3 semaines de soupers faciles

EPICURE™

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 à l'ail et au citron** 8 portions 2,35 $CA | 2 $US 	**Poulet Barbacoa** 12 portions 2,39 $CA | 2,03 $US 	**Donair** 10 portions 1,80 $CA | 1,53 $US
Mardi	**Cheesesteak à la Philly** 6 portions 3,88 $CA | 3,30 $US 	**Macaroni au fromage** 4 portions 1,12 $CA | 0,95 $US 	**Lanières de poulet croustillantes** 4 portions 2,37 $CA | 2,01 $US
Mercredi	**Bol de poké** 4 portions 4,25 $CA | 3,61 $US 	**Feuilles de laitue garnies** 4 portions 3,17 $CA | 2,69 $US 	**Porc effiloché** 20 portions 1,03 $CA | 0,88 $US
Jeudi	**Sauce BBQ fumée** 24 portions 0,25 $CA | 0,21 $US 	**Poulet au beurre** 8 portions 2,30 $CA | 1,96 $US 	**Poulet sucré à l'ail** 4 portions 3,33 $CA | 2,83 $US
Vendredi	**Poulet Général Tao** 4 portions 3,09 $CA | 2,63 $US 	**Pâtes bœuf et fromage** 6 portions 2,27 $CA | 1,93 $US 	**Fettuccine Alfredo** 6 portions 1,14 $CA | 0,97 $US

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

Liste d'épicerie
Semaine 1

Fruits et légumes

- ☐ **4 poivrons**
  - 2 **(Poulet Général Tao)**
  - 2 **(Cheesesteak à la Philly)**
- ☐ **1 petit oignon jaune (Cheesesteak à la Philly)**
- ☐ **½ concombre anglais (Bol de poké)**
- ☐ **¼ petit chou rouge (Bol de poké)**
- ☐ **3 tasses de champignons tranchés,** environ 1 paquet (227 g/8 oz) **(Cheesesteak à la Philly)**
- ☐ **2 tasses d'edamames congelés, décortiqués (Bol de poké)**
- ☐ **1 tasse de morceaux de mangue (Bol de poké)**

Garde-manger

- ☐ **Huile**
  - 3 c. à table **(Poulet Général Tao)**
  - 1 c. à table **(Poulet à l'ail et au citron)**
  - 1 c. à table **(Cheesesteak à la Philly)**
  - 1 c. à thé, préférablement de sésame **(Bol de poké)**
- ☐ **1 ½ tasse + 2 c. à table de ketchup**
  - 1 ½ tasse **(Sauce BBQ fumée)**
  - 2 c. à table **(Poulet Général Tao)**
- ☐ **1 tasse de riz blanc, non cuit (Bol de poké)**
- ☐ **1 tasse de compote de pomme non sucrée (Sauce BBQ fumée)**
- ☐ **¼ tasse de fécule de maïs (Poulet Général Tao)**
- ☐ **¼ tasse de mayonnaise (Bol de poké)**
- ☐ **3 c. à table + 2 c. à thé de sauce soya,** préférablement faible en sodium
  - 2 c. à table **(Poulet Général Tao)**
  - 1 c. à table + 2 c. à thé **(Bol de poké)**
- ☐ **1 c. à table de vinaigre de riz (Bol de poké)**

Protéines

- ☐ **3 lb (1,36 kg) de poulet entier (Poulet à l'ail et au citron)**
- ☐ **1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée, sans peau (Poulet Général Tao)**
- ☐ **1 lb (450 g) de fines lanières de bœuf (Cheesesteak à la Philly)**
- ☐ **½ lb (225 g) de crevettes cuites, décortiquées (Bol de poké)** | *Substitution : thon ou saumon cru de qualité sushi ou cubes de tofu ferme*

Produits laitiers

- ☐ **1 tasse de mozzarella râpé (Cheesesteak à la Philly)** | *Substitution : provolone*

Autres

- ☐ **6 pains à sous-marins (Cheesesteak à la Philly)**

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 du riz dans l'**Étuveuse multi-usages**.

Pour une assiette parfaitement équilibrée :

Cette semaine, ajoutez des légumes mélangés, des grains tels que du riz ou du quinoa et votre choix de protéines (thon, poulet tofu).

Retour au plan de repas

Liste d'épicerie
Semaine 2

Fruits et légumes

- ☐ **2 poivrons (Feuilles de laitue garnies)**
- ☐ **1 gros oignon (Poulet au beurre)**
- ☐ **1 petite laitue (Feuilles de laitue garnies)**

Garde-manger

- ☐ **Huile**
  - 2 c. à table **(Poulet Barbacoa)**
  - 1 c. à thé, préférablement de sésame **(Feuilles de laitue garnies)**
- ☐ **1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco,** préférablement léger **(Poulet au beurre)**
- ☐ **4 tasses de pâtes courtes, non cuites**
  - 2 tasses **(Pâtes bœuf et fromage)**
  - 2 tasses **(Macaroni au fromage)**
- ☐ **½ tasse de tomates broyées (Poulet au beurre)**
- ☐ **2 c. à table de ketchup (Pâtes bœuf et fromage)**
- ☐ **1 c. à table de pâte de tomate (Poulet Barbacoa)**
- ☐ **1 c. à thé de sauce soya (Feuilles de laitue garnies)**

Protéines

- ☐ **5 lb (2,5 kg) de poitrine de poulet, désossée, sans peau**
  - 3 lb/1,35 kg **(Poulet Barbacoa)** | *Substitution : cuisses de poulet*
  - 2 lb/900 g **(Poulet au beurre)** | *Substitution : cubes de tofu ferme ou 4 tasses de pois chiches*
- ☐ **1 lb (450 g) de porc haché (Feuilles de laitue garnies)**
- ☐ **1 lb (450 g) de bœuf haché maigre (Pâtes bœuf et fromage)**

Produits laitiers

- ☐ **1 tasse de cheddar râpé (Pâtes bœuf et fromage)**
- ☐ **⅔ tasse de lait,** au choix
  - ⅓ tasse **(Pâtes bœuf et fromage)**
  - ⅓ tasse **(Macaroni au fromage)**
- ☐ **⅓ tasse de yogourt grec nature 2 % (Poulet au beurre)**
- ☐ **3 c. à table de beurre**
  - 2 c. à table, facultatif **(Macaroni au fromage)**
  - 1 c. à table **(Poulet au beurre)**

Trucs de préparation du dimanche :

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

Pour une assiette parfaitement équilibrée :

Cette semaine, ajoutez des grains tels que du riz ou du quinoa, des verdures, de l'huile pour la vinaigrette et des protéines telles que du thon ou du tofu.

Retour au plan de repas

Liste d'épicerie
Semaine 3

Fruits et légumes

- ☐ **3 petites patates douces (Poulet sucré à l'ail)**
- ☐ **2 tomates (Donair)**
- ☐ **½ concombre anglais (Donair)**
- ☐ **½ oignon rouge (Donair)**
- ☐ **½ laitue romaine ou frisée (Donair)**

Garde-manger

- ☐ **4 tasses de pâtes non cuites,** au choix **(Fettuccine Alfredo)**
- ☐ **1 tasse de ketchup (Porc effiloché)**
- ☐ **½ tasse de cassonade (Porc effiloché)**
- ☐ **½ tasse de vinaigre (Porc effiloché)**
- ☐ **2 c. à table de mayonnaise (Lanières de poulet croustillantes)** | *Substitution : yogourt grec nature 2 %*
- ☐ **1 c. à table d'huile (Poulet sucré à l'ail)**

Protéines

- ☐ **5 lb (2,25 kg) d'épaule de porc ou soc de porc, désossé (Porc effiloché)**
- ☐ **2 lb (900 g) de bœuf haché maigre (Donair)**
- ☐ **1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossé et sans peau (Poulet sucré à l'ail)**
- ☐ **1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, environ 16 morceaux (Lanières de poulet croustillantes)**

Produits laitiers

- ☐ **1 ½ tasse de lait,** au choix **(Fettuccine Alfredo)**

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.

Pour une assiette parfaitement équilibrée :

Cette semaine, ajoutez des verdures, de l'huile pour la vinaigrette, des petits pains de grains entiers et de la salade de chou (pour servir avec le Porc effiloché si désiré).

Retour au plan de repas