



L'art de la cuisine de rue En toute facilité

La cuisine de rue a tout pour plaire : des saveurs franches et audacieuses, des sauces succulentes, et pas de vaisselle (mais n'oublions pas les serviettes de table). Ces repas seront dévorés, c'est garanti!

La boîte Epic Box de ce mois-ci propose les expériences les plus savoureuses des camions de cuisine de rue, pour vous permettre de régaler la tablée et d'ajouter du piquant à votre vendredi soir en amoureux!

EPICURE™

Coût par portion : 4,06 \$CA / 3,45 \$US
SAUTÉ DE BŒUF HACHÉ ET NOUILLES UDON



Coût par portion : 2,02 \$CA / 1,62 \$US
ŒUFS BROUILLÉS DONAIR



AVRIL 2023

Contenu de la boîte d'avril



Jalapeño piquant

Salade de quinoa avec vinaigrette au miel et jalapeño

Plus d'idées p. 4



Riz frit au poulet



Sauté au poulet et aux nouilles

Plus d'idées p. 6



Feuilles de laitue garnies

Sauté de bœuf haché et nouilles udon

Plus d'idées p. 8



Donair



Trempeuse donair à la canadienne

Plus d'idées p. 10



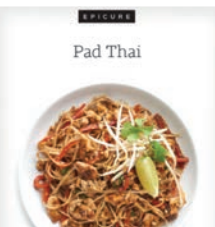
Macaroni au fromage

Bouchées de macaroni au fromage

Plus d'idées p. 12

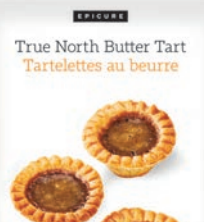


Pad thaï



Pad thaï au poulet et au riz dans un Instant Pot™

Plus d'idées p. 14



Tartelettes au beurre

Tartelettes aux pacanes

Plus d'idées p. 16



Salade de quinoa avec vinaigrette au miel et jalapeño

15 min | 4 portions | Coût par portion : 2,52 \$CA/2,14 \$US



Choisissez quelque chose d'épicé pour la cuisson du quinoa ou du riz. De plus, tasse pour tasse, vous obtenez deux fois plus de protéines et plus de fibres avec le quinoa qu'avec le riz. L'Assaisonnement à burger Jalapeño piquant apporte de la chaleur, mais vous n'avez pas à couper de jalapeño frais. Plus de mains qui brûlent ou qui piquent!

INGRÉDIENTS

1 tasse de quinoa non cuit
2 tasses d'eau
1 c. à thé + 1 c. à table
d'**Assaisonnement à burger
Jalapeño piquant**, divisé
3 c. à table d'huile d'olive
2 c. à table de miel ou de sirop
d'érable
2 c. à table de jus de lime
1 concombre anglais
2 tasses de tomates cerises
Garnitures (facultatif) : tranches
d'avocat, feta émietté

INSTRUCTIONS

1. Dans l'**Étuveuse multi-usages**, mélanger le quinoa, l'eau et 1 c. à thé d'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 12 minutes, ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
2. Entretemps, dans un petit bol, fouetter l'huile avec le miel ou le sirop d'érable, le jus de lime et le reste de l'assaisonnement (1 c. à table) pour faire la vinaigrette. Réserver.
3. Couper le concombre en dés et les tomates en deux. Incorporer le quinoa cuit dans l'étuveuse et mélanger avec la vinaigrette. Ajouter les garnitures, si désiré.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 4 oz (110 g) de protéines maigres, comme de la poitrine de poulet.

TRUC : Choisissez le quinoa lorsque vous avez besoin d'un apport en protéines. Bien qu'il s'agisse techniquement de grains, il est souvent utilisé à la place du riz ou des pâtes. Il s'agit d'une protéine complète, qui contient les neuf acides aminés essentiels : un vrai superaliment!

PAR PORTION : Calories 320, Lipides 13 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 130 mg, Glucides 45 g (Fibres 5 g, Sucres 12 g), Protéines 8 g.



Coût par portion : 2,85 \$CA / 2,42 \$US
BURGERS JALAPENO PIQUANT



Coût par portion : 1,65 \$CA / 1,40 \$US
BURGER VÉGÉ AU JALAPENO PIQUANT



Coût par portion : 0,41 \$CA / 0,35 \$US
TREPETTE SURPRISE AU JALAPENO

Essayez ces autres recettes
utilisant l'Assaisonnement
à burger Jalapeno piquant.

Sauté au poulet et aux nouilles

15 min | 4 portions | Coût par portion : 4,02 \$CA / 3,42 \$US



INGRÉDIENTS

½ paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz épaisses

4 tasses d'eau bouillante

1 sachet d'**Assaisonnement Riz frit au poulet**

1 c. à table de vinaigre de riz

1 c. à table de sauce soya à faible teneur en sodium

2 c. à table d'eau

1 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de poulet haché

1 gros poivron

2 tasses de pois mange-tout ou snap

Garnitures (facultatif) : oignon vert tranché

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**, combiner les nouilles de riz et l'eau bouillante. S'assurer que les nouilles sont complètement submergées; ajouter de l'eau bouillante au besoin. Remuer de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 8 à 10 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau froide.
2. Entretemps, dans un petit bol, mélanger au fouet l'assaisonnement, le vinaigre, la sauce soya et l'eau. Réserver.
3. Chauffer l'huile dans le **Wok** à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet. Faire sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit, en brisant les morceaux au besoin, de 5 à 6 minutes.
4. Trancher finement le poivron; l'ajouter au wok avec les pois mange-tout. Faire sauter pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants. Ajouter les nouilles et la sauce. Mélanger délicatement, environ 1 minute. Le wok sera plein! Servir immédiatement et ajouter des garnitures, si désiré.

CECI EST UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE.

PAR PORTION : Calories 430, Lipides 13 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 100 mg, Sodium 510 mg, Glucides 52 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 24 g.



Coût par portion : 3,90 \$CA / 3,32 \$US
RIZ FRIT AU POULET



Coût par portion : 2,89 \$CA / 2,46 \$US
ROULÉS DE LAITUE AU POULET TAMARI

Essayez ces autres recettes utilisant l'Assaisonnement Riz frit au poulet.

Sauté de bœuf haché et nouilles udon

18 min | 4 portions | Coût par portion : 4,06 \$CA / 3,45 \$US



Cette recette de nouilles udon sautées au bœuf, facile à préparer en 20 minutes, est idéale pour les soirs de semaine chargés. Un peu de bœuf haché, des nouilles, des légumes et une sauce parfaitement équilibrée rendront tout le monde heureux au souper!

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Feuilles de laitue garnies**
3 c. à table d'eau
2 c. à table de vinaigre de riz
1 c. à table chacun de sauce soya faible en sodium et d'huile de sésame
½ c. à table de fécule de maïs
2 paquets (200 g chacun) de nouilles udon fraîches
2 c. à thé d'huile
1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
2 poivrons
2 tasses de fleurons de brocoli
Garnitures (facultatif) :
Nutri-complément Bagel plein goût

INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau, le vinaigre, la sauce soya, l'huile de sésame et la fécule de maïs. Réserver.
2. Remplir une **Marmite multi-usages** aux trois quarts d'eau chaude et porter à ébullition. Ajouter les nouilles. Bouillir de 4 à 5 minutes en remuant délicatement les nouilles pour les séparer, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter, passer sous l'eau froide et réserver.
3. Entretemps, chauffer l'huile dans un Wok sur feu moyen-vif, puis ajouter le bœuf. Cuire de 4 à 5 minutes. Égoutter le liquide au besoin.
4. Trancher les poivrons en lanières. Ajouter les poivrons et le brocoli au **wok**, puis sauter jusqu'à ce qu'ils soient encore légèrement croquants, soit de 4 à 5 minutes.
5. Ajouter les nouilles égouttées et la sauce réservée. Remuer délicatement pour combiner (le wok sera bien plein!) et pour réchauffer la sauce, soit 1 minute.

CECI EST UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE.

TRUC : Vous trouverez les nouilles udon fraîches dans la section asiatique de la plupart des épiceries. Cherchez des nouilles dans un paquet de plastique sous vide; elles sont précuites et doivent être passées dans l'eau bouillante pour qu'elles se séparent.

PAR PORTION : Calories 420, Lipides 18 g (Saturés 5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 460 mg, Glucides 37 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 28 g.

[Retour à la p. 2](#)



Coût par portion : 3,54 \$CA / 3,01 \$US
BOL DE DINDE ET RIZ AU GINGEMBRE



Coût par portion : 3,17 \$CA / 2,69 \$US
FEUILLES DE LAITUE GARNIES



Coût par portion : 3,98 \$CA / 3,38 \$US
ROULÉS D'ÉTÉ AUX POIS CHICHES ET À LA LAITUE

Essayez ces autres recettes utilisant l'Assaisonnement Feuilles de laitue garnies.

Trempeur donair à la canadienne

15 min | 4 portions | Coût par portion : 0,46 \$CA / 0,40 \$US



INGRÉDIENTS

1 paquet (8 oz/250 g) de fromage à la crème, coupé en cubes
 ½ tasse de mayonnaise
 ¼ tasse de lait, au choix
 2 c. à table de sucre granulé
 2 c. à thé de vinaigre blanc
 1 ½ c. à thé de **Mélange pour aïoli Ail rôti**
 1 tasse de mozzarella râpé
 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
 ½ sachet d'**Assaisonnement Donair**, environ 3 c. à table
 8 tomates cerises mélangées, en quartiers ou finement hachées
Garnitures (facultatif) : oignon rouge, tranché ou en dés, ou persil frais haché

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F. Dans le bol d'un mélangeur, battre le fromage à la crème jusqu'à consistance lisse. Ajouter la mayonnaise, le lait, le sucre, le vinaigre et le mélange pour aïoli, puis bien combiner. Ajouter le mozzarella.
2. Dans une sauteuse, cuire le bœuf avec l'assaisonnement sur feu moyen-vif, de 5 minutes. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour séparer la viande.
3. Ajouter la viande au mélange de fromage, puis mélanger. Disposer dans un plat de cuisson d'une capacité de 1 L (4 tasses). Cuire jusqu'à ce que le mélange bouillonne, environ 12 à 15 minutes. Disposer les tomates par-dessus, puis saupoudrer de la garniture, de l'oignon et du persil, si désiré. Servir avec des légumes et des croustilles de pita, si désiré.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 4 oz (110 g) de protéines maigres, comme de la poitrine de poulet.

TRUCS : Pour une version végétarienne, remplacer le bœuf par du sans-viande ou des lentilles en conserve.

Préparer la trempeur d'avance, puis la couvrir. Se garde au réfrigérateur jusqu'à trois jours ou au congélateur jusqu'à un mois. Décongeler avant de faire cuire.

PAR PORTION (2 c. à table) : Calories 100, Lipides 7 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 130 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 2 g), Protéines 6 g.



Coût par portion : 2,02 \$CA / 1,62 \$US
CEUFS BROUILLÉS DONAIR



Coût par portion : 3,75 \$CA / 3,19 \$US
BOL REPAS AU DONAIR



Coût par portion : 3,55 \$CA / 3,02 \$US
TACOS AU STEAK

Essayez ces autres recettes utilisant l'Assaisonnement Donair.



Bouchées de macaroni au fromage

25 min | 6 portions | Coût par portion : 1,74 \$CA / 1,48 \$US

Une version du plat classique que les enfants voudront avoir dans leur lunch, c'est garanti!

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de macaroni, non cuit
- 1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
- 1 œuf
- 2 tasses de cheddar râpé
- ½ tasse de lait, au choix
- 2 c. à table de beurre, non salé

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Disposer deux Moules à muffins sur une **Plaque de cuisson**.
2. Dans une **Marmite multi-usages** sur feu vif, bouillir les pâtes jusqu'à tendreté, de 6 à 8 minutes. Égoutter. Ajouter l'assaisonnement, l'œuf, le fromage, le lait et le beurre. Mélanger jusqu'à homogénéité.
3. Transférer à la cuillère dans les cavités du moule (elles seront bien pleines). Cuire au four au moins 12 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
4. Servir chaud ou, si préparé d'avance, laisser refroidir avant de démouler.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ pita et 1 tasse de fruits ou de légumes.

TRUCS : Personnalisez votre macaroni au fromage! Ajoutez-y des légumes, des protéines préparées ou d'autres assaisonnements de votre choix avant la cuisson au four. Essayez différents fromages, comme des mélanges pré-assaisonnés tex-mex ou pepper jack.

La recette donne assez de bouchées pour six lunches (2 par lunch). Emballez-les individuellement et réfrigérez jusqu'à 4 jours.

Omettez l'œuf et ajoutez une tasse supplémentaire de fromage ou 2 c. à table de graines de chia avant la cuisson au four. Laissez refroidir complètement avant de retirer des cavités et servez froid.

Par portion (2 bouchées) : Calories 380, Lipides 20 g (Saturés 12 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 100 mg, Sodium 470 mg, Glucides 30 g (Fibres 2 g, Sucres 4 g), Protéines 18 g.



Coût par portion : 4,03 \$CA / 3,43 \$US
SAUMON ET MACARONI À LA FLORENTINE



Coût par portion : 3,33 \$CA / 2,83 \$US
PÂTES AU QUESO



Coût par portion : 1,12 \$CA / 0,95 \$US
MACARONI AU FROMAGE DANS UNE ÉTUVEUSE

Essayez ces autres recettes
utilisant l'Assaisonnement
Macaroni au fromage.

Pad thaï au poulet et au riz dans un Instant Pot™

25 min | 4 portions | Coût par portion : 3,23 \$CA / 2,75 \$US



INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Pad thaï**

1 ¼ tasse d'eau

3 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium

1 c. à table de beurre d'arachide naturel, non salé, ou un autre beurre de noix ou de graine

1 c. à table de sauce sriracha ou autre sauce piquante, facultatif

1 tasse de riz blanc

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

2 poivrons

1 grosse carotte

Garnitures (facultatif) : oignon vert ciselé, coriandre ou basilic haché, quartiers de lime, amandes ou arachides hachées

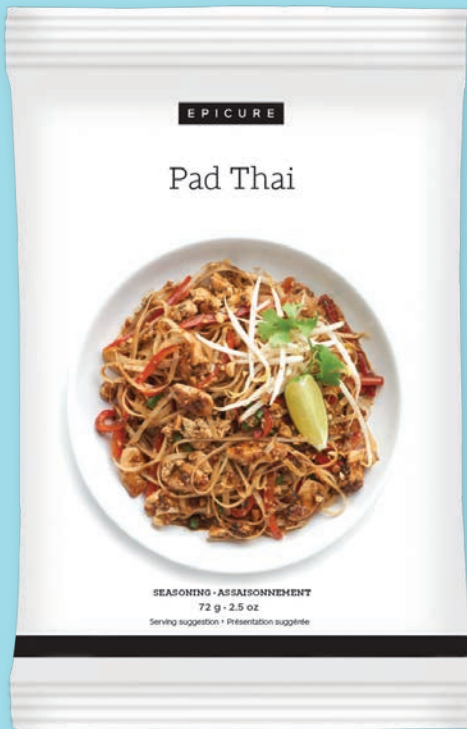
INSTRUCTIONS

1. Dans un Instant Pot™ de 4,5 L, mélanger ensemble l'assaisonnement, l'eau, la sauce soya, le beurre d'arachide et la sauce sriracha. Ajouter le riz.
2. Couper le poulet en bouchées. Hacher les poivrons. Couper les carottes en deux sur la longueur, puis couper en petits morceaux en forme de demi-lune. Mettre le tout dans l'autocuiseur et remuer pour mélanger.
3. Fixer le couvercle. Appuyer sur le bouton « MANUAL », sélectionner « HIGH » et régler le temps à 12 minutes. S'assurer que la poignée de libération de la vapeur est en position « SEALING ».
4. Une fois le temps de cuisson écoulé, régler à « KEEP WARM » et laisser la pression se libérer naturellement 8 minutes.
5. Mélanger puis servir dans des bols. Ajouter des garnitures, si désiré.

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

TRUC : Optez pour une version sans viande et remplacez le poulet par 2 boîtes de 19 oz/540 ml de pois chiches égouttés et rincés.

PAR PORTION : Calories 410, Lipides 5 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 530 mg, Glucides 59 g (Fibres 4 g, Sucres 12 g), Protéines 30 g.



Coût par portion : 4,37 \$CA / 3,71 \$US
BROCHETTES DE CREVETTES ET LÉGUMES



Coût par portion : 3,28 \$CA / 2,59 \$US
POULET THAÏ GRILLÉ AU FOUR



Coût par portion : 4,89 \$CA / 3,86 \$US
BOL REPAS DE PAD THAÏ

Essayez ces autres recettes
utilisant l'Assaisonnement
Pad thaï.

Tartelettes aux pacanes

30 min | 18 mini tartelettes | Coût par portion : 0,68 \$CA / 0,58 \$US



Transformez facilement le **Mélange Tartelettes au beurre** en bouchées inspirées de la tarte aux pacanes.

INGRÉDIENTS

18 mini tartelettes congelées
¼ tasse de beurre non salé
1 sachet de **Mélange Tartelettes au beurre**
¼ tasse d'eau tiède
28 demi-pacanes
2 c. à table de brisures de chocolat miniatures

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F. Disposer les fonds de tartelettes sur une **Plaque de cuisson** et cuire de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Entretemps, faire fondre le beurre au micro-ondes environ 30 secondes. Dans un bol, fouetter le beurre fondu avec le mélange et l'eau pour bien combiner.
3. Hacher grossièrement dix demi-pacanes, pour obtenir environ 2 c. à table. Ajouter les pacanes hachées et les brisures de chocolat au mélange.
4. Répartir la garniture dans les tartelettes refroidies. Garnir chacune d'une demi-pacane. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que la garniture ait légèrement bruni et commence à bouillonner. La garniture épaissira en refroidissant. Laisser refroidir complètement avant de servir.

Par portion (1 tartelette) : Calories 140, Lipides 8 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 90 mg, Glucides 15 g (Fibres 1 g, Sucres 8 g), Protéines 1 g.



Coût par portion : 0,25 \$CA / 0,21 \$US
BARRES À LA TARTELETTE AU BEURRE



Coût par portion : 0,60 \$CA / 0,51 \$US
TARTELETTES AU BEURRE

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange TarteleTTes au beurre.**