

EPIC BOX



Fraîcheur gourmande

Profitez du soleil avec la boîte Epic Box d'août.

Elle vous permettra de préparer sans effort des repas en plein air, à déguster sur la terrasse, en pique-nique, au bord de l'eau, à l'heure de l'apéro, peu importe où vos aventures estivales vous mèneront. Pensez brochettes, burgers, desserts anti-chaleur et plus encore. NOUVELLE et EXCLUSIVE : la Sangria rosée pétillante est un must pour tout repas alfresco.

E P I C U R E TM

Contenu de la boîte d'août

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



03

Mélange pour boisson Sangria rosée pétillante

Slush à la sangria

[Cliquez pour voir les détails](#)



05

Apprêt Poulet et côtes BBQ

Brochettes de poulet BBQ fumé

[Cliquez pour voir les détails](#)

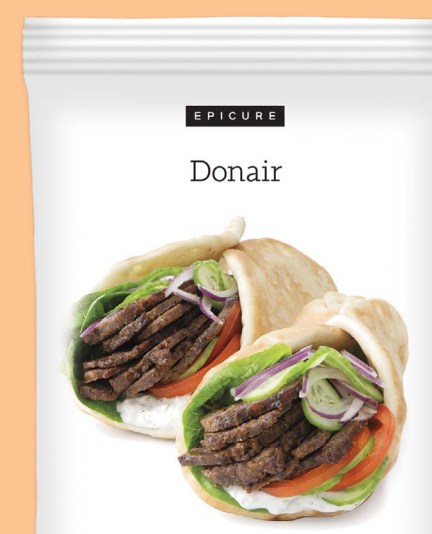


07

Assaisonnement Donair

Burger donair canadien

[Cliquez pour voir les détails](#)

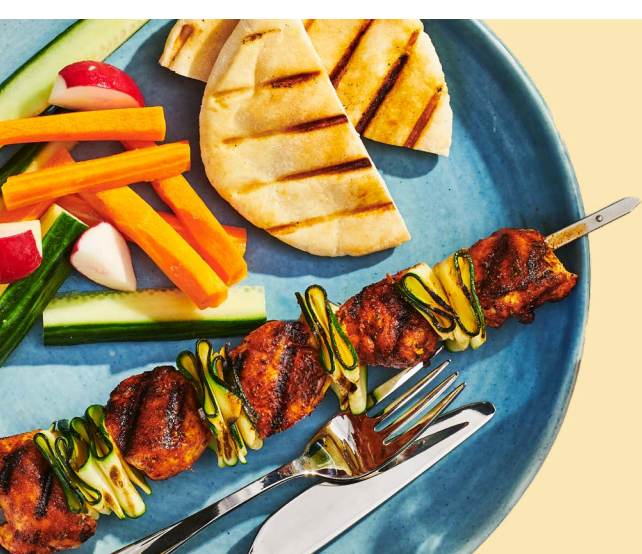


09

Mélange à trempette chaude Queso fondant

Quesadillas grillés au fromage

[Cliquez pour voir les détails](#)



11

Assaisonnement Poulet de rôtisserie

Brochettes de poulet et de courgettes grillés

[Cliquez pour voir les détails](#)



13

Mélange Gâteau au fromage sans cuisson Tourbillon de baies

Tartelettes au gâteau au fromage tourbillon de baies

[Cliquez pour voir les détails](#)



15

Mélange Gâteau au chocolat

Verres aux vers

[Cliquez pour voir les détails](#)





Slush à la sangria



Temps total
5 min



Donne
6 portions



Coût par portion
3,03 \$CA | 2,78 \$US

Imaginez : vous, vos amis et un pichet de ce délice glacé. Il n'y a pas de meilleure façon de se prélasser au bord de la piscine ou de se détendre sur la terrasse. C'est un verre d'été, débordant d'arômes de fruits et de fraîcheur. Une gorgée vous fera presque entendre les vagues!

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de **Mélange pour boisson Sangria rosée pétillante**, divisé
- 1 bouteille (750 ml) de vin blanc sec ou de vin rouge
- 3 tasses de glaçons
- 2 tasses de fraises congelées et coupées en tranches

INSTRUCTIONS

1. Dans un mélangeur, ajouter le mélange pour boisson, le vin, les glaçons et les fraises. Mixer jusqu'à homogénéité. Répartir uniformément dans 6 verres. Servir immédiatement.

TRUC Pour une version mocktail, utilisez du vin désalcoolisé.

Par portion : Calories 150, Lipides 0,1 g (Saturés 0 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 0 mg, Glucides 15 g (Fibres 1 g, Sucres 10 g), Protéines 0,4 g.



Mélange pour boisson Sangria rosée pétillante



- Voici la boisson estivale que vous attendiez! Rafraîchissante, fruitée, parfaitement sucrée et acidulée, faites pétiller cette sangria en ajoutant du vin, du prosecco ou du soda. Nous avons simplifié la préparation; le mélange contient des morceaux lyophilisés de pommes, de fraises et de canneberges. Il suffit d'ajouter le liquide et de regarder le délice prendre vie!
- Fruitée et rafraîchissante, avec un équilibre parfait entre le sucré et l'acidulé lorsque vous ajoutez du vin.
- Préparez-la à l'avance. Elle se conserve au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.
- Teneur limitée en sucre : 7 g seulement.
- Avec ou sans alcool : Remplacez le vin par du vin désalcoolisé ou par le jus de fruit de votre choix.
- Ajoutez ½ tasse de rhum, de brandy ou de liqueur d'orange à la sangria préparée pour lui donner un air de fête.



Brochettes de poulet BBQ fumé



Temps total
20 min



Donne
4 portions



Coût par portion
3,43 \$CA | 2,92 \$US

Lancez une bombe de saveur lors de votre prochaine soirée barbecue avec du chili et du paprika dans l'assaisonnement et un peu de fumée dans la sauce. Et le meilleur? Vous mangerez un délicieux mélange de protéines et de légumes. Alors, allumez le gril et cuisinons!

INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
- 2 poivrons
- 1 petit oignon rouge
- 1 courgette
- 2 c. à table d'**Apprêt Poulet et côtes BBQ**
- 2 c. à table d'huile + plus une quantité pour badigeonner
- ½ tasse de sauce BBQ

INSTRUCTIONS

- 1.** Préchauffer le gril à feu moyen-élevé. Badigeonner légèrement d'huile.
- 2.** Couper le poulet, les poivrons, l'oignon et les courgettes en morceaux de la taille d'une bouchée. Dans un grand bol, mélanger le poulet et les légumes avec l'apprêt et l'huile. Enfiler sur les **Brochettes Pro du gril**.
- 3.** Faire griller les brochettes, le couvercle fermé, de 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Retourner les brochettes et cuire de 2 à 3 minutes. Arroser de la moitié de la sauce et cuire encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
- 4.** Retirer du gril; arroser les brochettes du reste de la sauce avant de servir.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 1 tasse de riz cuit ou de quinoa.

Par portion : Calories 270, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 570 mg, Glucides 16 g (Fibres 3 g, Sucres 9 g), Protéines 28 g.



Cliquez pour la recette de Sandwich du sud au poulet grillé

Apprêt Poulet et côtes BBQ



- Allumez le gril et optez pour les saveurs classiques du BBQ du Sud. Ajoutez un peu de douceur et de chaleur à vos côtes, poulet, porc et légumes. Avec des saveurs de chili, d'ail et de paprika, ce mélange sans sodium rehausse le goût de tout ce que vous grillerez!
- Sans colorants ni arômes artificiels. Pas besoin d'huile.
- Mélangez avec du beurre et étalez sur du maïs, des crevettes ou des pommes de terre grillées ou cuites à la vapeur.
- Frottez les côtelettes de porc, la longe de porc et l'épaule de porc.
- Ajoutez le mélange à votre sauce barbecue préférée pour plus de saveur.
- Assaisonnez n'importe quel plat cuit sur le barbecue, y compris les pommes de terre, les crevettes et le maïs.



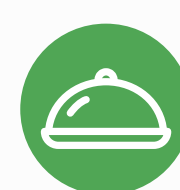
Burger donair canadien



Temps total
20 min



Donne
8 portions



Coût par portion
2,03 \$CA | 1,60 \$US

Une autre façon de savourer le Donair! Apportez le classique dans votre propre jardin, avec un hommage aux saveurs que nous connaissons tous et que nous aimons dans notre restaurant à emporter préféré, maintenant avec une touche de grillade à la perfection.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'**Assaisonnement Donair**
- 2 lb (900 g) de viande hachée maigre de bœuf ou de poulet
- ¼ tasse d'eau
- 2 œufs, légèrement battus
- 16 feuilles de laitue
- 2 tomates
- ½ petit oignon rouge
- 8 petits pains

INSTRUCTIONS

- 1.** Préchauffer le gril à feu moyen-élevé.
- 2.** Dans un grand bol, combiner l'assaisonnement, le bœuf, l'eau et les œufs. Bien mélanger. Former en huit galettes.
- 3.** Faire griller, couvercle fermé, de 5 à 6 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre des galettes indique une température de 160 °F.
- 4.** Entretemps, hacher la laitue; trancher finement les tomates et l'oignon.
- 5.** Déposer les galettes sur les petits pains; garnir de tomate, d'oignon et de laitue.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 1 c. à table de **Sauce à burgers** ou Sauce BBQ, et 1 tasse de salade d'accompagnement.

Par portion : Calories 380, Lipides 14 g (Saturés 5 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 110 mg, Sodium 670 mg, Glucides 32 g (Fibres 3 g, Sucres 6 g), Protéines 25 g.



[Cliquez pour la recette de Trempette donair à la canadienne](#)

Assaisonnement Donair



- Préparez facilement à la maison, en quelques minutes seulement et avec quelques ingrédients simples, cet incontournable de la cuisine de rue.
- Il suffit de combiner l'assaisonnement avec du bœuf haché, de former un pain dans une **Étuveuse rectangulaire** et de cuire au micro-ondes pendant 10 minutes, ou au four pendant 60 minutes. Tranchez finement et servez sur des pitas avec des légumes frais et du tzatziki, et voilà! Le souper est prêt!
- Notes d'origan, d'ail et d'oignon.
- Ajoutez la viande Donair aux bols nourrissants ou aux salades.
- Utilisez l'assaisonnement pour préparer de délicieuses boulettes de viande.



Quesadillas grillés au fromage



Temps total
20 min



Donne
6 portions



Coût par portion
2,46 \$CA | 2,09 \$US

Ces quesadillas au fromage sont amusantes à préparer et encore plus à manger - assurez-vous d'avoir des serviettes de table à portée de main! Elles peuvent être préparées au four plutôt que sur le gril : cuire à 400° F pendant environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que les tortillas commencent à prendre une couleur dorée.

INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 2 tasses de maïs en grains
- 1 poivron
- 1 sachet de **Mélange à trempette chaude Queso fondant**
- 1 ½ tasse de lait, au choix
- 1 tasse de cheddar râpé
- 6 tortillas de farine moyennes

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen.
2. Entretemps, dans une **Étuveuse ronde**, émietter le bœuf. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes. Jeter le liquide. À l'aide d'un **Séparateur de viande hachée**, briser les morceaux de viande. Retirer de l'étuveuse et disposer dans un grand bol avec le maïs.

3. Pendant la cuisson du bœuf, trancher finement le poivron.

4. Dans la même étuveuse (sans la laver), fouetter ensemble le mélange et le lait. Cuire au micro-ondes, à découvert, de 4 à 5 minutes, en fouettant à mi-cuisson ou jusqu'à épaississement. Ajouter le cheddar.

5. Ajouter la moitié de la sauce, soit environ ¾ tasse, au bœuf et au maïs. Mélanger pour combiner.

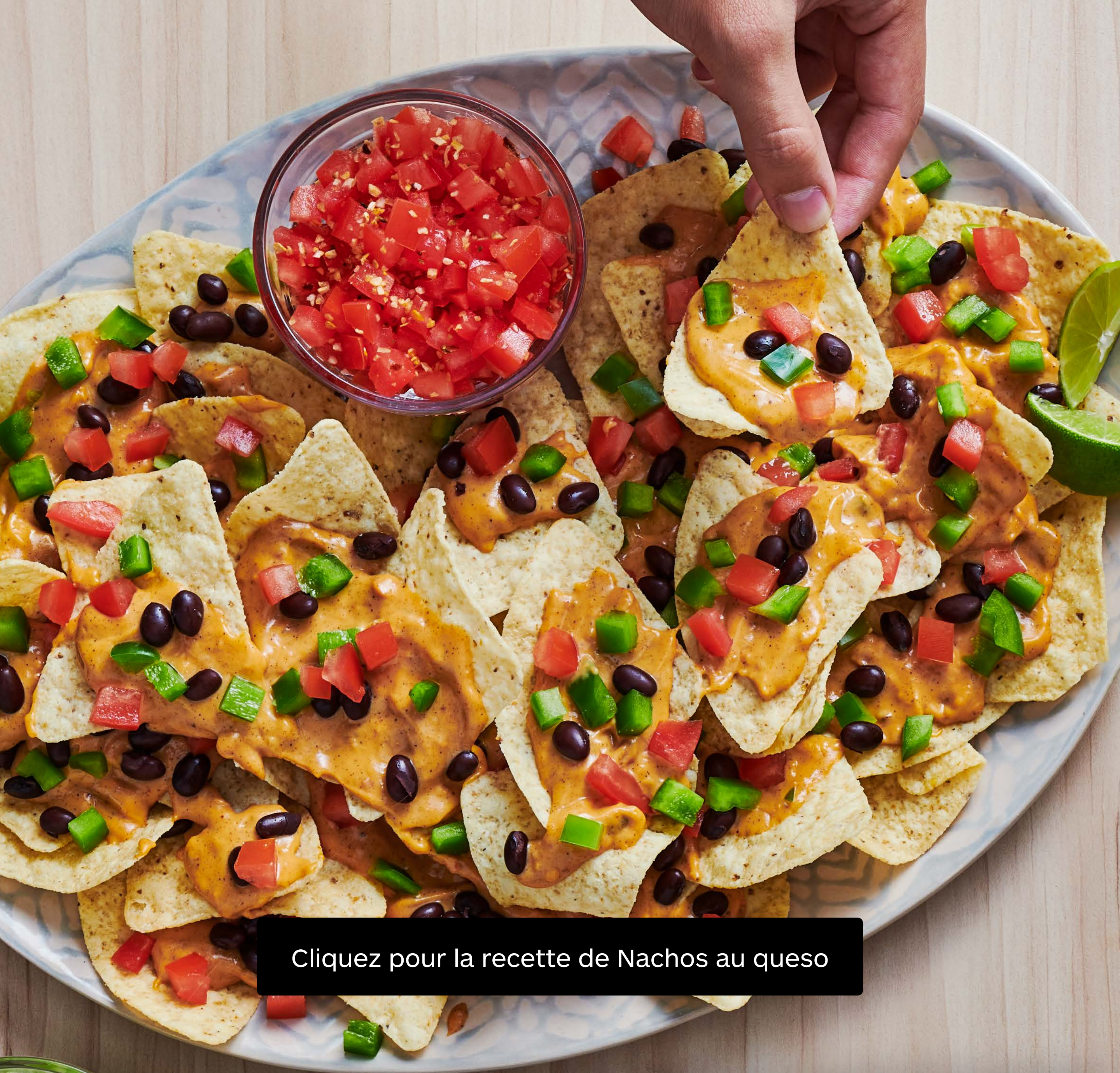
6. Répartir le mélange de viande et les poivrons sur un côté de chaque tortilla. Replier les tortillas sur la garniture. Disposer sur le gril.

7. Griller 5 minutes, en retournant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que les tortillas soient dorées.

8. Servir avec le reste de sauce (réchauffée au micro-ondes si nécessaire).

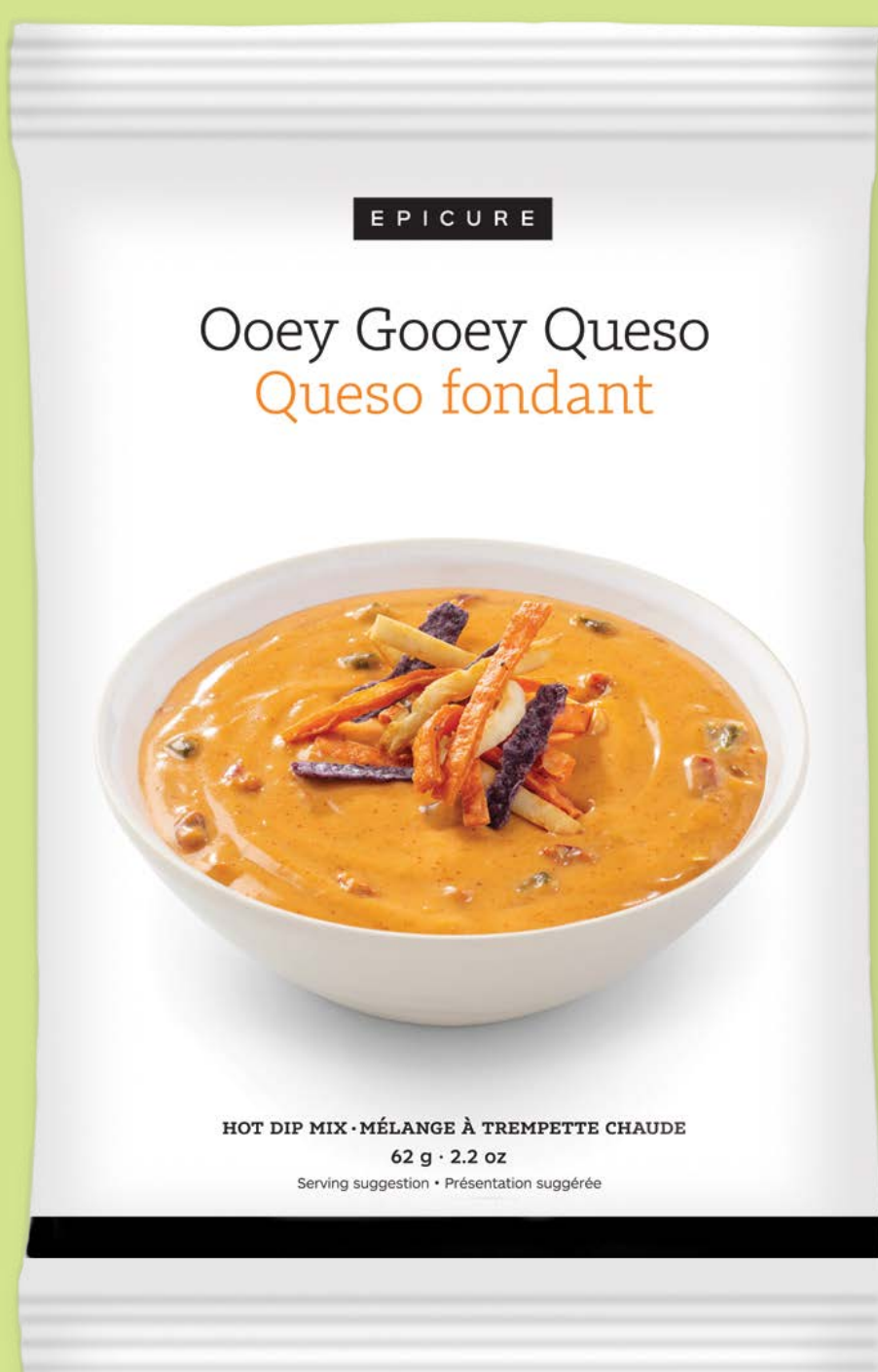
Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés au choix.

Par portion : Calories 380, Lipides 18 g (Saturés 9 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 430 mg, Glucides 29 g (Fibres 4 g, Sucres 5 g), Protéines 26 g.



Cliquez pour la recette de Nachos au queso

Mélange à trempette chaude Queso fondant



- Oubliez le faux fromage et préparez cette délicieuse trempette chaude lors de votre prochaine réunion ou soirée tacos. Avec ses épices tex-mex, ce mélange d'aliments véritables crée une trempette chaude onctueuse et pleine de saveur.
- Mélangez avec du lait (ou une boisson non lactière) et du fromage râpé.
- Faites cuire au micro-ondes 5 minutes ou mijoter sur la cuisinière 12 minutes.
- Donne 1 $\frac{3}{4}$ tasse de délicieuse trempette préparée.



Brochettes de poulet et de courgettes grillés



Temps total
20 min



Donne
4 portions



Cost per serving
3,49 \$CA | 2,97 \$US

Faites vos grillades avec ces délicieuses brochettes de poulet saines. Vous obtiendrez les grands saveurs herbacées d'un poulet rôti, à la manière de l'été, parfaites pour les repas en plein air.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**
- ¼ tasse d'huile
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 2
- 2 courgettes, préférablement 1 jaune et 1 verte
- Sel marin et poivre noir, au goût

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble l'assaisonnement et l'huile. Couper le poulet en cubes de 1 po. Ajouter le poulet au bol, puis remuer pour bien enrober.
3. À l'aide de la **Mandoline 4 en 1**, équipée de la plaque à tranche de 3,5 mm, couper les courgettes en rubans. Assaisonner de sel et de poivre. Enfiler la viande et les courgettes sur des brochettes.
4. Disposer les brochettes sur le gril, puis les retourner souvent jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que le poulet soit cuit, de 10 à 12 minutes.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 1 pita et 1 tasse de légumes frais.

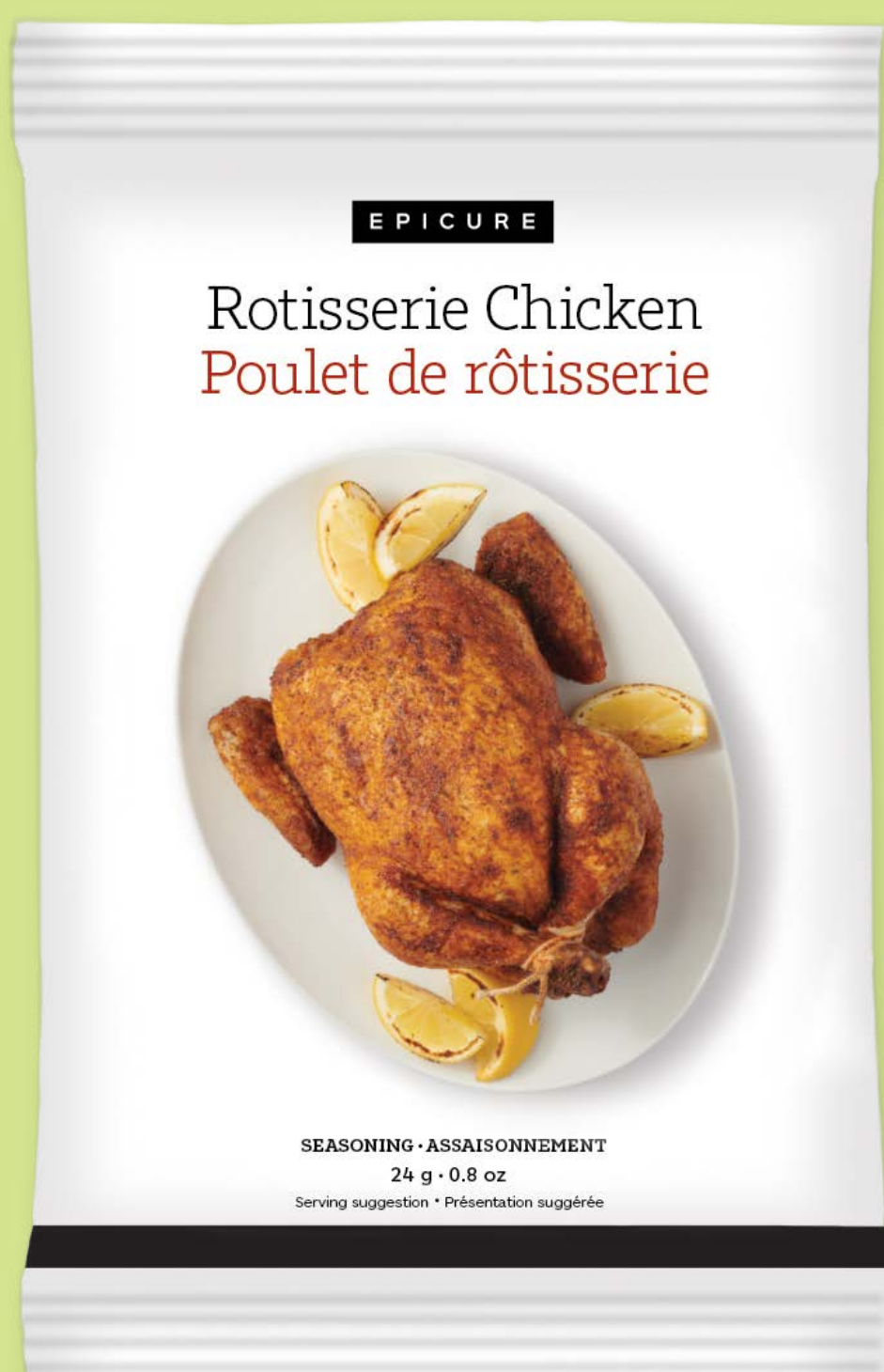
TRUC Au lieu de couper les courgettes en rubans, coupez-les en rondelles.

Par portion : Calories 300, Lipides 17 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 400 mg, Glucides 6 g (Fibres 2 g, Sucres 0 g), Protéines 29 g.



Cliquez pour la recette de Quesadillas au poulet margarita

Assaisonnement Poulet de rôtisserie



- L'époque du poulet sec rôti au four qui prend une éternité est révolue! Il y a une meilleure façon de procéder, et elle est rapide, juteuse et tellement savoureuse grâce à l'Assaisonnement Poulet de rôtisserie.
- En 25 minutes, vous pouvez faire cuire un poulet entier au micro-ondes à l'aide de l'**Étuveuse ronde**.
- Avec une saveur qui surpasse celle du poulet acheté en magasin, sans additifs inutiles ni trop de sodium, le Poulet de rôtisserie est si facile et rapide qu'il est parfait pour n'importe quel jour de la semaine!
- La saveur classique d'un poulet rôti à feu doux.
- Assaisonne un poulet entier de 1,36 kg (3 lb).
- Utilisez l'Assaisonnement Poulet de rôtisserie pour votre prochain poulet BBQ en boîte de bière.



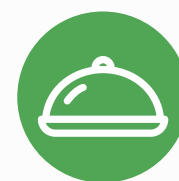
Tartelettes au gâteau au fromage tourbillon de baies



Temps total
25 min



Donne
24 portions



Coût par portion
0,86 \$CA | 0,73 \$US

INGRÉDIENTS

- 24 fonds de tartelettes congelés
- 1 sachet de **Mélange Gâteau au fromage sans cuisson Tourbillon de baies**
- $\frac{1}{3}$ tasse de framboises congelées
- 1 brique (8 oz/250 g) de fromage à la crème, à température ambiante
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse de crème à fouetter

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Déposer les fonds de tartelettes sur une **Plaque de cuisson** et cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3. Laisser refroidir. Retirer les tartelettes des moules en aluminium.

4. Entretemps, dans un bol, combiner 1 c. à table de mélange avec les framboises. Cuire au micro-ondes, à découvert, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que ce soit chaud. Piler et mélanger; mettre au réfrigérateur.

5. À l'aide d'un batteur sur socle ou à main, battre le fromage à la crème avec le reste du mélange à vitesse moyenne-élevée, jusqu'à consistance lisse. Racler les parois du bol.

6. Ajouter graduellement la crème, en fouettant jusqu'à la formation de pics mous. Ajouter les framboises.

7. À l'aide d'une poche à douille, remplir les fonds de tartelettes pré-cuits et refroidis avec la garniture de gâteau au fromage. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

TRUCS Vous pouvez utiliser des mini tartelettes congelées pour faire de plus petites bouchées. Cette recette donne assez de garniture pour 48 mini tartelettes.

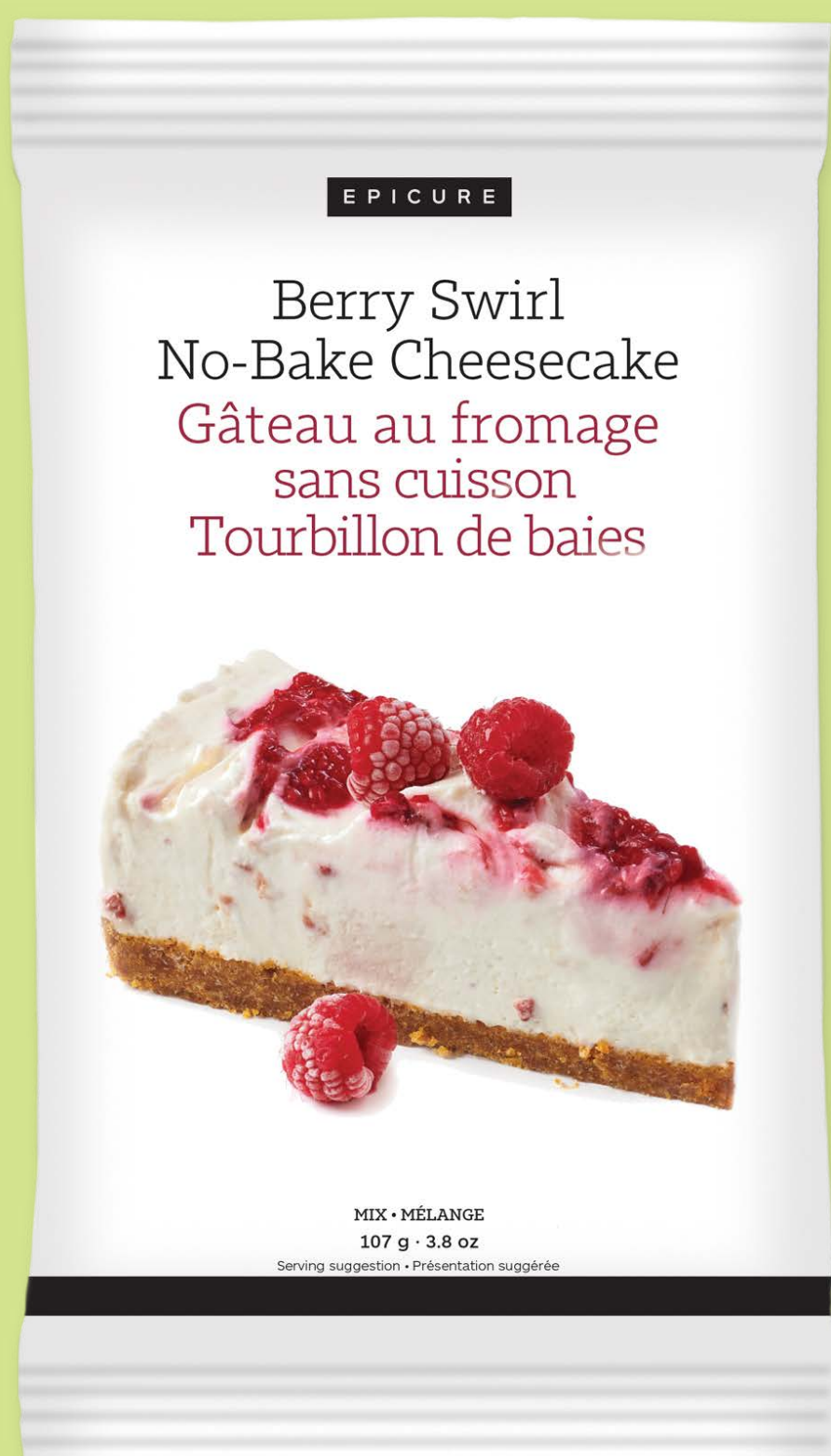
Pour une touche spéciale et élégante, à l'aide d'un cure-dent, faites des tourbillons dans le mélange de framboises dans la tartelette après avoir ajouté la garniture.

Par portion (1 tartelette) : Calories 190, Lipides 14 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 130 mg, Glucides 15 g (Fibres 1 g, Sucres 4 g), Protéines 2 g.



Cliquez pour la recette de Gateaux sucettes au fromage à la framboise et à la lime

Mélange Gâteau au fromage sans cuisson Tourbillon de baies



- Lorsque la température monte en flèche, gardez votre cuisine au frais et dégustez le meilleur gâteau au fromage sans cuisson qui soit! Préparez facilement des gâteaux au fromage, des sucettes et gâteaux glacés, des tartes et bien d'autres choses encore, avec la saveur irrésistible des baies juteuses.
- Quand on dit « sans cuisson », c'est vraiment le cas : il suffit de le préparer, et de laisser le congélateur faire le travail!
- Remplacez le fromage à la crème et la crème fouettée ordinaires par du fromage à la crème végétalien et de la crème de coco, si désiré.
- Chaque sachet donne 10 portions (un gâteau au fromage) ou 24 tartelettes.



Verres aux vers



Temps total

60 min (dont 40 min de refroidissement)



Donne

12 portions



Coût par portion

1,13 \$CA | 0,96 \$US

Voici notre version de ce dessert amusant. Nous avons remplacé le pouding par du yogourt grec protéiné. N'hésitez pas à l'agrémenter de Trempette sucrée aux petits fruits d'été ou de cacao (voir les trucs). Rendez la couche supérieure encore plus « sale » en y ajoutant des biscuits écrasés. C'est l'ultime gâterie de fête d'enfants! Laissez-les assembler leur portion. En utilisant des restes de gâteau ou en faisant un peu de préparation à l'avance, vous pouvez préparer ce dessert en moins de 10 minutes.

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de **Mélange Gâteau au chocolat**
- 1 œuf
- ½ tasse de lait, au choix
- ¼ tasse d'huile
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- ½ tasse d'eau bouillante
- 3 tasses de yogourt grec 2 %, nature ou vanille
- 12 vers en bonbon

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter le mélange à gâteau avec l'œuf, le lait, l'huile et la vanille pendant 2 minutes à vitesse moyenne. Incorporer délicatement l'eau bouillante; fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse (la pâte sera liquide).

2. Verser dans un moule à gâteau rond en silicone de 8 pouces légèrement huilé.

3. Cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée pendant 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le centre soit presque pris. Laisser reposer dans le moule pendant 6 minutes. Retourner sur une **Grille de refroidissement** pour refroidir complètement. Autrement, cuire au four préchauffé à 350 °F pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler, puis laisser refroidir complètement.

4. Lorsque le gâteau est refroidi, l'émietter.

5. Remplir douze tasses transparentes de 7 oz de 2 c. à table bombées de gâteau émietté, puis recouvrir de 2 c. à table de yogourt. Répéter l'opération avec une autre couche de gâteau, puis de yogourt, et enfin avec le reste du gâteau. Ajouter un ver en bonbon dans chaque tasse.

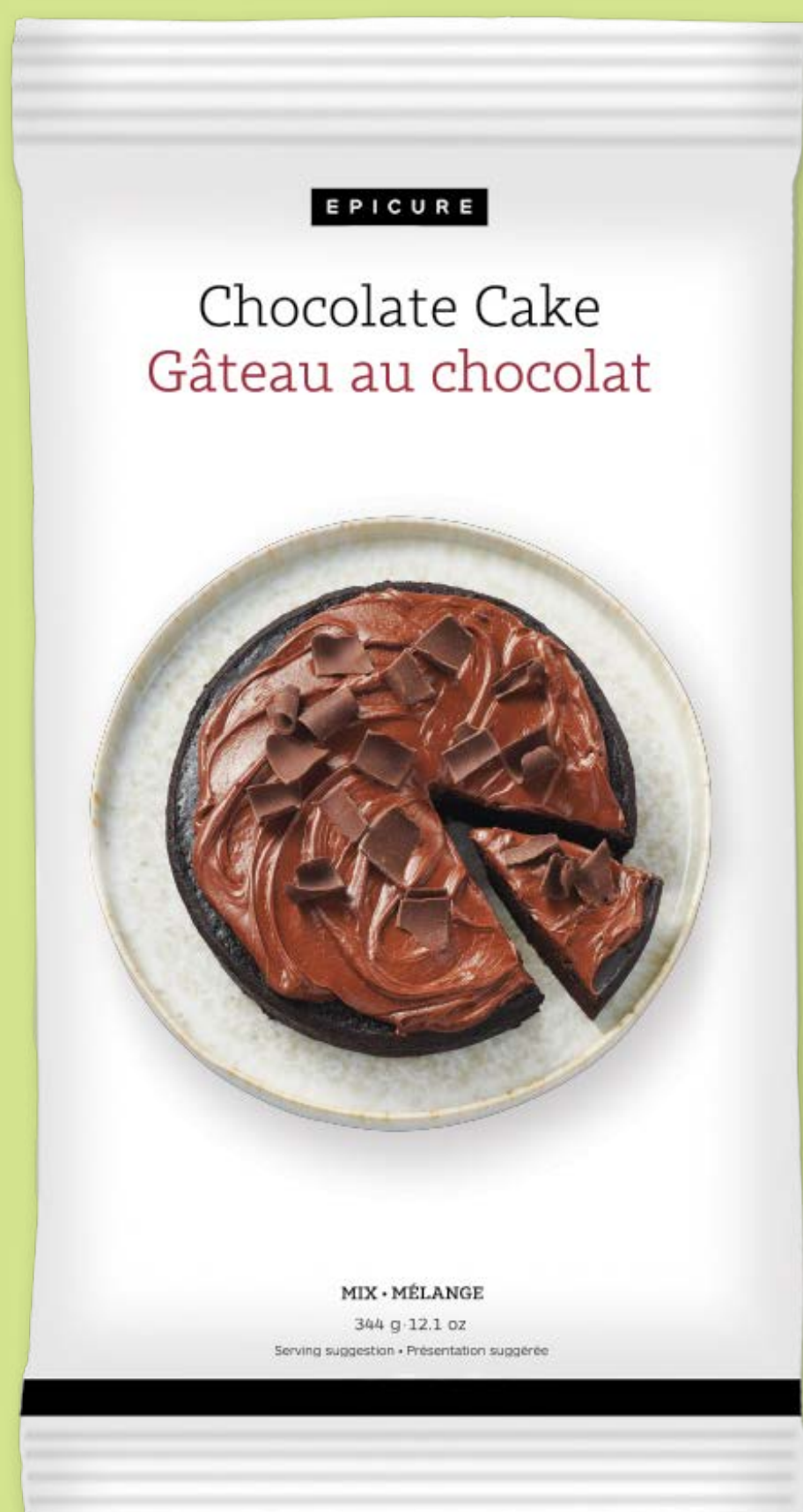
TRUC Transformez le yogourt nature en « boue »! Incorporez 2 c. à table de cacao en poudre et ½ c. à table de sucre au yogourt avant de le superposer.

Par portion : Calories 230, Lipides 7 g (Saturés 1,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 260 mg, Glucides 33 g (Fibres 2 g, Sucres 20 g), Protéines 8 g.



Cliquez pour la recette de Gâteau au chocolat super simple

Mélange Gâteau au chocolat



- Voici le mélange des mélanges! Un gâteau au chocolat moelleux, sans gluten et incroyablement décadent.
- Rehaussez les fêtes d'anniversaire, les vendredis soirs et les soupers de fin de semaine avec un gâteau que tout le monde vous demandera de préparer encore et encore. Oui, il est aussi bon que ça! Et le meilleur? Il est prêt en moins de 10 minutes au micro-ondes.
- Le gâteau au chocolat a une saveur de cacao et un goût de chocolat profond et satisfaisant. MIAM.
- Sortez le batteur électrique : vous devez rendre la pâte bien aérée!
- Battez le mélange avec un œuf, du lait (laitier ou végétal), de l'huile et de la vanille. Incorporez ensuite délicatement de l'eau bouillante.
- La pâte sera liquide; ne vous inquiétez pas, c'est normal!

**EPIC
BOX**

E P I C U R E TM