



E P I C U R E™

# Comfort food de l'automne au temps des fêtes

Passez officiellement à la saison des aliments réconfortants avec la boîte Epic Box d'octobre! Voici des plats copieux à mettre sur la table en 20 minutes ou moins et qui peuvent se préparer dans la mijoteuse. De plus, nous proposons des idées amusantes pour l'Halloween!

Octobre 2023



# Contenu de la boîte d'octobre

Renforcez votre confiance dans la cuisine avec  
la boîte Epic Box d'octobre.



Beef Dip  
Bœuf au jus

**Bœuf au jus**

Soupe nourrissante  
bœuf et orge

Plus d'idées p. 4



Candied Yams  
Igname confites

**Igname confites**

Soupe crémeuse  
aux carottes

Plus d'idées p. 6



Beef Stroganoff  
Bœuf Stroganoff

**Bœuf Stroganoff**

Boulettes  
stroganoff et  
sauce Dijon  
crémeuse

Plus d'idées p. 8



Home-Style Chicken Stew  
Ragoût de poulet maison

**Ragoût de poulet maison**

Soupe au  
cheddar et  
broccoli

Plus d'idées p. 10



Lemon Chicken Orzo  
Poulet et orzo au citron

**Poulet et orzo au citron**

Gnocchis avec  
sauce crémeuse  
au citron

Plus d'idées p. 12



Taco

**Taco**

Soupe aux tomates  
crémeuse à la  
mexicaine

Plus d'idées p. 14



Pumpkin Spice  
Loaf & Muffin  
Muffins et pains à la  
citrouille épicée

**Muffins et pains à la citrouille épicée**

Crêpes en  
forme de  
citrouille

Plus d'idées p. 16



# Soupe nourrissante bœuf et orge

4 h et 5 min | 6 portions | 3,44 CA / 2,92 US par portion



Cette soupe classique a une délicieuse saveur de bœuf, mais ne lésine pas sur les légumes. C'est le repas parfait à déguster à la maison par temps froid.

## Ingrédients

- 1 c. à table d'huile
- 1 ½ lb (675 g) de cubes de bœuf à ragoût
- 3 carottes
- 2 branches de céleri
- 2 tasses de champignons tranchés
- ⅔ tasse d'orge mondé, non cuit
- 2 c. à table de pâte de tomate
- 6 tasses d'eau
- 1 sachet d'**Assaisonnement Bœuf au jus**

## Mijoteuse

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le bœuf et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer dans une mijoteuse de 6 litres.
2. Couper les carottes en demi-lunes. Couper le céleri en dés. Ajouter les carottes, le céleri, les champignons, l'orge, la pâte de tomate, l'eau et l'assaisonnement à la mijoteuse.
3. Couvrir et cuire à puissance élevée de 4 à 5 heures. Le liquide doit bouillonner, et le bœuf et les légumes doivent être tendres.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec 1 tranche de pain de grains entiers, 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette Épicure, au choix.

Par portion (environ 2 tasses) : Calories 330, Lipides 11 g (Saturés 3.5 g, Trans 0.3 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 530 mg, Glucides 30 g (Fibres 6 g, Sucres 6 g), Protéines 27 g.



BŒUF AU JUS SUR PETITS PAINS



BURGERS BISTRO



Essayez ces autres recettes utilisant l'Assaisonnement Bœuf au jus.

# Soupe crémeuse aux carottes

20 min | 8 portions | 1,16 CA / 0,99 US par portion



Voici votre nouvelle meilleure amie pour les mois les plus froids. Cette soupe est si crémeuse que vous ne croirez pas qu'elle ne contient pas de produits laitiers! C'est vrai : pas de lait ni de crème. L'onctuosité provient de nos amies orange, les carottes réduites en purée. Vous voulez congeler de délicieuses options? Cette recette donne une grande quantité.

## Ingrédients

10 grosses carottes (environ 2 ½ lb)  
1 sachet d'**Assaisonnement Ignames confites**  
2 c. à table d'huile d'olive  
2 c. à table de **Mélange Bouillon de légumes ou réconfortant**  
8 tasses d'eau  
½ citron  
Sel marin et poivre noir, au goût  
**Garnitures** (facultatif) : yogourt grec nature 2 %, oignons verts hachés

## Instructions

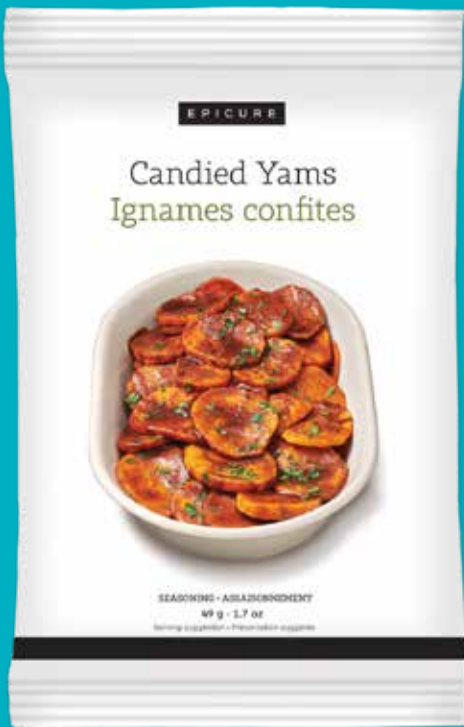
1. Peler ou gratter les carottes. Les couper en rondelles épaisses, pour en avoir environ 8 tasses.
2. Placer les carottes dans l'**Étuveuse multi-usages** et mélanger avec l'assaisonnement et l'huile. Couvrir et cuire au micro-ondes, à puissance élevée, pendant 13 à 14 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant à mi-cuisson.
3. Entretemps, dans une grande casserole ou un faitout, mélanger le bouillon et l'eau. Porter à ébullition.
4. Ajouter les carottes cuites à la casserole. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter 2 minutes. Ajouter le jus du citron.
5. Réduire la soupe en purée à l'aide d'un mélangeur à immersion ou ordinaire (en plusieurs fois). Pour une texture plus lisse, passer la soupe dans une passoire fine, si désiré.
6. Goûter et assaisonner de sel et de poivre. Verser à la louche dans des bols et ajouter des garnitures, si désiré.

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

**TRUC :** Plus les carottes sont cuites, plus elles deviennent molles. Pour obtenir une texture plus veloutée, laissez mijoter les carottes dans le bouillon un peu plus longtemps.

Par portion (environ 1 ¼ tasse) : Calories 100, Lipides 3,5 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 210 mg, Glucides 16 g (Fibres 4 g, Sucres, 11 g), Protéines 2 g.

Retour à la p. 2



## BACON CONFIT



## LÉGUMES RACINES CONFITS AU FOUR



Essayez ces autres recettes utilisant l'Assaisonnement Ignames confites.

# Boulettes stroganoff et sauce Dijon crémeuse

15 min | 4 portions | 1,98 CA / 1,58 US par portion



## Ingrédients

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1 sachet d'**Assaisonnement Bœuf Stroganoff**
- 1 c. à table d'eau
- ¼ tasse de crème sure légère
- 1 c. à table de moutarde de Dijon
- ½ c. à table de sucre ou de miel

## Instructions

1. Dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, combiner le bœuf haché, l'assaisonnement et l'eau. Façonner 16 boulettes (d'environ 2 c. à table chacune).
2. Étaler en une seule couche dans l'**Étuveuse multi-usages** ou **ronde** (elles peuvent se toucher). Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à cuisson complète. Découvrir et laisser reposer 1 minute avant de servir.
3. Entretemps, préparer la sauce. Dans un petit bol, fouetter ensemble la crème sure, la moutarde et le sucre.
4. Servir les boulettes de viande avec la sauce, pour tremper.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec ½ tasse de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

Par portion (4 boulettes) : Calories 360, Lipides 19 g (Saturés 8 g, Trans 0.5 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 440 mg, Glucides 11 g (Fibres 1 g, Sucres 2 g), Protéines 35 g.



**POULET EN SAUCE CRÉMEUSE  
AUX CHAMPIGNONS**



**BŒUF HACHÉ STROGANOFF**



**POULET CRÉMEUX À LA TOMATE**

Essayez ces autres recettes  
utilisant l'Assaisonnement  
**Bœuf Stroganoff.**



# Soupe au cheddar et brocoli

20 min | 8 portions | 1,29 CA / 1,10 US par portion



## Ingrédients

1 sachet d'**Assaisonnement Ragoût de poulet maison**

3 tasses d'eau ou de bouillon faible en sodium

1 tête de brocoli

2 carottes moyennes

2 tasses de lait, au choix

1½ tasse de fromage cheddar râpé

Poivre noir, au goût

**Garnitures** (facultatif) : **Mélange à trempette FCB, Garniture Meilleure que du bacon**

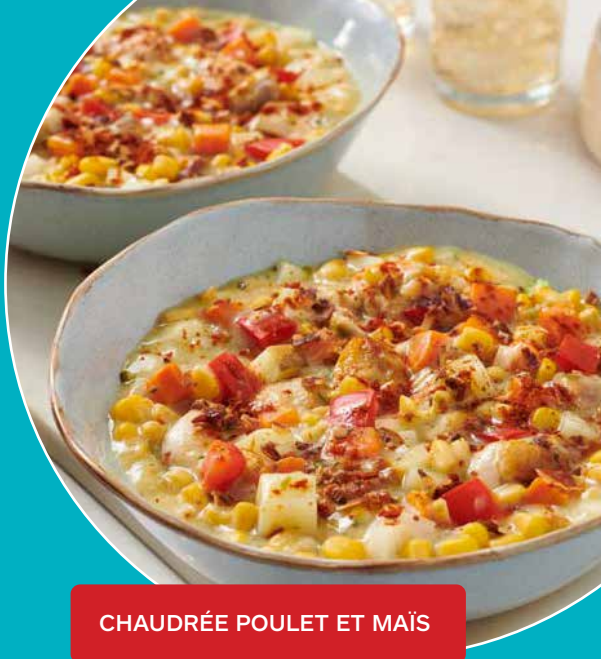
## Instructions

1. Dans un **Wok**, combiner l'assaisonnement et l'eau. Couvrir et faire chauffer à feu moyen.
2. Entretemps, couper le brocoli en bouchées (environ 4 tasses). Râper finement les carottes (environ 2 tasses). Ajouter les légumes au wok. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le brocoli soit vert vif, environ 2 minutes. La soupe aura épaissi.
3. Ajouter le lait et incorporer le fromage. Ramener à ébullition, à découvert, en remuant de temps en temps. Laisser mijoter jusqu'à ce que le brocoli soit tendre, environ 2 minutes. Goûter et assaisonner de poivre. Ajouter les garnitures au moment de servir, si désiré.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée** : Servir avec un sandwich ouvert ou un demi-sandwich composé d'une tranche de pain de grains entiers, ½ c. à table de mayonnaise, ½ tasse de protéines maigres et ½ tasse de légumes.

**TRUC** : Utilisez du cheddar fraîchement râpé plutôt que du fromage râpé à l'avance. On peut utiliser du fromage déjà râpé, mais il est enrobé d'agents anti-agglomérants qui peuvent donner une texture granuleuse à la soupe, et il ne fond pas aussi bien.

Par portion (environ 1 tasse) : Calories 170, Lipides 9 g (Saturés 6 g, Trans 0.1 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 360 mg, Glucides 12 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 10 g.



CHAUDRÉE POULET ET MAÏS



CASSEROLE MAISON DE HARICOTS VERTS



RAGOÛT TERRE ET MER

Essayez ces autres recettes utilisant l'Assaisonnement Ragoût de poulet maison.

# Gnocchis avec sauce crémeuse au citron

20 min | 4 portions | 3,10 CA / 2,64 US par portion



Avec des ingrédients faciles à trouver et abordables, vous pouvez créer un plat principal économique et digne du restaurant.

## Ingrédients

- 1 sachet d'**Assaisonnement Poulet et orzo au citron**
- 1 tasse de crème moitié-moitié (10 %)
- 1 tasse d'eau, divisée
- 2 tasses chacun de fleurons de brocoli et de chou-fleur
- 1 paquet (350 g/12 oz) de gnocchis
- Garnitures** (facultatif) : parmesan râpé,  
**Garniture Flocons de piment et ail**

## Instructions

1. Dans un bol, combiner l'assaisonnement, la crème et ½ tasse d'eau. Réserver.
2. Couper le brocoli et le chou-fleur en petits morceaux. Disposer le chou-fleur dans la **Sauteuse**, sur feu moyen-vif. Ajouter la ½ tasse restante d'eau et porter à ébullition. Couvrir et cuire à la vapeur 2 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
3. Ajouter le mélange d'assaisonnement, les gnocchis et le brocoli à la poêle. Porter de nouveau à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter, en remuant à l'occasion, de 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Ajouter des garnitures, si désiré.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec 4 oz (110 g) de protéines maigres.

**TRUC :** Substitution facile : Utilisez des légumes surgelés à la place des légumes frais pour réduire votre facture d'épicerie.

Par portion : Calories 320, Lipides 8 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 35 mg, Sodium 540 mg, Glucides 52 g (Fibres 6 g, Sucres 4 g), Protéines 12 g.



QUARTIERS DE PITA GRILLÉS AU CITRON



POULET ET ORZO AU CITRON

SPAGHETTI ALLE VONGOLE DE SYLVIE



Essayez ces autres recettes utilisant l'Assaisonnement Poulet et orzo au citron.

# Soupe aux tomates crémeuse à la mexicaine

18 min | 4 portions | 4,01 CA / 3,40 US par portion



Une soupe aux tomates rapides, végé et débordante de protéines, rehaussée de saveurs fraîches rappelant le Mexique! Délicieuse avec un grilled cheese.

## Ingrédients

- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates entières émondées
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 sachet d'**Assaisonnement Taco**
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots jaunes, ronds blancs ou rouges, non salés
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger
- 1 à 2 c. à thé de sirop d'érable, facultatif

**Garnitures** (facultatif) : tomates cerises coupées en deux, oignon rouge en dés, coriandre

## Instructions

1. Dans une **Marmite multi-usages**, disposer les tomates (avec le liquide), l'eau et l'assaisonnement. Couvrir et porter à ébullition.
2. À l'aide d'une cuillère de bois, écraser délicatement les tomates. Égoutter et rincer les haricots; ajouter à la marmite.
3. Ajouter le lait de coco en brassant. Réduire le feu et mijoter, à découvert, de 7 à 8 minutes pour laisser les saveurs se mélanger. Remuer à l'occasion.
4. Retirer du feu. À l'aide d'un pied mélangeur, réduire en purée.
5. Goûter. Si c'est trop acide, ajouter du sirop d'érable, si désiré.
6. Pour servir, verser dans des bols et ajouter des garnitures, si désiré.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée** : Servir avec un demi grilled cheese, fait d'une tranche de pain de grains entiers et de 2 c. à table de fromage.

**TRUC** : Les tomates entières émondées en conserve sont parfaites pour cette soupe. Elles ont une meilleure saveur et sont de bonne qualité. Vous pouvez aussi opter pour des tomates broyées ou en dés, mais assurez-vous de goûter et d'assaisonner la soupe au besoin.

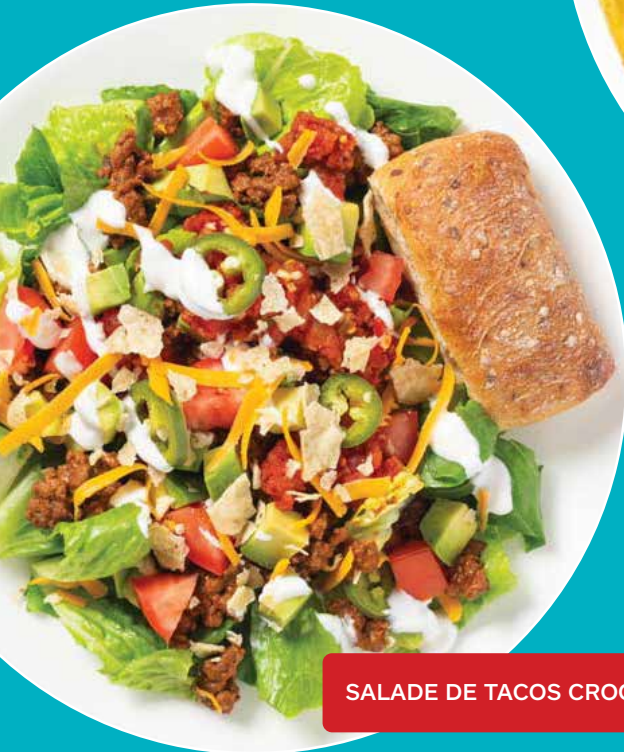
Par portion: Calories 300, Lipides 8 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 350 mg, Glucides 45 g (Fibres 11 g, Sucres 8 g), Protéines 15 g.



PÂTES FROMAGE ET TACO



TACOS AUX POIS CHICHES



SALADE DE TACOS CROQUANTE

Essayez ces autres recettes utilisant l'Assaisonnement Taco.

# Crêpes en forme de citrouille

20 min | 4 à 5 portions | 1,74 CA / 1,48 US par portion



## Ingrédients

1 sachet de **Mélange Muffins et pains à la citrouille épicée**

2 œufs

1 tasse de purée de citrouille

1 tasse d'eau

¼ tasse d'huile, pour la pâte

3 c. à thé d'huile, pour la cuisson

¼ tasse de sauce caramel ou sauce fudge au chocolat, facultatif

**Garnitures** (facultatif) : yogourt grec nature 2 %, brisures de chocolat, pacanes hachées, crème fouettée, sirop d'érable

## Instructions

1. Dans un grand bol, fouetter le mélange avec les œufs, la purée de citrouille, l'eau et ¼ tasse d'huile. Laisser la pâte reposer 3 minutes, pour qu'elle continue d'épaissir.
2. Chauffer 1 c. à thé d'huile dans une **Sauteuse** sur feu moyen.
3. En se servant de ¼ tasse comme guide (et en procédant en plusieurs fois), verser 3 crêpes dans la poêle, en laissant de l'espace entre chacune.
4. Cuire de 2 à 5 minutes. Lorsque les extrémités commencent à dorer, retourner chaque crêpe et cuire de 1 à 2 minutes supplémentaires.
5. Répéter les étapes 2 à 4 deux autres fois, ou jusqu'à ce que toute la pâte soit cuite. Le temps de cuisson variera.
6. Répartir les crêpes dans quatre assiettes. Si utilisée, verser la sauce caramel ou fudge dans une poche à douille (ou un sac Ziploc® avec un coin coupé). Dessiner des visages de citrouilles sur les crêpes. Ajouter des garnitures, si désiré.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée** : Servir avec ¾ tasse de yogourt grec nature 2 % et 1 tasse de petits fruits.

**TRUC** : Au lieu d'utiliser de la sauce caramel ou fudge pour dessiner les faces, créez-en en disposant brisures de chocolat sur les crêpes.

**TRUC** : Pour créer des crêpes en forme de citrouille, dès que vous versez la pâte dans la poêle, étendez-en un peu d'un côté de la crêpe afin d'ajouter une « tige ».

Par portion (2 crêpes) : Calories 360, Lipides 17 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 460 mg, Glucides 48 g (Fibres 3 g, Sucres 19 g), Protéines 5 g.

Retour à la p. 2



GÂTEAU AU PAIN D'ÉPICES & MUFFINS



GÂTEAU VÉGÉTALIEN À LA CITROUILLE ÉPICÉE

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange Muffins et pains à la citrouille épicée**.