EPIC BOX

EPICURE™

S'organiser pour la rentrée

La boîte Epic Box de septembre facilitera la préparation des repas, les lunchs de la rentrée et la cuisine en lots de fin de semaine.

Septembre 2023

Contenu de la boîte de septembre

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

Macaroni moderne

Tikka masala végé

Plus d'idées p. 4

Ratatouille

Tarte à la ratatouille

Plus d'idées p. 6

Mojo à la cubaine

Côtelettes de porc grillées mojo à la cubaine

Plus d'idées p. 8

Poulet Barbacoa

Poulet à l'adobo

Plus d'idées p. 10

Trempette chaude Queso fondant

Poulet en sauce queso

Plus d'idées p. 12

Poulet sucré à l'ail

Tacos de poisson avec salsa mangue-avocat

Plus d'idées p. 14

Gâteau de fête

Gourmandises licorne

Plus d'idées p. 16

Tikka masala végé

20 min | 6 portions | 2,11 $CA/1,79 $US par portion

Oubliez la crème épaisse et optez pour une succulente sauce au cari à base de plantes faite d'ingrédients entièrement naturels. Cette recette contient des ingrédients sains et une portion complète de protéines, pour les végétaliens et les non-végétaliens.

INGRÉDIENTS

2 paquets (12 oz/350 g chacun) de tofu extra-ferme

2 c. à table d'huile, divisée

2 c. à table de garam masala, divisé

1 boîte (14 oz/398 ml) de pois chiches non salés, égouttés et rincés

3 c. à table de pâte de tomate

1 paquet d'**Assaisonnement Macaroni moderne**

2 tasses de lait d'avoine non sucré

1 tasse d'eau

2 c. à table de beurre végétal ou d'huile d'olive

Garnitures (facultatif) : yogourt végétal, coriandre hachée, oignons verts

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu vif. Badigeonner légèrement d'huile.
2. Égoutter le tofu et l'éponger avec une serviette propre. Couper chaque morceau de tofu horizontalement pour obtenir quatre « steaks ». Badigeonner légèrement les deux côtés de chaque steak avec 1 c. à table d'huile, puis frotter avec 1 c. à table de garam masala pour bien les enrober.
3. Griller, le couvercle fermé, en tournant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés, environ 15 minutes. Retirer du gril et couper en morceaux de 1 pouce.
4. Entretemps, chauffer le reste de l'huile dans la **Sauteuse**. Ajouter les pois chiches, le reste du garam masala (1 c. à table) et la pâte de tomate. Cuire à feu moyen-vif pendant 5 minutes, en remuant souvent.
5. Ajouter l'assaisonnement et le lait d'avoine; mélanger. Réduire le feu à faible intensité et ajouter l'eau; laisser mijoter 2 minutes. Incorporer le beurre végétal et le tofu grillé. Si la sauce est trop épaisse, la diluer avec du lait ou de l'eau supplémentaire, si désiré. Répartir dans des bols et ajouter les garnitures.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de riz cuit et 1 tasse de légumes étuvés ou 2 tasses de jeunes épinards.

TRUC : Vous n'êtes pas végétalien? Remplacez le tofu par du poulet désossé et sans peau.

PAR PORTION : Calories 350, Lipides 18 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 390 mg, Glucides 25 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 21 g.

Retour à la p. 2

TREMPETTE BIERE ET FAUXMAGE

Essayez ces autres recettes utilisant l'**Assaisonnement Macaroni moderne.**

Retour à la p. 2

Tarte à la ratatouille

35 min | 4 portions | 2,62 $CA/2,23 $US par portion

Dites « oui » à ce plat français réconfortant et copieux. Il est parfait pour se réchauffer quand arrive le temps plus froid. Les saveurs de la tarte à la ratatouille rendent hommage à la campagne française, avec des herbes aromatiques, de l'oignon et de l'ail. Cette tarte est végétarienne, mais riche en protéines grâce aux lentilles (source de nutriments et de fibres).

RATATOUILLE

1 aubergine

1 poivron rouge

1 courgette

2 c. à table d'huile d'olive

1 sachet d'**Assaisonnement Ratatouille**

1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates en dés

TARTE

1 fond de tarte surgelé, décongelé

½ tasse de fromage ricotta

1 c. à table de **Mélange à trempette 3 oignons** ou d'oignons verts coupés fins

1 boîte (14 oz/398 ml) de lentilles, égouttées et rincées

½ tasse de mozzarella râpé

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Couper l'aubergine, le poivron et la courgette en dés. Faire chauffer l'huile dans la **Sauteuse** à feu moyen. Incorporer les légumes en dés, l'assaisonnement et les tomates en dés. Couvrir et laisser mijoter 12 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant à mi-cuisson.
3. Entretemps, piquer la pâte à tarte à l'aide d'une fourchette. Cuire au four 10 minutes.
4. Combiner le ricotta et le mélange à trempette.
5. Pour assembler la tarte, couvrir le fond avec les lentilles et recouvrir de 3 tasses de ratatouille préparée. Émietter le mélange de ricotta et saupoudrer de mozzarella.
6. Cuire au four pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage bouillonne.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

TRUC : Gagnez du temps en préparant la ratatouille et en faisant cuire le fond de tarte la veille.

PAR PORTION : Calories 440, Lipides 19 g (Saturés 8 g, Trans 0 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 580 mg, Glucides 48 g (Fibres 14 g, Sucres 8 g), Protéines 20 g.

Retour à la p. 2

PIZZA A LA RATATOUILLE
SUR UNE PLAQUE

Essayez ces autres recettes utilisant l'**Assaisonnement Ratatouille.**

Retour à la p. 2

Côtelettes de porc grillées mojo à la cubaine

1 h 20 (dont 1 h pour mariner) | 4 portions | 2,59 $CA/2,20 $US par portion

Transportez vos papilles à Cuba ! Dans la cuisine cubaine, le terme "mojo" désigne toute sauce à base d'ail, d'huile d'olive et de jus d'agrumes. Si le jus d'orange amère est traditionnellement utilisé, nous avons inclus du jus de citron vert et de l'écorce d'orange dans notre mélange afin d'obtenir une saveur authentique. Il vous suffit d'ajouter votre jus d'orange préféré et de l'huile pour créer une marinade piquante et savoureuse, parfaite pour les grillades.

INGRÉDIENTS

2 c. à table de **Mélange à marinade Mojo à la cubaine**

⅓ tasse de jus d'orange

2 c. à table d'huile

1 lb (450 g) de côtelette de porc, avec os, environ 4

Garnitures (facultatif): plus de **marinade mojo à la cubaine**

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**, fouetter ensemble le mélange à marinade, le jus et l'huile.
2. Ajouter le porc à l'étuveuse, puis remuer. Couvrir, puis mariner au moins 1 heure ou toute la nuit. Jeter la marinade.
3. Préchauffer le gril à moyen-vif. Badigeonner légèrement le gril d'huile, pour empêcher de coller.
4. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**. Disposer le porc sur la plaque et prendre la direction du gril!
5. Griller le porc, le couvercle fermé, de 15 à 16 minutes, en retournant toutes les 4 minutes, jusqu'à cuisson complète.
6. Retirer le Tapis de cuisson de la plaque. Disposer le porc sur la plaque. Arroser de plus de marinade fraîchement préparée, si désiré.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de riz et 1 tasse de légumes grillés.

TRUC : Cette marinade se prépare avec du jus d'orange avec ou sans pulpe.

PAR PORTION : Calories 240, Lipides 16 g (Saturés 4 g, Trans 0.1 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 140 mg, Glucides 5 g (Fibres 1 g, Sucres 2 g), Protéines 19 g.

Retour à la p. 2

CHAMPIGNONS GRILLÉS
À LA CUBAINE

SOLE MOJO À LA CUBAINE

PORC MOJO À LA CUBAINE
À LA MIJOTEUSE

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange à marinade Mojo à la cubaine**

Retour à la p. 2

Poulet à l'adobo

18 min | 4 portions | 3,87 $CA/3,29 $US par portion

Lorsqu'il fait chaud, ne vous préoccupez pas du souper. Laissez le micro-ondes s'en charger. Notre mélange d'assaisonnement vous offre toute la saveur de l'adobo mexicain, mais vous n'avez rien d'autre à couper que le poulet. Tous les piments, les tomates et les épices aromatiques (plus de 15!) se trouvent dans le mélange.

INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de cuisses de poulet désossées et sans peau

½ sachet d'**Assaisonnement Poulet Barbacoa**

4 tasses de légumes mélangés surgelés

1 tasse d'eau

2 c. à table d'huile d'olive

2 c. à table de pâte de tomate

INSTRUCTIONS

1. Couper le poulet en morceaux de 1 pouce, puis le placer dans l'Étuveuse ronde. Ajouter l'assaisonnement, les légumes surgelés, l'eau, l'huile d'olive et la pâte de tomate dans l'étuveuse; mélanger.
2. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 14 à 16 minutes, en remuant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que la sauce bouillonne.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec ½ tasse de tasses de céréales cuites telles que du riz, du couscous ou du quinoa.

TRUC : Pour une version végétarienne, remplacez les cuisses de poulet par du tofu ferme coupé en cubes.

PAR PORTION : Calories 370, Lipides 16 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 530 mg, Glucides 31 g (Fibres 7 g, Sucres 8 g), Protéines 27 g.

Retour à la p. 2

BOL-BURRITO AU BŒUF CHIPOTLE

TACOS DE POULET BARBACOA

PIZZA AU POULET TEX-MEX

Essayez ces autres recettes utilisant l'**Assaisonnement Poulet Barbacoa.**

Retour à la p. 2

Poulet en sauce queso

16 min | 4 portions | 3,56 $CA/2,81 $US par portion

INGRÉDIENTS

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

1 sachet de **Mélange à trempette chaude Queso fondant**, divisé

½ c. à table d'huile

1 ½ tasse de lait, au choix

½ tasse de cheddar râpé

½ avocat

1 lime

Garnitures (facultatif) : croustilles de tortilla écrasées, jalapeños marinés, **Salsa poco picante**

INSTRUCTIONS

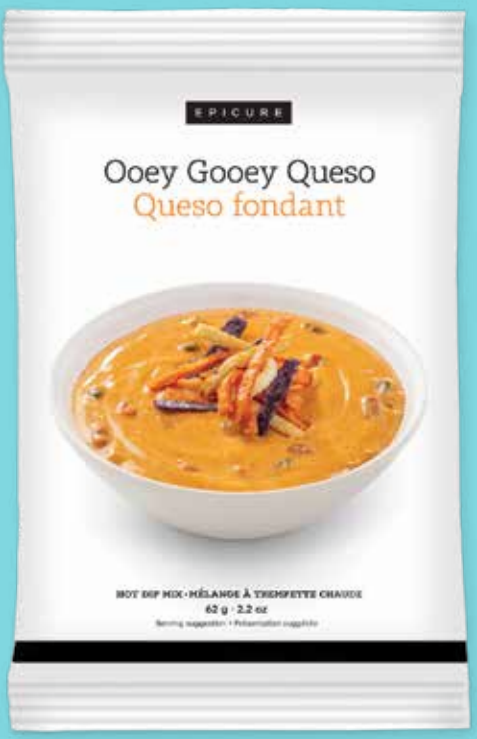
1. Pour trancher finement le poulet, placer une main sur une poitrine et presser fermement. Trancher prudemment la viande à l'horizontale. Répéter avec le reste de poulet afin d'obtenir 4 morceaux au total. Assaisonner le poulet de 1 c. à table de mélange à trempette chaude.
2. Chauffer l'huile dans une **Sauteuse** sur feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit.
3. Entretemps, préparer la sauce queso. Dans une **Étuveuse multi-usages**, fouetter le reste de mélange à trempette chaude avec le lait. Cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée de 4 à 5 minutes, ou jusqu'à épaississement. Fouetter à mi-cuisson. Retirer du micro-ondes et ajouter le cheddar râpé.
4. Trancher finement l'avocat. Couper la lime en quartiers.
5. Pour servir, verser la sauce queso sur le poulet puis garnir d'avocat et de lime. Ajouter d'autres garnitures, si désiré.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes étuvés et ½ tasse de riz.

TRUC : Pour une version végétarienne, remplacer le poulet par du tofu ferme, tranché en steaks épais.

PAR PORTION : Calories 360, Lipides 18 g (Saturés 7 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 115 mg, Sodium 470 mg, Glucides 15 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 35 g.

Retour à la p. 2



QUESADILLAS GRILLÉS AU FROMAGE

COUPELLES AUX HARICOTS NOIRS ET À LA SALSA

NACHOS AU QUESO

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange à trempette chaude Queso fondant.**

Retour à la p. 2

Tacos de poisson avec salsa mangue-avocat

15 min | 4 portions | 4,07 $CA/3,46 $US par portion

INGRÉDIENTS

1 lime, divisée

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet sucré à l'ail**

1 c. à table d'huile + une quantité pour badigeonner

4 filets (4 oz/113 g chacun) de saumon, sans peau

1 avocat

1 mangue

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

8 tortillas de maïs

Garnitures (facultatif) : oignon rouge en dés, **Salsa poco picante**

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen. Badigeonner légèrement d'huile pour empêcher les aliments de coller.
2. Trancher la lime en deux. Dans un petit bol, presser le jus de la moitié de la lime. Ajouter l'assaisonnement et l'huile, puis fouetter pour combiner. La sauce sera épaisse.
3. Recouvrir une **Petite plaque de cuisson** d'un **Petit tapis de cuisson**. Disposer les filets de saumon en une seule couche. Badigeonner la sauce des deux côtés du saumon, très doucement, car le poisson est délicat.
4. Retirer le poisson de la plaque. Griller, le couvercle fermé, 3 minutes par côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit. Le retourner délicatement.
5. Retirer le tapis de la plaque et disposer le saumon cuit sur la plaque. À l'aide d'une fourchette, défaire le saumon en bouchées.
6. Pour préparer la salsa, couper l'avocat et la mangue en dés. Disposer dans un bol. Presser le jus de l'autre moitié de lime. Bien combiner. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.
7. Répartir le saumon et la salsa sur les tortillas. Ajouter des garnitures, si désiré.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes.

TRUC : Pas de gril? Pas de problème! Déposer le poisson sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'aluminium (Ne pas utiliser le **Tapis de cuisson** en silicone) et faire griller dans le four pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète, en retournant le poisson à mi-cuisson.

PAR PORTION (2 TACOS) : Calories 480, Lipides 20 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 370 mg, Glucides 50 g (Fibres 9 g, Sucres 18 g), Protéines 28 g.

Retour à la p. 2

SAUTÉ SUCRÉ AUX CREVETTES ET À L'AIL

MINI BOULETTES FARCIES AU FROMAGE

POULET SAUCE SUCRÉE À L'AIL

Essayez ces autres recettes utilisant l'**Assaisonnement Poulet sucré à l'ail.**

Retour à la p. 2

Gourmandises licorne

23 min | 30 portions | 0,26 $CA/0,22 $US par portion

Célébrez les occasions spéciales (ou même les occasions ordinaires) de manière épique! Cette gâterie parfaite pour les fêtes ne contient pas de sucre, mais offre une saveur sucrée et vanillée avec des éclats d'arc-en-ciel. Servir avec une tombé de **Trempette sucrée petits fruits d'été** et des baies.

INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange Gâteau de fête**

2 œufs

½ tasse de lait, au choix

⅓ tasse d'huile

2 c. à thé d'extrait de vanille

3 c. à table de paillettes arc-en-ciel

Garnitures (facultatif) : glaçage à la vanille

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F. Placer le **Moule à petites portions** sur une **Plaque de cuisson**. Huiler légèrement les cavités.
2. Dans un grand bol, fouetter le mélange à gâteau avec les œufs, le lait, l'huile et la vanille jusqu'à homogénéité. Incorporer les paillettes. Répartir la pâte uniformément entre les cavités. Ne pas trop remplir, la pâte va lever.
3. Cuire au four de 20 à 22 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

TRUC : Cette recette convient au défi Vie épique. Enveloppez individuellement les gourmandises et congelez-les pour un dessert sur demande.

PAR PORTION : Calories 70, Lipides 3 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 60 mg, Glucides 10 g (Fibres 0 g, Sucres 6 g), Protéines 1 g.

Retour à la p. 2

MINI GÂTEAUX DU MATIN

GÂTEAU ÉTAGÉ AUX PETITS FRUITS D'ÉTÉ

GÂTEAU DE FÊTE

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange Gâteau de fête.**

Retour à la p. 2