



# Janvier du bon pied

**Commencez la nouvelle année en pleine forme avec la boîte Epic Box de janvier!**

Nous y avons mis nos produits les plus vendus, afin qu'il soit facile de refaire le plein après les fêtes avec des repas équilibrés et des saveurs délicieuses. Ces produits essentiels incontournables vont des recettes saines aux gâteries à teneur modérée en sucre. De plus, essayez le NOUVEL Assaisonnement Lasagne à la poêle!

**E P I C U R E™**



# Contenu de la boîte de janvier

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



03

## Assaisonnement Lasagne à la poêle

Poivrons farcis en sauce

[Cliquez pour voir les détails](#)

NOUVEAU



05

## Assaisonnement Pâtes bœuf et fromage

Feuilles de laitue bœuf et fromage

[Cliquez pour voir les détails](#)



07

## Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail

Poulet miel et ail à l'étuveuse

[Cliquez pour voir les détails](#)



09

## Assaisonnement Macaroni au fromage

Macaroni au fromage monstre vert

[Cliquez pour voir les détails](#)



11

## Assaisonnement Poulet de rôtisserie

Poulet tout en un

[Cliquez pour voir les détails](#)



13

## Assaisonnement SPA

Salade tiède de couscous aux légumes rôtis

[Cliquez pour voir les détails](#)



15

## Mélange Pains et muffins à la banane

Gâteau renversé à la banane

[Cliquez pour voir les détails](#)







# Poivrons farcis en sauce



**Temps total**  
25 min



**Donne**  
8 portions



**Coût par portion**  
2,70 \$CA • 2,30 \$US

Nous mettons les légumes à l'honneur avec des poivrons frais et colorés, farcis à la perfection. Les poivrons farcis sont une délicieuse façon de faire des légumes la vedette de votre repas. Dégustez-en quelques-uns maintenant, puis gardez le reste pour plus tard dans la semaine, ou congelez le tout pour un souper plus tard.

## INGRÉDIENTS

- 8 poivrons
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées
- 1  $\frac{3}{4}$  tasse de riz blanc ou brun cuit
- 1 sachet d'**Assaisonnement Lasagne à la poêle**
- 1  $\frac{1}{2}$  tasse de fromage mozzarella râpé

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F. Tapiser une **Plaque de cuisson** du **Tapis de cuisson**.
2. Couper le dessus de 4 poivrons; réserver. Enlever la partie blanche et les graines des poivrons et les placer dans l'**Étuveuse multi-usages**; ce n'est pas

grave s'ils se touchent. Couvrir; cuire au micro-ondes à puissance élevée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, 4 minutes. Répéter l'opération avec les autres poivrons. Une fois cuits, les déposer sur la plaque.

3. Pendant ce temps, couper en dés les chapeaux des poivrons réservés. Dans la **Sauteuse**, cuire le bœuf haché à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'il soit doré, en utilisant le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux. Ajouter les chapeaux des poivrons coupés en dés et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporer les tomates, le riz et l'assaisonnement.

4. Remplir les poivrons avec le mélange de bœuf et de riz, et recouvrir de fromage. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage fonde, environ 5 minutes.

**TRUC** Préparez à l'avance du **riz à la vapeur** à l'aide de l'**Étuveuse multi-usages**.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec une tranche de pain à l'ail.

**Par portion :** Calories 280, Lipides 11 g (Saturés 6 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 50 mg, Sodium 410 mg, Glucides 27 g (Fibres 4 g, Sucres 7 g), Protéines 19 g.





Cliquez pour la recette de lasagne de maman rusée

## Assaisonnement Lasagne à la poêle



- Préparation facile et nettoyage minimal : la lasagne à la poêle réunit les saveurs réconfortantes du plat italien classique dans un seul plat.
- À personnaliser : essayez-la avec les pâtes de votre choix (nous adorons les pâtes mafalda pour leur texture parfaite). Savourez de riches couches de sauce, de fromage et de pâtes en un temps record, grâce au chef.
- Le mélange est sans gluten; utilisez les nouilles de votre choix pour une lasagne sans gluten.
- Si les lasagnes collent à la poêle (en raison du type de poêle utilisé), baisser le feu et remuer/gratter le fond de la poêle plus fréquemment pendant la cuisson.
- Préparer à l'avance sans fromage. Réchauffer dans une poêle, recouvrir de fromage et couvrir pour le faire fondre.
- Pour des portions individuelles, répartir le mélange cuit dans des ramequins ou des petits plats adaptés à la chaleur, recouvrir de fromage et faire fondre ou griller au four.
- Donne environ 5 à 5 tasses  $\frac{1}{4}$  en fonction de la taille et du type de pâtes utilisées.





# Feuilles de laitue bœuf et fromage



**Temps total**  
12 min



**Donne**  
4 portions



**Coût par portion**  
4,31 \$CA • 3,67 \$US

Laissez tomber l'ennuyeux pain à hamburger et optez pour cette version croustillante; pas besoin de faire des boulettes! La laitue est faible en calories et riche en vitamine K pour des os solides, en vitamine A pour une peau éclatante et des yeux sains ainsi qu'en fibres pour un intestin sain.

## INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1 sachet d'**Assaisonnement Pâtes bœuf et fromage**
- 1 tasse de fromage cheddar râpé
- 2 c. à table de ketchup
- 1 tomate
- ¼ d'oignon rouge
- 16 feuilles de laitue, environ 1 petite tête

Garnitures (facultatif) : cornichons en tranches, moutarde

## INSTRUCTIONS

- 1.** Ajouter le bœuf et l'assaisonnement à la **sauteuse**; cuire à feu moyen-vif de 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf soit doré. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux.
- 2.** Incorporer le fromage et le ketchup; cuire jusqu'à ce que le fromage fonde, environ 1 minute.
- 3.** Couper la tomate en dés et l'oignon en fines lamelles.
- 4.** Pour assembler, faire huit piles de deux feuilles de laitue. Répartir la garniture entre les piles et garnir de tomate, d'oignon et d'autres garnitures, si désiré.

**TRUC** Oubliez la cuisinière et faites cuire le bœuf haché avec l'assaisonnement et le ketchup au micro-ondes, dans l'Étuveuse multi-usages. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit, puis incorporer le fromage.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec ½ tasse de riz cuit.

**Par portion :** Calories 360, Lipides 21 g (Saturés 10 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 540 mg, Glucides 13 g (Fibres 3 g, Sucres 6 g), Protéines 31 g.





Cliquez pour la recette de mijoté de poisson et poivron

## Assaisonnement Pâtes bœuf et fromage



- Plat du passé réinventé en version plus saine et savoureuse! Les pâtes bœuf et fromage se préparent facilement dans une seule casserole; un repas idéal pour les jeunes cuisiniers en herbe.
- Une solution repas facile à emporter. Savourez des pâtes bœuf et fromage partout où la vie vous mènera!
- Gagnez temps et argent : Utilisez n'importe quelles pâtes courtes que vous avez dans votre garde-manger.
- Personnalisez : Remplacez le bœuf haché par une autre protéine.
- Option végétalienne : Utilisez de la viande hachée à base de plantes au lieu du bœuf.
- Polyvalent : Utilisez l'assaisonnement pour cuisiner d'autres plats, comme le Mijoté de poisson et poivron. Recette à [epicure.com](https://www.epicure.com).





# Poulet miel et ail à l'étuveuse



**Temps total**  
15 min



**Donne**  
4 portions



**Coût par portion**  
3,91 \$CA • 3,32 \$US

## INGRÉDIENTS

- 2 poivrons
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
- 2 tasses de fleurons de brocoli
- 1 sachet d'**Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail**
- $\frac{3}{4}$  tasse d'eau
- $\frac{1}{2}$  c. à table de miel

Garnitures (facultatif) : oignons verts tranchés

**TRUC** Pour plus de saveur, au lieu de jeter le liquide de cuisson du poulet et des légumes, utilisez-le pour la sauce! Ajoutez-y de l'eau pour obtenir  $\frac{3}{4}$  tasse au total.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée** : Servir avec 1 tasse de riz.

**Par portion** : Calories 240, Lipides 3 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 460 mg, Glucides 29 g (Fibres 3 g, Sucres 19 g), Protéines 26 g.

## INSTRUCTIONS

- 1.** Couper les poivrons et le poulet en morceaux de 1 po.
- 2.** Disposer le poulet dans une **Étuveuse ronde**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée 4 minutes. Ajouter le brocoli et cuire au micro-ondes 1 minute. Ajouter les poivrons. Cuire au micro-ondes de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les légumes encore légèrement croquants.
- 3.** Retirer le poulet et les légumes de l'étuveuse et jeter le liquide; couvrir pour garder chaud.
- 4.** Dans la même étuveuse (sans la laver), fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau et le miel. Cuire au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée pendant 2 minutes, en fouettant à mi-cuisson. Si la sauce n'a pas la consistance que vous souhaitez après 2 minutes, continuer la cuisson par intervalles de 30 secondes, en fouettant chaque fois, jusqu'à l'épaisseur désirée.
- 5.** Ajouter le poulet et les légumes à la sauce; remuer pour enrober. Verser dans des bols et garnir chaque portion d'oignons verts, si désiré.





Cliquez pour la recette de bouchées de bifteck miel et ail

## Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail



- Toute le monde aime les boulettes de viande en sauce. Ce repas familial riche en protéines se prépare en 15 minutes seulement avec des ingrédients simples du garde-manger.
- Saveurs douces et classiques de miel et d'ail, pour des boulettes de viande irrésistibles!
- Un sachet permet de faire jusqu'à 16 boulettes et de servir 4 personnes pour seulement 2,25 \$ par portion!
- Il suffit de 3 ingrédients : bœuf haché, miel et eau!
- Ne vous en tenez pas seulement aux boulettes de viande; essayez aussi le mélange avec les ailes de poulet, le saumon et les crevettes. Également délicieux comme sauce pour les sautés.





# Macaroni au fromage monstre vert



**Temps total**  
17 min



**Donne**  
4 portions



**Coût par portion**  
1,97 \$CA • 1,56 \$US

Du macaroni au fromage avec une touche verte et saine? On dit oui! Les petits monstres adoreront le voir dans leur lunch à l'école et vous serez heureux qu'ils bénéficient d'un apport en nutriments grâce à l'ajout d'épinards et d'edamame.

## INGRÉDIENTS

- 2 tasses de pâtes rotini non cuites
- 4 tasses d'eau chaude
- 1 tasse de bébés épinards
- ½ tasse de lait, au choix
- 1 sachet d'**Assaisonnement Macaroni au fromage**
- 2 ½ tasses d'edamames congelés
- 2 c. à table de beurre

## INSTRUCTIONS

- 1.** Placer les pâtes dans une **Étuveuse multi-usages**. Ajouter l'eau et remuer. Couvrir et cuire au micro-ondes jusqu'à ce que les pâtes soient al dente, 8 minutes.
- 2.** Entretemps, ajouter les épinards, le lait et l'assaisonnement dans un mélangeur. Mélanger jusqu'à consistance lisse, de 20 à 30 secondes.
- 3.** Égoutter les pâtes. Ajouter les edamames, le beurre et la sauce; bien mélanger.
- 4.** Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes.

**TRUC** Pour une version sans gluten, utilisez des pâtes de riz brun.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec 2 tasses de légumes variés et 1 c. à table de vinaigrette Épicure préparée.

**Par portion :** Calories 320, Lipides 13 g (Saturés 6 g, Trans 0,3 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 400 mg, Glucides 36 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 17 g.





Cliquez pour la recette de macaroni au fromage aux p'tits arbres

## Assaisonnement Macaroni au fromage



- Un de nos meilleurs vendeurs de tous les temps, voici le macaroni au fromage dont vous rêvez et que vos enfants adoreront manger!
- Crémeux, fromagé et réconfortant, il contient du véritable fromage cheddar mais aucun additif inutile.
- Passez de la cuisinière (ou du micro-ondes) à la table en moins de 10 minutes et savourez!
- Seuls quelques ingrédients sont nécessaires : du lait et des pâtes au choix, ainsi que du beurre (facultatif).
- Ajoutez l'assaisonnement de votre choix une fois préparée; nous aimons le Mélange à trempette 3 oignons.
- Faites le plein de légumes : ajoutez des petits pois cuits à la vapeur, des épinards ou des courgettes.
- Utilisez le mélange comme garniture pour le maïs soufflé.
- Donne 4 portions.





# Poulet tout en un



**Temps total**  
35 min



**Donne**  
4 portions



**Coût par portion**  
2,76 \$CA • 2,35 \$US

## INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**, divisé
- 3 lb (1,36 kg) de poulet entier
- 1 ½ c. à table d'huile, divisée
- 1 lb (450 g) de pommes de terre grelot, coupées en deux
- 1 oignon, pelé et coupé en quartiers minces
- 1 carotte, pelée et tranchée

## INSTRUCTIONS

1. Réserver 2 c. à table d'assaisonnement.
2. Frotter le poulet avec ½ c. à table d'huile et le reste d'assaisonnement. Disposer dans l'**Étuveuse multi-usages**.
3. Dans un bol, combiner les pommes de terre avec 1 c. à table d'assaisonnement réservé et ½ c. à table d'huile.
4. Dans un deuxième bol, combiner les carottes et les oignons avec le reste d'assaisonnement réservé et ½ c. à table d'huile.
5. Entourer le poulet des légumes. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 18 à 20 minutes.
6. Retirer le couvercle pour obtenir une peau croustillante et cuire 7 minutes de plus, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et ait atteint une température interne de 165°F, sur un thermomètre à lecture instantané inséré dans la partie la plus épaisse de la cuisse.

**TRUC** Gardez les os pour faire un délicieux bouillon d'os.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec un petit pain.

**Par portion :** Calories 280, Lipides 14 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 260 mg, Glucides 13 g (Fibres 3 g, Sucres 2 g), Protéines 24 g.





Cliquez pour la recette de soupe au poulet de rôtisserie et légumes à l'étuveuse

## 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.
- La saveur classique d'un poulet rôti à feu doux.
- 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!
- Assaisonne un poulet entier de 1,36 kg (3 lb).





# Salade tiède de couscous aux légumes rôtis



**Temps total**  
20 min



**Donne**  
4 portions



**Coût par portion**  
3,26 \$CA • 2,77 \$US

Faites monter la température de l'hiver avec cette incroyable salade composée d'une gamme éblouissante de légumes rôtis. Remplie de couleurs et de saveurs vibrantes. Remplacez votre grain préféré par un grain personnalisé - le riz, le quinoa ou le millet sont d'excellentes options!

## INGRÉDIENTS

- 1 petit oignon rouge
- 1 poivron vert
- 1 courgette
- 1 aubergine japonaise
- ¼ tasse d'huile, divisée
- 1 c. à table d'**Assaisonnement SPA**
- 1 ⅓ tasse d'eau
- 1 tasse de couscous non cuit
- 2 c. à table de vinaigre balsamique
- 1 c. à table de **Mélange pour vinaigrette Balsamique**
- ½ tasse de feta émietté

## INSTRUCTIONS

- 1.** Préchauffer le four à 450 °F. Tapisser une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
- 2.** Trancher l'oignon en lanières épaisses. Trancher le poivron en lanières fines. Couper la courgette en deux sur la

longueur, puis la trancher fin. Couper l'aubergine, à la diagonale, en tranches minces. Mélanger tous les légumes avec 1 c. à table d'huile et l'assaisonnement.

**3.** Répartir les légumes sur la plaque. Rôtir au four jusqu'à tendreté, environ 15 minutes.

**4.** Entretemps, mettre l'eau dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit chaude. Retirer du micro-ondes, puis ajouter le couscous et la garniture. Couvrir et laisser étuver jusqu'à ce que le couscous soit tendre et l'eau, absorbée, soit environ 5 min. Garder couvert jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

**5.** Préparer la vinaigrette. Fouetter ensemble le reste d'huile, le vinaigre et le mélange pour vinaigrette.

**6.** Dans un grand bol, combiner le couscous, les légumes rôtis et la vinaigrette. Ajouter le feta et d'autres garnitures, si désiré. Servir à température ambiante.

**TRUC** Remplacez le couscous par du quinoa cuit, pour une délicieuse option sans gluten.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec ½ tasse de protéines, comme des lentilles ou du poulet cuit en dés.

**Par portion :** Calories 410, Lipides 19 g (Saturés 5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 320 mg, Glucides 50 g (Fibres 9 g, Sucres 6 g), Protéine 12 g.





Cliquez pour la recette de quartiers de pomme de terre SPA

## Assaisonnement SPA



- La solution pour le poulet, le poisson, les fruits de mer, les pommes de terre rôties, les légumes et même le maïs soufflé!
- Assaisonnement parfait pour les ailes de poulet et les frites.
- Assaisonnez les légumes-racines rôtis, comme panais, oignons, betteraves et carottes.





# Gâteau renversé à la banane



**Temps total**  
40 min



**Donne**  
8-12 portions



**Coût par portion**  
0,67 \$CA • 0,57 \$US

Avec son confort cannelle-caramel, ses bananes sucrées et sa texture moelleuse, ce classique rétro mérite votre attention. Vous verrez que certains desserts ne se démodent jamais! Ce dessert est totalement sans gluten, économique et utilise principalement des produits de base du garde-manger, de sorte que vous pouvez le cuisiner en un tournemain. Préparez cette recette en 5 minutes, puis mettez-la au four et n'y pensez plus!

## INGRÉDIENTS

- ¼ tasse de cassonade
- 2 c. à table de beurre non salé, fondu
- 2 bananes mûres, divisées
- 2 œufs
- ¾ tasse de compote de pomme non sucrée
- ½ tasse d'huile
- 1 sachet de **Mélange Pains et muffins à la banane**

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F. Huiler légèrement un moule à gâteau rond de 9 pouces.
2. Dans un bol, mélanger le sucre et le beurre. Étendre au fond du moule.
3. Couper 1 à 1 ½ banane en rondelles fines et les disposer au fond du moule. Écraser le reste des bananes; réserver.
4. Dans un grand bol, fouetter les œufs avec la compote de pommes et l'huile. Incorporer le mélange et la banane écrasée, jusqu'à homogénéité. Verser la pâte dans le moule.
5. Cuire au four pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre. Retirer du four; laisser refroidir dans le moule.
6. Passer délicatement un couteau sur le bord du moule pour détacher le gâteau. Renverser délicatement le gâteau sur une assiette ou un plat de service.

**TRUC** Pour renverser facilement le gâteau, placez une Grille de refroidissement sur le dessus et retournez-le délicatement. Faites-le glisser délicatement sur une assiette ou un plat de service.

**Par portion (1 tranche) :** Calories 220, Lipides 13 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 35 mg, Sodium 170 mg, Glucides 25 g (Fibres 1 g, Sucres 12 g), Protéines 2 g.





Cliquez pour la recette de mini pains à la banane

## Mélange Pains et muffins à la banane



- Un pain aux bananes moelleux et juste assez sucré, prêt en quelques minutes grâce à ce délicieux mélange sans gluten.
- Il suffit d'ajouter trois ingrédients : des œufs (ou un substitut d'œuf), de l'huile et des bananes mûres écrasées, pour obtenir un pain moelleux, des muffins ou autres douceurs en petites portions.
- Se prépare au micro-ondes ou au four.
- Mélange fait de farine de riz.
- Seulement 7 g de sucre.
- Sans gluten; sans céréales, soya, produits laitiers et gommés/émulsifiants.
- Garnissez de beurre d'arachides ou de chocolat fondu.
- Ajoutez des pépites de chocolat, graines, fruits secs ou noix à la pâte.



**EPIC  
BOX**

**E P I C U R E <sup>TM</sup>**