



Repas tempés chauds

La boîte Epic Box d'août
contient une sélection de
repas qui se préparent
rapidement sur le barbecue
ou au micro-ondes.

20 min | 4,34 \$CA/3,69 \$US par portion
SOUPER DE POULET BON EN CITRON



17 min | 3,16 \$CA/2,69 \$US par portion
POULET COLLANT AU SÉSAME



Contenu de la boîte d'août

Restez au frais avec ces merveilles anti-chaueur!

 <p>Epicure Ancho Lime Piment ancho et lime</p>	<h2>Piment ancho et lime</h2>	<p>Tostadas de crevettes au piment ancho Plus d'idées p. 4</p>	
<h2>Général Tao</h2>	 <p>Epicure General Tao</p>	<p>Burgers tropicaux à la dinde Plus d'idées p. 6</p>	
 <p>Epicure Lemon Garlic Chicken Poulet à l'ail et au citron</p>	<h2>Poulet à l'ail et au citron</h2>	<p>Quartiers de pommes de terre ail et citron Plus d'idées p. 8</p>	
<h2>Vinaigrette Bol de poké</h2>	 <p>Epicure Poke Bowl Bol de poké</p>	<p>Bol de riz à la lime et à la noix de coco Plus d'idées p. 10</p>	
 <p>Epicure Pulled Pork Porc effiloché</p>	<h2>Porc effiloché</h2>	<p>Sloppy Joes fumés aux lentilles Plus d'idées p. 12</p>	
<h2>Vinaigrette Salade de nouilles au sésame</h2>	 <p>Epicure Sesame Noodle Salad Salade de nouilles au sésame</p>	<p>Salade de ramen aux pêches Plus d'idées p. 14</p>	
 <p>Epicure Dulce de Leche</p>	<h2>Pouding minute Dulce de Leche</h2>	<p>Pouding au pain dulce de leche Plus d'idées p. 16</p>	

Tostadas de crevettes au piment ancho

15 min | 4 portions | 3,57 \$CA/3,03 \$US par portion



INGRÉDIENTS

8 tortillas de maïs
4 c. à thé d'huile, divisée
1 sac (340 g/12 oz) de crevettes surgelées, décongelées
1 c. à table d'**Apprêt Piment ancho et lime**
2 c. à table d'eau
4 radis
1 avocat
2 limes
¼ tasse d'**Aïoli chipotle**
Garnitures (facultatif) : coriandre, oignons marinés, tranches d'avocat, **Salsa poco picante**, **Guacamole**

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F. Recouvrir la **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Disposer les tortillas sur la plaque. Badigeonner de 2 c. à thé d'huile, des deux côtés. Cuire au four pendant 10 minutes, en retournant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que les tortillas soient grillées et croustillantes.
3. Pendant ce temps, chauffer le reste de l'huile dans la **Sauteuse**. Ajouter les crevettes et l'assaisonnement. Cuire 2 minutes. Ajouter l'eau et cuire encore 1 minute, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.
4. Trancher finement les radis. Peler l'avocat et le couper en tranches. Couper les limes en quartiers.
5. Pour assembler les tostadas, répartir l'avocat, les crevettes, les radis, l'aïoli et les autres garnitures, si désiré, sur les tortillas. Servir avec des quartiers de lime.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes cuits à la vapeur et ½ tasse de riz cuit.

TRUC : Pour des tacos rapides et faciles, chauffez les tortillas dans l'**Étuveuse ronde**, au micro-ondes, à puissance maximale pendant 2 minutes.

PAR PORTION : Calories 360, Lipides 19 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 130 mg, Sodium 410 mg, Glucides 31 g (Fibres 6 g, Sucres 2 g), Protéines 17 g.



15 min | 3,18 \$CA/2,70 \$US par portion
FILETS DE POISSON ANCHO ET LIME



15 min | 0,39 \$CA/0,33 \$US par portion
RIZ ÉTUVÉ AU PIMENT ANCHO ET À LA LIME



20 min | 4,25 \$CA/3,32 \$US par portion
CREVETTES AU CHILI ET À LA LIME

Essayez ces autres recettes
utilisant l'Apprêt Piment
ancho et lime.

[Retour à la p. 2](#)

Burgers tropicaux à la dinde

18 min | 4 portions | 4,55 \$CA/3,87 \$US par portion



INGRÉDIENTS

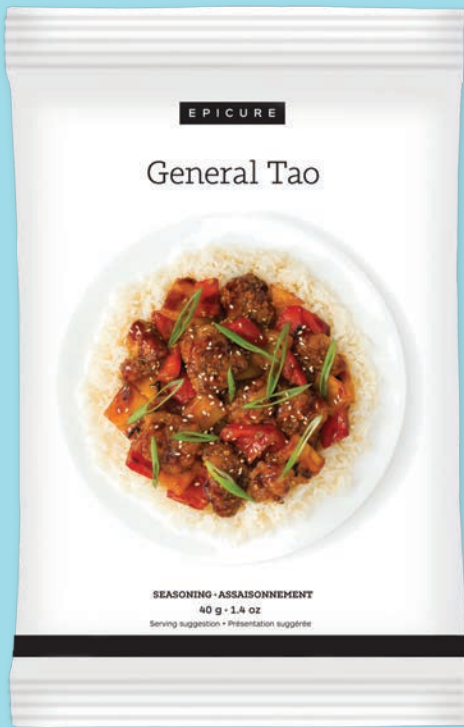
- 1 lb (450 g) de dinde hachée maigre
- 1 sachet d'**Assaisonnement Général Tao**
- 4 tranches d'ananas frais
- 4 tranches de fromage suisse
- 4 pains à burger
- 1 tasse de bébés épinards

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif. Badigeonner légèrement d'huile pour empêcher les aliments de coller.
2. Dans un grand bol, combiner la dinde et l'assaisonnement. Façonner 4 boulettes. (Elles seront collantes!)
3. Griller les boulettes, le couvercle fermé, 6 minutes par côté. Pendant la cuisson, griller les ananas 3 minutes par côté.
4. Pendant la dernière minute de cuisson, ajouter 1 tranche de fromage sur chaque boulette. Trancher les pains et disposer sur le gril pour les rôtir.
5. Disposer les boulettes dans les pains. Ajouter les ananas et les épinards.

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

PAR PORTION : Calories 460, Lipides 16 g (Saturés 6 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 115 mg, Sodium 330 mg, Glucides 46 g (Fibres 4 g, Sucres 16 g), Protéines 34 g.



20 min | 2,23 \$CA/1,90 \$US par portion
NOUILLES SÉSAME ET ŒUF FRIT



20 min | 3,32 \$CA/2,82 \$US par portion
POULET AIGRE DOUX SUR UNE PLAQUE



20 min | 3,46 \$CA/2,94 \$US par portion
TOFU GÉNÉRAL TAO

Essayez ces autres recettes utilisant l'Assaisonnement Général Tao.

Quartiers de pommes de terre ail et citron

15 min | 4 portions | 1,46 \$CA/1,24 \$US par portion



Oubliez les frites du service au volant et optez pour une friteuse à air afin d'obtenir des quartiers parfaitement croustillants! Gardez la pelure des pommes de terre pour augmenter la teneur en fibres : environ la moitié de la teneur en fibres d'une pomme de terre s'y trouve. Pour un régal sans pareil, servez avec des trempettes comme la **Trempeuse ranch crémeuse** ou l'**Aïoli ail rôti**.

INGRÉDIENTS

2 pommes de terre Russet
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet à l'ail et au citron**, divisé
2 c. à table d'huile d'olive
½ tasse de yogourt grec nature 2 % ou de mayonnaise

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer la friteuse à air à 400 °F.
2. Couper les pommes de terre non pelées en quartiers, sur la longueur. Placer les quartiers dans un grand bol; saupoudrer de la moitié du sachet d'assaisonnement et de l'huile. Mélanger pour enrober.
3. Cuire de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient tendres, en secouant le panier à mi-cuisson.
4. Entretemps, dans un petit bol, mélanger le reste de l'assaisonnement et le yogourt. Servir comme trempette.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 4 oz (113 g) de protéines maigres, 2 tasses de légumes et 1 c. à table de **Vinaigrette Épicure**.

TRUC : Pour raccourcir le temps de cuisson, faites précuire les quartiers dans l'**Étuveuse multi-usages** pendant 5 minutes avant de les ajouter à la friteuse. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, environ 3 minutes.

PAR PORTION : Calories 260, Lipides 8 g (Saturés 1,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 230 mg, Glucides 41 g (Fibres 4 g, Sucres 4 g), Protéines 7 g.



20 min | 4,34 \$CA/3,69 \$US par portion
SOUPER DE POULET BON EN CITRON



20 min | 3,00 \$CA/2,55 \$US par portion
BROCHETTES DE CREVETTES AU CITRON



18 min | 3,37 \$CA/2,86 \$US par portion
SANDWICHS AU POULET À LA NEW YORKAISE

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

Bol de riz à la lime et à la noix de coco

20 min | 6 portions | 2,49 \$CA/2,12 \$US par portion



INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange pour vinaigrette Bol de poké**, divisé

1 tasse de riz non cuit

1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger

$\frac{2}{3}$ tasse d'eau

2 limes

$\frac{1}{4}$ tasse d'huile

1 boîte (14 oz/398 ml) de maïs miniature

2 tasses de tomates cerises

1 avocat

6 tasses de verdure

Garnitures (facultatif) : mangue tranchée, **Garniture Bol de poké**

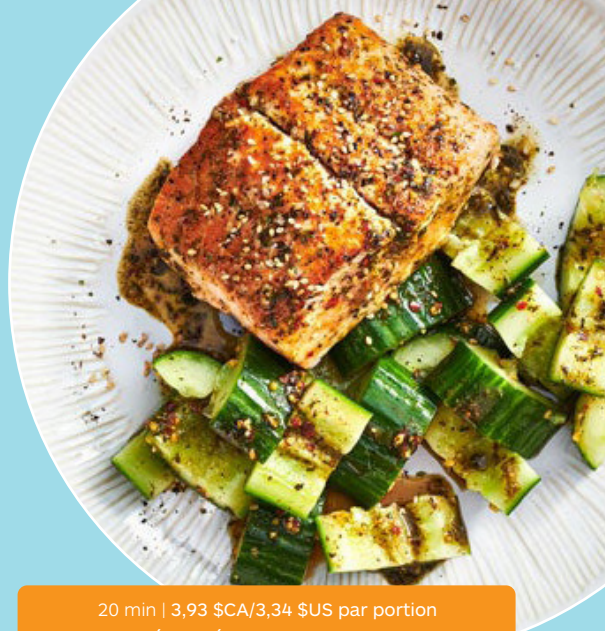
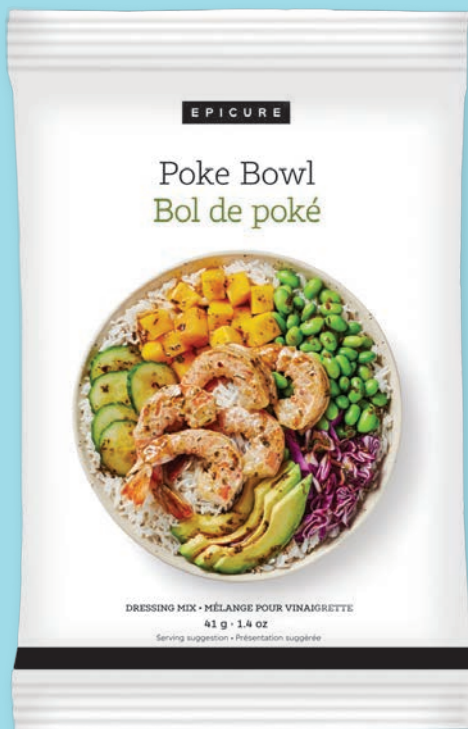
INSTRUCTIONS

1. Mettre 1 c. à table de Mélange pour vinaigrette dans un petit bol; réserver.
2. Dans l'**Étuveuse multi-usages** ou **ronde**, combiner le reste du mélange pour vinaigrette, le riz, le lait de coco et l'eau. Recouvrir du plateau et faire cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance maximale, de 16 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.
3. Couper 1 lime. Presser le jus de $\frac{1}{2}$ lime dans le bol avec le mélange pour vinaigrette. Ajouter l'huile en fouettant. Couper le reste des limes en quartiers.
4. Égoutter le maïs miniature, couper les tomates cerises en deux, peler l'avocat et le couper en tranches.
5. Pour assembler les bols, répartir le riz, les verdure et les légumes dans 6 bols. Arroser de vinaigrette et garnir de quartiers de lime et d'autres garnitures, si désiré.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 4 oz (110 g) de protéines maigres.

TRUC : Mélangez et combinez vos garnitures préférées. Avec une variété de légumes, chacun peut préparer son bol à son goût!

PAR PORTION : Calories 410, Lipides 19 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 45 mg, Glucides 56 g (Fibres 6 g, Sucres 10 g), Protéines 8 g.



20 min | 3,93 \$CA/3,34 \$US par portion
SAUMON ET ÉCRASÉ DE CONCOMBRES EN SALADE



20 min | 4,42 \$CA/3,78 \$US par portion
SALADE DE SAUMON SÉSAME ET GINGEMBRE



20 min | 4,25 \$CA/3,61 \$US par portion
BOL DE POKÉ

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange pour vinaigrette Bol de poké**.

Sloppy Joes fumés aux lentilles

20 min | 6 portions | 2,36 \$CA/2,00 \$US par portion



Fumé, doux, savoureux et rassasiant. Se prépare en seulement 20 minutes, du début à la fin, et parfait pour les soirs de semaine!

INGRÉDIENTS

- 10 champignons creminis bruns
- 1 c. à table d'huile
- 1 sachet d'**Assaisonnement Porc effiloché**, divisé
- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate
- 2 c. à table de cassonade, tassée
- 2 c. à thé + 1 c. à table de vinaigre de cidre
- 2 tasses d'eau
- 2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de lentilles
- ¼ tasse de mayonnaise végétalienne
- ½ c. à table de sirop d'érable, facultatif
- 3 tasses de mélange de salade de chou
- 6 pains à burger, grillés

INSTRUCTIONS

1. Couper grossièrement les champignons en dés. Chauffer l'huile dans une **Sauteuse**, sur feu moyen-vif. Ajouter les champignons; remuer à l'occasion et cuire 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
2. Réduire le feu à moyen. Mesurer ¼ tasse d'assaisonnement, puis l'ajouter à la poêle. Ajouter la pâte de tomate, la cassonade et 2 c. à thé de vinaigre, puis mélanger. Ajouter l'eau, puis mélanger pour combiner.
3. Égoutter et rincer les lentilles, puis ajouter à la poêle. Laisser mijoter, à découvert, en remuant à l'occasion pendant 5 minutes.
4. Entretemps, préparer la salade de chou. Dans un grand bol, fouetter ensemble le reste d'assaisonnement (environ 2 c. à table), la mayonnaise, 1 c. à table de vinaigre et le sirop d'érable, si utilisé. Ajouter le chou et bien combiner.
5. Verser à la cuillère le mélange de lentilles sur un côté des pains. Ajouter la salade de chou, puis refermer les pains.

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

PAR PORTION : Calories 440, Lipides 12 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 600 mg, Glucides 69 g (Fibres 20 g, Sucres 14 g), Protéines 20 g.



1 h 40 min | 2,62 \$CA/2,23 \$US par portion
POULET FUMÉ ET ÉPICÉ



20 min | 1,82 CA\$/1,44 \$US par portion
NACHOS AU PORC EFFILOCHÉ

20 min | 4,85 \$CA/4,12 \$US par portion
NOUILLES SAUTÉES, FUMÉES ET ÉPICÉES



Essayez ces autres recettes utilisant l'Assaisonnement Porc effiloché.

Salade de ramen aux pêches

16 min | 4 portions | 3,48 \$CA/2,96 \$US par portion



Les pêches sont une excellente source de vitamine C (pour la guérison) et de potassium (pour le cœur). Savourez cette salade fraîche et estivale avec une vinaigrette crémeuse et piquante qui donne vie au chou!

INGRÉDIENTS

2 c. à table de **Mélange pour vinaigrette Salade de nouilles au sésame**
2 c. à table de vinaigre de cidre de pomme
1 c. à table d'eau
1 c. à thé de moutarde de Dijon
¼ tasse d'huile + une quantité pour badigeonner
2 c. à thé d'huile de sésame
1 paquet (3 oz/85 g) de nouilles ramen séchées
1 paquet (397 g/14 oz) de mélange de salade de chou râpé
4 oignons verts
4 pêches

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif. Badigeonner légèrement d'huile.
2. Dans un grand bol de service, combiner le mélange pour vinaigrette, le vinaigre, l'eau et la moutarde. Incorporer lentement l'huile et l'huile de sésame, en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit épaisse.
3. Défaire les nouilles ramen en morceaux de la taille d'une bouchée; les ajouter au bol avec le mélange de salade de chou.
4. Émincer les oignons verts et les ajouter au bol; mélanger.
5. Couper les pêches en deux et jeter les noyaux. Griller, le couvercle ouvert, côté chair vers le bas, de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement carbonisées. Trancher et disposer sur la salade.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 110 g de protéines maigres grillées, comme du poulet ou du poisson grillé.

TRUC : Vous ne trouvez pas de pêches fraîches? Remplacez-les par 1 boîte (14 oz/398 ml) de pêches dans l'eau, égouttées et rincées.

PAR PORTION : Calories 350, Lipides 21 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 570 mg, Glucides 37 g (Fibres 6 g, Sucres 14 g), Protéines 6 g.



17 min | 3,16 \$CA/2,69 \$US par portion
POULET COLLANT AU SÉSAME



12 min | 1,47 \$CA/1,25 \$US par portion
SALADE DE COUSCOUS À L'ASIATIQUE



10 min | 2,33 \$CA/1,98 \$US par portion
NOUILLES AU TAHINI ET AU SÉSAME

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange pour vinaigrette Salade de nouilles au sésame**.

Pouding au pain dulce de leche

15 min | 12 portions | 0,68 \$CA/0,58 \$US par portion



Ce dessert rapide et satisfaisant est une excellente façon d'utiliser le pain de la veille de votre garde-manger! Servir avec 2 c. à table de yogourt grec pour un petit apport en protéines.

INGRÉDIENTS

2 tasses de lait, au choix
¼ tasse de beurre non salé
2 œufs
1 sachet de **Mélange pour pouding minute Dulce de Leche**
4 tasses de pain de la veille ou de croûtons, en cubes
Garnitures (facultatif) :
noix hachées, sauce caramel

INSTRUCTIONS

1. Disposer le lait et le beurre dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu et que le mélange soit chaud.
2. Entretemps, dans un bol, fouetter les œufs et le mélange pour pouding jusqu'à homogénéité.
3. Lorsque le mélange de beurre est chaud, incorporer les cubes de pain jusqu'à ce que la majeure partie du liquide soit absorbée. Incorporer le mélange d'œufs. Cuire au micro-ondes à découvert de 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit pris. Ajouter les garnitures, si désiré.

Par portion (½ tasse) : Calories 120, Lipides 6 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 90 mg, Glucides 14 g (Fibres 1 g, Sucres 7 g), Protéines 3 g.



10 min | 0,84 \$CA/0,71 \$US par portion
BOULES D'ÉNERGIE AU DULCE DE LECHE



20 min | 1,34 \$CA/1,14 \$US par portion
CAROTTES CARAMÉLISÉES



10 min | 0,75\$CA/0,62 \$US par portion
POUDING AU CHOCOLAT ET AUX
PETITS FRUITS D'ÉTÉ

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange pour pouding minute Dulce de Leche**.