



E P I C U R E™

C'est mardi tacos tous les jours

Avec votre **boîte Epic Box de mai**, c'est mardi tacos tous les jours de la semaine! Ce mois-ci, dégustez les saveurs de la cuisine tex-mex avec ces produits favoris, dont le tout nouveau **Mélange burger végétal chipotle**.



Contenu de la boîte de mai

Renforcez votre confiance dans la cuisine avec
la boîte Epic Box de mai.

NOUVEAU

EPICURE

Chipotle
Veggie Burger
Burger végété chipotle



EXCLUSIF

Burger
végé
chipotle

Tacos chipotle
en pochettes

Plus d'idées p. 4



EXCLUSIF

Agua
Fresca

EPICURE

Agua Fresca



Sangria
à l'hibiscus

Plus d'idées p. 6



EPICURE

Chicken Barbacoa
Poulet barbacoa



Poulet
barbacoa

Bouchées
de tacos

Plus d'idées p. 8



Enchilada

EPICURE

Enchilada



Tostadas porc
et pois chiches

Plus d'idées p. 10



EPICURE

Spanish Rice
Riz à l'espagnole



Riz à
l'espagnole

Migas à
l'espagnole

Plus d'idées p. 12



Taco



Fajitas sur
une plaque

Plus d'idées p. 14



EPICURE

Dulce de Leche



Pouding
minute
Dulce
de Leche

Pain perdu
au caramel

Plus d'idées p. 16



Tacos chipotle en pochettes

35 min | 8 portions | Coût par portion : 2,11 CA/1,79 US



Ingrédients

- 1 tasse de patates douces, en cubes
- 1 sachet de **Mélange Burger végétal chipotle**
- ½ tasse d'eau bouillante
- 2 c. à table + 1 c. à thé d'huile, divisée
- ¾ tasse de tomates broyées, sans sel ajouté
- ½ tasse de cheddar râpé
- 2 feuilles de pâte feuilletée congelées, décongelées

Instructions

1. Préchauffer le four à 400 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Placer les patates douces dans une **Étuveuse rectangulaire**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que les patates soient tendres.
3. Dans un robot culinaire, combiner le mélange, l'eau et 2 c. à table d'huile; pulser pour humecter. Ajouter les patates cuites et mélanger jusqu'à consistance homogène.
4. Chauffer le reste de l'huile dans une Sauteuse à feu moyen-vif. Ajouter le mélange à burgers et cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien chaud, en brisant les gros morceaux. Ajouter les tomates broyées et le fromage et combiner. Le mélange sera épais.
5. Abaisser la pâte feuilletée. Couper chaque feuille en quatre.
6. Déposer environ ¼ tasse de garniture au centre de chaque morceau de pâte. Replier la pâte sur le dessus de la garniture en formant un triangle. À l'aide d'une fourchette, appuyer fermement sur les bords pour sceller et piquer le dessus de chaque pochette.
7. Disposer les pochettes sur la plaque (elles peuvent se toucher légèrement). Cuire au four de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient gonflées et dorées. Laisser refroidir quelques minutes avant de servir; la garniture sera chaude!

Truc : Ces pochettes se congèlent bien; il suffit de les réchauffer au micro-ondes ou à la friteuse à air!

Par portion (1 taco) : Calories 380, Lipides 21 g (Saturés 9 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 350 mg, Glucides 41 g (Fibres 4 g, Sucres 5 g), Protéines 16 g.

[Retour à la p. 2](#)



Mélange Burger végétal chipotle

- 22 g de protéines (burger préparé), 5 g de fibres et une saveur tex-mex fumée.
- Pas d'ingrédients mystérieux, ni d'additifs inutiles.
- Il suffit de combiner le mélange à de la patate douce, de l'eau et un peu d'huile pour former des galettes de burger qui se cuisent sur le grill.
- Sans gluten, sans soya, sans produits laitiers et sans noix.
- Ne mélangez pas trop! Il suffit de quelques pulsions au robot culinaire.
- Si vous ne faites pas cuire les burgers tout de suite, couvrez la préparation d'une pellicule plastique pour qu'elle ne sèche pas.
- La texture friable (avant de former des galettes) ressemble à de la viande hachée, ce qui est idéal pour les tacos ou les poivrons farcis.
- Utilisez le mélange préparé pour garnir des tartes, enchiladas, burritos, empanadas, etc.
- Hydratez le mélange avec de l'eau et mélangez-le avec un peu de salsa, de crème sure et de fromage à la crème afin d'obtenir une trempette pour tacos.
- Préparez des mini burgers avec le mélange, pour cuisiner une salade-repas bouchées de burger.



[Retour à la p. 2](#)

Sangria à l'hibiscus

2 min | 1 portion | Coût par portion : 1,03 CA/0,88 US



Ingrédients

- ¼ tasse chacun **Agua Fresca**
- ¼ tasse de jus de fruits, au choix
- ¼ tasse de glace
- ¼ tasse de vin, au choix, ou de club soda
- ¼ tasse de baies, fraîches ou congelées

Instructions

1. Dans un verre, combiner l'agua fresca, le jus, la glace et le vin. Incorporer les baies.

Truc : Remplacez les baies par des fruits d'été, comme des tranches de pomme, d'ananas, de pêche, d'orange ou de melon.

Par portion : Calories 110, Lipides 0 g (Saturés 0 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 5 mg, Glucides 16 g (Fibres 2 g, Sucres 11 g), Protéines 0,5 g.

[Retour à la p. 2](#)



Mélange pour boisson Agua Fresca

- Agua fresca signifie « eau fraîche » en espagnol. Au Mexique, elle est souvent appelée « agua jamaica » car elle est préparée à partir de pétales de Jamaïque (hibiscus).

- Cette beauté se situe à mi-chemin entre l'eau et le jus, offrant un mélange rafraîchissant aux saveurs d'hibiscus sucrées et légèrement acidulées.

- C'est le complément idéal des mardis tacos. Utilisez-la aussi pour réaliser de superbes lattés, cocktails et boissons sans alcool.

- Il suffit d'ajouter de l'eau pour obtenir 8 tasses d'agua fresca!

- Ajoutez des tranches de fruits et des feuilles de menthe pour une boisson spéciale.

- La recette préparée (filtrée) se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

LIMONADE À L'HIBISCUS ET AUX GRAINES DE CHIA



LATTÉ GLACÉ À L'HIBISCUS



[Retour à la p. 2](#)

Bouchées de tacos

15 min | 24 bouchées | Coût par portion : 0,42 CA/0,36 US



Préparez d'avance une grande quantité de poulet barbacoa, divisez-la en portions et congelez-la. Vous pourrez ainsi le sortir pour des bouchées rapides, quand vous en aurez besoin. Une recette de Poulet barbacoa permet de préparer 6 fois ces merveilleuses bouchées!

Ingrédients

1 tasse de **Poulet barbacoa**

5 à 6 petites tortillas (6 po) ou

3 à 4 grandes tortillas (10 po)

Garnitures (facultatif) : **Salsa Poco Picante**, **Guacamole** ou crème sure

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. À l'aide d'un emporte-pièce de 3 pouces, découper les tortillas en 24 rondelles. Envelopper dans un grand linge. Passer au micro-ondes à puissance élevée pendant 45 secondes. Badigeonner légèrement d'huile et presser dans les cavités d'un moule à mini-muffins.
3. Cuire au four 8 min, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et grillées. Déposer sur une **Grille de refroidissement**. Pour une préparation à l'avance, conserver dans un contenant hermétique à la température ambiante jusqu'à 5 jours. Si les coquilles ramollissent, les remettre au four à 350 °F.
4. Au moment de servir, verser le poulet barbacoa chaud dans les coquilles de taco. Les remplir à moitié (1 ½ à 2 c. à thé chacune) et ajouter les garnitures, si désiré. Servir chaud.

Truc : Au lieu de préparer vos propres mini coquilles à tacos, utilisez des coupelles de nacho.

Truc : Si vos mini coquilles à tacos sortent du moule, placez des Grilles de refroidissement sur le dessus pour les maintenir en place pendant la cuisson.

Par portion (1 bouchée) : Calories 40, Lipides 1,5 g (Saturés 0,3 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 80 mg, Glucides 3 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 5 g.

[Retour à la p. 2](#)



Assaisonnement Poulet barbacoa

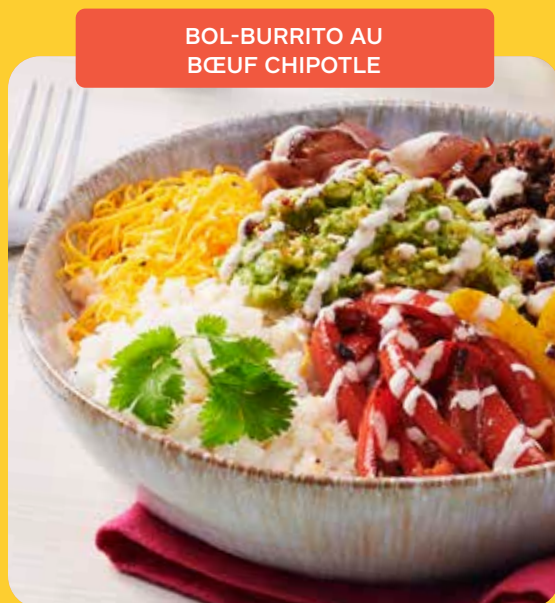
- Le poulet barbacoa est une garniture onctueuse et effilochée pour tacos. Le poulet est cuit lentement dans une sauce aromatique à base de piments, de tomates et d'épices.

- Utilisez du bœuf au lieu du poulet pour du bœuf barbacoa.

- Remplacez l'eau par de la bière lors de la cuisson pour une saveur plus prononcée.

- Servez le poulet barbacoa avec le Riz à l'espagnole lors d'une soirée tacos!

- 1 sachet donne 6 tasses de poulet effiloché.



[Retour à la p. 2](#)

Tostadas porc et pois chiches

20 min | 4 portions | Coût par portion : 3,02 CA/2,57 US



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 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches faibles en sodium
- 1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**, divisé
- 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

Instructions

1. Couper la coriandre (tiges comprises) et disposer dans un bol. 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 4 tasses allant au micro-ondes, 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. Sortir du micro-ondes et fouetter.
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.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 1 tasse de légumes coupés, au choix.

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.

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

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.

[Retour à la p. 2](#)



Assaisonnement Enchilada

- Sauce soyeuse à base de tomate, doucement épicée.
- Personnalisez vos enchiladas avec du poulet effiloché ou de la viande hachée.
- Le mélange sert aussi d'assaisonnement pour les soupes et les ragoûts.
- Utilisez la sauce pour faire cuire à la mijoteuse le poulet, le porc ou le bœuf.
- 1 sachet donne 4 portions d'enchiladas.



BURGERS ENCHILADA EN SAUCE



CASSEROLE DE POULET ENCHILADA EN SAUCE



BURGERS AUX HARICOTS NOIRS ENCHILADA

[Retour à la p. 2](#)

Migas à l'espagnole

12 min | 6 portions | Coût par portion : 1,82 CA/1,55 US



Les migas sont des nachos-déjeuner! Il s'agit d'une version ludique d'œufs brouillés garnis de fromage, de poivrons croustillants et de croustilles de tortilla écrasées. Les œufs sont riches en protéines et lipides sains, pour bien commencer la journée. De plus, cette recette est une excellente façon d'utiliser les restes de croustilles; en fait, plus elles sont molles, mieux elles absorbent toutes les saveurs.

Ingrédients

3 poivrons

1 c. à table d'huile

½ sachet d'**Assaisonnement Riz à l'espagnole**, divisé

12 œufs

3 tasses de croustilles de tortilla non salées

½ tasse de fromage cheddar râpé

½ tasse de **Salsa poco picante**

Garnitures (facultatif) : **Guacamole** ou tranches d'avocat, **aïoli ail rôti**

Instructions

1. Couper les poivrons en dés.
2. Faire chauffer l'huile dans la **Sauteuse** à feu moyen-vif. Ajouter les poivrons et 1 c. à table d'assaisonnement; remuer souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 4 minutes.
3. Entretemps, dans un grand bol, fouetter les œufs avec le reste de l'assaisonnement.
4. Réduire le feu à moyen; ajouter les œufs dans la poêle. Remuer fréquemment jusqu'à ce que les œufs soient crémeux et juste pris, environ 2 à 3 minutes. Émietter les tortillas et répartir le fromage et la salsa; mélanger. Garnir d'avocat, si désiré.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec une tranche de pain grillé ou ½ tasse de pommes de terre rôties.

Par portion : Calories 320, Lipides 19 g (Saturés 6 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 380 mg, Sodium 480 mg, Glucides 18 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 17 g.

[Retour à la p. 2](#)



Assaisonnement Riz à l'espagnole

- L'accompagnement que vous attendiez pour vos soirées tacos!

- La garniture donne de délicieux burritos, tacos, enchiladas et plus encore.

- Légèrement épicés; saveurs fraîches de tomate, d'origan, de cumin et de coriandre.

- Suivez la recette sur le sachet pour un riz parfait à chaque fois.

- Pour un riz plus tendre, augmentez la quantité d'eau et mijotez plus longtemps. Pour un riz plus ferme, réduisez l'eau et mijotez moins longtemps.

- 1 sachet donne 6 tasses de riz.



[Retour à la p. 2](#)

Fajitas sur une plaque

20 min | 6 portions | Coût par portion : 3,33 CA/2,83 US



Ingrédients

2 poivrons

½ oignon rouge

1 ½ lb (675 g) de poitrines de poulet, désossées et sans peau, ou de bavette de bœuf

2 c. à table d'huile

1 à 2 c. à table d'**Assaisonnement Taco**

12 petites tortillas de grains entiers ou de maïs

1 tasse de fromage râpé, faible en gras de préférence

Garnitures (facultatif) : **Guacamole**, **Salsa Poco Picante** coriandre, quartiers de lime.

Instructions

1. Disposer les grilles du four dans le tiers inférieur et le tiers supérieur du four. Préchauffer sur la position gril.
2. Entretemps, émincer les poivrons et l'oignon. Couper le poulet en bouchées et disposer sur une **Plaque de cuisson**. Ajouter l'huile et l'assaisonnement; mélanger pour bien enrober, et disposer en une seule couche.
3. Griller, en tournant la plaque et en remuant souvent, jusqu'à ce que ce soit cuit, de 8 à 10 minutes.
4. Enrober les tortillas dans du papier aluminium; placer sur la grille inférieure du four pendant les trois dernières minutes de cuisson.
5. Retirer du four; saupoudrer le mélange de poulet de fromage râpé. Servir dans des tortillas chaudes avec les garnitures, si désiré.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et un filet de vinaigre balsamique.

Par portion (2 fajitas) : Calories 480, Lipides 21 g (Saturés 8 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 100 mg, Sodium 530 mg, Glucides 35 g (Fibres 8 g, Sucres 3 g), Protéines 37 g.

[Retour à la p. 2](#)



Assaisonnement Taco

- Saveur tex-mex classique; mélange doucement relevé d'herbes, épices, oignon et ail.
- Assaisonnement tout-usage : pas seulement pour les tacos. Utilisez-le avec les pâtes, le poulet rôti, la viande cuite à la mijoteuse, les burgers, et plus!
- Un pot assaisonne jusqu'à 7 lb (3 kg) de viande hachée.

FRITES JULIENNES TACO GARNI



PÂTES FROMAGE ET TACO



FAJITAS FACILES AU POULET



[Retour à la p. 2](#)

Pain perdu au caramel

20 min | 12 portions | Coût par portion : 0,48 CA/0,41 US



Voici une version revisitée du pouding au pain classique. Les dattes donnent un goût sucré naturel et, grâce au mélange pour pouding, il y a aussi un délicieux goût de caramel. Vos **Moules à muffins** sont un outil formidable pour portionner parfaitement les desserts, sans compter qu'ils sont fabriqués en silicone allant au micro-ondes. Vous économisez donc 10 minutes de cuisson au four micro-ondes.

Ingrédients

½ tasse de dattes séchées, dénoyautées
1 tasse de lait, au choix
2 c. à table de beurre non salé
2 œufs
½ sachet de **Mélange pour pouding minute Dulce de Leche**
4 tasses de pain rassis coupé en cubes ou de croûtons
Garnitures (facultatif) : sauce caramel, crème glacée à la vanille

Instructions

1. Déchirer les dattes en deux et les placer dans un bol. Couvrir d'eau. Passer au micro-ondes pendant 30 secondes; réserver pour hydrater.
2. Mettre le lait et le beurre dans l'Étuveuse multi-usages. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu et que le mélange soit chaud.
3. Entretemps, dans un bol moyen, fouetter les œufs et le mélange pour pouding. Bien combiner.
4. Incorporer les cubes de pain au mélange de beurre chaud.
5. Égoutter l'eau des dattes. Incorporer les dattes et le mélange d'œufs au pain trempé.
6. Badigeonner légèrement d'huile les **Moules à muffins**. Répartir le mélange dans les moules (les remplissant aux $\frac{3}{4}$). En deux fois, cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 2 ½ minutes. Autrement, cuire au four préchauffé à 350 °F pendant 15 minutes. Laisser refroidir dans le moule 5 minutes avant de démouler.
7. Garnir de sauce au caramel et de crème glacée, si désiré.

Par portion : Calories 110, Fat 3,5 g (Saturated 2 g, Trans 0,1 g), Cholesterol 40 mg, Sodium 80 mg, Carbohydrates 17 g (Fibre 1 g, Sugars 10 g), Protein 3 g.

[Retour à la p. 2](#)



Mélange pour pouding minute Dulce de Leche

- Riche, crémeux et délicieux! Le pouding se prépare en quelques minutes seulement; vous pouvez donc le déguster chaque fois que vous avez envie d'une petite gourmandise sucrée.
- Notes franches de caramel.
- Utilisez le mélange pour faire du pouding au pain, des boules d'énergie et des carottes caramélisées, ou ajoutez-le aux smoothies!
- Contient la moitié de la quantité de sucre des mélanges de pouding instantané du commerce.
- 1 sachet donne 6 portions (½ tasse chacune).

S'MORES CONGELÉS AU CAMEL SALÉ



BOULES D'ÉNERGIE AU DULCE DE LECHE



CAROTTES CARAMÉLISÉES



[Retour à la p. 2](#)