EPIC BOX

EPICURE™

Craquez pour l'Italie

Créez facilement des repas d'inspiration italienne avec la boîte **Epic Box de février**. *Buon appetito!* Toute la saveur, sans les tracas! De plus, goûtez à l'Assaisonnement Chili de Cincinnati (un produit doucement relevé **NOUVEAU** et **EXCLUSIF**). C'est le mois de la santé cardiovasculaire, alors prenez soin de votre cœur avec des repas à teneur modérée en sodium.

Contenu de la boîte de février

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

EXCLUSIF

Chili de Cincinnati

Trempette chaude au fromage et au chili

Plus d'idées p. 4

Sauce Alfredo

Pâtes pappardelle avec sauce alfredo crémeuse

Plus d'idées p. 6

Poêlée poulet parmesan et pesto

Riz croustillant aux champignons et au pesto

Plus d'idées p. 8

Boulettes de viande à l'italienne

Sandwichs au poulet et au parmesan

Plus d'idées p. 10

Pizza

Bouchées aux œufs pizza

Plus d'idées p. 12

Sauce Rosée

Crevettes à la vodka

Plus d'idées p. 14

Gâteau au chocolat

Cupcakes coup de cœur au chocolat

Plus d'idées p. 16

Trempette chaude au fromage et au chili

14 min | 3 ½ tasses | Coût par portion : 0,26 CA/0,22 US

Marquez des points le jour du match avec cette délicieuse trempette fromagée. C'est un ajout incontournable à votre plateau d'apéros, et vos invités en redemanderont. Utilisez du bœuf haché maigre et enlevez tout excédent d'huile après la cuisson; cette simple étape vous assurera qu'il n'y a pas de gras indésirables dans votre trempette. Savourez-la à la cuillère... ou plutôt, servez avec des craquelins ou des bâtonnets de légumes!

Ingrédients

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre

1 sachet d'**Assaisonnement Chili de Cincinnati**, divisé

1 c. à table de pâte de tomates

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

½ tasse de mayonnaise légère

¼ tasse de lait, au choix

½ tasse de fromage cheddar râpé

Garnitures (facultatif) : oignon blanc en dés, haricots rouges

Instructions

1. Dans une **Étuveuse carrée**, combiner le bœuf haché avec la moitié de l'assaisonnement et la pâte de tomates. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit.
2. Entretemps, couper le fromage à la crème en cubes. Dans un bol, avec un mélangeur, battre les cubes de fromage à la crème à vitesse moyenne jusqu'à ce que ce soit crémeux, en raclant les parois du bol au besoin. Incorporer la mayonnaise, le lait et le reste de l'assaisonnement en battant jusqu'à consistance homogène.
3. Égoutter l'excédent de gras de l'étuveuse. Verser le mélange de fromage à la crème dans l'étuveuse; combiner avec le bœuf haché. Saupoudrer de fromage râpé.
4. Cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance moyenne (50 %) pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bien chaud. Ou encore, placer sur une **Petite plaque de cuisson** et cuire au four préchauffé à 350 °F de 12 à 15 minutes.
5. Ajouter les garnitures, si désiré. Servir chaud avec des quartiers de pita, des craquelins ou des tranches de légumes.

Par portion (1 c. à table) : Calories 40, Lipides 3 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 70 mg, Glucides 1 g (Fibres 0 g, Sucre 0 g), Protéines 2 g.

Retour à la p. 2

Assaisonnement Chili de Cincinnati

- Doux, savoureux et subtilement épicé. Mélange d'épices réconfortantes : cannelle, clou de girofle et piment de la Jamaïque.
- Ressemble plus à une garniture à la viande qu'à un chili traditionnel. On le sert traditionnellement sur des pâtes avec toutes sortes de garnitures.
- Idéal pour les jours de match!
- Il est important d'utiliser du bœuf haché maigre plutôt qu'ordinaire pour éviter un résultat huileux. Astuce : préparez à l'avance et laissez refroidir. Si du gras demeure, il est facile de l'enlever et de le jeter lorsque le chili est froid.
- Pour permettre au liquide de s'évaporer, cuire préférablement la viande à découvert.
- Pour une texture plus lisse, utilisez un pied mélangeur.
- Vous avez des restes? Incorporez-les à du macaroni au fromage, mélangez-les à du riz et préparez des poivrons farcis ou utilisez-les comme garniture à tacos ou à burritos.
- Garnir des nachos ou des frites.
- 1 sachet donne 6 tasses/12 portions.

Pâtes pappardelle avec sauce alfredo crémeuse

20 min | 4 portions | Coût par portion : 1,96 CA/1,44 US

Une sauce Alfredo veloutée avec un ingrédient pas si secret que ça : le fromage cottage! Gorgé de protéines et de calcium, le fromage cottage est transformé en une sauce onctueuse qui s'accroche à chaque pâte. Une façon simple d'apporter des protéines, sans avoir à cuire de la viande.

Ingrédients

1 sachet (8 oz/225 g) de pâtes pappardelle

2 tasses de fromage cottage 2 %

1 tasse de lait 2 %

1 sachet de **Mélange pour sauce Alfredo**

1 c. à table de **Mélange pour vinaigrette Balsamique** ou d'**Assaisonnement Italien**

4 tasses de bébés épinards ou chou frisé, râpé

2 tasses de champignons, hachés

Instructions

1. Dans une grande casserole, faire cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage.
2. Pendant que les pâtes cuisent, combiner le fromage cottage et le lait dans un mélangeur.
3. Ajouter le mélange pour sauce Alfredo et le mélange pour vinaigrette balsamique dans le mélangeur et pulser.
4. Égoutter les pâtes et les réserver. Ajouter le mélange de sauce du mélangeur, le chou frisé râpé et les champignons hachés dans la marmite à pâtes vide. Faire cuire pendant environ 2 à 3 minutes. Ajouter les pâtes et faire chauffer pendant 2 à 3 minutes.

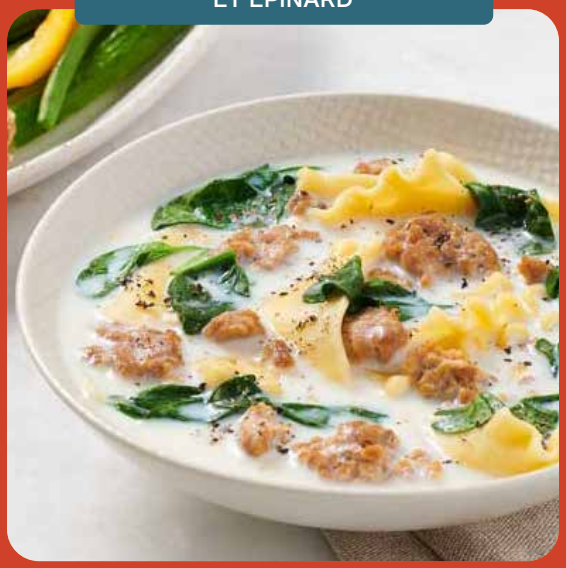
Par portion : Calories 410, Lipides 7 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 730 mg, Glucides 59 g (Fibres 4 g, Sucres 8 g), Protéines 26 g.

Retour à la p. 2

Mélange pour sauce Alfredo

- Sauce onctueuse et crémeuse pour les pâtes, fruits de mer, poisson, ragoûts, brocoli et plats de poulet.
- Le plaisir de la sauce Alfredo, sans toutes les calories.
- Facile à préparer : il suffit d'ajouter du lait, de chauffer et de mélanger à des pâtes.
- Prête en moins de 5 minutes au micro-ondes!
- 1 sachet donne 1 ½ tasse de sauce.

SOUPE ALFREDO POULET ET ÉPINARD



POULET ALFREDO À LA FLORENTINE

PÂTES ALFREDO AU POULET ET À LA LIME

Retour à la p. 2

Riz croustillant aux champignons et au pesto

47 min | 6 portions | Coût par portion : 1,39 CA/1,18 US

Voici une façon gourmande de revisiter votre riz habituel, sans effort supplémentaire. Cette méthode est peut-être même plus pratique que la cuisson sur la cuisinière! Rien de compliqué; juste une recette délicieuse et satisfaisante en semaine, qui se prépare en un seul plat.

Ingrédients

1 sachet de **Mélange pour poêlée Poulet parmesan et pesto**

2 tasses de champignons tranchés, tels que les cremini

1 tasse de riz blanc, non cuit

4 tasses de **Bouillon réconfortant** ou **Bouillon de légumes**

¼ tasse de beurre non salé

Instructions

1. Préchauffer le four à 450 °F.
2. Disposer le mélange pour sauce, les champignons et le riz dans un plat de cuisson de 9 X 13 po; remuer pour combiner. Verser le bouillon par-dessus. Couper le beurre en morceaux égaux et les disposer sur le dessus.
3. Cuire à découvert pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Truc : Servir avec 4 oz (113 g) de protéines maigres et 1 tasse de légumes étuvés.

Par portion : Calories 250, Lipides 9 g (Saturés 6 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 170 mg, Glucides 3 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 6 g.

Retour à la p. 2

Mélange pour poêlée Poulet parmesan et pesto

- Riche et crémeux avec des notes d'ail et de basilic doux.
- Fait de véritable parmesan.
- Ne vous en tenez pas seulement au poulet! Utilisez-le sur le poisson, les côtelettes de porc, le tofu ou d'autres plats familiaux.
- Utilisez-le comme base pour les casseroles, les légumes de saison ou pour préparer une trempette crémeuse au pesto et au parmesan.

POULET À CRAQUER

POISSON AVEC PESTO CRÉMEUX

SOUPE AUX HARICOTS BLANCS ET AU CHOU FRISÉ PARMESAN ET PESTO

Retour à la p. 2

Sandwichs au poulet et au parmesan

28 min | 8 portions | Coût par portion : 3,30 CA/2,81 US

L'**Assaisonnement Boulettes de viande à l'italienne** est également parfait comme chapelure sans gluten, avec toutes les saveurs classiques des herbes italiennes. On aime tartiner nos sandwichs d'un peu d'aïoli à l'**ail rôti**.

Ingrédients

900 g de poitrine de poulet désossée et sans peau, environ 4

¼ tasse de mayonnaise ou de yogourt grec nature 2 %

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

8 petits pains

2 tasses de sauce Marinara

½ tasse de mozzarella

2 tasses de roquette ou de bébés épinards

Instructions

1. Préchauffer le four à 425 °F. Placer deux **Grilles de refroidissement** sur une **Plaque à pâtisserie** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Badigeonner légèrement les grilles d'huile pour éviter que les aliments ne collent.
2. Pour trancher finement le poulet, placer la main sur une poitrine et appuyer 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 huit morceaux au total.
3. Dans un bol, mélanger le poulet avec la mayonnaise.
4. Placer l'assaisonnement dans un plat peu profond. À l'aide de pinces ou de vos mains, ajouter le poulet, un morceau à la fois, en le tournant et en le pressant pour l'enrober d'assaisonnement.
5. Placer le poulet sur les grilles en laissant un peu d'espace entre chaque morceau. Cuire au four pendant 15 minutes.
6. Retirer la plaque du four et recouvrir chaque poulet de ¼ tasse de sauce et de 1 c. à table de fromage. Cuire au four pendant 5 minutes de plus, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
7. Couper les petits pains en deux et les griller, si désiré. Répartir la roquette dans les moitiés inférieures des pains; garnir chaque moitié d'un morceau de poulet et recouvrir de l'autre moitié de pain.

Retour à la p. 2

Par portion : Calories 400, Lipides 12 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 750 mg, Glucides 37 g (Fibres 3 g, Sucre 7 g), Protéines 29 g.

Assaisonnement Boulettes de viande à l'italienne

- Donne des boulettes de viande parfaitement juteuses et tendres!
- Simples, réconfortantes et pleines de saveur. Notes d'ail, d'oignon, de poivre noir, d'origan et de basilic.
- Mélange sans gluten ni produits laitiers. Non végétalien (la panure de riz contient du miel).
- 1 sachet donne 32 boulettes de viande. Préparez une grande quantité et congelez. Vous pourrez les utiliser chaque fois que vous aurez envie de boulettes de viande.
- Mélangez l'assaisonnement à du beurre fondu et saupoudrez-en le macaroni au fromage ou vos casseroles préférées avant de passer au four.
- Assaisonnez les burgers ou pains de viande.
- Utilisez l'assaisonnement comme chapelure sans gluten pour le poulet, le poisson ou les côtelettes de porc.

PÂTES CARBONARA ALLÉGÉES

PIZZA SUR MUFFIN ANGLAIS

Retour à la p. 2

Bouchées aux œufs pizza

20 min | 6 portions | Coût par portion : 1,03 CA/0,88 US

Fan de pizza? Et du déjeuner? Eh bien, voici une bonne nouvelle! Il ne vous faut que quelques ingrédients simples pour préparer ce déjeuner rassasiant sans vous ruiner. Et les œufs sont une excellente source de protéines! Préparez-les d'avance pour avoir un déjeuner à emporter. Faciles, fromagées et délicieuses.

Ingrédients

10 œufs

2 c. à table d'**Assaisonnement Pizza**

½ tasse de cheddar râpé

Garnitures (facultatif) : jambon et ananas, ou tomates séchées et épinards hachés. Pensez à vos garnitures à pizza préférées!

Instructions

1. Préchauffer le four à 400 °F. Huiler légèrement le **Moule à muffins** et le placer sur une **Plaque de cuisson**.
2. Dans un bol, fouetter les œufs et l'assaisonnement. Verser dans les cavités des muffins, en remplissant chacune environ aux ¾. Saupoudrer de fromage et ajouter des garnitures au choix, si désiré.
3. Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient pris. Laisser refroidir légèrement avant de retirer des cavités.
4. Pour une préparation à l'avance, réfrigérer jusqu'à 5 jours ou congeler jusqu'à 1 mois.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de petits fruits et une tranche de pain de grains entiers grillée et 1 c. à thé de beurre.

Truc : Si vous conservez les bouchées au congélateur, décongelez-les au réfrigérateur pendant la nuit, puis passez-les au micro-ondes pendant 20 secondes à puissance maximale, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Ou encore, placez-les dans un four grille-pain et faites-les cuire à 350 °F pendant 10 minutes.

Par portion (2 bouchées aux œufs) : Calories 170, Lipides 12 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 320 mg, Sodium 170 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 1 g), Protéines 13 g.

Retour à la p. 2

Assaisonnement Pizza

- Ce mélange est vraiment associé à la pizza, avec des notes de basilic, d'origan, d'ail, de tomate et de poivron vert. Sans oublier le bon goût du parmesan et un léger soupçon de chili!
- À utiliser comme garniture pour les pizzas maison ou du restaurant ou encore, les soupes crémeuses.
- Incorporez-le à la sauce tomate.
- Mélangez-le à du fromage à la crème, puis utilisez dans les sandwichs au fromage grillé, au thon ou aux œufs.
- Mélangez-le à de l'huile d'olive, puis nappez les pains plats cuits au four.

PIZZA SUR UNE PLAQUE

PÂTES À L'ÉCRASÉ DE TOMATES CERISES

PIZZA DE LA ST-VALENTIN

Retour à la p. 2

Crevettes à la vodka

20 min | 6 portions | Coût par portion : 2,73 CA/2,32 US

Voici notre version de la célèbre recette de pâtes à la vodka de Gigi Hadid. Nous l'avons adapté pour que ce plat plaise aux enfants, sans trop de piquant. Choisissez les crevettes de votre choix, fraîches ou congelées. On adore les crevettes géantes : elles sont succulentes, et faciles à saisir à la fourchette. Vous pouvez aussi remplacer les crevettes par vos fruits de mer préférés, comme des palourdes ou des moules.

Ingrédients

3 tasses de pâtes non cuites (coquilles ou boucles)

1 lb (450 g) de crevettes géantes, non cuites et décortiquées (décongelées, si préalablement congelées)

Sel marin et poivre noir, au goût

1 c. à table de **Mélange à trempette Aneth et citron** ou **Ail et herbes**, facultatif

1 c. à table d'huile

1 ½ tasse de lait, au choix

1 sachet de **Mélange pour sauce Rosée**

1 boîte (6 oz/156 ml) de pâte de tomates, environ ½ tasse

3 c. à table de vodka, facultatif

Garnitures (facultatif) : fromage parmesan râpé, persil ou basilic frais haché

Instructions

1. Dans une grande casserole, faire cuire les pâtes selon les directives de l'emballage.
2. Assaisonner les crevettes de sel et de poivre, et de mélange à trempette, si désiré. Faire chauffer l'huile dans une **Sauteuse** à feu moyen-vif. Ajouter les crevettes et faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, de 2 à 3 minutes. Placer dans un bol; couvrir pour garder au chaud.
3. Ne pas laver la sauteuse. Ajouter le lait; incorporer le mélange pour sauce, la pâte de tomates et la vodka, si désiré. Porter à ébullition à feu moyen, en remuant constamment. Réduire le feu; laisser mijoter doucement pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit très épais.
4. Remettre les nouilles dans la casserole; ajouter les crevettes et la sauce. Remuer jusqu'à ce que tout soit uniformément enrobé.
5. Répartir dans des bols; ajouter des garnitures, si désiré.

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

Truc : Réservez un peu d'eau lorsque vous égouttez les pâtes. Si votre sauce est trop épaisse, incorporez progressivement l'eau des pâtes réservée, ¼ tasse à la fois, pour l'éclaircir.

Par portion : Calories 350, Lipides 6 g (Saturés 2 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 130 mg, Sodium 350 mg, Glucides 48 g (Fibres 3 g, Sucres 9 g), Protéines 27 g.

Retour à la p. 2

Mélange pour sauce Rosée

- Sauce crémeuse à la riche saveur de tomate.
- Convient à toute la famille.
- Du basilic, des tomates vives, de l'ail doux et du fromage. Douceur veloutée et onctueuse.
- Mélangez-la à des nouilles, utilisez-la comme sauce à pizza, faites-la mijoter avec du poulet, des crevettes, des pétoncles, des filets de poisson ou du filet de porc tranché ou encore, utilisez-la comme trempette pour les doigts de poulet, les bâtonnets de mozzarella, le pain tranché et bien plus encore!
- 1 sachet donne 2 tasses de sauce.

GNOCCHIS AVEC SAUCE ROSÉE À LA VIANDE

POULET « ÉPOUSE-MOI »

PÂTES SAUCE ROSÉE

Retour à la p. 2

Cupcakes coup de cœur au chocolat

30 min | 12 portions | Coût par portion : 0,74 CA/0,63 US

Cupcakes ou crème glacée? Quel doux dilemme, alors… pourquoi pas les deux? Pour la Saint-Valentin, partagez votre amour du chocolat avec un être cher, ou servez des cupcakes lors d'une célébration. Préparez-les à l'avance, et que la fête commence! Servez-les à côté d'un « buffet » de crème glacée pour que vos invités puissent choisir leurs saveurs et garnitures préférées. C'est un dessert interactif pour les enfants de tous âges!

Ingrédients

1 sachet de **Mélange Gâteau au chocolat**

1 œuf

½ tasse de lait, au choix

¼ tasse d'huile + quantité pour badigeonner

1 c. à thé d'extrait de vanille

½ tasse d'eau bouillante

3 tasses de crème glacée, au choix

¼ tasse de sirop au chocolat

2 c. à table de paillettes en forme de cœur

Instructions

1. Badigeonner légèrement d'huile les **Moules à muffins**.
2. Dans un grand bol, avec un batteur électrique, battre à vitesse moyenne pendant 2 minutes le mélange à gâteau avec l'œuf, le lait, l'huile et la vanille. Ajouter graduellement l'eau bouillante et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène (la pâte sera liquide).
3. Répartir la pâte dans les moules, en remplissant les cavités aux ¾ environ.
4. En deux lots, cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes 30 secondes. Laisser reposer dans le moule pendant 5 minutes; renverser sur une grille pour refroidir.
   Ou encore, cuire au four préchauffé à 350 °F de 15 à 18 minutes. Laisser refroidir dans le moule 10 minutes, puis démouler.
5. Lorsque les cupcakes sont complètement refroidis, répartir ¼ tasse de crème glacée sur chaque cupcake. Arroser de sirop et garnir de paillettes. Servir immédiatement.

Par portion : Calories 260, Lipides 10 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 270 mg, Glucides 36 g (Fibres 2 g, Sucre 24 g), Protéines 4 g.

Retour à la p. 2

Mélange Gâteau au chocolat

- Un gâteau au chocolat classique et moelleux. Et sans gluten!
- Agrémente les fêtes, les rendez-vous du vendredi soir et les soupers de fin de semaine.
- Prêt en moins de 10 minutes au micro-ondes.
- Mélange végétalien : faites un gâteau 100 % végétal en optant pour des ingrédients végétaliens.
- Utilisez un batteur électrique pour cette recette, car le mélange a besoin d'un peu d'air!
- La pâte sera fine. Oui, c'est normal!

GÂTEAU AU CHOCOLAT SUPER SIMPLE