



3 semaines de soupers faciles

E P I C U R E™



3 semaines de soupers faciles

Suivez les liens pour accéder à la recette de chaque repas.
Vous trouverez aussi des trucs pour équilibrer parfaitement votre assiette.

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Lundi

Poulet Général Tao

4 portions
3,09 CA | 2,63 US



Boulettes à viande à l'italienne

16 portions
0,99 CA | 0,84 US



Poulet au beurre

8 portions
2,30 CA | 1,96 US



Mardi

Macaroni au fromage

4 portions
1,12 CA | 0,95 US



Lanières de poulet croustillantes

4 portions
2,37 CA | 2,01 US



Porc effiloché à la mijoteuse

20 portions
1,03 CA | 0,88 US



Mercredi

Poulet à la portugaise

8 portions
2,36 CA | 2,00 US



Donair

10 portions
1,80 CA | 1,53 US



Poulet au basilic thai

4 portions
4,18 CA | 3,56 US



Jeudi

Poulet barbacoa

12 portions
2,39 CA | 2,03 US



Pâtes bœuf et fromage

5 portions
2,72 CA | 2,31 US



Fettuccine Alfredo

6 portions
1,14 CA | 0,97 US



Vendredi

Boeuf au jus

12 portions
2,89 CA | 2,46 US



Poulet laqué à l'orange

4 portions
3,18 CA | 2,70 US



Sauté au bœuf et au brocoli

4 portions
3,65 CA | 3,10 US



Les coûts par portion sont basés sur le prix moyen à l'épicerie.

Liste d'épicerie Semaine 1

Fruits et légumes

- 2 poivrons (Poulet Général Tao)

Garde-manger

- Huile
 - 3 c. à table (Poulet Général Tao)
 - 2 c. à table (Poulet barbacoa)
 - 1 c. à table (Bœuf au jus)
 - 1 c. à table (Poulet à la portugaise)
- 2 tasses de pâtes courtes, non cuites (Macaroni au fromage)
- ¼ tasse de fécule de maïs (Poulet Général Tao)
- 2 c. à table de ketchup (Poulet Général Tao)
- 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Poulet Général Tao)
- 1 c. à table de pâte de tomate (Poulet barbacoa)

Protéines

- 3 lb (1,36 kg) de rôti de palette de bœuf désossé (Bœuf au jus)
- 3 lb (1,36 kg) de poulet, désossé et sans peau (Poulet barbacoa) | *Substitution : rôti de paleron de bœuf, épaule d'agneau désossée ou cuisse de porc*
- 3 lb (1,36 kg) de poulet entier (Poulet à la portugaise)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Poulet Général Tao) | *Substitution : tofu ferme en cubes*

Produits laitiers

- ½ tasse de lait, au choix (Macaroni au fromage)
- 2 c. à table de beurre, facultatif (Macaroni au fromage)

Autres

- 12 petits pains français (Bœuf au jus)

Trucs de préparation du dimanche

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus.
- Faites cuire les grains dans l'Étuveuse multi-usages.



Pour une assiette parfaitement équilibrée :

Cette semaine, ajoutez des légumes tels que du brocoli et des légumes, de l'huile pour la vinaigrette, du riz, des petits pains de grains entiers, des coquilles de taco, des avocats pour la guacamole et les protéines de votre choix, comme poulet, bœuf ou tofu.

Liste d'épicerie

Semaine 2

Fruits et légumes

- 2 tomates (Donair)
- ½ concombre anglais (Donair)
- ½ oignon rouge (Donair)
- ½ laitue romaine (Donair)

Garde-manger

- 2 tasses de fusilli, non cuits (Pâtes bœuf et fromage) | *Substitution : pâtes courtes au choix*
- ½ tasse de jus d'orange (Poulet laqué à l'orange)
- ¼ tasse de fécule de maïs (Poulet laqué à l'orange)
- 2 c. à table de ketchup (Pâtes bœuf et fromage)
- 2 c. à table de mayonnaise (Lanières de poulet croustillantes) | *Substitution : yogourt grec nature 2 %*
- 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Poulet laqué à l'orange)
- 2 c. à table d'huile (Poulet laqué à l'orange)
- 2 c. à thé de Gelée de piments rouges, facultatif (Poulet laqué à l'orange)

Protéines

- 2 œufs (Boulettes de viande à l'italienne)
- 4 lb (1,8 kg) de bœuf haché maigre
 - 2 lb/900 g (Donair)
 - 1 lb/450 g (Pâtes bœuf et fromage)
 - 1 lb/450 g (Boulettes de viande à l'italienne)
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Poulet laqué à l'orange)
- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, environ 16 morceaux (Lanières de poulet croustillantes)
- 1 lb (450 g) de porc haché maigre (Boulettes de viande à l'italienne)

Produits laitiers

- 1 tasse de cheddar râpé (Pâtes bœuf et fromage)
- ⅓ tasse + ¼ tasse de lait, au choix
 - ⅓ tasse (Pâtes bœuf et fromage)
 - ¼ tasse (Boulettes de viande à l'italienne)
- ¼ tasse de parmesan, facultatif (Boulettes de viande à l'italienne)

Autres

- 10 pitas de blé entier (Donair)

Trucs de préparation du dimanche

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus.
- Faites cuire les grains dans l'Étuveuse multi-usages.



Pour une assiette parfaitement équilibrée :

Cette semaine, ajoutez des légumes, du riz ou des pâtes, des légumes, de l'huile pour la vinaigrette et du jus de citron.

Liste d'épicerie

Semaine 3

Fruits et légumes

- 1 gros oignon (Poulet au beurre)
- ½ lb (227 g) de haricots verts, environ 2 tasses (Poulet au basilic thaï)
- 4 tasses de fleurons de brocoli, frais ou congelé (Sauté au bœuf et au brocoli)
- 4 tasses de bébés épinards (Poulet au basilic thaï)

Garde-manger

- Huile
 - 2 c. à table (Sauté au bœuf et au brocoli)
 - 2 c. à table (Poulet au basilic thaï)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco, préférablement léger (Poulet au beurre)
- 4 tasses de pâtes, non cuites, au choix (Fettucine Alfredo)
- 1 tasse de ketchup (Porc effiloché à la mijoteuse)
- ½ tasse de cassonade (Porc effiloché à la mijoteuse)
- ½ tasse de tomates broyées (Poulet au beurre)
- ½ tasse de vinaigre (Porc effiloché à la mijoteuse)
- ¼ tasse de sauce soya, préférablement faible en sodium
 - 2 c. à table (Sauté au bœuf et au brocoli)
 - 2 c. à table (Poulet au basilic thaï)
- 1 à 2 c. à thé de sauce de poisson, facultatif (Poulet au basilic thaï)

Trucs de préparation du dimanche

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus.
- Faites cuire les grains dans l'Étuveuse multi-usages.

Protéines

- 5 lb (2,5 kg) d'épaule de porc ou de soc de porc, désossé (Porc effiloché à la mijoteuse)
- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Poulet au beurre) | *Substitution : cuisse de poulet*
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf (Sauté au bœuf et au brocoli) | *Substitution : tofu ferme en cubes, bœuf haché maigre ou poitrine de poulet*
- 1 lb (450 g) de poulet haché maigre (Poulet au basilic thaï)

Produits laitiers

- 1 ½ tasse de lait, au choix (Fettucine Alfredo)
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 % (Poulet au beurre)
- 1 c. à table de beurre (Poulet au beurre)



Pour une assiette parfaitement équilibrée :

Cette semaine, ajoutez des légumes tels que des haricots verts ou du brocoli, du riz, des petits pains ou des tortillas et les protéines de votre choix telles que poulet, bœuf ou tofu.