garnir chaque pile d'une boulette de burger. Ajouter des garnitures, si désiré. Ajouter les feuilles de laitue restantes.

BIFTECK ET LÉGUMES GRILLÉS DYNAMO



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,13 \$CA/2,66 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec un épi de maïs.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bifteck à griller, comme pointe de surlonge, contre-filet ou faux-filet, d'une épaisseur de ½ à 1 po

1 c. à table + 1 c. à thé d'huile, divisée

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

1 poivron

1 aubergine japonaise

1 oignon rouge

1 courgette

1 c. à table de vinaigre de vin rouge

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 280, Lipides 13 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 260 mg, Glucides 16 g (Fibres 4 g, Sucres 8 g), Protéines 24 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Badigeonner les deux côtés du bifteck de 1 c. à thé d'huile, puis frotter de 2 c. à table de mélange. Laisser mariner pendant la préparation des autres ingrédients.
3. Couper le poivron en gros morceaux. Couper l'aubergine en rondelles épaisses, à la diagonale. Couper l'oignon en rondelles épaisses. Couper la courgette en rondelles épaisses, à la diagonale.
4. Dans un grand bol, fouetter ensemble le reste de mélange, la cuillère à table restante d'huile et le vinaigre. Ajouter les légumes au même bol, puis remuer pour enrober.
5. Disposer les légumes sur le gril. Fermer le couvercle et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et bien dorés, environ 6 minutes par côté.
6. Une fois les légumes sur le gril, ajouter la viande. Griller jusqu'à la cuisson désirée, de 3 à 4 minutes par côté pour une cuisson mi-saignante. Transférer sur une planche à découper et laisser reposer pendant que les légumes terminent de cuire. Trancher et servir avec les légumes.

BURGERS DU COWBOY



TRUC : Emballez individuellement les boulettes non cuites, puis faites des emballages familiaux. Scellez bien et disposez au congélateur. Se garde jusqu'à 2 mois. Décongelez avant la cuisson.



TEMPS TOTAL : 18 min



12 BURGERS



1,63 \$CA/1,39 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

3 lb (1,36 kg) de bœuf ou de porc haché maigre, ou un mélange des deux

1 sachet d'**Assaisonnement Fèves simplement meilleures**

4 à 12 pains à burger, ouverts et grillés

Garnitures (facultatif) : fromage tranché, moutarde, tranches de tomates et d'oignon, feuilles de laitue

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 burger et un pain) : Calories 350, Lipides 14 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 260 mg, Glucides 29 g (Fibres 2 g, Sucres 4 g), Protéines 28 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un grand bol, combiner le bœuf haché et l'assaisonnement. Mélanger doucement à l'aide d'une fourchette ou des mains.
3. Répartir le mélange en 12 portions et les façonner en boules. Bien aplatir pour obtenir des boulettes.
4. Griller, le couvercle fermé, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Disposer les burgers dans les pains et servir avec des garnitures, si désiré.

PORC EFFILOCHÉ À LA MIJOTEUSE



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



TEMPS TOTAL : 3 h et 5 min
(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.

INSTRUCTIONS

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 effiloquer 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

- 8 à 10 champignons blancs** (Cigares au chou)
- 8 grandes feuilles de chou de Savoie** (Cigares au chou) | *Substitution : feuilles de chou vert*
- 3 carottes**
 - 2 (Cigares au chou)
 - 1 grosse (Pad thaï au poulet et au riz dans un Instant Pot^{MC})
- 2 poivrons** (Pad thaï au poulet et au riz dans un Instant Pot^{MC})
- 2 tomates** (Burger donair canadien)
- 1 avocat** (Tacos aux pois chiches)
- 1 tête de laitue** (Burger donair canadien)
- 1 lime** (Sandwich au poulet au beurre et à l'arachide) | *Substitution : jus de lime en bouteille*
- ½ petit oignon rouge** (Burger donair canadien)
- ¼ petit chou rouge** (Sandwich au poulet au beurre et à l'arachide)

GARDE-MANGER

- 1 boîte (19 oz/540 ml) de tomates en dés** (Macaroni au fromage et au chili)
- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate** (Tacos aux pois chiches)
- 2 tasses de petites pâtes**, au choix (Macaroni au fromage et au chili)
- 1 tasse de riz blanc non cuit** (Pad thaï au poulet et au riz dans un Instant Pot^{MC})
- 5 c. à table de sauce soya**, de préférence faible en sodium
 - 3 c. à table (Pad thaï au poulet et au riz dans un Instant Pot^{MC})
 - 2 c. à table (Cigares au chou)
- 3 c. à table de beurre d'arachides naturel**, non salé
Substitution : beurre de graines
 - 2 c. à table (Sandwich au poulet au beurre et à l'arachide)
 - 1 c. à table (Pad thaï au poulet et au riz dans un Instant Pot^{MC})

- 2 c. à table de féculé de maïs** (Cigares au chou)
- 2 c. à table de mayonnaise** (Sandwich au poulet au beurre et à l'arachide)
- 1 c. à table de sauce piquante**, facultatif (Pad thaï au poulet et au riz dans un Instant Pot^{MC})
- 1 c. à table d'huile d'olive** (Saumon grillé, doux et fumé)
- 2 c. à thé d'huile** (Sandwich au poulet au beurre et à l'arachide)

PROTÉINES

- 4 filets de saumon (4,5 oz /130 g chacun)**, d'environ 1 po d'épaisseur (Saumon grillé, doux et fumé)
- 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, désossé et sans peau**, environ 4
 - 1 lb/450 g (Pad thaï au poulet et au riz dans un Instant Pot^{MC})
 - 1 lb/450 g (Sandwich au poulet au beurre et à l'arachide)
- 1 lb (450 g) de porc haché maigre** (Cigares au chou) | *Substitution : bœuf ou poulet haché*
- 2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de pois chiches** (Tacos aux pois chiches)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges** (Macaroni au fromage et au chili)

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Tacos aux pois chiches)
- ⅓ tasse de lait**, au choix (Macaroni au fromage et au chili)

BOULANGERIE

- 12 petits pains**
 - 8 (Burger donair canadien)
 - 4 (Sandwich au poulet au beurre et à l'arachide)
- 8 coquilles de taco** (Tacos aux pois chiches)

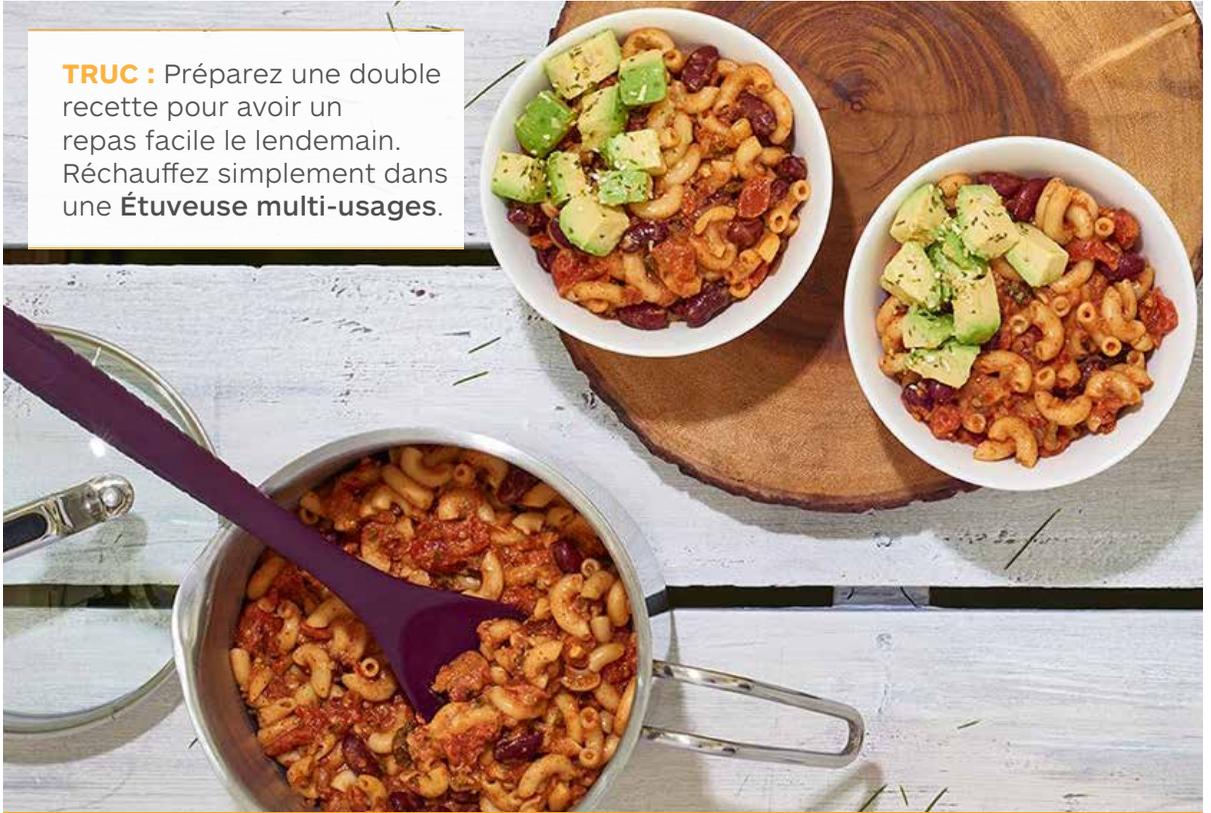
POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de riz, plus de laitue et plus de légumes frais, comme des carottes et des poivrons.



MACARONI AU FROMAGE ET AU CHILI

TRUC : Préparez une double recette pour avoir un repas facile le lendemain. Réchauffez simplement dans une **Étuveuse multi-usages**.



 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  2,60 \$CA/2,21 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse chacun de légumes mélangées et de légumes coupés, avec 2 c. à thé de **vinaigrette Épicure**.

INGRÉDIENTS

2 tasses de petites pâtes, au choix
1 boîte de (540 ml/19 oz) de haricots rouges
½ tasse de lait, au choix
1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
1 sachet d'**Assaisonnement Chili cha-cha**
1 boîte de (796 ml/28 oz) de tomates en dés
Garnitures (facultatif) : tranches d'avocat

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 410, Lipides 6 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 460 mg, Glucides 72 g (Fibres 10 g, Sucres 17 g), Protéines 19 g.

INSTRUCTIONS

1. Cuire les pâtes selon les directives de l'emballage dans une **Marmite multi-usages de 12 tasses**. Égoutter et laisser dans la marmite.
2. Entretemps, égoutter et rincer les haricots rouges.
3. Ajouter le lait et l'assaisonnement pour macaroni au fromage. Bien remuer.
4. Ajouter l'assaisonnement pour chili, les haricots et les tomates et bien remuer. Cuire 2 minutes de plus et servir.
5. Garnir avec des tranches d'avocat, 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 tomate. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à puissance élevée de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.



TEMPS TOTAL : 15 min



4 PORTIONS



3,17 \$CA/2,69 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : 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**

$\frac{3}{4}$ tasse d'eau

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

1 avocat

8 coquilles de taco croustillantes

$\frac{1}{2}$ 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

INSTRUCTIONS

1. Égoutter et rincer les pois chiches. Mettre dans une poêle sur feu moyen avec l'assaisonnement, 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.

SANDWICH AU POULET AU BEURRE ET À L'ARACHIDE ET À L'ARACHIDE



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,22 \$CA/2,74 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau (environ 2)
2 c. à table d'**Assaisonnement Sauté à l'asiatique**, divisé
2 c. à thé d'huile
2 c. à table de mayonnaise
2 c. à table de beurre d'arachide naturel, crémeux, ou autre beurre (comme beurre d'amande)
1 lime
¼ de petit chou rouge
4 petits pains

Garnitures (facultatif) : rubans de carotte, poivron rouge en juliennes, coriandre fraîche

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 430, Lipides 18 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 280 mg, Glucides 34 g (Fibres 4 g, Sucres 5 g), Protéines 34 g.

INSTRUCTIONS

1. Pour couper le poulet fin, placer une main sur une poitrine et presser fermement. Recourber les doigts légèrement. Trancher délicatement la viande à l'horizontale. Répéter avec le reste du poulet. Assaisonner les deux côtés du poulet de 1 ½ c. à table d'assaisonnement.
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. Dans un bol, fouetter ensemble la demi-cuillère à table d'assaisonnement, la mayonnaise et le beurre d'arachide. À l'aide d'un **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus de la lime.
4. À l'aide de la **Mandoline 4 en 1** équipée de la plaque donnant des tranches de 1,5 mm, émincer le chou.
5. Pour servir, placer le poulet sur la base des petits pains. Garnir de chou et d'autres garnitures, si désiré. Tartiner la sauce sur l'autre côté du pain, puis refermer.

CIGARES AU CHOU

TRUC : Ajoutez une nouvelle saveur en servant les cigares nappés de sauce tomate assaisonnée avec quelques pincées de cari.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



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

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

INGRÉDIENTS

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

VALEUR NUTRITIVE

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

INSTRUCTIONS

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

BURGER DONAIR CANADIEN



 TEMPS TOTAL : 20 min  8 PORTIONS  2,03 \$CA/1,73 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : 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 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

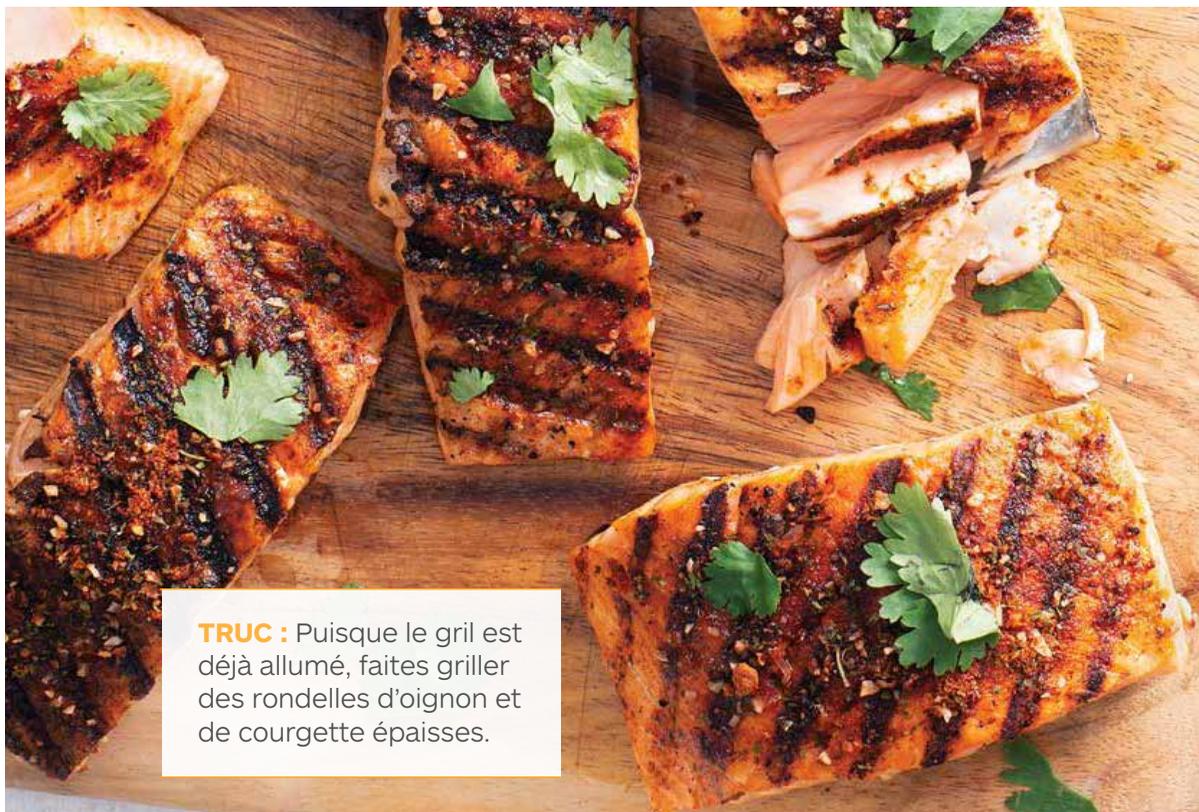
VALEUR NUTRITIVE

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.

INSTRUCTIONS

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.

SAUMON GRILLÉ, DOUX ET FUMÉ



TRUC : Puisque le gril est déjà allumé, faites griller des rondelles d'oignon et de courgette épaisses.

 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  2,20 \$CA/1,87 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes mélangés et ½ tasse de grains cuits.

INGRÉDIENTS

4 filets de saumon (4,5 oz/ 130 g),
d'environ 1 po d'épaisseur chacun

1 c. à table d'huile d'olive

2 à 3 c. à table d'**Apprêt Saumon**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 210, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 140 mg, Glucides 3 g (Fibres 1 g, Sucres 2 g), Protéines 23 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Badigeonner légèrement le saumon d'huile, puis assaisonner de l'apprêt.
3. Réduire le feu à moyen. Griller, la peau en bas et le couvercle fermé, pendant 8 minutes.

PAD THAÏ AU POULET ET AU RIZ DANS UN INSTANT POT^{MC}



TRUC : Optez pour une version sans viande et remplacez le poulet par 2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de pois chiches égouttés et rincés.

 TEMPS TOTAL : 25 min  4 PORTIONS  3,23 \$CA/2,75 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'Assaisonnement Pad thaï
- 1 ¼ tasse d'eau
- 3 c. à table de sauce soya, faible en sodium
- 1 c. à table de beurre d'arachide naturel, non salé, ou un autre beurre de noix ou de graine
- 1 c. à table de sauce sriracha ou autre sauce piquante, facultatif
- 1 tasse de riz blanc
- 1 lb (450 g) de poulet désossé et sans peau, environ 2 poitrines
- 2 poivrons
- 1 grosse carotte

Garnitures (facultatif) : oignon vert ciselé, coriandre ou basilic haché, quartiers de lime, amandes ou arachides hachées.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 410, Lipides 5 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 530 mg, Glucides 59 g (Fibres 4 g, Sucres 12 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un Instant Pot^{MC} de 4,5 L, mélanger ensemble l'assaisonnement, l'eau, la sauce soya, le beurre d'arachide et la sauce sriracha. Ajouter le riz.
2. Couper le poulet en bouchées. Hacher les poivrons. Couper les carottes en deux sur la longueur, puis couper en petits morceaux en forme de demi-lune. Mettre le tout dans l'autocuiseur et remuer pour mélanger.
3. Fixer le couvercle. Appuyer sur le bouton « MANUAL », sélectionner « HIGH » et régler le temps à 12 minutes. S'assurer que la poignée de libération de la vapeur est en position « SEALING ».
4. Une fois le temps de cuisson écoulé, régler à « KEEP WARM » et laisser la pression se libérer naturellement 8 minutes.
5. Mélanger puis servir dans des bols. Ajouter des garnitures, si désiré.

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- 7 têtes de bok choy**
 - 6 mini (Bol de saumon et nouilles au cari rouge thaï)
 - 1 (Sauté au porc et bok choy)
- 4 poivrons**
 - 2 (Haricots et œufs style ranch)
 - 2 (Macaroni au fromage version été)
- 2 carottes** (Sauté au porc et bok choy)
- ½ lime** (Enchiladas)
- ½ oignon rouge** (Bol de saumon et nouilles au cari rouge thaï)
- 1 paquet (98 oz/227 g) de champignons tranchés** (Sauté au porc et bok choy)
- 2 tasses de haricots verts** (Bol de saumon et nouilles au cari rouge thaï)
- 2 tasses de tomates cerises variées** (Macaroni au fromage version été)
- 2 tasses de bébés épinards** (Haricots et œufs style ranch) | *Substitution : petit chou frisé ou bébé roquette*

GARDE-MANGER

- Huile**
 - 1 c. à table (Haricots et œufs style ranch)
 - 1 c. à thé, coco ou olive de préférence (Enchiladas)
 - 1 c. à thé (Sauté au porc et bok choy)
- ½ paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz** (Bol de saumon et nouilles au cari rouge thaï)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco** (Bol de saumon et nouilles au cari rouge thaï)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées** (Haricots et œufs style ranch)
- 2 tasses de macaroni non cuit** (Macaroni au fromage version été)
- 1 tasse de bouillon**, au choix (Sauté au porc et bok choy)

- 1 tasse de riz blanc non cuit** (Sauté au porc et bok choy)
- ½ tasse de mélasse** (Haricots et œufs style ranch)
- ½ tasse d'olives noires**, facultatif (Macaroni au fromage version été)
- 3 c. à table de pâte de tomate** (Enchiladas)
- 2 c. à table de vinaigre blanc** (Haricots et œufs style ranch)
- 1 c. à table de sauce soya**, de préférence faible en sodium (Sauté au porc et bok choy)

PROTÉINES

- 4 œufs** (Haricots et œufs style ranch)
- 3 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Burger BBQ fumé) | *Substitution : porc haché*
- Poulet entier de 3 lb (1,36 kg)** (Poulet de rôtisserie)
- 1 lb (450 g) de porc haché maigre** (Sauté au porc et bok choy) | *Substitution : bœuf ou poulet haché, ou tofu ferme*
- 1 lb (450 g) de filets de saumon sans peau** (Bol de saumon et nouilles au cari rouge thaï)
- 4 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de haricots pinto** (Haricots et œufs style ranch)
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs**, de préférence non salés (Enchiladas)

PRODUITS LAITIERS

- 1 tasse de fromage râpé**, au choix (Enchiladas)
- ½ tasse de lait**, au choix (Macaroni au fromage version été)

BOULANGERIE

- 4 à 12 pains à burgers** (Burger BBQ fumé)
- 4 tortillas moyennes** (Enchiladas)

TRUC

- Conservez 2 tasses de Poulet de rôtisserie effiloché pour la Salade César au poulet de rôtisserie, la semaine prochaine!

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des légumes frais comme des carottes et des haricots verts, du riz, et des protéines maigres comme du poisson en conserve, du poulet et du tofu.



HARICOTS ET ŒUFS STYLE RANCH



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,08 \$CA/2,62 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tranche de pain de grains entiers.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'Assaisonnement Fèves simplement meilleures

¾ tasse d'eau

1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées

½ tasse de mélasse, de cuisson ou de fantaisie

2 c. à table de vinaigre blanc

4 boîtes (19 oz/540 ml) de haricots pinto

1 c. à table d'huile

2 poivrons

4 œufs

2 tasses de bébés épinards

Garnitures (facultatif) : yogourt grec nature 2 %, fromage râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 400, Lipides 11 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 245 mg, Sodium 520 mg, Glucides 57 g (Fibres 12 g, Sucres 21 g), Protéines 20 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau, les tomates, la mélasse et le vinaigre.
2. Rincer et égoutter les haricots; combiner avec la sauce. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée environ 10 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu moyen-vif. Trancher finement le poivron et le cuire de 3 à 5 minutes pour l'attendrir.
4. Une fois les haricots chauds, en ajouter la moitié (environ 4 tasses) à la poêle et mélanger. Réserver le reste.
5. Creuser quatre puits dans les haricots et casser un œuf dans chaque.
6. Couvrir la poêle et cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris, soit de 2 à 3 minutes.
7. Retirer du feu et ajouter les épinards. Couvrir jusqu'à ce que les épinards flétrissent légèrement, soit environ 30 secondes. Servir avec des garnitures, si désiré.

ENCHILADAS



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, divisé
- 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.

INSTRUCTIONS

Micro-ondes

- 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. À l'aide d'un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus de la lime. Ajouter l'huile en fouettant, puis réserver.
- Disposer les haricots 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.

- Répartir le mélange de haricots et ¾ tasse de fromage sur les tortillas. Rouler et déposer dans l'étuveuse (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. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Four

- Préchauffer le four à 350 °F.
- Dans une **Marmite multi-usages**, à feu moyen-élevé, fouetter l'assaisonnement avec l'eau et la pâte de tomate. Fouetter fréquemment jusqu'à épaississement, environ 8 minutes. Retirer du feu. À l'aide d'un **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus de la lime. Ajouter l'huile en fouettant, puis réserver.
- Égoutter et rincer les haricots; déposer dans un bol. Ajouter ½ tasse de sauce. À l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement. Répartir le mélange de haricots et ¾ tasse de fromage sur les tortillas. Rouler et déposer dans une **Étuveuse multi-usages**, en disposant l'extrémité vers le bas. Garnir du reste de sauce et de ¼ tasse de fromage.
- Cuire au four, à découvert, de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

SAUTÉ AU PORC ET BOK CHOY



TRUC : Utilisez du soya haché ou des lentilles pour une délicieuse option végétarienne.

TRUC : Remplacez le bok choy par un autre légume vert foncé : chou frisé, chou chinois, épinards ou brocoli.



TEMPS TOTAL : 17 min



4 PORTIONS



2,55 \$CA/2,17 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz blanc non cuit
- 2 ½ tasses d'eau chaude
- 1 sachet d'**Assaisonnement Chili cha-cha**
- 1 tasse de bouillon, au choix, divisé
- 1 c. à table de sauce soya faible en sodium
- 1 c. à thé d'huile
- 1 lb (450 g) de porc haché maigre
- 2 carottes moyennes
- 1 sac (8 oz/227 g) de champignons tranchés
- 1 petite tête de bok choy

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 540, Lipides 20 g (Saturés 7 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 450 mg, Glucides 59 g (Fibres 7 g, Sucres 9 g), Protéines 32 g.

INSTRUCTIONS

1. Déposer le riz dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'eau chaude et remuer. Couvrir et cuire au micro-ondes jusqu'à ce que le riz soit tendre et l'eau soit absorbée, 15 minutes.
2. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement, ¾ tasse de bouillon et la sauce soya. Réserver.
3. Entretemps, préchauffer l'huile dans un **Wok** à feu moyen-élevé. Ajouter le porc; faire sauter 5 minutes.
4. Peler les carottes; trancher à la diagonale. Couper et retirer les tiges du bok choy, et couper le bok choy en morceaux.
5. Retirer le porc du wok et réserver. Réduire le feu à moyen, ajouter les carottes et les champignons et faire sauter jusqu'à ce que les carottes soient tendres et croquantes, 3 minutes.
6. Transférer le mélange d'assaisonnement, le bok choy, le porc et ¼ tasse de bouillon dans le wok. Faire sauter jusqu'à ce que le bok choy soit à peine tombé. Servir sur du riz et saupoudrer de garniture, si désiré.

BOL DE SAUMON ET NOUILLES AU CARI ROUGE THAÏ



TRUC : Faites cuire les haricots dans une **Étuveuse multi-usages** à intensité élevée pendant 1 à 2 minutes.

VERSION VÉGÉTARIENNE :

Remplacez le poisson par du tofu ou des lentilles.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,85 \$CA/3,08 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Cari rouge thaï**

1 boîte (14 oz/400 ml) de lait de coco

½ tasse d'eau

1 lb (450 g) de filet de saumon sans peau, coupé en morceaux

6 mini bok choy, coupés en quatre sur la longueur

2 tasses d'haricots verts, étuvés

½ oignon rouge, émincé

8 oz (250 ml) de nouilles de riz larges, cuites

Suggestions de garnitures (facultatif) : germes de soya, quartiers de lime, coriandre fraîche ou persil thaï, sauce piquante.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 480, Lipides 14 g (Saturés 6 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 490 mg, Glucides 59 g (Fibres 5 g, Sucres 6 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Combiner l'assaisonnement avec le lait de coco et l'eau dans un **Wok** sur feu moyen-vif. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter 2 minutes.
2. Ajouter le saumon et les légumes. Laisser mijoter 5 minutes.
3. Ajouter les nouilles de riz.
4. Diviser en portions dans des bols et servir avec les garnitures, si désiré.

MACARONI AU FROMAGE VERSION ÉTÉ



 TEMPS TOTAL : 15 min  4 PORTIONS  2,66 \$CA/2,26 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 4 oz (110 g) de protéines maigres comme du thon ou du saumon en boîte, du poulet grillé, du bœuf, du porc ou du tofu.

INGRÉDIENTS

2 tasses de macaronis non cuits
2 poivrons
2 tasses de tomates cerises de différentes couleurs
1/3 tasse de lait au choix
1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
1/2 tasse d'olives noires tranchées, facultatif

Garnitures (facultatif) : oignon rouge ou vert haché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 290, Lipides 5 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 340 mg, Glucides 49 g (Fibres 4 g, Sucres 6 g), Protéines 12 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages** sur feu vif, cuire les macaronis jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 6 à 8 minutes.
2. Entretemps, couper les poivrons en dés et les tomates en deux.
3. Ajouter les poivrons dans l'eau bouillante des pâtes pendant la dernière minute de cuisson.
4. Égoutter et remettre dans la marmite. Ajouter le lait et l'assaisonnement. Mélanger bien. Ajouter les tomates et les olives, si désiré.
5. Servir dans des bols et ajouter les garnitures, si désiré.

BURGER BBQ FUMÉ

TRUC : Pour des burgers tendres et juteux, ne mélangez pas trop la viande hachée au moment de la combiner avec l'assaisonnement. Séparez la viande en morceaux, puis saupoudrez-la d'assaisonnement et mélangez délicatement.



 TEMPS TOTAL : 18 min  12 PORTIONS  1,63 \$CA/1,39 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

3 lb (1,36 kg) de bœuf ou de porc haché maigre

1 sachet de **Mélange pour sauce BBQ fumé**

4 à 12 pains à burger, ouverts et grillés (**truc :** utilisez seulement les pains que vous mangerez ce soir)

Garnitures (facultatif) : **Sauce BBQ fumée**, tranches de fromage, tranches de tomates et d'oignons, laitue

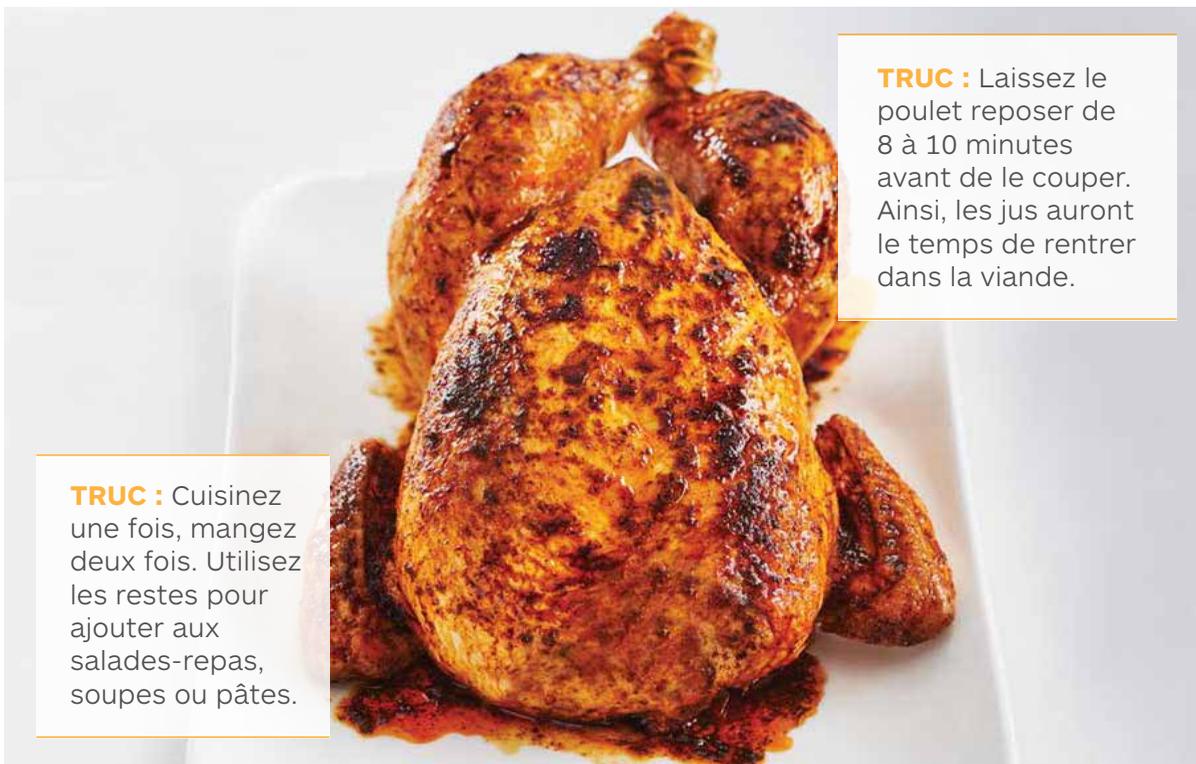
VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 boulette et 1 pain) : Calories 350, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 380 mg, Glucides 28 g (Fibres 1 g, Sucres 4 g), Protéines 27 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un grand bol, combiner le bœuf haché et l'assaisonnement. À l'aide d'une fourchette ou des mains, mélanger délicatement pour combiner.
3. Séparer le mélange en 12 parts et façonner des boulettes.
4. Griller, le couvercle fermé, de 4 à 5 minutes par côté ou jusqu'à cuisson complète. Disposer les boulettes dans les pains et servir avec des garnitures, si désiré.

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.

TRUC : Cuisinez une fois, mangez deux fois. Utilisez les restes pour ajouter aux salades-repas, soupes ou 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

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.

INSTRUCTIONS

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 4

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 feuilles de laitue (Burgers César)
- 3 tomates
 - 2 (Donair)
 - 1 grosse (Burgers César)
- 2 petits oignons rouges
 - 1 (Burgers César)
 - 1 (Donair)
- 1 ½ lime | *Substitution : jus de lime en bouteille*
 - 1 (Saumon caramélisé)
 - ½, facultatif (Poulet grillé gingembre et citronnelle)
- 1 gousse d'ail, facultatif (Burgers César)
- 1 gros citron (Poulet au citron)
- ½ concombre anglais (Donair)
- ½ laitue romaine (Donair)
- 1 lb (450 g) de choux de Bruxelles, environ 20 à 25 (Saumon caramélisé)
- 8 à 10 tasses de laitue romaine hachée (Salade César au poulet de rôtisserie)
Substitution : chou frisé
- 4 tasses de légumes congelés variés (Pad thaï garde-manger)
- 2 tasses de maïs (Salade César au poulet de rôtisserie)

GARDE-MANGER

- Huile
 - ¼ tasse (Salade César au poulet de rôtisserie)
 - 1 ½ c. à table (Poulet au citron)
 - 1 c. à table (Pad thaï garde-manger)
 - 1 c. à table (Saumon caramélisé)
 - 1 c. à thé (Burgers César)
- 1 ½ paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz (Pad thaï garde-manger)
- ½ boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco (Poulet grillé gingembre et citronnelle)
- ½ tasse de bouillon, au choix (Poulet au citron)
- ¼ tasse + 2 c. à table de mayonnaise, légère de préférence
 - ¼ tasse (Burgers César)
 - 2 c. à table (Salade César au poulet de rôtisserie)

- ¼ tasse de beurre d'arachides naturel (Pad thaï garde-manger) | *Substitution : beurre de noix ou de graines*
- 3 c. à table de miel (Saumon caramélisé)
Substitution : sirop d'érable
- 2 c. à table de sauce soya, de préférence faible en sodium
 - 1 c. à table (Pad thaï garde-manger)
 - 1 c. à table (Saumon caramélisé)
- 1 c. à table de jus de citron (Salade César au poulet de rôtisserie)
- 1 c. à table de câpres (Poulet au citron)
- 1 c. à table de sauce piquante, facultatif (Saumon caramélisé)

PROTÉINES

- 2 œufs (Pad thaï garde-manger)
- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau, environ 4
 - 1 (Pad thaï garde-manger)
 - 3 (Poulet au citron)
- 3 lb (1,35 kg) de bœuf haché maigre
Substitution : porc haché
 - 2 lb/900 g (Donair)
 - 1 lb/450 g (Burgers César)
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet désossées et sans peau (Poulet grillé gingembre et citronnelle)
- 1 lb (450 g) de filet de saumon, environ 1 po d'épaisseur (Saumon caramélisé)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches, non salés de préférence (Salade César au poulet de rôtisserie)

PRODUITS LAITIERS

- ¼ tasse de yogourt grec nature 2 % (Burgers César)
- ¼ tasse de lait, au choix (Salade César au poulet de rôtisserie)
- 1 c. à table de beurre, non salé de préférence (Poulet au citron)

BOULANGERIE

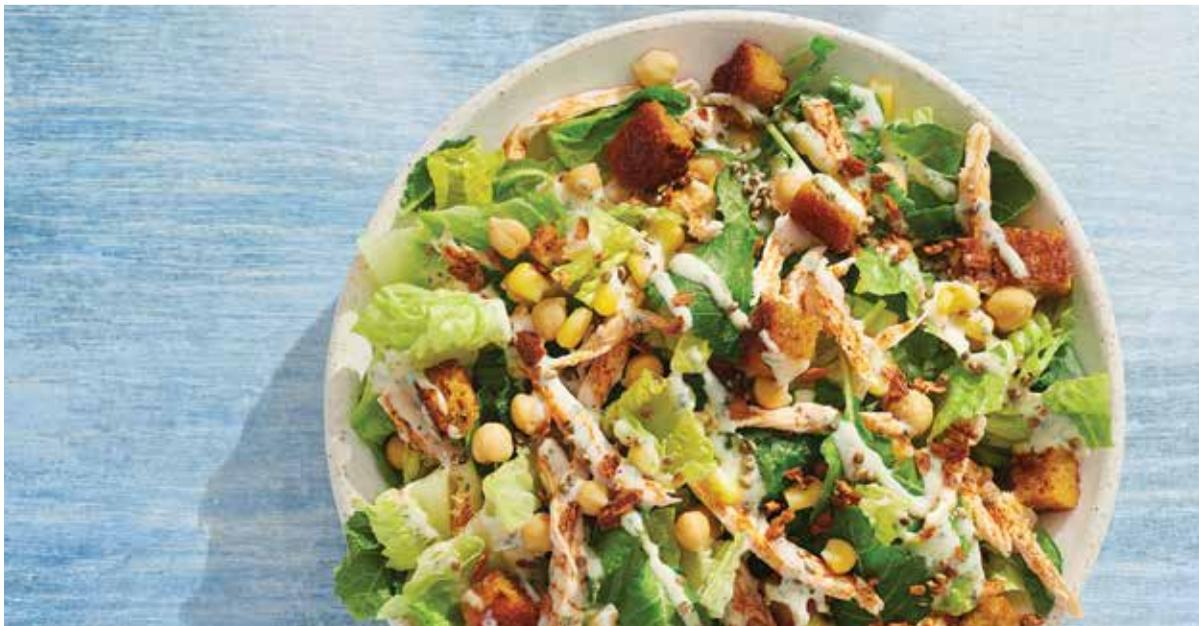
- 10 pitas, de grains entiers de préférence (Donair)
- 4 pains à burgers (Burgers César)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez du riz ou du quinoa, des légumes supplémentaires comme des tomates et du concombre, et de la laitue.



SALADE CÉSAR AU POULET DE RÔTISSERIE



 TEMPS TOTAL : 10 min  4 PORTIONS  3,68 \$CA/3,13 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

Vinaigrette

2 c. à table de **Mélange pour vinaigrette César**

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

1 c. à table de jus de citron

¼ tasse d'huile d'olive

¼ tasse de lait, au choix

Salade

1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches, non salés

1 c. à thé de **Mélange pour vinaigrette César**

8 à 10 tasses de romaine hachée ou de chou frisé haché, ou un mélange

2 tasses de **Poulet de rôtisserie**, effiloché

2 tasses de maïs, frais ou congelé

Garnitures (facultatif) : parmesan râpé, graines de chanvre

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (avec ¼ tasse de vinaigrette) :

Calories 430, Lipides 19 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 300 mg, Glucides 38 g (Fibres 9 g, Sucres 6 g), Protéines 27 g.

INSTRUCTIONS

1. Pour la vinaigrette, dans un bol, fouetter ensemble le mélange pour vinaigrette avec la mayonnaise et le jus de citron. Ajouter l'huile d'olive et le lait en fouettant.
2. Pour la salade, égoutter et rincer les pois chiches. Disposer dans un grand bol, puis mélanger à 1 c. à thé de mélange pour vinaigrette. Ajouter la romaine, le poulet et le maïs. Arroser de la moitié de la vinaigrette, puis remuer délicatement. Goûter et ajouter de la vinaigrette si nécessaire. Ajouter des garnitures, si désiré.

PAD THAÏ GARDE-MANGER



TRUC : La sauce épaissit vite si elle n'est pas mangée immédiatement. Ajoutez plus d'eau pour la délayer, au besoin.

 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,00 \$CA/2,55 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

½ paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz
8 tasses d'eau bouillante, ou suffisamment pour immerger les nouilles
¼ tasse de beurre d'arachide naturel ou de beurre de noix
½ tasse d'eau
1 c. à table de sauce soya faible en sodium
1 sachet d'**Assaisonnement Pad thaï**
½ lb (225 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 1
½ c. à table d'huile
4 tasses de légumes congelés mélangés
2 œufs
Poivre noir, au goût

Garnitures (facultatif) : Arachides hachées, oignons verts tranchés, quartiers de lime

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 500, Lipides 15 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 165 mg, Sodium 360 mg, Glucides 67 g (Fibres 5 g, Sucres 13 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, combiner les nouilles et l'eau bouillante. Laisser reposer, en remuant à l'occasion, environ 6 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau froide.
2. Entretemps, dans un bol, fouetter ensemble le beurre d'arachide, l'eau, la sauce soya et l'assaisonnement. Réserver.
3. Couper le poulet en bouchées. Dans un **Wok**, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et les légumes congelés. Cuire environ 10 minutes, ou jusqu'à cuisson complète.
4. Réduire le feu à doux-moyen. Ajouter les nouilles cuites et la sauce réservée au wok. À l'aide de pinces, bien mélanger.
5. Ajouter les œufs battus et bien les intégrer aux nouilles. Faire cuire en remuant constamment, en grattant le fond du wok, environ 1 minute. Assaisonner de poivre, si désiré, et servir immédiatement. Ajouter des garnitures, si désiré.

POULET AU CITRON

TRUC : Utilisez du **Bouillon réconfortant** ou de légumes Épicure.



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



2,53 \$CA/2,15 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

- 1 gros citron
- 1 ½ lb (675 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 3 poitrines
- ½ sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**, environ 2 c. à table
- 1 ½ c. à table d'huile
- ½ tasse de bouillon faible en sodium, au choix
- 1 c. à table de câpres égouttées
- 1 c. à table de beurre non salé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 190, Lipides 9 g (Saturés 2 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 210 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 26 g.

INSTRUCTIONS

1. Couper le citron en deux. À l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, extraire le jus d'un demi-citron. Couper l'autre moitié en fines rondelles. Réserver.
2. Pour trancher finement le poulet, placer une main sur une poitrine et presser fermement. Trancher délicatement la viande à l'horizontale. Enrober les deux côtés d'assaisonnement.
3. Dans une grande poêle à frire, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire de 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à cuisson complète. Transférer le poulet sur une plaque. Ajouter le bouillon, le jus de citron, les tranches de citron et les câpres à la poêle. Gratter pour décoller tous les petits morceaux de poulet cuit. Réduire le feu à moyen. Mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce commence à réduire et à épaissir, soit de 3 à 5 minutes. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.
4. Remettre le poulet dans la poêle et recouvrir de sauce. Retourner pour bien réchauffer, 1 minute.

SAUMON CARAMÉLISÉ



TRUC : Ne jetez pas les feuilles extérieures des choux de Bruxelles, car elles font de délicieuses croustilles au four.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



3,58 \$CA/3,04 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de filet de saumon, d'environ 1 po d'épaisseur
1 lb (450 g) de choux de Bruxelles, soit de 20 à 25
1 lime, coupée en deux
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet sucré à l'ail**
3 c. à table de miel ou de sirop d'érable
1 c. à table de sauce soya faible en sodium
1 c. à table d'huile
1 c. à table de sauce piquante, comme sriracha ou chili à l'ail, facultatif
Garnitures (facultatif) : quartiers de lime, ciboulette

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 340, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 520 mg, Glucides 35 g (Fibres 5 g, Sucres 21 g), Protéines 28 g

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Tapisser une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**. Disposer le poisson sur la plaque.
2. Arranger les choux de Bruxelles, puis les couper en deux sur la longueur. Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
3. Entretemps, à l'aide du **Presse-agrumes 2 en 1**, presser le jus de lime dans un petit bol. Fouetter avec l'assaisonnement, le miel, la sauce soya, l'huile et la sauce piquante, si désiré.
4. Badigeonner le saumon de sauce. Mélanger les choux de Bruxelles dans le reste de sauce. Cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit.

BURGERS CÉSAR



 **TEMPS TOTAL : 15 min**  **4 PORTIONS**  **2,32 \$CA/1,97 \$US PAR PORTION**

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

INGRÉDIENTS

1 c. à thé d'huile
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
2 ½ c. à table de **Mélange pour vinaigrette César**, divisé
¼ tasse chacun de yogourt grec nature 2 % et de mayonnaise légère
1 gousse d'ail, facultatif
1 grosse tomate
½ petit oignon rouge
4 feuilles de laitue
4 pains à burger

Garnitures (facultatif) : tranches de parmesan

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 440, Lipides 20 g (Saturés 6 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 360 mg, Glucides 33 g (Fibres 2 g, Sucres 6 g), Protéines 30 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
2. Entretemps, dans un bol, combiner le bœuf haché et 2 c. à table de mélange pour vinaigrette. Façonner quatre boules (et non des boulettes).
3. Déposer les boules dans la poêle en les espaçant assez pour pouvoir les aplatir. Travailler en plusieurs fois, si nécessaire. À l'aide d'une spatule, presser chaque boule jusqu'à ce qu'elle soit plate. Cuire de 3 à 4 minutes par côté, ou jusqu'à ce que les extrémités commencent à dorer.
4. Pour la sauce, combiner le yogourt, la mayonnaise et le reste de mélange pour vinaigrette. Hacher finement la gousse d'ail, si utilisée, et l'ajouter. Réserver.
5. Couper la tomate en tranches épaisses; trancher l'oignon en rondelles.
6. Étendre la sauce sur les deux côtés des pains. Déposer la boulette sur le dessous du pain, puis garnir de tomate, d'oignon et de laitue. Couvrir de l'autre côté du pain.

POULET GRILLÉ GINGEMBRE ET CITRONNELLE



TRUC : Remuez la boîte de lait de coco avant de l'ouvrir; cela aidera à mélanger la crème qui se trouve sur le dessus avec le lait qui se trouve au fond.

 **TEMPS TOTAL :** 20 min  **4 PORTIONS**  **2,25 \$CA/1,91 \$US PAR PORTION**

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

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Cari rouge thaï**

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

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

½ lime, facultatif

Garnitures (facultatif) : quartiers de lime, feuilles de basilic thaï

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 250, Lipides 15 g (Saturés 10 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 460 mg, Glucides 5 g (Fibres 1 g, Sucres 2 g), Protéines 25 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble l'assaisonnement et le lait de coco. Ajouter le poulet. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes ou couvrir et réfrigérer toute la nuit.
3. À l'aide de pinces, soulever chaque morceau de poulet, laisser égoutter l'excédent de marinade, puis disposer sur le gril. Faire griller, le couvercle fermé, en retournant souvent, jusqu'à cuisson complète, soit environ 15 minutes.
4. Disposer le reste de marinade dans une petite poêle sur feu moyen-vif. Porter à ébullition, puis laisser mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle ait réduit, environ 2 minutes.
5. Pour servir, mettre le poulet dans une assiette, puis verser la sauce par-dessus et arroser d'un trait de jus de lime, 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/1,40 \$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 (1 kg) de viande hachée maigre de bœuf
- ¼ tasse d'eau
- 10 pitas de blé entier
- 1 tasse de **Sauce pour donair version côte est**, ou de tzatziki (facultatif)
- 2 tomates, tranchées
- ½ concombre anglais, tranché
- ½ oignon rouge, tranché finement
- ½ tête de laitue romaine ou salade verte

VALEUR NUTRITIVE

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

INSTRUCTIONS

Micro-ondes :

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

LISTE D'ÉPICERIE

SEMAINE 5

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 gousses d'ail**, facultatif (Salade de pâtes à la César avec saumon et chou frisé)
- 1 ½ lime** (Tacos aux crevettes grillées, salsa maïs et mangue)
- 1 petit avocat** (Tacos aux crevettes grillées, salsa maïs et mangue)
- 1 grosse botte de chou frisé** (Salade de pâtes à la César avec saumon et chou frisé)
- 1 petit épi de maïs** (Tacos aux crevettes grillées, salsa maïs et mangue)
- 1 grosse mangue** (Tacos aux crevettes grillées, salsa maïs et mangue)
- 1 pinte de tomates cerises** (Salade de pâtes à la César avec saumon et chou frisé)

GARDE-MANGER

- 2 tasses de farfalle non cuite** (Salade de pâtes à la César avec saumon et chou frisé)
- ¼ tasse d'huile d'olive** (Salade de pâtes à la César avec saumon et chou frisé)
- 2 c. à table d'huile** (Tacos aux crevettes grillées, salsa maïs et mangue)
- 1 c. à table de jus de citron** (Salade de pâtes à la César avec saumon et chou frisé)

PROTÉINES

- 2 boîtes (7,5 oz/213 g chacune) de saumon**, de préférence non salé (Salade de pâtes à la César avec saumon et chou frisé)
- 1 paquet (340 g) de crevettes congelées, décortiquées** (Tacos aux crevettes grillées, salsa maïs et mangue)

PRODUITS LAITIERS

- ¼ tasse de lait**, au choix (Salade de pâtes à la César avec saumon et chou frisé)
- 2 c. à table de yogourt grec nature 2 %** (Salade de pâtes à la César avec saumon et chou frisé)

BOULANGERIE

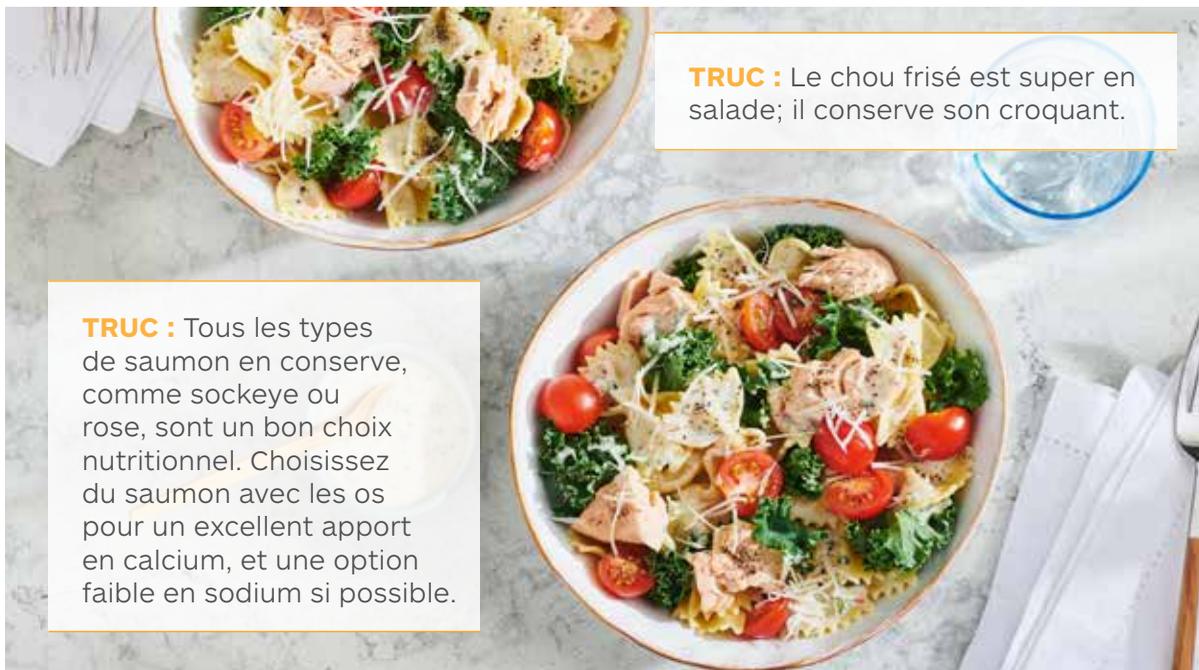
- 8 petites tortillas** (Tacos aux crevettes grillées, salsa maïs et mangue)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de légumes frais.



SALADE DE PÂTES À LA CÉSAR AVEC SAUMON ET CHOU FRISÉ



TRUC : Le chou frisé est super en salade; il conserve son croquant.

TRUC : Tous les types de saumon en conserve, comme sockeye ou rose, sont un bon choix nutritionnel. Choisissez du saumon avec les os pour un excellent apport en calcium, et une option faible en sodium si possible.

 **TEMPS TOTAL :** 18 min  **4 PORTIONS**  **4,43 \$CA/3,77 \$US PAR PORTION**

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

INGRÉDIENTS

2 tasses de farfalle non cuites
4 tasses d'eau chaude
2 c. à table de **Mélange pour vinaigrette César**
¼ tasse de lait, au choix
¼ tasse d'huile d'olive
2 c. à table de yogourt grec nature 2 %
1 c. à table de jus de citron
2 gousses d'ail émincé, facultatif
1 grosse botte de chou frisé
1 pinte de tomates cerises
2 boîtes (7,5 oz/213 g chacune) de saumon non salé

Garnitures (facultatif) : parmesan râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 490, Lipides 23 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 50 mg, Sodium 110 mg, Glucides 40 g (Fibres 4 g, Sucres 6 g), Protéines 31 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse multi-usages**, combiner les pâtes et l'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 12 minutes, ou jusqu'à tendreté. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les rincer à l'eau froide pour en abaisser la température.
2. Préparer la vinaigrette. Dans un grand bol, fouetter ensemble le mélange pour vinaigrette, le lait, l'huile, le yogourt, le jus de citron et l'ail, si utilisé. Réserver.
3. Préparer la salade. Enlever les tiges du chou frisé et en couper ou déchirer grossièrement les feuilles. Trancher les tomates en deux. Ajouter les légumes et les pâtes refroidies au bol de vinaigrette, puis bien remuer.
4. Égoutter le saumon; l'aide d'une fourchette, bien l'émietter. Ajouter à la salade et mélanger délicatement pour combiner. Ajouter le parmesan, si désiré.

TACOS AUX CREVETTES GRILLÉES, SALSA MAÏS ET MANGUE

TRUC : Les brochettes en métal ou en bois fonctionnent bien avec les crevettes. Si vous utilisez des brochettes en bois, trempez-les dans l'eau de 10 à 20 minutes. Cela les empêchera de brûler sur le grill.



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  4,13 \$CA/3,51 \$US PAR PORTION

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

INGRÉDIENTS

2 c. à table d'**Apprêt Saumon**
2 c. à table d'huile
1 ½ lime, divisée
1 petit épi de maïs
1 grosse mangue
1 paquet (340 g) de crevettes congelées décortiquées, décongelées
1 petit avocat

Sel marin et **Poivre noir**, au goût

8 petites tortillas, réchauffées

Garnitures (facultatif) : oignon rouge en dés, coriandre hachée

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (2 tacos) : Calories 400, Lipides 17 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 125 mg, Sodium 270 mg, Glucides 48 g (Fibres 9 g, Sucres 15 g), Protéines 19 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le grill à feu moyen-vif. Entretemps, dans un grand bol, fouetter ensemble l'apprêt et l'huile. Couper la lime en deux. À l'aide d'un **Presse-agrume 2 en 1**, presser le jus d'une lime.
2. Couper et jeter les extrémités du maïs. Disposer l'épi dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée 3 minutes. À l'aide de mitaines de four, saisir délicatement l'extrémité de l'épi et presser. Le maïs sortira de son enveloppe. Trancher la mangue en deux morceaux autour du noyau. Quadriller la chair (sans percer la peau). Badigeonner le maïs et la chair de mangue exposée avec l'apprêt préparé. Disposer les crevettes dans un bol avec le reste d'apprêt, puis bien remuer.
3. Cuire le maïs, en retournant souvent, jusqu'à ce qu'il soit bien grillé, environ 6 minutes. Ajouter la mangue, côté chair vers le bas, et griller 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien grillée. Entretemps, enfiler les crevettes sur les brochettes. Les cuire environ 2 minutes par côté.
4. Égrener l'épi de maïs. Pousser sur la peau de la mangue pour en retirer la chair, puis la trancher. Couper l'avocat en dés. Disposer le maïs, la mangue et l'avocat dans un bol. Ajouter le jus de la ½ lime restante. Ajouter du sel et du poivre au goût. Une fois les crevettes cuites, les retirer des brochettes. Répartir les crevettes et la salsa sur les tortillas. Ajouter des garnitures, si désiré.