

E P I C U R E [™]

3 semaines de
soupers faciles



3 semaines de soupers faciles

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
Lundi	Bœuf au jus 12 portions 2,89 \$CA 2,46 \$US 	Poulet au beurre 8 portions 2,30 \$CA 1,96 \$US 	Porc effiloché 20 portions 1,03 \$CA 0,88 \$US 
Mardi	Poulet laqué à l'orange 4 portions 3,18 \$CA 2,70 \$US 	Lanière de poulet croustillantes 4 portions 2,37 \$CA 2,01 \$US 	Poulet Général Tao 4 portions 3,09 \$CA 2,63 \$US 
Mercredi	Macaroni au fromage 4 portions 1,12 \$CA 0,95 \$US 	Sauté au bœuf et au brocoli 4 portions 3,65 \$CA 3,10 \$US 	Bœuf Stroganoff 6 portions 2,31 \$CA 1,96 \$US 
Jeudi	Donair 10 portions 1,80 \$CA 1,53 \$US 	Pâtes bœuf et fromage 5 portions 2,72 \$CA 2,31 \$US 	Boulettes de viande à l'italienne 16 portions 0,99 \$CA 0,84 \$US 
Vendredi	Poulet au basilic thaï 4 portions 4,18 \$CA 3,55 \$US 	Poulet à la portugaise 8 portions 2,36 \$CA 2 \$US 	Fettuccine alfredo 6 portions 1,14 \$CA 0,97 \$US 

LES COÛTS PAR PORTION SONT BASÉS SUR LE PRIX MOYEN À L'ÉPICERIE.

Liste d'épicerie

Semaine 1

Légumes

- 2 tomates (Donair)
- ½ concombre anglais (Donair)
- ½ oignon rouge (Donair)
- ½ laitue romaine ou frisée verte (Donair)
- ½ lb (227 g) de haricots verts, arrangés, environ 2 tasses (Poulet au basilic thaï)
- 4 tasses de bébés épinards (Poulet au basilic thaï)

Garde-manger

- Huile
 - 2 c. à table (Poulet au basilic thaï)
 - 2 c. à table (Poulet laqué à l'orange)
 - 1 c. à table (Bœuf au jus)
- 2 tasses de pâtes courtes (Macaroni au fromage)
- ½ tasse de jus d'orange (Poulet laqué à l'orange)
- ¼ tasse de fécule de maïs (Poulet laqué à l'orange)
- ¼ tasse de sauce soya, préférablement faible en sodium
 - 2 c. à table (Poulet laqué à l'orange)
 - 2 c. à table (Poulet au basilic thaï)

- 1 à 2 c. à thé de sauce de poisson, facultatif (Poulet au basilic thaï)

Protéines

- 3 lb (1,36 kg) de rôti de palette de bœuf désossé (Bœuf au jus)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre (Donair)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Poulet laqué à l'orange)
- 1 lb (450 g) de poulet haché maigre (Poulet au basilic thaï)
Substitution : porc, crevette ou bœuf

Produits laitiers

- ⅓ tasse de lait, au choix (Macaroni au fromage)
- 2 c. à table de beurre, facultatif (Macaroni au fromage)

Autres

- 12 petits pains français (Bœuf au jus)
- 10 pitas de blé entier (Donair)



Trucs de préparation du dimanche

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus.
- Faites cuire du riz dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**.



Pour une assiette parfaitement équilibrée

Cette semaine, ajoutez des légumes variés, du riz, des légumes et de l'huile pour la vinaigrette.

Liste d'épicerie

Semaine 2

Légumes

- **1 gros oignon** (Poulet au beurre)
- **4 tasses de fleurons de brocoli**, frais ou congelés (Sauté au bœuf et au brocoli)

Garde-manger

- **Huile**
 - **2 c. à table** (Sauté au bœuf et au brocoli)
 - **1 c. à table** (Poulet à la portugaise)
- **1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger** (Poulet au beurre)
- **2 tasses de fusilli ou de pâtes courtes**, non cuites (Pâtes bœuf et fromage)
- **½ tasse de tomates broyées** (Poulet au beurre)
- **2 c. à table de ketchup** (Pâtes bœuf et fromage)
- **2 c. à table de mayonnaise** ou de **yogourt grec nature 2 %** (Lanières de poulet croustillantes)
- **2 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Sauté au bœuf et au brocoli)

Protéines

- **3 lb (1,36 kg) de poulet entier** (Poulet à la portugaise)
- **2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau** (Poulet au beurre)
Substitution : tofu ferme ou 4 tasses de pois chiches
- **1 lb (450 g) de bœuf haché maigre** (Pâtes bœuf et fromage)
- **1 lb (450 g) de lanières de bœuf** (Sauté au bœuf et au brocoli)
Substitution : tofu mi-ferme, bœuf ou poulet haché
- **1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet**, environ 16 morceaux (Lanières de poulet croustillantes)

Produits laitiers

- **1 tasse de cheddar râpé** (Pâtes bœuf et fromage)
- **½ tasse de yogourt grec nature 2 %** (Poulet au beurre)
- **⅓ tasse de lait**, au choix (Pâtes bœuf et fromage)
- **1 c. à table de beurre** (Poulet au beurre)



Trucs de préparation du dimanche

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus.
- Faites cuire des grains dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**.



Pour une assiette parfaitement équilibrée

Cette semaine, ajoutez des légumes variés tels que des haricots verts ou du brocoli. Ajoutez aussi des légumes, de l'huile pour la vinaigrette, des petits pains et du jus de citron.

Liste d'épicerie

Semaine 3

Légumes

- 2 poivrons (Poulet Général Tao)
- 1 paquet (8 oz/227 g) de champignons tranchés, environ 2 ½ tasses (Bœuf Stroganoff)

Garde-manger

- Huile
 - 3 c. à table (Bœuf Stroganoff)
 - 3 c. à table (Poulet Général Tao)
- 4 tasses de nouilles aux œufs ou de pâtes non cuites (Bœuf Stroganoff)
- 4 tasses de pâtes, non cuites, au choix (Fettucine Alfredo)
- 1 tasse + 2 c. à table de ketchup
 - 1 tasse (Porc effiloché)
 - 2 c. à table (Poulet Général Tao)
- ½ tasse de cassonade (Porc effiloché)
- ½ tasse de vinaigre (Porc effiloché)
- ¼ tasse de fécule de maïs (Poulet Général Tao)
- ¼ tasse de sauce soya, préférablement faible en sodium
 - 2 c. à table (Bœuf Stroganoff)
 - 2 c. à table (Poulet Général Tao)

- 1 c. à table de sauce Worcestershire (Bœuf Stroganoff)

Protéines

- 2 œufs (Boulettes de viande à l'italienne)
- 5 lb (2,5 kg) d'épaule de porc ou soc de porc (Porc effiloché)
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre (Boulettes de viande à l'italienne)
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf (Bœuf Stroganoff)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Poulet Général Tao)
Substitution : tofu ferme
- 1 lb (450 g) de porc haché maigre (Boulettes de viande à l'italienne)

Produits laitiers

- 1 ¾ tasse de lait, au choix
 - 1 ½ tasse (Fettucine Alfredo)
 - ¼ tasse (Boulettes de viande à l'italienne)
- ¾ tasse de crème sure légère (Bœuf Stroganoff)
- ¼ tasse de parmesan, facultatif (Boulettes de viande à l'italienne)



Trucs de préparation du dimanche

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus.
- Faites cuire des grains dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**.



Pour une assiette parfaitement équilibrée

Cette semaine, ajoutez des petits pains ou des tortillas, des légumes, des légumes variés, du riz, des pâtes et de l'huile pour la vinaigrette.