EPIC BOX

EPICURE™

Souper de poulet gagnant

Finis, les soupers de poulet plates. Bonjour, la saveur! La boîte **Epix Box d'avril** contient une sélection de nos plats de poulet préférés : des ailes au poulet entier en passant par des recettes à la poêle, des sautés et des plats thaïs plus savoureux que ceux à emporter.

Contenu de la boîte d'avril

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

EXCLUSIF

Frites pleine saveur

Doigts de poulet croustillants

Plus d'idées p. 4

Poulet laqué à l'orange

Ailes de poulet à l'orange

Plus d'idées p. 6

Poulet au basilic thaï

Nouilles sautées thaï (pad kee mao)

Plus d'idées p. 8

Poulet à l'ail et au citron

Sandwichs au poulet à la new-yorkaise

Plus d'idées p. 10

Poulet de rôtisserie

Poulet juteux 101

Plus d'idées p. 12

Poulet sucré à l'ail

Poulet oh citron

Plus d'idées p. 14

Brownies fondants

Petits brownies fondants

Plus d'idées p. 16

Doigts de poulet croustillants

18 min | 4 portions | Coût par portion : 3,02 CA/2,57 US

Ingrédients

2 tasses de céréales cornflakes

2 c. à table + ½ c. à thé d'**Assaisonnement Frites pleine saveur**, divisé

1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, environ 16 morceaux

2 c. à table de mayonnaise

Aérosol de cuisson

3 c. à table de miel liquide

½ c. à thé de sauce soya pauvre en sodium

Instructions

1. Préchauffer la friteuse à air à 400 °F.
2. Placer les cornflakes dans un sac refermable, sceller et écraser avec un rouleau à pâtisserie pour obtenir des miettes grossières. Incorporer 2 c. à table d'assaisonnement et verser dans un plat peu profond.
3. Dans un grand bol, ajouter le poulet et la mayonnaise. Mélanger pour enrober.
4. À l'aide de pinces ou des mains, ajouter le poulet au mélange de cornflakes, un morceau à la fois, en tournant et en pressant le mélange sur les deux côtés du poulet pour l'enrober.
5. Placer le poulet enrobé dans le panier de la friteuse en une seule couche et l'asperger d'aérosol de cuisson. (Selon la taille de la friteuse, il faudra peut-être cuire le poulet en deux fois). Cuire 5 à 6 minutes. À l'aide de pinces, retourner le poulet et l'enduire à nouveau d'aérosol de cuisson. Cuire encore 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
6. Pour préparer la sauce, dans un petit bol, mélanger le reste de l'assaisonnement, le miel et la sauce soya.
7. Pour servir, arroser les filets de poulet d'un filet de sauce.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec ½ tasse de grains cuits, au choix, 2 c. à table de verdures et 1 c. à table de vinaigrette Épicure.

Truc : Pour une garniture chaude au miel, faire chauffer le mélange de miel au micro-ondes à puissance moyenne (50 %) pendant 30 secondes avant d'en arroser les filets de poulet.

Par portion : Calories 310, Lipides 9 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 220 mg, Glucides 31 g (Fibres 1 g, Sucres 16 g), Protéines 26 g.

Assaisonnement Frites pleine saveur

- Frites pleine saveur est un assaisonnement canadien classique que nous avons épicuriser.
- Mélange sans sodium.
- Saupoudrez-en les frites, les croustilles maison, les légumes, le popcorn et plus!
- Parfait pour la saison des grillades, il rehausse la saveur des boulettes de burger.
- Assaisonnez votre grilled cheese — oui, faites-nous confiance!
- Ajoutez-le aux œufs brouillés ou au tofu.
- Utilisez-le ici, là et partout où l'envie vous viendra!

PURÉE PLEINE SAVEUR

CÔTES LEVÉES DE MAÏS

Ailes de poulet à l'orange

15 min | 4 portions | Coût par portion : 3,34 CA/2,84 US

Ces ailes ont tout pour plaire : sucrées, piquantes et au bon goût d'agrumes! La recette donne beaucoup de sauce alors, si vous préférez des ailes avec moins de sauce, utilisez plutôt 900 g (2 lb) d'ailes de poulet. Nous dévoilons également le secret pour des ailes parfaitement croustillantes : la poudre à pâte! Elle donne ce croustillant irrésistible. Adieu, panure lourde!

Ingrédients

1 ½ lb (675 g) d'ailes de poulet

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet laqué à l'orange**, divisé

1 c. à thé de poudre à pâte

1 c. à table d'huile

½ tasse de jus d'orange

2 c. à table de sauce soya à faible teneur en sodium

2 c. à table d'eau

Garnitures (facultatif) : graines de sésame, **Garniture Bagel plein goût**, oignons verts émincés, flocons de piment.

Instructions

1. Préchauffer la friteuse à air à 400 °F.
2. Dans un grand bol, mélanger les ailes avec 1 c. à table d'assaisonnement et la poudre à pâte, puis les mélanger avec l'huile. Frire de 13 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, en les retournant à mi-cuisson. (Vous devrez peut-être le faire en 2 fois, selon la taille de votre friteuse).
3. Entretemps, dans le **Wok**, mélanger le reste de l'assaisonnement, le jus d'orange, la sauce soya et l'eau. Porter à ébullition à feu moyen-vif, en remuant constamment. Réduire le feu; laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait épaissi à votre goût.
4. Ajouter les ailes de poulet cuites au Wok. Mélanger avec la sauce jusqu'à ce qu'elles soient uniformément enrobées. Saupoudrer les garnitures, si désiré.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec une pomme de terre au four, 2 tasses de verdures et un trait de jus de citron..

Par portion : Calories 310, Lipides 17 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 110 mg, Sodium 520 mg, Glucides 18 g (Fibres 1 g, Sucres 12 g), Protéines 21 g.

Assaisonnement Poulet laqué à l'orange

- Mieux que les plats à emporter!
- Il suffit d'ajouter quelques ingrédients faciles à trouver au mélange et de cuire le tout au wok (ou poêle à frire), pour obtenir en moins de 15 minutes un plat en une casserole adapté aux enfants.
- Saveur d'orange aigre-douce, avec un soupçon de gingembre et de piment.
- Légèrement épicé. Parfait pour les enfants ou les personnes qui n'aiment pas les plats épicés.
- Teneur modérée en sodium et en sucre.
- Servir avec du riz.

BOULETTES DE VIANDE AIGRES DOUCES

RIZ DE CHOU-FLEUR AVEC SAUCE À L'ORANGE

Nouilles sautées thaï (pad kee mao)

20 min | 4 portions | Coût par portion : 4,02 CA/3,42 US

Voici l'occasion de plonger dans l'univers de la cuisine de rue thaïlandaise! Que le nom vienne d'une soirée entre amis ou du piquant de ce plat qui donne envie de boire une bière fraîche, une chose est sûre : il est parfumé. Oubliez les plats à emporter et cuisinez à la maison pour adapter le niveau d'épices au goût de votre famille et réduire la teneur en sodium. **Conseil de pro :** optez pour des poivrons verts afin d'économiser ou choisissez les légumes que vous avez au réfrigérateur ou au congélateur.

Ingrédients

7 oz (200 g) de nouilles de riz larges, ou votre choix

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au basilic thaï**

¼ tasse d'eau

2 c. à table d'huile, divisée

2 c. à table de sauce soya à faible teneur en sodium

2 c. à table de pâte de tomate ou de sriracha

1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet

2 poivrons

2 petites courgettes

Garnitures (facultatif) : **Mélange à trempette 3 oignons** ou oignons verts tranchés, **Garniture Bagel plein goût** ou graines de sésame, flocons de piment.

Instructions

1. Cuire les nouilles dans une grande casserole en suivant les instructions de l'emballage. Égoutter et rincer à l'eau froide.
2. Entretemps, dans un petit bol, mélanger l'assaisonnement, l'eau, 1 c. à table d'huile, la sauce soya et la pâte de tomate. Ce sera épais; réserver.
3. Chauffer le reste de l'huile dans le **Wok** à feu moyen-vif. Ajouter le poulet; cuire jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, environ 6 minutes. Ce n'est pas grave s'il n'est pas encore complètement cuit.
4. Pendant ce temps, couper les poivrons et les courgettes en fines tranches.
5. Ajouter les légumes tranchés au Wok. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants et que le poulet soit bien cuit, environ 4 minutes.
6. Ajouter les nouilles et la sauce. À l'aide de pinces, mélanger pour combiner, 1 minute. Le wok sera plein! Ajouter les garnitures, si désiré. Servir immédiatement.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

Truc : Lors de la cuisson du poulet, vous savez qu'il est temps de le retourner lorsqu'il se détache facilement du wok.

Par portion : Calories 440, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 500 mg, Glucides 53 g (Fibres 4 g, Sucres 6 g), Protéines 32 g.

Assaisonnement Poulet au basilic thaï

- Pour ceux qui veulent un plat thaï, et qui le veulent tout de suite! Sans l'excès de sodium et de sucre.
- Ce plat sauté, généralement servi dans la rue, est composé de poulet tendre, de feuilles de basilic thaï parfumées et d'une sauce savoureuse. L'avantage est que tous les assaisonnements sont dans le sachet; économisez de l'argent à l'épicerie et gagnez du temps dans la cuisine!
- Saveurs salées, sucrées et légèrement épicées, avec des notes parfumées de basilic doux.
- Niveau d'épice : doux.
- À utiliser comme assaisonnement pour tous vos plats thaïs préférés.
- Servir le sauté sur du riz ou dans des roulés de laitue.
- Garnissez votre repas de piment haché et d'un œuf au plat.

Sandwichs au poulet à la new-yorkaise

18 min | 6 portions | Coût par portion : 3,37 CA/2,86 US

Voici la version épique d'un sandwich populaire vendu dans les rues de New York et appelé chicken spiedie (prononcé spidi). Cette viande grillée sur brochette est reconnue pour ses saveurs citronnées et herbacées qui marinent généralement pendant des heures. Notre version simplifiée raccourcit le temps de préparation et de cuisson, sans compromis sur la saveur! Augmentez l'apport en fibres et remplacez le pain par un petit pain de blé entier.

Ingrédients

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet à l'ail et au citron**, divisé

¼ tasse de mayonnaise

1 c. à thé d'eau

1 ½ lb (675 g) poulet désossé, sans peau

2 c. à table d'huile d'olive

6 pains de type hot-dog

Instructions

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
2. Mesurer ½ c. à table d'assaisonnement dans un petit bol. Ajouter la mayonnaise et l'eau en brassant. Réserver.
3. Couper le poulet en cubes. Dans un grand bol, mélanger les cubes de poulet avec l'huile et le reste d'assaisonnement. Enfiler sur trois **Brochettes Pro du gril**.
4. Griller le couvercle fermé, de 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Retourner souvent les brochettes pour une cuisson uniforme.
5. Ouvrir et griller les pains, si désiré. Pour servir, retirer la viande des brochettes, puis répartir sur les pains. Arroser de sauce.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 1 tasse de légumes coupés.

Truc : Il fait trop froid pour utiliser le barbecue? Vous pouvez quand même déguster cette recette toute l'année! Disposez les **Grilles de refroidissement** sur une **Plaque de cuisson**, puis placez les brochettes sur les grilles. Faites griller de 4 à 5 minutes par côté, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Truc : Si vous n'avez pas de **Brochettes Pro du gril,** utilisez plutôt six petites brochettes de 6 po.

Par portion : Calories 460, Lipides 20 g (Saturés 4 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 490 mg, Glucides 40 g (Fibres 9 g, Sucres 5 g), Protéines 26 g.

Assaisonnement Poulet à l'ail et au citron

- Un repas simple, en une seule casserole, aux saveurs d'ail, de citron biologique, de romarin, de thym et de sauge.
- Faites cuire un poulet entier et juteux au micro-ondes en seulement 20 minutes, dans l'**Étuveuse multi-usages** ou au four (70 à 80 minutes).
- Préparez-le sur la Plaque de cuisson : utilisez des morceaux de poulet au lieu d'un poulet entier.
- Option végétalienne : utilisez le mélange pour assaisonner des légumes ou du tofu.
- Cuisinez une fois. Mangez deux fois. Savourez les restes de poulet rôti dans des salades, roulés et bols. Utilisez la carcasse pour préparer un bouillon d'os nourrissant!

SOUPER DE POULET BON EN CITRON

RICOTTA AU CITRON ET À L'AIL CUIT AU FOUR

QUARTIERS DE POMMES DE TERRE AIL ET CITRON

Poulet juteux 101

28 min | 8 portions | Coût par portion : 2,54 CA/2,16 US

Terminé, le poulet trop cuit et mal assaisonné! Voici notre version du « poulet juteux 101 », inspirée de la recette virale de Tik Tok. Cuisinez un poulet moelleux, tendre et juteux à tous les coups! Que vous soyez adepte de la préparation des repas ou que vous ayez besoin d'un souper de semaine rapide et facile, cette recette est pour vous. La **Sauteuse** va au four, mais si vous n'en avez pas, une poêle en fonte fera l'affaire.

Ingrédients

2 lb (900 g) de de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 4

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**

1 c. à table d'huile

Instructions

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Éponger le poulet à l'aide d'un essuie-tout. Frotter les deux côtés du poulet avec l'assaisonnement.
3. Faire chauffer l'huile dans la **Sauteuse** à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire 5 minutes.
4. Retourner le poulet. Transférer immédiatement la sauteuse au four. Cuire au four de 13 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Laisser reposer 5 minutes.
5. Trancher le poulet. Servir sur des salades, des bols-repas ou des pâtes.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec un petit pain ou 1 tasse de pâtes cuites et 2 tasses de verdures avec 1 c. à table de vinaigrette Épicure.

Truc : Cuisinez une fois, mangez deux fois! Congelez la moitié de la recette et sortez-la quand vous êtes pressé.

Truc : Selon l'épaisseur des poitrines de poulet, le temps de cuisson peut varier. Pour vérifier la cuisson, insérez un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la poitrine; il devrait indiquer 165 °F.

Par portion : Calories 160, Lipides 5 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 220 mg, Glucides 2 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 26 g.

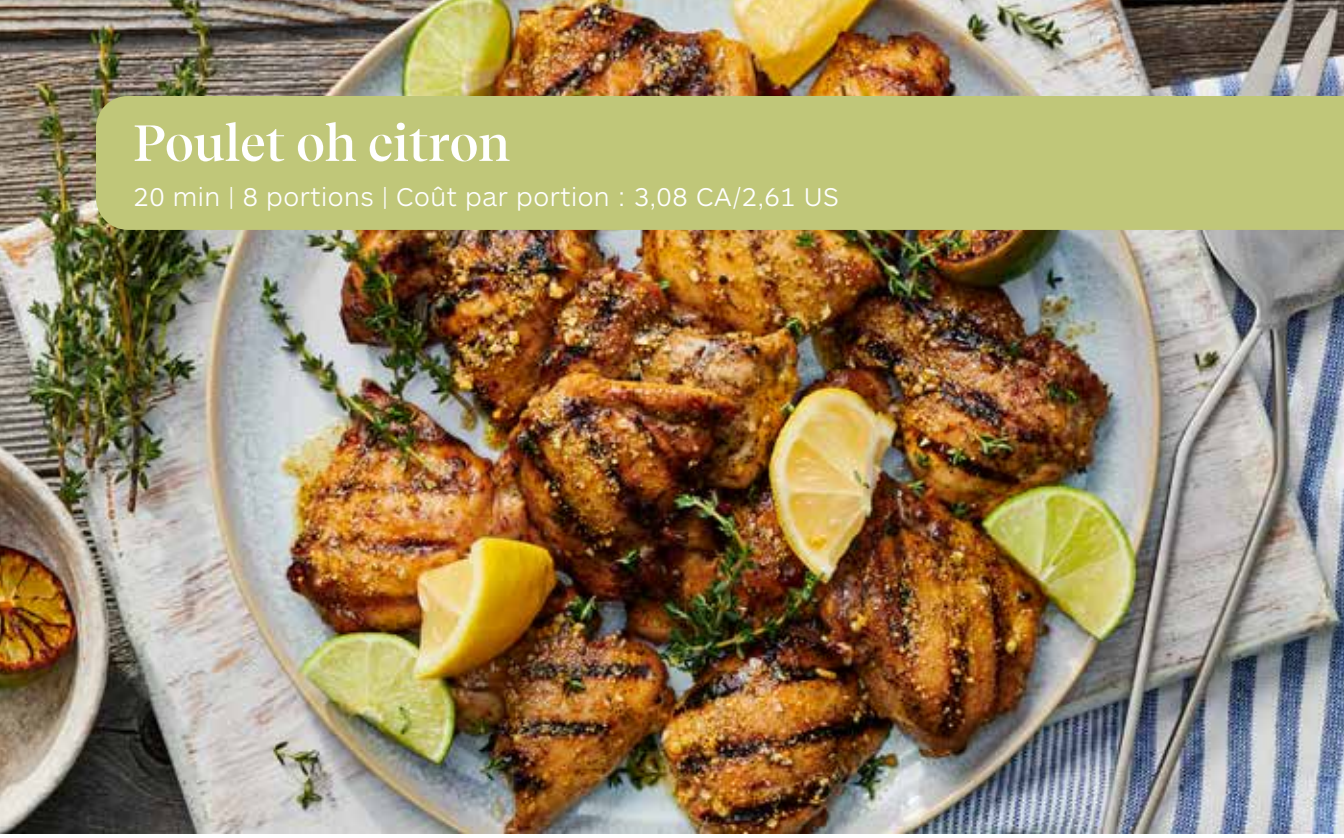
Assaisonnement Poulet de rôtisserie

- En 20 minutes, vous pouvez cuire un poulet entier au micro-ondes grâce à l'**Étuveuse ronde**.
- Saveur classique du poulet rôti à feu doux. Ce poulet est meilleur que celui du commerce, sans additifs inutiles et sans trop de sodium.
- Rapide et juteux, il est parfait pour tous les soirs de la semaine.
- À utiliser pour votre prochain poulet BBQ sur canette de bière.

QUESADILLAS AU POULET MARGARITA

POULET AU CITRON

BROCHETTES DE POULET ET DE COURGETTES GRILLÉS



Poulet oh citron

20 min | 8 portions | Coût par portion : 3,08 CA/2,61 US

Quand la vie vous donne des citrons (ou des limes), faites-les griller! La chaleur approfondit les saveurs, détend les jus et ajoute un fini éclatant à ce poulet grillé incroyablement bon.

Ingrédients

1 lime

1 citron

¼ tasse d'**Assaisonnement Poulet sucré à l'ail**

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

2 lb (900 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau

Instructions

1. Préchauffer le gril à feu moyen-élevé. Badigeonner légèrement d'huile.
2. Couper le citron et la lime en deux et réserver.
3. Dans un grand bol, combiner le mélange à glacer avec l'huile; ajouter le poulet et remuer pour l'enrober. Si le temps le permet, laisser reposer 10 minutes, ou couvrir et réfrigérer toute la nuit pour mariner.
4. Placer le poulet sur le gril, réduire le feu à moyen. Cuire, le couvercle fermé, de 5 à 7 minutes. Retourner le poulet; ajouter le citron et la lime sur le gril, côté coupé vers le bas. Cuire le citron, la lime et le poulet pendant 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
5. Une fois que le citron et la lime ont légèrement refroidi, presser le jus des agrumes sur le poulet et servir.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 1 petit pain et 2 tasses de verdures avec 1 c. à table de Vinaigrette Épicure.

Par portion : Calories 195, Lipides 10 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 105 mg, Sodium 170 mg, Glucides 5 g (Fibres 0 g, Sucres 3 g), Protéines 20 g.

Assaisonnement Poulet sucré à l'ail

- Un repas familial, au bon goût d'ail, qui passe de cru à cuit en 20 minutes.
- Personnalisez-le avec les ingrédients de votre choix : poulet, poisson ou porc.
- Option végétalienne : remplacez le poulet par du tofu mi-ferme en cubes.
- Donne 4 portions.

TACOS DE POISSON AVEC SALSA MANGUE AVOCAT

SAUTÉ SUCRÉ AUX CREVETTES ET À L'AIL

MINI BOULETTES FARCIES AU FROMAGE

Petits brownies fondants

30 min | 23 portions | Coût par portion : 0,34 CA/0,29 US

Ingrédients

1 sachet de **Mélange Brownies fondants**

½ tasse de beurre non salé

2 œufs

2 c. à table de lait, au choix

1 c. à thé d'extrait de vanille

Instructions

1. Préchauffer le four à 350° F.
2. Avec un pinceau, huiler généreusement un **Moule à petites portions** et déposer sur une **Plaque de cuisson**.
3. Dans un grand bol, incorporer le mélange et le beurre. Ajouter les œufs, le lait, et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser dans 23 cavités du moule.
4. Cuire 18 minutes. Laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes, puis démouler.

Par portion (1 petit brownie) : Calories 90, Lipides 4,5 g (Saturés 3 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 60 mg, Glucides 10 g (Fibres 1 g, Sucres 7 g), Protéines 1 g.

Mélange Brownies fondants

- Faites les brownies les plus moelleux et les plus chocolatés de tous les temps, au micro-ondes, en seulement 4 minutes (ou 20 minutes au four)!
- Il suffit d'ajouter quelques ingrédients simples à notre mélange sans gluten.
- À déguster seul, dans un sundae ou comme base de dessert.
- Vous aimez les noix? Ajoutez-en. Ou ajoutez des pépites de chocolat. Remplacez l'extrait de vanille par de la menthe poivrée, de l'orange ou du rhum. Improvisez!
- 1 sachet donne 12 brownies des plus délicieux.

BROWNIES ET MOUSSE AU CHOCOLAT

BROWNIES MARBRÉS AU FROMAGE À LA CRÈME

TIRAMISU IRRÉSISTIBLE AU BROWNIE FONDANT