

# EPIC BOX



# Réconfort d'hiver

**Terminez l'année avec des repas réconfortants qui vous réchauffent de l'intérieur.**

La boîte **Epic Box de décembre** est remplie de recettes qui vous donneront envie de vous blottir au coin du feu, pas besoin de cheminée! Parfait pour les soirées fraîches où vous avez besoin d'un peu plus de chaleur (et de saveur).

E P I C U R E™

# Contenu de la boîte de décembre

Renforcez votre confiance dans la cuisine  
avec la boîte Epic Box de décembre



03

## Mélange Cidre de pomme épicé

Pommes au four

[Cliquez pour voir les détails](#)



05

## Mélange pour gâteau au fromage Chocolat velouté

Gâteau au fromage mousse au chocolat

[Cliquez pour voir les détails](#)



07

## Assaisonnement Bœuf au jus

Bœuf au jus sur petits pains

[Cliquez pour voir les détails](#)



09

## Assaisonnement Soupe brocoli et cheddar

Casserole craquante brocoli-cheddar

[Cliquez pour voir les détails](#)



11

## Assaisonnement Poulet à l'ail et au citron

Ricotta au citron et à l'ail cuit au four

[Cliquez pour voir les détails](#)



13

## Assaisonnement Ratatouille

Pizza à la ratatouille sur une plaque

[Cliquez pour voir les détails](#)



15

## Assaisonnement Gratin de pommes de terre

Casserole de pâtes à la courge musquée

[Cliquez pour voir les détails](#)





# Pommes au four



**Temps total**  
10 min



**Donne**  
4 portions



**Coût par portion**  
0,63 \$CA | 0,54 \$US

Pour cuisiner des pommes au four, il faut prévoir des heures! Mais avec une étuveuse Épicure, cette gâterie se prépare en moins de 10 minutes. Choisissez votre variété de pommes préférée (nous avons un faible pour la douceur croquante de la Honey Crisp ou la saveur vive de la Golden Delicious). Servez-les chaudes avec une cuillerée de crème glacée ou un filet de crème épaisse pour une touche supplémentaire de décadence. Ou encore, saupoudrez-les de granola croquant pour une gâterie hivernale gagnante.

## INGRÉDIENTS

- 2 grosses pommes
- 2 c. à table de beurre non salé, fondu
- 1 c. à table de **Mélange Cidre de pomme épicé**

Garnitures (facultatif) : noix ou graines confites, granola

## INSTRUCTIONS

- 1.** Couper les pommes en deux, en longueur. Retirer le cœur et les pépins. Disposer le côté coupé vers le haut dans l'**Étuveuse carrée**.
- 2.** Répartir uniformément le beurre dans les creux des pommes. Utiliser le dos d'une cuillère pour étaler une fine couche sur les surfaces coupées des pommes. Saupoudrer de mélange.
- 3.** Couvrir. Cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 7 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
- 4.** Pour servir, verser le jus de l'étuveuse sur le dessus. Servir chaud. Ajouter des garnitures, si désiré.

**Par portion** : Calories 110, Lipides 6 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,3 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 0 mg, Glucides 15 g (Fibres 2 g, Sucres 11 g), Protéines 0,3 g.



Cliquez pour la recette de roses aux pommes

## Mélange Cidre de pomme épicé



- Un cidre de pomme chaud et sucré, épicé à la cannelle et aux clous de girofle, parfait pour les fêtes.
- Mélangez à du jus de pomme chaud non sucré ou à du cidre de pomme chaud pour obtenir instantanément une tasse de bonheur : 1 tasse de jus de pomme à 100 % compte pour une portion de 1 tasse de fruits.
- Dosez à votre goût : mettez beaucoup ou peu de mélange pour un cidre savoureux.
- La couleur rose du mélange provient de l'extrait de cannelle.
- Ajoutez du mélange à un gâteau aux pommes ou à une croustade pour en rehausser la saveur.
- Utilisez-le pour préparer un sirop simple, pour des cocktails savoureux.
- Incorporez le mélange à du chocolat chaud, du lait moussé, du café ou un latté.
- Pour plus de fantaisie : servez avec une orange ou une pomme coupée en tranches et un bâton de cannelle.
- Cadeau facile pour les fêtes : offrez-le avec une jolie tasse!



# Gâteau au fromage mousse au chocolat



## Temps total

2 h 40 min

(dont 2 h 30 de refroidissement)



## Donne

12 portions



## Coût par portion

1,73 \$CA | 1,47 \$US

C'est la période des fêtes et nous savons que l'espace disponible dans le four est de plus en plus restreint. Ce dessert sans cuisson arrive donc à point! Ce gâteau au fromage et au chocolat est tellement délicieux et décadent que vous devez absolument le cuisiner lors de votre prochaine réception d'hiver. Le mascarpone lui confère une richesse et une onctuosité incomparables. Combiné à notre mélange pour gâteau au fromage chocolat velouté, ce gâteau est une évidence pour recevoir sans effort.

## INGRÉDIENTS

- 1 brique (8 oz/250 g) de fromage à la crème léger, à température ambiante
- 1 tasse de mascarpone
- 1 sachet de **Mélange Gâteau au fromage chocolat velouté**
- 1 tasse de crème à fouetter, divisée
- 1 croûte à tarte graham préparée ou une croûte précuite, de 9 po
- ½ tasse de brisures de chocolat noir

## INSTRUCTIONS

**1.** À l'aide d'un batteur sur socle ou à main, battre le fromage à la crème, le mascarpone et le mélange à vitesse moyenne-élevée jusqu'à homogénéité. Racler les parois du bol au besoin.

**2.** Dans un autre bol, fouetter  $\frac{3}{4}$  tasse de crème jusqu'à l'obtention de pics fermes. Incorporer délicatement la crème fouettée au mélange de fromage à la crème jusqu'à homogénéité.

**3.** Verser la garniture dans la croûte de tarte préparée; lisser le dessus. Réfrigérer 2 heures.

**4.** Entre-temps, pour préparer la ganache, mélanger le  $\frac{1}{4}$  de tasse de crème restant et les brisures de chocolat dans un bol de 4 tasses allant au micro-ondes. Cuire au micro-ondes à découvert, à puissance élevée, pendant 30 secondes. Retirer du micro-ondes et remuer jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.

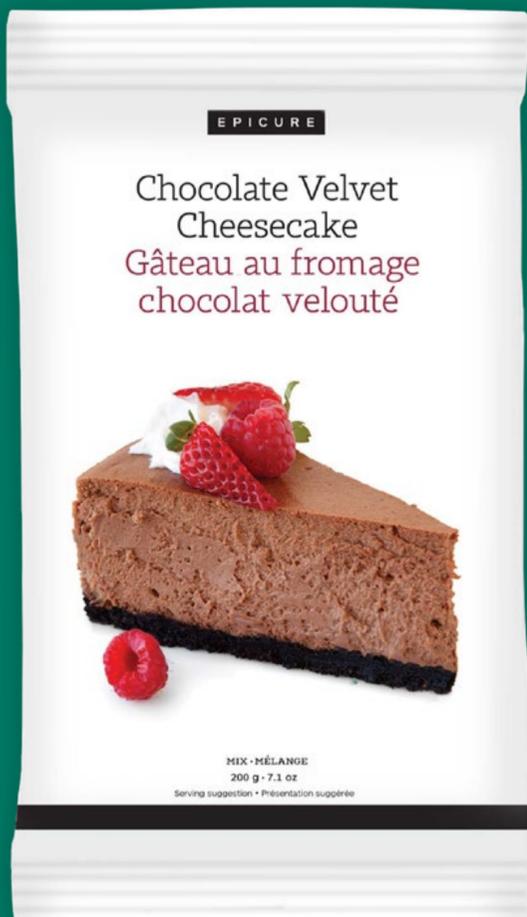
**5.** Verser la ganache sur le gâteau au fromage refroidi. Étendre en une couche uniforme. Remettre au réfrigérateur et laisser refroidir 30 minutes.

**TRUC :** Vous trouverez des fonds de tarte graham préparés au rayon pâtisserie de la plupart des épiceries. Vous pouvez également utiliser une croûte de tarte de 9 pouces surgelée et suivre les instructions sur le sachet pour la précuire.

**Par portion :** Calories 360, Lipides 26 g (Saturés 15 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 160 mg, Glucides 30 g (Fibres 2 g, Sucres 21 g), Protéines 5 g.

Cliquez pour la recette de mini gâteaux au fromage au chocolat

## Mélange Gâteau au fromage chocolat velouté



- Le meilleur gâteau au fromage, peu importe l'épaisseur de la tranche! Ce gâteau velouté au chocolat est ultra-riche, crémeux, décadent et aéré, fait de fromage à la crème et de yogourt grec.
- Il est également très polyvalent. Au-delà d'un gâteau classique, utilisez-le pour préparer des tartelettes, des truffles et bien d'autres choses encore, pour faire fureur lors de vos réceptions des fêtes!
- Placez un plat d'eau dans le bas du four pour favoriser une cuisson uniforme et réduire les craquelures.
- Congelez les tartelettes pour les fêtes.
- Cuisinez des truffles ou des mini gâteaux au fromage. Trouvez les recettes à [epicure.com](https://www.epicure.com).



# Boeuf au jus sur petits pains



**Temps total**  
10 min



**Donne**  
12 portions



**Coût par portion**  
3,11 \$(CA) | 2,64 \$(US)

Faites le plein de saveur avec cette bouchée approuvée pour les fêtes. Elle plait aux adultes, aux enfants et aux enfants de cœur. Tout le travail est fait par la mijoteuse et la recette peut être préparée (et congelée) bien à l'avance.

## INGRÉDIENTS

- 1 recette **Boeuf au jus**, environ 5 tasses
- 12 petits pains
- 1 tasse d'**Äioli ail rôti**, **Äioli chipotle** ou **Trempeur ranch crémeuse**

## INSTRUCTIONS

- 1.** Préchauffer le four à 400 °F.
- 2.** Sans séparer les petits pains, couper tout le paquet en deux, dans le sens de la longueur, pour former une couche supérieure et une couche inférieure de moitiés de petits pains. Placer les deux, côtés coupés vers le haut, sur la Plaque de cuisson. Cuire au four pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les petits pains soient légèrement grillés.
- 3.** Étendre l'äioli sur les petits pains du haut et du bas. Répartir le boeuf chaud effiloché sur les pains inférieurs. Couvrir des pains supérieurs.
- 4.** Trancher les côtés de chaque petit pain pour former des tranches individuelles, ou servir sur un plateau pour les séparer.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec 2 tasses de légumes coupés.

**Par portion** (2 petits pains) : Calories 410, Lipides 25 g (Saturés 7 g, Trans 0.3 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 490 mg, Glucides 19 g (Fibres 1 g, Sucres 6 g), Protéines 26 g.



Cliquez pour la recette de burritos au bœuf bistro

## Assaisonnement Bœuf au jus



• Il est maintenant plus facile – et plus savoureux – que jamais de préparer ce favori des pubs à la maison. Avec des notes subtiles de champignons, d'ail, de romarin et de thym, étalez ce bœuf juteux sur des baguettes croustillantes garnies de fromage, et servez-le les soirs de semaine occupés et les fins de semaine à la maison, ou servez-le à vos invités les jours de match.

- Seulement trois ingrédients sont nécessaires : l'Assaisonnement Bœuf au jus, de l'eau et du bœuf – c'est si facile!
- Choisissez un rôti de palette ou d'épaule économique.
- Préparez une grande quantité : idéal pour congeler des portions.
- Préparation des repas le dimanche : laissez votre mijoteuse ou Instant Pot™ faire le travail.
- Faites un rôti. Incorporez de la pâte de tomates et un sac de mini-carottes et de mini-pommes de terre.
- Utilisez l'assaisonnement pour faire un bouillon pour la soupe minestrone ou à l'oignon, ou ajoutez-le à une sauce.
- Incorporez le mélange dans les burgers, les pains de viande, les boulettes de viande ou toute autre recette faite avec de la viande hachée.
- Sert d'excellent assaisonnement pour les rôtis.



# Casserole craquante brocoli-cheddar



**Temps total**  
23 min



**Donne**  
6 portions



**Coût par portion**  
1,73 \$CA | 1,47 \$US

Vous avez un enfant difficile à la maison? Nous savons que faire manger des légumes verts aux enfants peut parfois sembler une tâche herculéenne, mais voici l'astuce : les biscuits Ritz®! Soudain, le brocoli a bien meilleure mine. Cette casserole est crémeuse, croustillante et si bonne que les enfants en redemanderont! Approuvé par les enfants et apprécié par les parents.

## INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'**Assaisonnement Soupe brocoli et cheddar**
- 2 tasses de lait, au choix
- 8 tasses de fleurons de brocoli
- ½ tasse de cheddar râpé
- 25 craquelins Ritz®, de préférence à faible teneur en sodium

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400° F.
2. Dans un bol de 4 tasses allant au micro-ondes, fouetter l'assaisonnement avec le lait. Faire cuire au micro-ondes à découvert et à puissance élevée pendant 4 minutes, en fouettant à mi-cuisson. Le mélange doit avoir épaissi. Réserver.

3. Couper les fleurons de brocoli en bouchées; les mettre dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir; cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le brocoli soit attendri.

4. Ajouter la sauce dans l'étuveuse; brasser pour enrober le brocoli. Garnir de fromage. Écraser grossièrement les craquelins et les saupoudrer sur le dessus.

5. Cuire au four pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que le tout bouillonne et soit doré.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec 4 oz (113 g) de protéines maigres et un petit pain.

**Par portion :** Calories 220, Lipides 10 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 250 mg, Glucides 24 g (Fibres 3 g, Sugar 7 g), Protéines 10 g.



Cliquez pour la recette de quiche au brocoli et au cheddar

## Assaisonnement Soupe brocoli et cheddar



- Faite de vrai fromage, la Soupe brocoli et cheddar contient 50 % moins de sodium que les marques du commerce. Une tasse de soupe Épiculture en contient 320 mg, tandis qu'une tasse de Campbell's en a 870 mg; choisissez judicieusement!

- Suivez la recette sur le sachet. Utilisez du brocoli frais ou congelé.
- Personnalisez avec le lait de votre choix. Pour une soupe plus riche, remplacez-le par 1 tasse de crème à fouetter.
- Pour une soupe plus onctueuse, réduisez-la en purée à l'aide d'un mélangeur.
- Personnalisez les ingrédients. Au lieu du brocoli, utilisez du maïs, des pommes de terre et du bacon ou du chou-fleur. Utilisez comme base pour une chaudière de palourdes ou de poisson.
- Utilisez comme base pour préparer des casseroles crémeuses (comme brocoli et fromage) qui plaît aux enfants ou un plat de pâtes amusant.
- Saupoudrez de Garniture Meilleure que du bacon et servez avec quelques Biscuits rapides.
- 1 sachet donne environ 4 tasses de soupe.



# Ricotta au citron et à l'ail cuit au four



**Temps total**

17 min



**Donne**

8 portions



**Coût par portion**

1,04 \$(CA) | 0,88 \$(US)

La vie est trop courte pour les fromages ennuyeux, alors c'est l'heure de découvrir la star de votre prochain plateau de fromages! Le citron est en vedette avec ses notes fraîches et acidulées, tandis que le ricotta joue un rôle d'accompagnement tout en douceur pour équilibrer la soirée. Il suffit de mélanger, de cuire et de servir!

## INGRÉDIENTS

- 1 contenant (16 oz/475 g) de fromage ricotta
- ½ sachet d'**Assaisonnement Poulet à l'ail et au citron**
- Poivre noir, au goût
- 1 c. à table zeste de citron, facultatif

Garnitures (facultatif) : zeste de citron supplémentaire

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Dans une **Étuveuse rectangulaire**, mélanger le ricotta, l'assaisonnement, le poivre et le zeste de citron, si désiré.
3. Cuire au four, à découvert, pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage bouillonne.
4. Garnir de zeste de citron supplémentaire, si désiré. Servir avec des craquelins ou des légumes tranchés.

**TRUC :** Vous manquez de temps? Faites cuire au micro-ondes à découvert, à puissance moyenne (50 %), pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

**Par portion :** Calories 110, Lipides 8 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 100 mg, Glucides 4 g (Fibres 0 g, Sucres 1 g), Protéines 7 g.



Cliquez pour la recette de quartiers de pita grillés au citron

## Assaisonnement Poulet à l'ail et au citron



- Repas simple en une casserole, débordant de saveurs d'ail, de citron biologique, de romarin, de thym et de sauge.
- Donne un poulet au citron et à l'ail au micro-ondes (20 minutes) ou au four (70 à 80 minutes).
- Faites-en un repas sur une plaque : utilisez des morceaux de poulet au lieu d'un poulet entier.
- Option végétalienne : utilisez le mélange pour assaisonner les légumes ou le tofu.
- Méthode au four : arrosez le poulet avec le jus de cuisson ou du beurre fondu tout au long de la cuisson.
- Cuisinez une fois. Mangez deux fois. Savourez les restes de poulet rôti dans des salades, roulés et bols, et utilisez les os pour préparer un bouillon d'os nourrissant!



# Pizza à la ratatouille sur une plaque



**Temps total**  
30 min



**Donne**  
8 portions



**Coût par portion**  
2,40 \$(CA) | 2,04 \$(US)

La pizza est notre façon préférée de consommer des légumes! Cette recette regorge de légumes, d'une sauce tomate riche et du fromage fondant, le tout sur une base croustillante. Pour une base de pizza rapide et pratique, remplacez la pâte à pizza par des croûtes prêtes à l'emploi, des pains plats ou des tortillas. Conseil : les restes de ratatouille sont parfaits pour garnir la pizza!

## INGRÉDIENTS

- 1 boule de pâte à congelée (23 oz/ 650 g), décongelée
- 2 tomates italiennes
- 1 poivron
- 1 courgette
- ½ petite aubergine
- ½ oignon rouge
- 1 tasse **Sauce marinara**
- 1 sachet d'**Assaisonnement Ratatouille**, divisé
- 1 ½ tasse de mozzarella râpé

Garnitures (facultatif) : feuilles de basilic frais, **Assaisonnement Pizza**

## INSTRUCTIONS

1. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 450 °F. Huiler légèrement deux **Petites plaques de cuisson**.
2. Abaisser la pâte sur une surface légèrement farinée pour l'adapter aux plaques. Placer la pâte sur les plaques et presser jusqu'aux bords.
3. Trancher finement les tomates, le poivron, la courgette, l'aubergine et l'oignon. Sécher avec du papier absorbant pour absorber l'humidité.
4. Étendre la sauce sur la pâte. Disposer les légumes sur la sauce. Saupoudrer d'assaisonnement et de fromage.
5. Cuire au four 18-22 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Ajouter d'autres garnitures, si désiré. Couper en carrés et servir.

**TRUC :** Une recette de ratatouille donne de 4 à 5 tasses, selon la taille des légumes coupés. Utilisez au moins 3 tasses pour garnir vos pizzas.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Après la cuisson, garnir chaque pizza d'une tasse de poitrine de poulet cuite, coupée en cubes, et d'un avocat coupé en dés.

**Par portion :** Calories 300, Lipides 8 g (Saturés 3.5 g, Trans 0 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 510 mg, Glucides 46 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 14 g.



Cliquez pour la recette de tarte à la ratatouille

## Assaisonnement Ratatouille



- Servez la ratatouille avec des pâtes ou du riz, une poitrine de poulet ou un steak, ou sur des œufs au plat.
- Suivez la recette sur le sachet pour un plat d'accompagnement facile à préparer.
- Utilisez comme garniture pour les burgers ou les pizzas.
- Mélangez avec des pâtes et ajoutez du feta ou du fromage de chèvre émietté.
- Pour des apéros faciles à préparer, tartinez des craquelins de fromage frais et garnissez-les de ratatouille chaude. Ou encore, utilisez comme bruschetta et servez sur des morceaux de baguette grillés.
- Servez lors d'un brunch; la ratatouille est excellente avec des œufs pochés.
- Garnissez des pommes de terre ou des patates sucrées cuites au four. Utilisez comme garniture pour les poivrons farcis, et garnissez-les de fromage.
- Ajoutez l'assaisonnement aux sauces à base de tomates ou aux soupes.
- 1 sachet donne 4 portions de 1 tasse.



# Casserole de pâtes à la courge musquée



**Temps total**  
24 min



**Donne**  
6 portions



**Coût par portion**  
1,30 \$CA | 1,11 \$US

Voici une casserole parfaite pour combler la faim! Non seulement la courge musquée ajoute une touche crémeuse et légèrement sucrée à vos pâtes habituelles, mais elle y apporte également des nutriments et des fibres supplémentaires. Utiliser de la courge surgelée est une évidence : pas besoin de se battre avec une courge géante ou d'attendre une éternité pour qu'elle cuise. Ajoutez-y du **Mélange à trempette À l'oignon** et de la **Garniture Meilleure que du bacon** pour des saveurs supplémentaires.

## INGRÉDIENTS

- ½ lb (225 g) de rigatoni non cuits ou de pâtes courtes au choix, environ 3 tasses
- 2 tasses de courge musquée surgelée, en dés
- 1 sachet d'**Assaisonnement Gratin de pommes de terre**
- 2 tasses de lait, au choix
- ¼ tasse de feuilles de sauge fraîche, facultatif
- Sel et poivre, au goût
- ⅓ tasse de panko ou de chapelure sans gluten

## INSTRUCTIONS

**1.** Préchauffer le four à 400 °F.

**2.** Dans une grande casserole, cuire les rigatoni selon les directives de l'emballage jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Pendant les 2 dernières minutes de cuisson, ajouter la courge. L'eau cessera de bouillir, ce qui n'est pas grave. Une fois les pâtes cuites et la courge tendre, égoutter.

**3.** Entretemps, dans une **Étuveuse multi-usages** ou **ronde**, fouetter l'assaisonnement avec le lait. Cuire au micro-ondes à découvert à puissance élevée pendant 5 à 7 minutes, en fouettant à mi-cuisson. Le mélange doit avoir épaissi. Réserver.

**4.** Si nécessaire, hacher finement la sauge.

**5.** Dans l'étuveuse, mélanger les pâtes, la courge et la sauge, si utilisée. Assaisonner de sel et de poivre. Saupoudrer de chapelure. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que ce soit doré et bouillonnant.

**TRUC :** Remplacez la chapelure par 1 sachet d'**Enrobage croustillant**.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec 4 oz (113 g) de protéines maigres et 1 tasse de légumes, au choix.

**Par portion :** Calories 260, Lipides 4 g (Saturés 2 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 270 mg, Glucides 46 g (Fibres 3 g, Sucres, 8 g), Protéines 10 g.



Cliquez pour la recette de etagé de légumes racines

## Assaisonnement Gratin de pommes de terre



- Les pommes de terre au gratin sont un plat d'accompagnement idéal pour les grands groupes. Préparez-les à l'avance et mettez-les simplement au four avant le souper.
- Facile à faire! Fouettez l'assaisonnement avec le lait, puis chauffez au micro-ondes pendant 5 minutes. Versez sur les pommes de terre coupées en fines tranches. Faites cuire au four 40 minutes.
- Pour de meilleurs résultats, utilisez des pommes de terre Russet ou Yukon Gold. Ces deux types de pommes de terre conservent bien leur forme pendant la cuisson et ont une teneur élevée en amidon, pour une texture veloutée et crémeuse.
- Pour des pommes de terre gratinées, ajoutez 1 tasse de cheddar râpé avant la cuisson.
- Un sachet donne 8 portions.

**EPIC  
BOX**

**E P I C U R E <sup>TM</sup>**