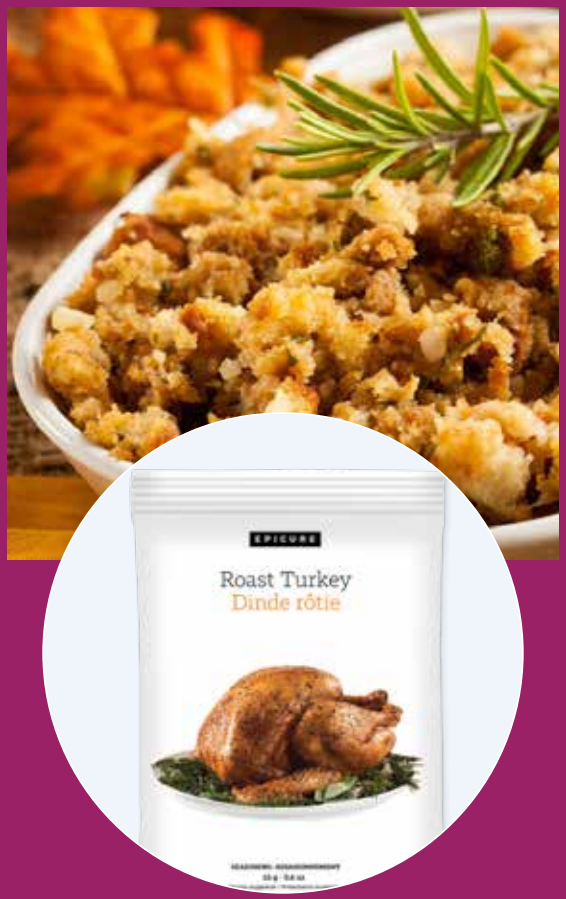
EPIC BOX

EPICURE™



Le meilleur des fêtes

Célébrez les fêtes avec la boîte **Epic Box de décembre**! Mettez-vous dans l'ambiance avec des bouchées délicieuses et des repas simples et polyvalents pour des brunchs en famille amusants. Pour vous gâter, nous avons ajouté **DEUX** exclusivités; des produits jamais vus dans la boîte!

Contenu de la boîte de décembre

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

EXCLUSIF

Boulettes de viande à l'italienne

Pâtes carbonara allégées

Plus d'idées p. 4

EXCLUSIF

Sauce Rosée

Poulet « Épouse-moi »

Plus d'idées p. 6

Bruschetta

Haricots verts bruschetta

Plus d'idées p. 8

Crêpes et gaufres

Mélange Crêpes et gaufres

Plus d'idées p. 10

Dinde rôtie

Dinde rôtie facile

Plus d'idées p. 12

Trempette chaude Épinard et artichaut

Frittata aux épinards et aux artichauts

Plus d'idées p. 14

Pain d'épices

Bouchées moelleuses au pain d'épices

Plus d'idées p. 16

Pâtes carbonara allégées

15 min | 6 portions | 1,32 CA / 1,12 US par portion

Des carbonara crémeuses réinventées! Dites adieu à la crème épaisse et bonjour au yogourt grec frais et léger. Évitez les dégâts en faisant cuire des lanières de bacon au micro-ondes, dans l'**Étuveuse multi-usages**. Tout le gras tombe au fond, alors le nettoyage est un jeu d'enfant.

Ingrédients

¾ lb (340 g) de spaghetti ou linguine, non cuits

4 tranches de bacon faible en sodium

2 tasses de petits pois surgelés

2 œufs

½ sachet d'**Assaisonnement Boulettes de viande à l'italienne**

½ tasse de yogourt grec nature 2 %

Instructions

1. Cuire les nouilles dans une grande casserole en suivant les instructions de l'emballage. Égoutter, en réservant 1 tasse d'eau de cuisson. Remettre les spaghettis dans la casserole à feu doux.
2. Entretemps, étendre le bacon sur le plateau multi-usages de l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.
3. Hacher le bacon. Incorporer le bacon haché et les pois aux nouilles égouttées.
4. Dans un bol moyen, fouetter l'eau réservée, les œufs, l'assaisonnement et le yogourt.
5. Verser lentement le mélange d'œufs sur les nouilles et mélanger. Faire chauffer jusqu'à ce que les pâtes soient bien chaudes. Veiller à ne pas trop cuire pour éviter de brouiller les œufs. Servir immédiatement.

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

Par portion : Calories 380, Lipides 10 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 350 mg, Glucides 56 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 17 g.

Assaisonnement Boulettes de viande à l'italienne

- Option végétalienne : combiner 2 livres d'aubergines vapeur et réduites en purée au mélange et à 2 œufs, puis rouler et faire cuire au four.
- Mélange très polyvalent. Utilisez-le comme panure pour le poulet ou les aubergines parmesan, les côtelettes de porc ou un plat cuit au four.
- Enrobage croustillant pour le macaroni au fromage au four, les légumes rôtis et la bruschetta.
- Garniture pour les boulettes de burger.
- Combiner le mélange à du fromage à la crème ramolli, puis farcir les champignons pour une entrée amusante!
- Des boulettes de viande juteuses et tendres aux herbes classiques italiennes, comme origan, persil, basilic et thym.
- Il suffit de mélanger l'assaisonnement à de la viande hachée, un œuf et du lait. C'est tout!
- 1 sachet donne 32 boulettes de viande. Super pour la préparation à l'avance des repas!
- Mélange sans gluten et sans produits laitiers.
- Les boulettes préparées s'utilisent dans le spaghetti, les sous-marins, les sandwichs, les soupes et les casseroles au four. Les possibilités sont infinies!

Poulet « Épouse-moi »

20 min | 4 portions | 4,01 CA / 3,41 US par portion

Du poulet si bon que vous voudrez l'épouser! Ou, votre partenaire voudra vous épouser (peut-être encore une fois). Quoi qu'il en soit, c'est l'amour à la première bouchée! Servez ce plat avec du riz, du couscous, de la purée de pommes de terre ou du farro pour absorber toute la saveur.

Ingrédients

1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, environ 2

1 c. à table d'huile d'olive

1 ½ tasse de lait, au choix

1 sachet de **Mélange pour sauce Rosée**

½ tasse de pâte de tomates

2 c. à table de tomates séchées dans l'huile et coupées en julienne, égouttées

2 tasses de jeunes épinards

Instructions

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Trancher finement le poulet en plaçant une main sur une poitrine et en appuyant fermement. Pour plus de sécurité, recourber légèrement les doigts vers le haut. Trancher soigneusement la viande à l'horizontale. Répéter l'opération avec le reste du poulet pour avoir quatre morceaux au total.
3. Faire chauffer l'huile dans la **Sauteuse** à feu moyen-vif. Saisir le poulet 3 à 4 minutes par côté (il n'est pas nécessaire qu'il soit complètement cuit). Transférer le poulet dans une assiette et réserver. Ne pas nettoyer la poêle.
4. Verser le lait dans la poêle. Ajouter le mélange pour sauce, la pâte de tomates et les tomates séchées au soleil; fouetter pour combiner. Porter à ébullition en remuant constamment. Réduire le feu et laisser mijoter 2 à 3 minutes, ou jusqu'à épaississement.
5. Remettre le poulet dans la poêle et le napper de sauce. Transférer le plat au four et cuire 6 à 7 minutes.
6. Entretemps, hacher grossièrement les épinards.
7. Retirer la poêle du four. Incorporer les épinards hachés à la sauce; remuer jusqu'à ce qu'ils soient tombés.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de purée de pommes de terre et 2 tasses de verdures avec 1 c. à table de Vinaigrette Épicure.

Par portion : Calories 300, Lipides 11 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 100 mg, Sodium 470 mg, Glucides 18 g (Fibres 3 g, Sucres 10 g), Protéines 34 g.

Mélange pour sauce Rosée

- Sauce rosée classique et crémeuse faite d'un trio indémodable : tomate, basilic et parmesan.
- 1 sachet donne 2 tasses de sauce.
- Mélanger avec 6 tasses de pâtes cuites. Pour un repas complet, ajouter des légumes sautés et du poulet, des crevettes ou de la saucisse.
- Ajouter un peu de vodka à la recette pour obtenir des pennes alla vodka.
- Verser la sauce sur du poulet, du poisson, des crevettes ou des légumes grillés.
- Garnir les pizzas et les pains plats, superposer les lasagnes et utiliser dans les pâtes cuites au four et les mijotés.
- Truc : va de pair avec les boulettes de viande italiennes!

Haricots verts bruschetta

10 min | 6 portions | 1,03 CA / 0,88 US par portion

Ingrédients

1 ½ lb (675 g) de haricots verts, arrangés, environ 6 tasses

1 grosse tomate

1 c. à table d'**Assaisonnement Bruschetta**

1 c. à table d'huile d'olive

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

Instructions

1. Déposer les haricots dans une **Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 7 minutes, en remuant à mi-cuisson.
2. Entretemps, couper la tomate en dés; déposer dans un bol. Ajouter l'assaisonnement et l'huile.
3. Pour servir, garnir les haricots de bruschetta. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.

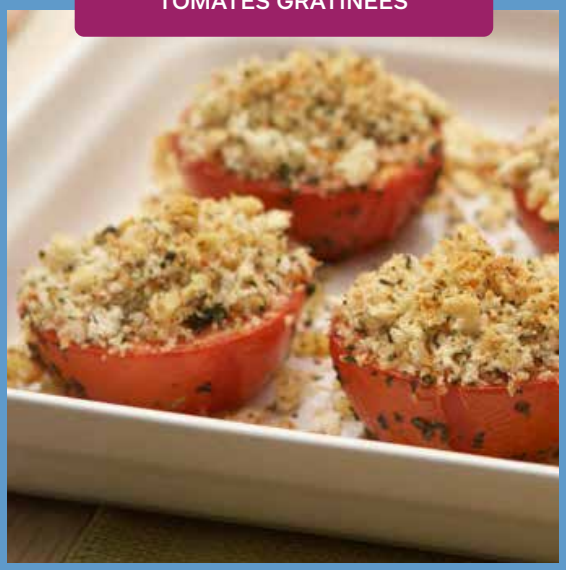
POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 4 oz (113 g) de protéines maigres et ½ à 1 tasse de purée de pommes de terre.

Par portion : Calories 60, Lipides 2,5 g (Saturés 0,4 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 10 mg, Glucides 10 g (Fibres 4 g, Sucres 5 g), Protéines 2 g.

Assaisonnement Bruschetta

- Saveur douce de basilic, persil et ail.
- Préparez facilement cette entrée classique.
- Pour les pains grillés, les sauces pour pâtes, les fruits de mer et les plats à base d'œufs.

TOMATES GRATINÉES



BROCOLI ÉCRASÉ

PÂTES PRESTO

Sandwichs de gaufres du matin

18 min | 6 portions | 1,82 CA / 1,55 US par portion

Pour un réveil en beauté! Nous savons tous que le déjeuner est le repas le plus important de la journée, alors faisons en sorte qu'il soit aussi le plus amusant! Mélangez ces classiques du déjeuner pour obtenir une pile de gaufres magiques. Faites cuire les gaufres à l'avance et conservez-les au congélateur. Mettez-les dans le grille-pain ou réchauffez-les au four, sur une **Plaque de cuisson**, à l'heure du déjeuner.

Ingrédients

1 sachet de **Mélange Crêpes et gaufres**

7 œufs, divisés

1 tasse de lait, au choix

2 c. à table + 1 c. à thé d'huile, divisées

2 c. à thé d'extrait de vanille

6 tranches de bacon faible en sodium

½ tasse de cheddar, facultatif

Garnitures (facultatif) : **Sauce hollandaise** ou **Aïoli chipotle**, tranches de tomates, verdures

Instructions

1. Dans un grand bol, fouetter 1 œuf, le lait, 2 c. à table d'huile et l'extrait de vanille. Laisser reposer la pâte 5 minutes; elle va continuer à épaissir.
2. Cuire trois gaufres selon les instructions du gaufrier.
3. Entretemps, déposer le bacon sur le plateau de l'**Étuveuse multi-usages**. Les tranches peuvent se chevaucher. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 5 minutes, ou jusqu'à la cuisson désirée.
4. Chauffer la cuillérée à thé d'huile restante dans la Sauteuse, à feu moyen. Casser les 6 œufs restants dans la poêle; remuer constamment jusqu'à ce que les œufs commencent à se brouiller. Vers la fin de la cuisson, saupoudrer le fromage, si désiré.
5. Pour assembler les sandwichs, couper les gaufres en quatre. Répartir le bacon, les œufs et les autres garnitures, si désiré, sur une moitié des gaufres, puis recouvrir du reste des gaufres.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de yogourt grec nature 2 % et 1 tasse de petits fruits.

Par portion : Calories 360, Lipides 23 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 220 mg, Sodium 420 mg, Glucides 24 g (Fibres 0 g, Sucres 6 g), Protéines 13 g.

Mélange Crêpes et gaufres

- Les crêpes et les gaufres les plus moelleuses qui soient!
- Il suffit de mélanger quelques ingrédients simples, puis de cuire pour obtenir un déjeuner facile et délicieux.
- Les sachets en portions individuelles permettent de simplifier la préparation du déjeuner.
- 1 sachet permet de faire jusqu'à 8 crêpes ou 4 gaufres.
- Ajouter des fruits coupés, des pépites de chocolat, de la noix de coco, des mini-guimauves ou du Mélange à trempette Épicure à la pâte.

CRÊPES AU CARAMEL SALÉ

GALETTES RÉVEIL EN BEAUTÉ

GAUFRES BACON ET CHEDDAR

Dinde rôtie facile

50 min | 8 portions | 3,35 CA / 2,85 US par portion

Vous en avez assez du chaos que représente la cuisson d'une dinde entière pour les fêtes? Essayez cette poitrine de dinde rôtie pour profiter de toute la saveur et éviter les tracas. C'est une solution de rechange sans tracas ni désordre, et pensez à tout l'espace que vous économiserez dans le four!

Ingrédients

2 à 2 ½ lb (900 g–1,1 kg) poitrine de dinde désossée

1 c. à thé d'huile d'olive

1 sachet d'**Assaisonnement Dinde rôtie**

Instructions

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Placer un **Tapis de cuisson** sur une **Plaque de cuisson**.
2. Avec un pinceau, badigeonner la poitrine de dinde d'huile d'olive et saupoudrer d'assaisonnement.
3. Rôtir 45 minutes.
4. Cuire jusqu'à ce que la température interne de la partie la plus épaisse de la poitrine atteigne au moins 170 °F. Retirer la dinde du four. Couvrir d'un papier d'aluminium et laisser reposer 5 à 10 minutes avant de trancher et de servir.

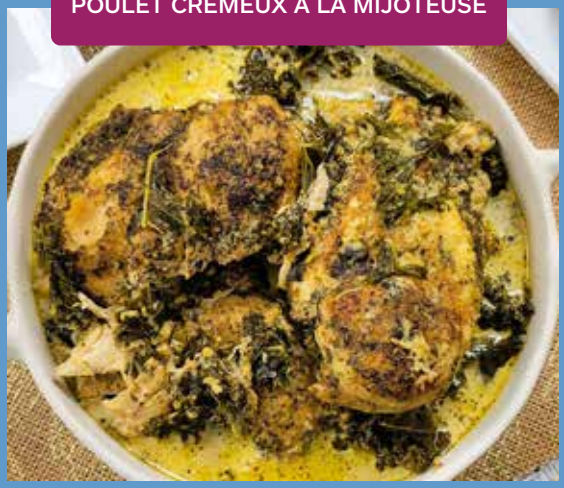
POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de purée de pommes de terre et 2 tasses de verdures et 1 c. à table de Vinaigrette Épicure, au choix.

Par portion : Calories 160, Lipides 4,5 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 210 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 27 g.

Assaisonnement Dinde rôtie

- Que vous prépariez un repas de Noël complet ou une petite volaille pour la famille, commencez par ce mélange d'herbes avec un soupçon de chili.
- 1 sachet permet d'assaisonner une dinde entière jusqu'à 12 lb (5,4 kg) ou deux poitrines de dinde de 3 lb (1,4 kg) chacune.
- Ajouter à la sauce ou aux soupes crémeuses ou saupoudrer sur les légumes racines avant de faire rôtir.
- Mélanger avec du fromage à la crème et de l'oignon vert tranché; utiliser pour farcir des poitrines de poulet désossées et sans peau ou des côtelettes de porc.

POULET CRÉMEUX À LA MIJOTEUSE



CASSEROLE DE POULET, BROCOLI ET CHEDDAR

FARCE POUR DINDE

Frittata aux épinards et aux artichauts

20 min | 4 portions | 2,76 CA / 2,35 US par portion

Ingrédients

1 boîte (14 oz/398 ml) de cœurs d'artichauts entiers

8 œufs

1 sachet de **Mélange à trempette chaude Épinard et artichaut**

½ brique (8 oz/250 g) de fromage à la crème léger

1 c. à table d'huile d'olive

Garniture (facultatif) : **Garniture Meilleure que du bacon**

Instructions

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Égoutter et rincer les artichauts. Les couper en deux dans le sens de la longueur, à travers la tige, et les placer face vers le bas sur une serviette en papier pour les sécher.
3. Dans un grand bol, fouetter ensemble les œufs et le mélange à trempette, puis émietter le fromage à la crème.
4. Chauffer l'huile dans une **Sauteuse** à feu moyen. Une fois l'huile chaude, ajouter délicatement les moitiés de cœur d'artichauts, face vers le bas, dans la poêle et cuire pendant 2 à 3 minutes. Verser le mélange d'œufs sur les artichauts et cuire pendant 4 à 5 minutes sans y toucher, jusqu'à ce que le fond commence à prendre et que les côtés se détachent de la poêle.
5. Transférer la sauteuse dans le four préchauffé et cuire pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient fermes.
6. Retirer du four et retourner délicatement la frittata sur une planche à découper ou une assiette. Ajouter la garniture, si désiré.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec du pain complet grillé.

Truc : Lorsque vous ajoutez le fromage à la crème, ce n'est pas grave s'il ne se mélange pas parfaitement aux autres ingrédients. Trouver des morceaux de fromage à moitié fondus dans la frittata est un plaisir!

Par portion : Calories 340, Lipides 20 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 505 mg, Sodium 430 mg, Glucides 18 g (Fibres 6 g, Sucres 4 g), Protéines 22 g.

Mélange à trempette chaude Épinard et artichaut

- Riche, crémeux et fromagé.
- Complément parfait d'un plateau de charcuterie, ou tout seul avec de la baguette fraîche.
- Toutes les saveurs des épinards à la crème avec de l'artichaut vif, de l'ail et une touche de piquant.
- 1 sachet donne 3 tasses de trempette.
- Farcir des poitrines de poulet, des chapeaux de champignons ou des coquilles de pâtes.

PAIN À DÉCHIRER ÉPINARD ET ARTICHAUT

BOUCHÉES CHAUDES ÉPINARD ET ARTICHAUT

SPAGHETTI ÉPINARD ET ARTICHAUT

Bouchées moelleuses au pain d'épices

45 min (comprend 20 min de refroidissement) | 18 biscuits | 0,40 CA / 0,34 US par portion

Elles sont délicieuses et moelleuses, avec le piquant du gingembre!

Ingrédients

1 œuf

¼ tasse d'huile de coco, fondue

¼ tasse de mélasse, de fantaisie ou à cuisson

1 sachet de **Mélange Pain d'épices**

Sucre granulé, pour recouvrir, facultatif

Instructions

1. Dans un bol, fouetter l'œuf, puis ajouter l'huile et la mélasse. Ajouter le mélange et brasser. La pâte sera très dense. Réfrigérer jusqu'à fermeté, de 20 à 30 minutes ou toute la nuit.
2. Préchauffer le four à 350 °F. Recouvrir la **Plaque de cuisson** du **Tapis de cuisson**.
3. Utiliser une cuillère à table rase comme guide pour façonner la pâte en boules. Si la pâte devient trop molle pour être travaillée, la réfrigérer de nouveau pour la refroidir. Rouler les boules dans le sucre, si utilisé, pour recouvrir également.
4. Disposer les boules à 1 po d'espace sur la plaque. Cuire jusqu'à ce que les biscuits craquent sur le dessus et que les extrémités commencent à prendre (ils seront encore un peu mous), de 10 à 12 minutes. Laisser refroidir sur la plaque 5 minutes, puis transférer sur des **Grilles de refroidissement**.
5. Ranger dans un contenant hermétique, à température ambiante, jusqu'à 5 jours (ou au congélateur jusqu'à 3 mois).

Truc : Avant de commencer, disposez la Plaque de cuisson recouverte du Tapis de cuisson au frigo, pour que le tout soit froid.

Truc : Ne cuisez pas trop les biscuits! Les extrémités doivent juste être prises; la cuisson se poursuivra pendant le temps de repos sur la plaque. Les bouchées seront moelleuses et légèrement molles.

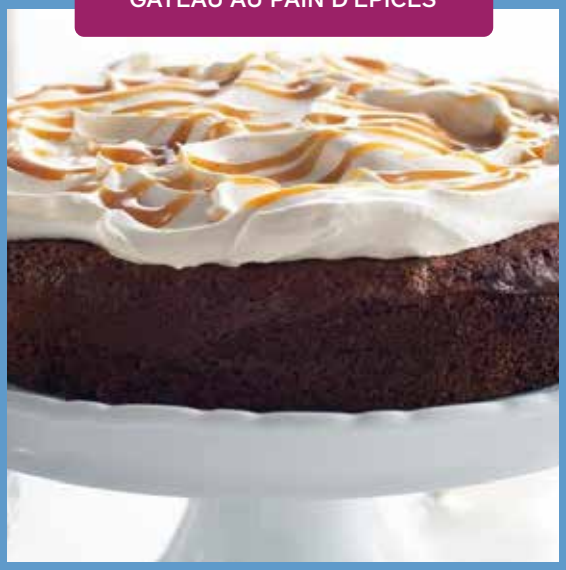
Par portion (1 bouchée) : Calories 90, Lipides 3,5 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 115 mg, Glucides 13 g (Fibres 1 g, Sucres 9 g), Protéines 1 g.

Mélange Pain d'épices

- Mélange classique, sans gluten et à faible teneur en sucre pour toutes vos pâtisseries festives!
- Les arômes traditionnels de gingembre, de cannelle et de clou de girofle s'unissent pour faire un classique de pain d'épices.
- Pas besoin de four, pour un gâteau en 5 minutes!
- 1 sachet donne un gâteau pouvant faire jusqu'à 12 portions.
- Faites des gâteaux ou des muffins, ou essayez-le comme base pour les gaufres et les crêpes!

GÂTEAU VÉGÉTALIEN AU PAIN D'ÉPICES

GÂTEAU AU PAIN D'ÉPICES



GÂTEAU AU PAIN D'ÉPICES ET CARAMEL