

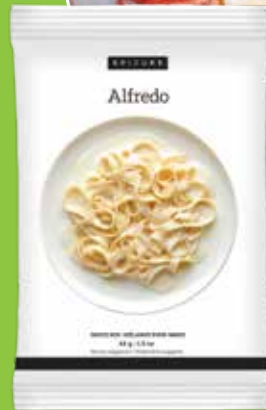


Fait avec
amour :

Pour une fête des Mères exquise

L'amour est au cœur de notre boîte Epic Box de mai. Faites plaisir à maman, grand-mère, ou cette amie fantastique avec un déjeuner, un souper ou un dessert. Le plus beau? Vous n'avez pas besoin d'être un ninja de la cuisine!

Coût par portion : 2,16 \$CA / 1,84 \$US
FRUITS DE MER ALFREDO



Coût par portion : 5,21 \$CA / 4,43 \$US
TERRE ET MER POUR DEUX SUR UNE PLAQUE



Contenu de la boîte de mai

EPIPURE
Lemon Garlic Chicken
Poulet à l'ail et au citron



Poulet à l'ail et au citron

Roulades de
sole au citron
Plus d'idées p. 4



Sauce Alfredo

EPIPURE
Alfredo



Poulet alfredo
à la florentine
Plus d'idées p. 6



EPIPURE
Creamy Pesto
Parmesan Chicken
Poulet parmesan et pesto



Poêlée au parmesan et pesto

Poisson avec
pesto crémeux
Plus d'idées p. 8



Sauce Hollandaise

EPIPURE
Hollandaise



Omelette végé
en 7 minutes
Plus d'idées p. 10



EPIPURE
Quick Biscuit
Biscuits rapides



Biscuits rapides

Scones
roses
Plus d'idées p. 12



Crème de citron

EPIPURE
Luscious Lemon Curd
Crème de citron



Mousse au citron
au gingembre
Plus d'idées p. 14



EPIPURE
Morning Glory Muffin
Muffins bon matin



Muffins bon matin

Crêpes
bon matin
Plus d'idées p. 16



Roulades de sole au citron

20 min | 4 portions | Coût par portion : 3,58 \$CA / 3,04 \$US



Poisson et citron, voilà une combinaison classique. Ajoutez du fromage à la crème et une portion de légumes, et vous avez de quoi régaler vos invités! De plus, le poisson est riche en oméga-3, alors vous profitez aussi de bienfaits pour votre santé cardiaque et cérébrale.

INGRÉDIENTS

400 g (14 oz) de filets de sole congelés, décongelés
½ brique (8 oz/250 g) de fromage à la crème, à température ambiante
½ sachet d'**Assaisonnement Poulet à l'ail et au citron**, divisé
2 tasses de tomates cerises
3 tasses de légumes congelés mélangés
2 c. à table d'huile d'olive
Garnitures (facultatif) : ½ citron

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Dans un bol moyen, combiner le fromage à la crème et 1 c. à table d'assaisonnement.
3. Disposer les filets sur la plaque. Éponger délicatement avec un essuie-tout ou un linge propre pour retirer l'excès d'humidité. Étendre le mélange de fromage à la crème sur chacun des filets, puis les rouler.
4. Disposer les tomates cerises et les légumes congelés sur la plaque. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer du reste d'assaisonnement.
5. Cuire au four 16 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et que les légumes soient tendres. Ajouter du jus de citron fraîchement pressé, si désiré.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de riz blanc cuit.

PAR PORTION : Calories 360, Lipides 19 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 520 mg, Glucides 32 g (Fibres 6 g, Sucres 10 g), Protéines 18 g.



Coût par portion : 2,35 \$CA / 2,00 \$US
POULET RÔTI AU CITRON ET À L'AIL



Coût par portion : 3,90 \$CA / 3,32 \$US
SANDWICHS AU POULET À LA NEW YORKAISE

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

Poulet alfredo à la florentine

20 min | 4 portions | Coût par portion : 3,78 \$CA / 3,21 \$US



INGRÉDIENTS

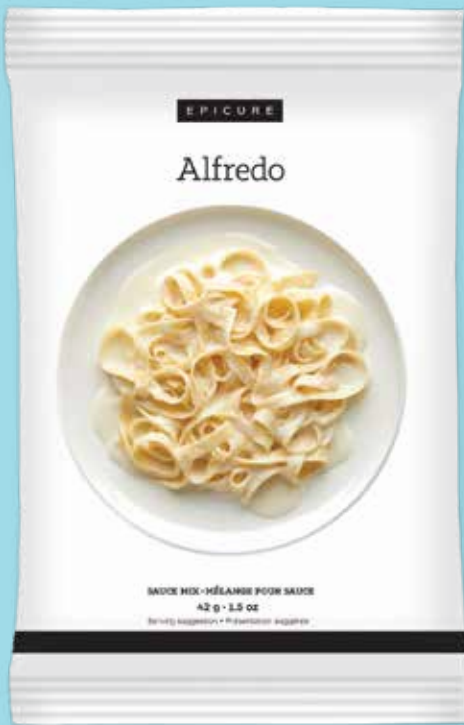
1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 2
Sel marin, au goût
Poivre noir, au goût
4 c. à thé d'huile, divisée
2 tasses de champignons tranchés
1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**
1 ½ tasse de lait, au choix
4 tasses de bébés épinards ou de chou frisé

INSTRUCTIONS

1. Pour couper le poulet fin, placer une main sur une poitrine et presser fermement. Recourber les doigts légèrement. Trancher délicatement la viande à l'horizontale. Répéter avec le reste du poulet, pour avoir quatre morceaux au total. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
2. Chauffer 2 c. à thé d'huile dans une grande poêle, sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet à la poêle et cuire de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit. Disposer sur une assiette et couvrir pour garder au chaud.
3. Dans la même poêle (sans la laver), ajouter les 2 c. à thé d'huile restantes. Ajouter les champignons. Sauter jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, de 3 à 5 minutes.
4. Réduire le feu à moyen. Ajouter le mélange de sauce et le lait. En mélangeant constamment, porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à épaississement, 2 minutes. Ajouter graduellement les épinards jusqu'à ce qu'ils tombent. Remettre le poulet dans la poêle, puis verser la sauce par-dessus.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 tasses de verdure, 1 c. à table de votre **vinaigrette Épicure** préférée et ½ tasse de pâtes, au choix.

PAR PORTION : Calories 270, Lipides 11 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 360 mg, Glucides 12 g (Fibres 2 g, Sucres 2 g), Protéines 30 g.



Coût par portion : 3,05 \$CA / 2,59 \$US
PENNE ALFREDO AUX ASPERGES



Coût par portion : 2,38 \$CA / 2,02 \$US
PIZZA ALFREDO ÉPINARD ET ARTICHAUT



Coût par portion : 2,26 \$CA / 1,84 \$US
FRUITS DE MER ALFREDO

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange pour sauce Alfredo**.

Poisson avec pesto crémeux

20 min | 4 portions | Coût par portion : 3,93 \$CA / 3,34 \$US



INGRÉDIENTS

2 c. à thé d'huile
4 filets (4 oz/113 g chacun) de poisson blanc, sans peau, comme morue, aiglefin ou tilapia
1 ½ tasse de lait, au choix
1 sachet de **Mélange pour poêlée Poulet parmesan et pesto**
½ courgette
½ pinte de tomates cerises
Sel marin, au goût
Poivre noir, au goût

INSTRUCTIONS

1. Dans une grande poêle à frire antiadhésive, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le poisson et cuire de 2 à 3 minutes par côté. Le poisson ne doit pas être entièrement cuit à ce moment. Disposer sur une assiette et couvrir pour garder au chaud.
2. Dans la même poêle (ne pas jeter le liquide du poisson), fouetter ensemble le lait et l'assaisonnement. Réduire le feu à moyen, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaississe, soit environ 3 minutes.
3. Remettre délicatement le poisson dans la poêle. Laisser mijoter 2 minutes pour terminer la cuisson; il doit se défaire facilement en flocons.
4. Entretemps, placer la lame de 1,5 mm sur la **Mandoline 4 en 1** et trancher finement la courgette. Couper les tomates en deux. Disperser les légumes sur le poisson. Assaisonner au goût et servir.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tasses de légumes, 1 c. à table de vinaigrette **Épicure** et ½ tasse de riz ou de pâtes.

PAR PORTION : Calories 230, Lipides 7 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 260 mg, Glucides 12 g (Fibres 1 g, Sucres 2 g), Protéines 27 g.



Coût par portion : 3,31 \$CA / 2,81 \$US
POULET PARMESAN ET PESTO



Coût par portion : 3,15 \$CA / 2,68 \$US
SOUPE AUX HARICOTS BLANCS
ET AU CHOU FRISÉ PARMESAN ET PESTO

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange pour poêlée Poulet parmesan et pesto**.

Omelette végé en 7 minutes

7 min | 1 portion | Coût par portion : 2,50 \$CA / 2,13 \$US



Œufs + Légumes = la paire parfaite! Les omelettes sont un moyen simple d'introduire un nouveau repas sans viande au déjeuner ou au souper. Saviez-vous que « FCB » veut dire Fromage, Ciboulette et Bacon? L'astuce ici est le bacon végétarien fait à partir de haricots pinto.

INGRÉDIENTS

- ½ petite courgette
- ½ tasse de champignons tranchés
- 2 œufs
- 2 c. à table de lait
- 1 c. à table de **Mélange à trempette FCB**
- ¼ tasse de bébés épinards
- 1 c. à table de **Sauce hollandaise**
- Garnitures** (facultatif) : poivre noir

INSTRUCTIONS

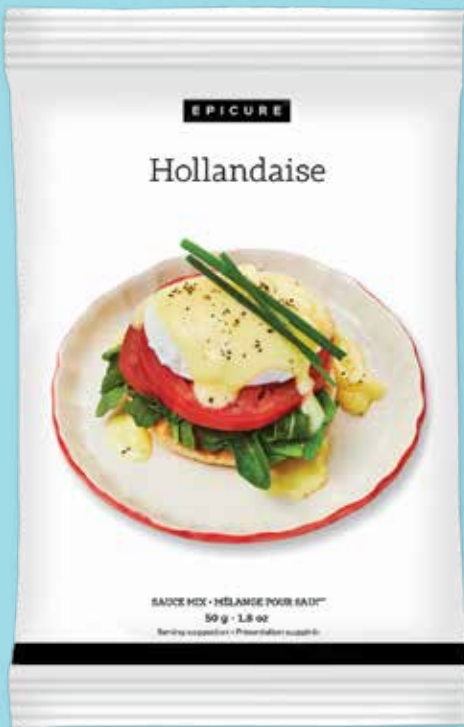
1. Couper les courgettes en dés et les champignons en petits morceaux.
2. Dans un petit bol, fouetter les œufs, le lait et le mélange à trempette jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Incorporer les dés de courgette, les champignons et les épinards.
3. Verser dans un Cuit-omelette légèrement huilé (il sera plein!). Fermer le couvercle et faire cuire au micro-ondes à haute intensité pendant 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits.
4. Détacher l'omelette avec une spatule et la transférer délicatement sur une assiette. Garnir de sauce préparée et de poivre noir, si désiré.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 2 tranches de pain grillé légèrement beurrées.

TRUCS : Vous n'avez pas de Cuit-omelette? Ajoutez 2 œufs de plus à la recette, puis versez la préparation dans l'**Étveuse rectangulaire**. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce que les œufs soient pris, environ de 4 à 5 minutes.

Préparez la sauce hollandaise la veille. Réchauffez-la au micro-ondes jusqu'à ce qu'elle soit chaude, en la fouettant toutes les 30 secondes. Le reste de sauce peut être servi sur des œufs, du saumon, du steak, des légumes (brocoli ou asperges) et même des sandwichs!

PAR PORTION : Calories 260, Lipides 16 g (Saturés 6 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 385 mg, Sodium 240 mg, Glucides 12 g (Fibres 2 g, Sucres 5 g), Protéines 17 g.



Coût par portion : 3,80 \$CA / 3,23 \$US
ŒUF BÉNÉDICTINE SUR BAGEL



Coût par portion : 0,95 \$CA / 0,81 \$US
POMMES DE TERRE EN PAPILOTE



Coût par portion : 5,21 \$CA / 4,43 \$US
TERRE ET MER POUR DEUX SUR UNE PLAQUE

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange pour sauce Hollandaise**.

Scones roses

25 min | 8 portions | Coût par portion : 1,03 \$CA / 0,88 \$US



INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- ⅓ tasse de lait, au choix
- ½ tasse de beurre, non salé, froid
- 1 sachet de **Mélange Biscuits rapides**
- ½ tasse de fraises congelées
- Garnitures** (facultatif) : glaçage rose (voir le truc)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Dans un petit bol, fouetter l'œuf avec le lait. Réserver.
3. Couper le beurre en cubes et disposer dans un grand bol avec le mélange pour biscuits. À l'aide d'une fourchette ou d'un mélangeur à pâtisserie, écraser le beurre jusqu'à ce qu'il ait la taille de petits pois. Ajouter le mélange d'œuf et battre jusqu'à la formation d'une pâte.
4. Disposer les fraises dans un **Bol de préparation**. Cuire au micro-ondes, à découvert, 1 minute ou jusqu'à chaud. Écraser jusqu'à ce que les fraises soient liquides, puis ajouter à la pâte et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Pétrir doucement la pâte pour façonner une boule; abaisser en un cercle de 8 po. À l'aide d'un couteau affuté, couper en 8 morceaux. Utiliser une spatule pour les transférer délicatement sur la plaque. Cuire au four 17 minutes, ou jusqu'à ce que les scones soient dorés.
6. Si désiré, ajouter du glaçage rose sur les scones.

TRUCS : Pour obtenir un glaçage rose, disposez 2 c. à table de fraises congelées dans un **Bol de préparation**. Faites cuire au micro-ondes pendant 30 secondes à puissance élevée. Écrasez les fraises. Dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, fouettez ½ tasse de sucre à glacer avec ½ c. à table chacun de lait et de fraises écrasées. Transférez dans une poche à douille ou un sac de plastique dont vous coupez un coin. Garnissez les scones refroidis.

Vous n'aimez pas les fraises? Utilisez des framboises, cerises ou canneberges congelées! La teneur en humidité pourrait varier, alors ajustez la quantité de lait au besoin.

PAR PORTION : Calories 250, Lipides 13 g (Saturés 8 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 330 mg, Glucides 31 g (Fibres 2 g, Sucres 4 g), Protéines 3 g.



Coût par portion : 0,87 \$CA / 0,74 \$US
BISCUITS RAPIDES



Coût par portion : 1,15 \$CA / 0,98 \$US
SURPRISE AUX PÊCHES DE KAILYN

Coût par portion : 1,18 \$CA / 0,87 \$US
GÂTEAU AUX FRAISES MINUTE



Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange Biscuits rapides**.

[Retour à la p. 2](#)

Mousse au citron et au gingembre

1 h 50 (dont 1 h 30 de réfrigération) | 4 portions | Coût par portion : 0,85 \$CA / 0,72 \$US



INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 1 sachet de **Mélange Crème de citron**
- ½ tasse d'eau
- 1 c. à table de beurre, facultatif
- 1 tasse de crème à fouetter
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- 2 c. à table de gingembre confit

INSTRUCTIONS

1. Dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, fouetter les œufs en mousse. Ajouter le mélange et l'eau; fouetter pour bien combiner.
2. Cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée pendant 2 minutes. Fouetter à mi-cuisson et à la fin. Au besoin, cuire par intervalles supplémentaires de 30 secondes, en fouettant à chaque arrêt, jusqu'à épaississement.
3. Ajouter le beurre, si désiré.
4. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure, ou jusqu'à refroidissement.
5. Fouetter la crème avec l'extrait de vanille jusqu'à ce qu'elle soit ferme et forme des pics.
6. Incorporer ⅔ tasse de crème au citron et le gingembre confit. Transférer à la cuillère dans des verres à dessert individuels. Refroidir puis servir.

PAR PORTION : Calories 370, Lipides 30 g (Saturés 18 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 205 mg, Sodium 85 mg, Glucides 24 g (Fibres 0 g, Sucres 23 g), Protéines 4 g.



Coût par portion : 0,83 \$CA / 0,71 \$US
PARFAIT CITRON ET PETITS FRUITS



Coût par portion : 1,04 \$CA / 0,88 \$US
GÂTEAU À LA CRÈME GLACÉE CRÈME DE CITRON



Coût par portion : 0,14 \$CA / 0,12 \$US
GLAÇAGE À LA CRÈME DE CITRON

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange Crème de citron.**

[Retour à la p. 2](#)

Crêpes bon matin

20 min | 4 portions | Coût par portion : 1,62 \$CA / 1,38 \$US



Des crêpes savoureuses faites de véritables morceaux de carotte, de pomme, de canneberge et de noix de coco (rien à couper!). Faciles à congeler, puis à réchauffer dans le grille-pain ou le micro-ondes.

INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange Muffins bon matin**

1 œuf

1 tasse de lait

3 c. à table d'huile, divisée

Garnitures (facultatif): sirop d'érable, petits fruits de saison

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, combiner le mélange pour muffins, l'œuf, le lait et 2 c. à table d'huile. Laisser reposer la pâte 3 minutes (elle va continuer à épaissir). Si la pâte est trop épaisse, ajouter de l'eau, 1 c. à table à la fois, pour ajuster la consistance.
2. Chauffer 1 c. à thé d'huile dans une **Sauteuse** à feu moyen.
3. En travaillant par lots et en utilisant $\frac{1}{4}$ de tasse comme guide, déposer 3 crêpes dans la poêle, en laissant de l'espace entre elles.
4. Cuire de 2 à 5 minutes. Lorsque des bulles apparaissent sur le dessus de la pâte, retourner chaque crêpe et cuire de 1 à 2 minutes supplémentaires.
5. Répéter les étapes 2 à 4 pour deux autres fournées, ou jusqu'à ce que toute la pâte soit cuite. Le temps de cuisson peut varier.
6. Servir avec les garnitures, si désiré.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 2 œufs (à votre goût) et $\frac{1}{2}$ tasse de fruits coupés.

TRUC : Préparez une grande quantité de crêpes et congelez-les. Réchauffez-les dans le grille-pain ou au micro-ondes pour un déjeuner rapide et copieux!

PAR PORTION (2 crêpes) : Calories 340, Lipides 14 g (saturés 3 g, trans 0,1 g), Cholestérol 50 mg, Sodium 510 mg, Glucides 47 g (Fibres 2 g, Sucres 15 g), Protéines 6 g.



Coût par portion : 0,60 \$CA / 0,51 \$US
MUFFINS BON MATIN



Coût par portion : 1,23 \$CA / 1,05 \$US
PAIN AUX POMMES BON MATIN



Coût par portion : 0,67 \$CA / 0,57 \$US
GÂTEAU RENVERSÉ À LA BANANE

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange Muffins bon matin**.