

**EPIC  
BOX**



# Le meilleur de l'automne

Célébrez la saison avec la boîte Epic Box d'octobre!

Vêtements doux et plats réconfortants sont au programme. Nous vous proposons des recettes qui mettent en valeur le meilleur de l'automne, des légumes croquants de la récolte aux délices à la citrouille épicée.

**E P I C U R E**™



# Contenu de la boîte d'octobre

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

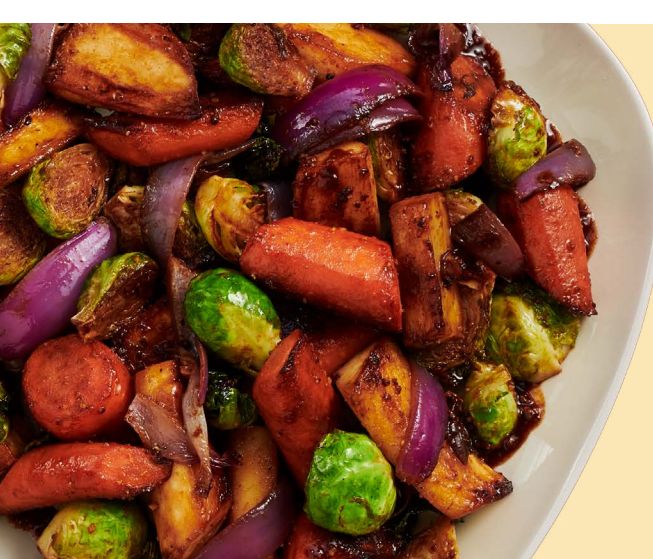


03

## Mélange Gâteau au fromage à la citrouille

Muffins au fromage à la crème et à la citrouille

[Cliquez pour voir les détails](#)



05

## Assaisonnement Ignames confites

Légumes-racines confits au four

[Cliquez pour voir les détails](#)



07

## Assaisonnement Fêtes

Dinde, choux de Bruxelles et courge dans une plaque

[Cliquez pour voir les détails](#)



09

## Assaisonnement Ragoût de poulet maison

Casserole maison de haricots verts

[Cliquez pour voir les détails](#)

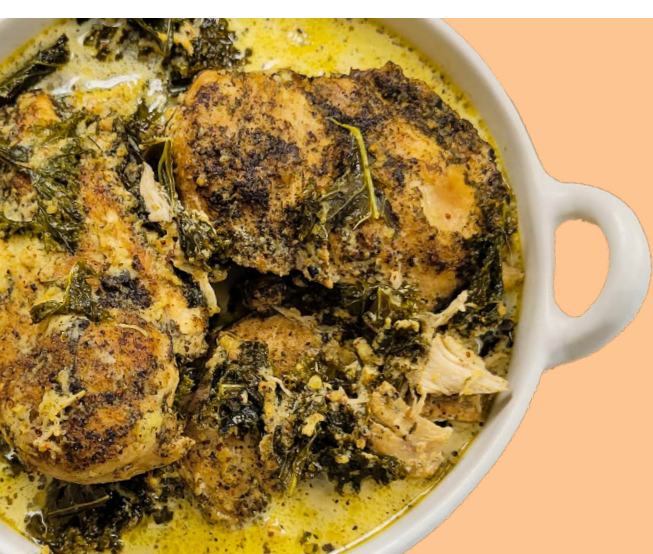


11

## Mélange à trempette chaude Trempette mexicaine au maïs

Salade mexicaine au maïs

[Cliquez pour voir les détails](#)



13

## Assaisonnement Dinde rôtie

Poulet crémeux à la mijoteuse

[Cliquez pour voir les détails](#)



15

## Assaisonnement Pâté chinois

Bol-repas festif

[Cliquez pour voir les détails](#)







# Muffins au fromage à la crème et à la citrouille



**Temps total**  
45 min



**Donne**  
12 portions



**Coût par portion**  
1,15 \$CA | 0,98 \$US

Dès que l'automne se fait sentir, la chasse aux friandises à la citrouille est ouverte! Ne vous inquiétez pas, vous avez trouvé! Gagnez du temps et de l'argent en préparant votre muffin d'automne préféré à la maison. La pâtisserie emblématique de Starbucks® vous coûtera au moins 4 \$ et contiendra 34 grammes de sucre. La version Épicure contient deux fois moins de sucre, mais toute la saveur et le réconfort recherchés.

## INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasse de farine tout usage sans gluten
- 1 sachet de Mélange Gâteau au fromage à la citrouille
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 œuf
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de purée de citrouille
- ¼ tasse de beurre non salé, fondu
- 1 ½ c. à thé d'extrait de vanille, divisé
- ½ brique (8 oz/250 g) de fromage à la crème, ramolli
- 3 c. à table de sucre à glacer

Garnitures (facultatif) : graines de citrouille

## INSTRUCTIONS

- 1.** Préchauffer le four à 350 °F. Huiler légèrement deux **Moules à muffins**.
- 2.** Dans un grand bol, combiner la farine, le mélange, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Ajouter

l'œuf, la citrouille, le beurre fondu et 1 c. à thé de vanille. Mélanger jusqu'à homogénéité. Réserver.

**3.** Dans un bol moyen, battre le fromage à la crème, la ½ c. à thé de vanille restante et le sucre à glacer. Transférer dans une poche à douille ou un sac Ziploc dont le coin a été coupé.

**4.** Diviser la pâte uniformément entre les cavités du moule, environ ⅓ tasse par cavité (elles seront très pleines). Placer la pointe de la poche à douille dans les muffins, un à la fois, et remplir l'intérieur de fromage à la crème, la même quantité dans chaque muffin. Laisser une petite cuillerée sur le dessus de chaque muffin.

**5.** Saupoudrer les muffins de graines de citrouille, si désiré.

**6.** Cuire au four de 23 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans un muffin ressorte presque propre. Laisser refroidir 10 minutes, puis démouler sur des **Grilles de refroidissement** pour refroidir complètement.

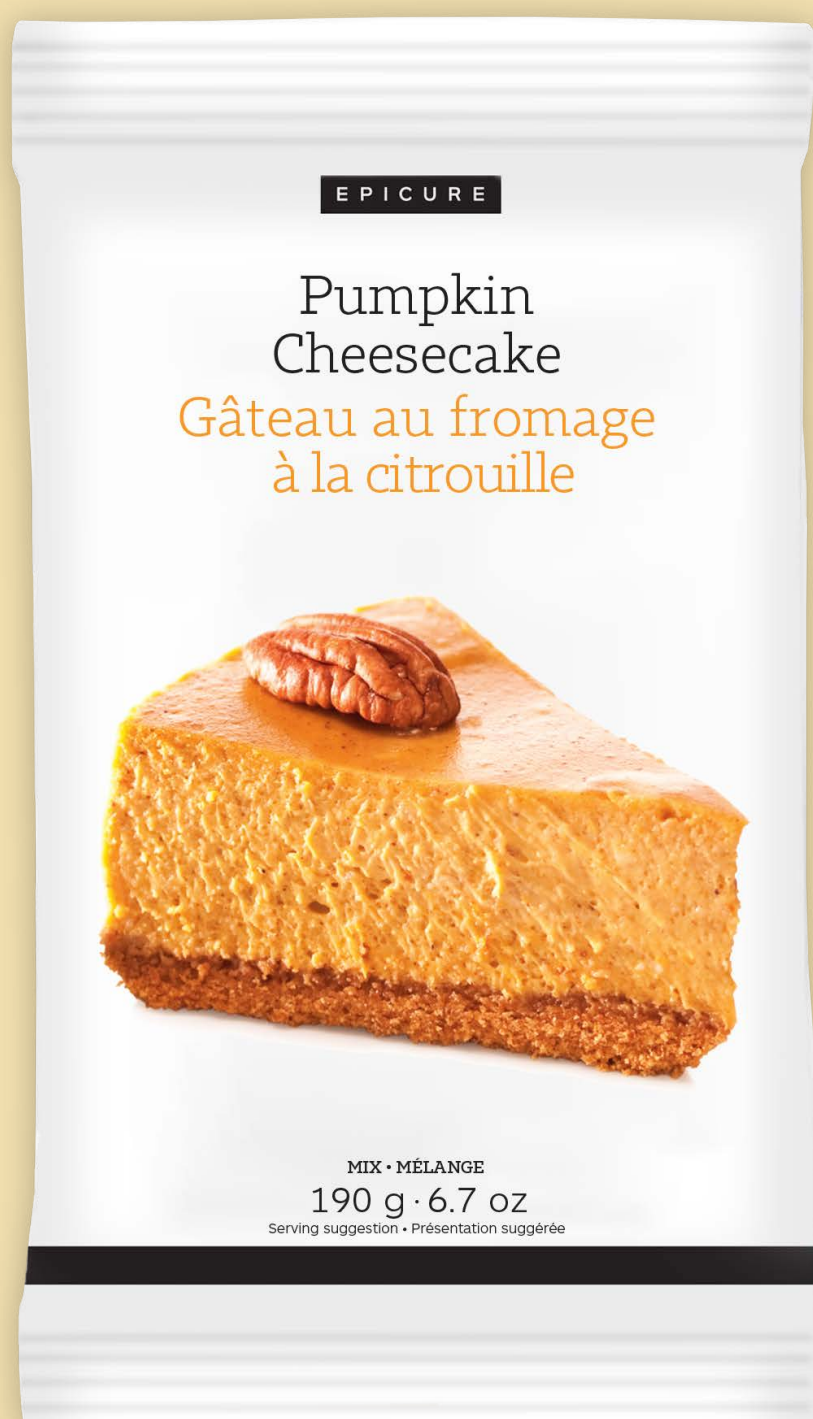
**Par portion (1 muffin) :** Calories 220, Lipides 8 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 35 mg, Sodium 150 mg, Glucides 33 g (Fibres 1 g, Sucres 18 g), Protéines 3 g.





Cliquez pour la recette de Biscuits au gâteau au fromage à la citrouille

## Mélange Gâteau au fromage à la citrouille



- Posez votre latté à la citrouille pour un moment et préparez un succulent gâteau au fromage à la citrouille, riche de toutes les saveurs de l'automne!
- Une saveur classique de tarte à la citrouille avec un soupçon d'orange festive et l'onctuosité d'un gâteau au fromage.
- Ce dessert fera parler de lui lors des soupers de l'Action de grâce, des festins des fêtes et des repas de famille, et le plus étonnant, c'est qu'il est si facile à préparer!
- Il suffit de mélanger les ingrédients, de verser le mélange dans une croûte de tarte (utilisez des croûtes prêtes à l'emploi pour faciliter les choses), de l'enfourner et de savourer ce délicieux gâteau au fromage à la citrouille.
- Préparez des mini gâteaux au fromage avec les Moules à muffins ou le Moule à petites portions.
- Placez une casserole d'eau dans le four pour favoriser une cuisson uniforme et réduire les fissures.





# Légumes-racines confits au four



**Temps total**  
20 min



**Donne**  
4 portions



**Coût par portion**  
2,16 \$CA | 1,84 \$US

Les légumes peuvent devenir de véritables friandises lorsqu'on a les bons outils. Nous avons une solution qui vous fera tomber amoureux des légumes. Le mélange d'assaisonnement réconfortant et sucré de cette recette fait passer les légumes d'ordinaires à spectaculaires! Voici un excellent plat d'accompagnement pour les fêtes, mais qui peut aussi raviver vos repas de semaine habituels.

## INGRÉDIENTS

- 4 carottes moyennes
- 2 gros panais
- ½ oignon rouge moyen
- 10 à 12 petits choux de Bruxelles
- 1 sachet d'Assaisonnement  
Ignames confites
- 3 c. à table d'huile d'olive

## INSTRUCTIONS

- 1.** Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir la Plaque de cuisson du Tapis de cuisson.
- 2.** Éplucher et couper les carottes, les panais et l'oignon. Placer dans l'Étuveuse multi-usages. Couvrir et cuire au micro-ondes, à puissance élevée, de 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3.** Entretemps, couper les choux de Bruxelles en deux sur la longueur.
- 4.** Ajouter les choux, l'assaisonnement et l'huile dans l'étuveuse; mélanger. Transférer sur la plaque. Rôtir de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec 4 oz (113 g) de protéines et un petit pain.

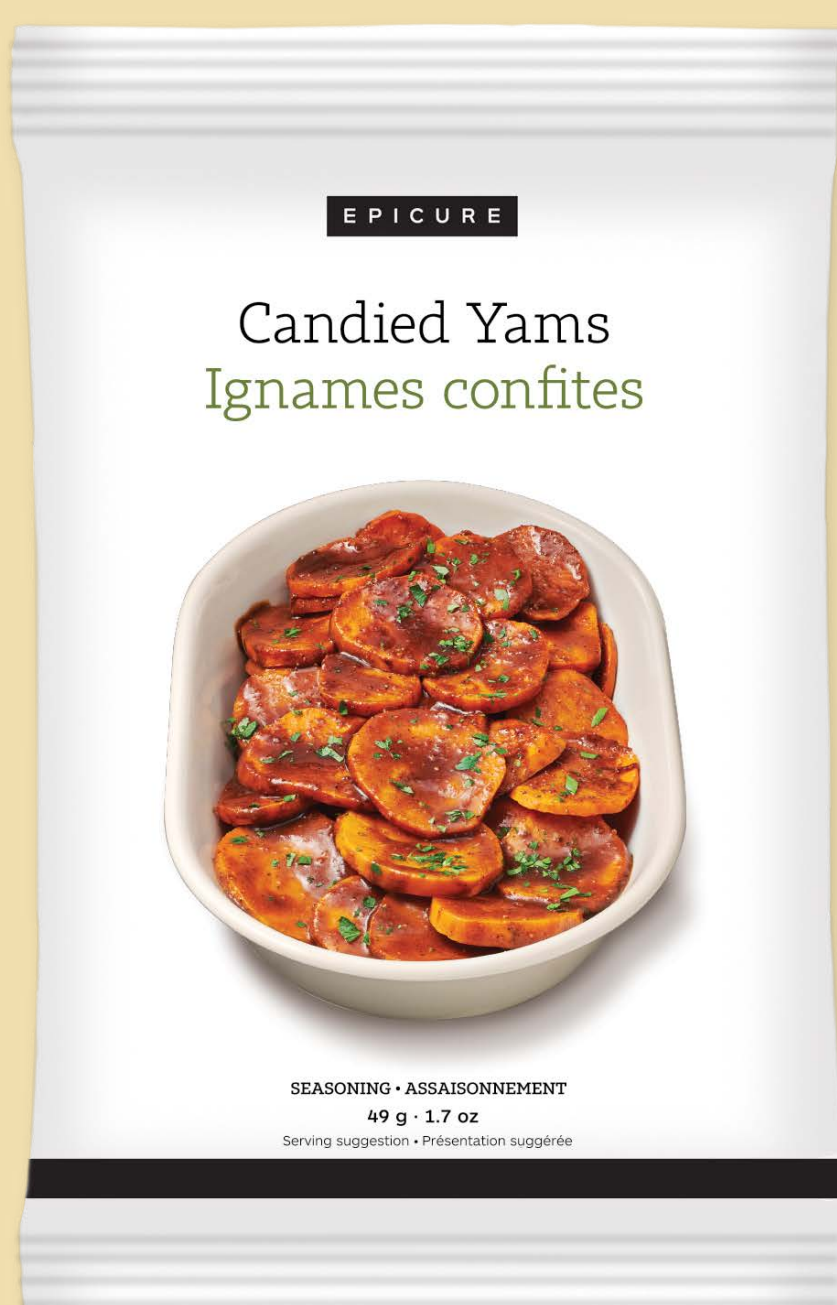
**Par portion :** Calories 230, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 260 mg, Glucides 32 g (Fibres 7 g, Sucres 17 g), Protéines 3 g.





Cliquez pour la recette de Soupe crémeuse aux carottes

## Assaisonnement Ignames confites



- L'assaisonnement déborde de saveur. Utilisez-le pour rôtir des légumes racines tels que des carottes ou des panais, ou faites une délicieuse version d'oignons caramélisés.
- Donne un assaisonnement super pour la soupe de carottes ou de citrouille veloutée et crémeuse.
- Garnissez des amandes ou des noix mélangées, puis faites-les rôtir.
- Saupoudrez des tranches de bacon, puis faites-les cuire au micro-ondes dans l'Étuveuse multi-usages pour le meilleur bacon confit de tous les temps!
- 1 sachet donne 8 portions d'ignames confites, soit environ  $\frac{3}{4}$  tasse par portion.





# Dinde, choux de Bruxelles et courge dans une plaque



**Temps total**  
1 h



**Donne**  
6 portions



**Coût par portion**  
3,16 \$CA | 2,69 \$US

Non seulement cette recette facilite le travail quand on a des invités, mais elle est aussi idéale pour les soirs de semaine où vous avez envie d'un petit goût du temps des fêtes. De plus, il n'y aura pas une montagne de vaisselle. Vous pouvez même servir ce festin directement sur la plaque!

## INGRÉDIENTS

- 1 ½ lb (675 g) de poitrines de dinde, environ 3 ou 4
- 1 c. à table d'huile
- 4 c. à table d'Assaisonnement Fêtes, divisé
- Sel marin, facultatif
- 3 tasse de choux de Bruxelles parés
- 1 courge poivrée
- 1 petit oignon rouge
- 3 c. à table d'huile d'olive

## INSTRUCTIONS

**1.** Préchauffer le four à 425 °F. Couvrir la Plaque de cuisson avec un Tapis de cuisson.

**2.** Placer la dinde sur la plaque et l'arroser d'huile. Saupoudrer de 2 c. à table d'assaisonnement et de sel, si désiré.

**3.** Couper les choux de Bruxelles en deux (couper les plus gros en quatre). Couper la courge non pelée en deux; jeter les graines. Couper les moitiés en petits quartiers. Émincer l'oignon.

**4.** Placer les choux de Bruxelles, la courge et l'oignon dans un grand bol; mélanger avec l'huile d'olive et les 2 c. à table d'assaisonnement restantes. Disposer sur la plaque (il n'est pas grave que certains couvrent la dinde).

**5.** Rôtir de 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que les bords des choux soient croustillants et que la dinde soit bien cuite.

**6.** Retirer du four et laisser reposer 5 minutes. Couper la dinde en tranches épaisses. Servir sur la plaque de cuisson.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec 1 tasse de purée de pommes de terre.

**Par portion :** Calories 310, Lipides 12 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 130 mg, Glucides 14 g (Fibres 4 g, Sucres 2 g), Protéines 37 g.





Cliquez pour la recette de Courge des fêtes farcie

## Assaisonnement Fêtes



- Notes de sauge, de thym et de romarin aromatiques, avec une touche de citron, ce mélange a une faible teneur en sodium.
- C'est le meilleur assaisonnement pour les courges et les légumes-racines. Il transforme même un sac de petits pois surgelés en mets délicieux!
- Assaisonnez les farces ou incorporez-le à du beurre fondu et versez sur les pommes de terre rôties.
- Saupoudrez le poulet, la dinde ou le porc avant de les faire rôtir.





# Casserole maison de haricots verts



**Temps total**  
15 min



**Donne**  
4 portions



**Coût par portion**  
1,94 \$CA | 1,65 \$US

Ce plat classique américain est populaire pendant le temps des fêtes! Ajoutez réconfort et nostalgie à vos soupers de fêtes avec ce plat d'accompagnement intemporel. Utilisez une friteuse à air pour obtenir des oignons croustillants pour la garniture; ils sont prêts en 10 minutes et sont plus sains que ceux du commerce.

## INGRÉDIENTS

- ½ oignon
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 1 sachet d'Assaisonnement Ragoût de poulet maison, divisé
- 1 c. à table de féculé de maïs
- 1 tasse de lait, au choix
- 1 c. à table de beurre non salé
- 1 lb (450 g) de haricots verts parés, frais ou surgelés

## INSTRUCTIONS

**1.** Préchauffer la friteuse à air à 350 °F.

- 2.** Émincer l'oignon. Mélanger avec l'huile et 1 c. à table d'assaisonnement et de féculé de maïs. Frire à l'air 10 min, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en secouant le panier à mi-chemin.
- 3.** Entretemps, mélanger le reste de l'assaisonnement avec le lait. Réserver.
- 4.** Chauffer le beurre dans la Sauteuse à feu moyen-élevé. Ajouter les haricots verts; faire sauter de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le mélange d'assaisonnement à la sauteuse. Réduire le feu à moyen. Remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les haricots soient bien enrobés, environ 1 à 2 minutes.
- 5.** Garnir d'oignons croustillants.

**TRUC** Au lieu des oignons croustillants, combinez 1 c. à table de Mélange à trempette 3 oignons avec 1 sachet de Mélange Enrobage croustillant ou 1 tasse de chapelure panko sans gluten. Saupoudrez sur la casserole. Cuire au four préchauffé à 400 °F jusqu'à ce que le tout soit doré.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec 4 oz (113 g) de protéines maigres et 1 tasse de purée de pommes de terre ou un petit pain.

**Par portion :** Calories 230, Lipides 13 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,3 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 390 mg, Glucides 24 g (Fibres 4 g, Sucres 9 g), Protéines 7 g.





Cliquez pour la recette de Chaudrée poulet et maïs

## Assaisonnement Ragoût de poulet maison



- Base riche et crémeuse pour le ragoût avec des notes de sauge et d'oignon. Se prépare en moins de 20 minutes!
- Un sachet permet de préparer jusqu'à 8 tasses de ragoût pour seulement 2,35 \$ par portion!
- Préparez cette recette dans un Instant Pot; le souper se cuisinera tout seul ou presque les soirs occupés!
- Ne pensez pas seulement au poulet; faites un ragoût avec les protéines et légumes de votre choix. Réduisez votre facture d'épicerie en choisissant ce qui est en vente!
- Utilisez comme garniture pour les pâtés au poulet, ou utilisez la sauce en trempette avec les biscuits chauds.





# Salade mexicaine au maïs



**Temps total**  
12 min



**Donne**  
6 portions



**Coût par portion**  
2,48 \$CA | 2,12 \$US

La saison du maïs est arrivée et on ne s'en tanne jamais. Mélangez du maïs sucré, des haricots noirs et des légumes croquants, puis ajoutez-y une vinaigrette piquante et épicée, inspirée du maïs de rue mexicain, ou « elote ». Ce plat parfait pour les potlucks est délicieux servi avec des croustilles nacho. À partager avec vos amis.

## INGRÉDIENTS

- 4 petits épis de maïs, épluchés
- 1 sachet de Mélange à trempette chaude Trempette mexicaine au maïs
- 3 c. à table de yogourt grec nature 2 %
- 3 c. à table de mayonnaise ou de crème sure
- 2 c. à table de jus de lime
- 1 poivron vert
- ½ petit oignon rouge
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de haricots noirs non salés, égouttés et rincés
- ½ tasse de fromage cotija ou feta, divisé

Garnitures (facultatif) : coriandre fraîche hachée

## INSTRUCTIONS

- 1.** Placer le maïs dans l'Étuveuse multi-usages. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 5 minutes.
- 2.** Entretemps, dans un grand bol, combiner le mélange à trempette, le yogourt, la mayonnaise et le jus de lime.
- 3.** Couper le poivron et l'oignon en dés.
- 4.** Laisser le maïs refroidir légèrement, puis couper les grains des épis. Ajouter les légumes en dés, le maïs, les haricots et ¼ de tasse de fromage dans le bol contenant la sauce. Mélanger. Recouvrir du reste du fromage.
- 5.** Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

**TRUC** Remplacez le maïs frais par 2 tasses de grains de maïs surgelés. Placez dans l'Étuveuse multi-usages; couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 3 à 4 minutes, en remuant à mi-cuisson. Retirez le couvercle et laissez reposer 2 minutes avant d'ajouter à la salade.

**Par portion (environ 1 tasse) :** Calories 230, Lipides 10 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 290 mg, Glucides 26 g (Fibres 6 g, Sucres 5 g), Protéines 10 g.





Cliquez pour la recette de Macaroni au fromage au maïs

## Mélange à trempette chaude Trempette mexicaine au maïs



- Trempette chaude rappelant le maïs qui se mange dans les rues du Mexique.
- Donne une grande quantité : 32 portions ou 4 tasses de trempette
- Le maïs en conserve donne à la trempette chaude plus de douceur et de saveur.
- Se congèle bien, pour faciliter la préparation des fêtes. Il suffit de réchauffer au micro-ondes ou au four.
- Servir avec des croustilles de tortillas, de la salsa et de la guacamole.
- Remplacer la crème sure par du yogourt grec nature ou de la crème sure légère.
- Remplacer le fromage à la crème par du fromage allégé pour réduire le nombre de calories.
- Remplacer le cheddar râpé par votre fromage râpé préféré.
- Convient à l'alimentation cétogène!
- Version plus épicée : Ajouter des jalapeños hachés ou de la sauce piquante, avant ou après la cuisson.
- Version plus acidulée : Ajouter un filet de lime avant de servir.
- Version plus fraîche ou croquante : Ajouter de la coriandre ou des oignons verts, hachés.
- Version plus fromagée : Ajouter un peu de fromage cotija dans le mélange, avant la cuisson.
- Version plus fumée : Rôtir le maïs avant de l'ajouter au mélange.





# Poulet crémeux à la mijoteuse



**Temps total**

5 h



**Donne**

8 portions



**Coût par portion**

3,24 \$CA | 2,75 \$US

Réunissez-vous autour de la table pour savourer les saveurs de l'automne, avec ce succulent plat d'inspiration française. Il est à la fois raffiné et simple! Il est délicieux servi sur une purée de pommes de terre crémeuse et, vous l'aurez deviné, avec une bonne quantité de sauce. Bon appétit!

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de **Bouillon de légumes**
- $\frac{1}{3}$  tasse de crème à fouetter
- 2 c. à table de moutarde de Dijon
- 2 c. à table de poitrine de poulet, désossée et sans peau
- 1 sachet d'**Assaisonnement Dinde rôtie**
- 1 c. à table de beurre non salé
- $\frac{1}{2}$  botte de chou frisé ou 4 tasses de jeunes épinards
- $\frac{1}{3}$  tasse de parmesan

Garnitures (facultatif) : parmesan râpé supplémentaire

## INSTRUCTIONS

- 1.** Disposer le bouillon, la crème et la moutarde dans la mijoteuse.
- 2.** Frotter les deux côtés des poitrines de poulet avec l'assaisonnement. Faire chauffer l'huile dans la **Sauteuse** à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et saisir 3 minutes par côté.
- 3.** Ajouter le poulet à la mijoteuse. Couvrir; cuire à faible puissance pendant 4 à 5 h ou à puissance élevée pendant 2 h.
- 4.** Entretemps, hacher grossièrement le chou frisé. Au cours des 30 dernières minutes de cuisson, ajouter le chou frisé et le parmesan, en mélangeant délicatement.
- 5.** Servir avec du parmesan supplémentaire, si désiré.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec 1 tasse de purée de pommes de terre et 1 tasse de légumes rôtis.

**Par portion :** Calories 250, Lipides 13 g (Saturés 5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 240 mg, Glucides 6 g (Fibres 1 g, Sucres 1 g), Protéines 27 g.





Cliquez pour la recette de Dinde rôtie facile

## Assaisonnement Dinde rôtie



- Un sachet assaisonne une dinde entière (jusqu'à 12 lb).
- Mélange de basilic, poivre noir, de romarin et sauge. Ce mélange végétalien est faible en sodium et exempt de colorants et d'arômes artificiels.
- Combiner simplement le mélange à de l'huile, puis en frotter une dinde avant le rôtissage!
- Utiliser pour assaisonner une dinde entière ou des poitrines de dinde. Essayer sur du tofu pour ajouter une touche traditionnelle à tout festin des fêtes végétarien ou végétalien. Délicieux dans la purée de patates douces.





# Bol-repas festif



**Temps total**  
20 min



**Donne**  
4 portions



**Coût par portion**  
4,45 \$CA | 3,78 \$US

## INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'Assaisonnement Pâté chinois
- 1 tasse d'eau
- 1 grosse patate douce
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 12 gros choux de Bruxelles
- 1 c. à thé d'huile
- Sel marin, au goût
- Poivre noir, au goût
- 1 pinte de tomates cerises

## INSTRUCTIONS

**1.** Dans un bol, combiner l'assaisonnement et l'eau. Réserver.  
**2.** Couper la patate douce en cubes, pour en avoir environ 3 tasses. Disposer dans l'Étuveuse multi-usages. Couvrir et cuire au micro-ondes jusqu'à tendreté, environ 8 minutes.

**3.** Entretemps, cuire le bœuf dans une Sauteuse, sur feu moyen-vif. Égoutter tout liquide. Ajouter le mélange d'assaisonnement. Porter à ébullition, puis réduire le feu. Mijoter 2 minutes, en remuant fréquemment. Retirer du feu et répartir la viande dans quatre bols. Couvrir pour garder au chaud. Rincer et sécher la sauteuse.

**4.** Arranger les choux de Bruxelles et les couper en quartiers. Chauffer l'huile dans la sauteuse, sur feu moyen-vif. Ajouter les choux et sauter 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Assaisonner de sel et de poivre au goût.

**5.** Couper les tomates en deux. Ajouter à la sauteuse, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

**6.** Ajouter les patates douces et les légumes aux bols, puis servir.

**Pour une assiette parfaitement équilibrée :** Servir avec 1 c. à table de vinaigrette Épicure, au choix.

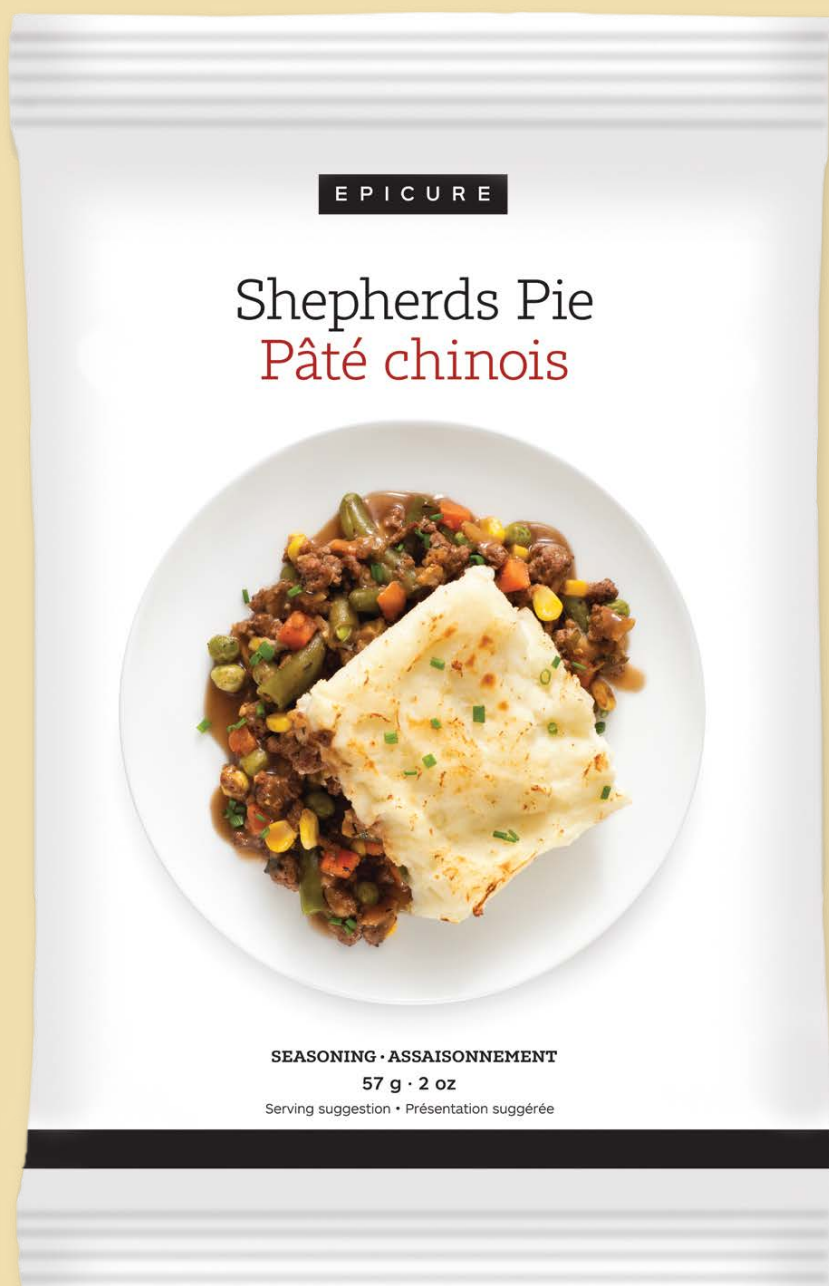
**Par portion :** Calories 380, Lipides 13 g (Saturés 4,5 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 550 mg, Glucides 38 g (Fibres 8 g, Sucres 9 g), Protéines 28 g.





Cliquez pour la recette de Penne aux légumes verts

## Assaisonnement Pâté chinois



- Saveurs herbacées de thym, graines de céleri et ciboulette avec des notes de poivre noir et de la levure nutritionnelle.
- Plus rapide que la recette traditionnelle – prêt en 20 minutes.
- Préparez la recette avec du bœuf haché, du poulet, du tofu ou des lentilles.
- Les légumes frais ou congelés sont parfaits.
- Utilisez des légumes congelés comme alternative saine si vous manquez de temps!
- Pour une garniture faible en glucides, essayez la purée de chou-fleur.
- Un sachet permet de servir 4 personnes pour moins de 3 \$ la portion!



**EPIC  
BOX**

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