

Pause de mars

Pendant la relâche scolaire, transformez votre cuisine en un terrain de jeu pour les enfants grâce à votre **boîte Epic Box de mars**! Avec des recettes amusantes qui vont au microondes et des saveurs qui plaisent à tous, c'est le moyen idéal de donner aux enfants l'envie de cuisiner. Fini les « j'ai rien à faire », et place aux bons petits plats et aux moments partagés.





Contenu de la boîte de mars

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



Poulet à la portugaise

Pommes de terre écrasées à la portugaise

Plus d'idées p. 4



Pâtes bœuf et fromage









Boulettes de viande miel et ail

Bouchées de bifteck miel et ail



Muffins bon matin





Crêpes bon matin



Ooey Gooey Queso



Nachos au queso



Soupe aux tomates



Sandwich au fromage super fondant

Plus d'idées p. 14



BRICORE Chocolate



Pouding minute Chocolat

Milkshake au pouding



Pommes de terre écrasées à la portugaise 20 min | 4 portions | Coût par portion : 1,04 CA/0,88 US

Ce ne sont pas des pommes de terre ordinaires, ce sont des pommes de terre cool. Préparez-vous à faire fureur avec ces pépites croustillantes et relevées. Elles sont tellement irrésistibles qu'elles auront à peine le temps de passer de la poêle à l'assiette!

Ingrédients

675 g (1 $\frac{1}{2}$ lb) de pommes de terre grelots

3 c. à table d'huile, divisée

½ sachet d'Assaisonnement Poulet à la portugaise, divisé

1/4 tasse de yogourt grec nature 2 % 2 c. à table de lait, au choix

Instructions

- 1. Préchauffer le four à 425 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
- 2. Placer les pommes de terre dans une **Étuveuse multi-usages** ou une **Étuveuse ronde**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 3. Entretemps, dans un petit bol, ajouter ½ c. à table d'assaisonnement, le yogourt et le lait. Fouetter. Réserver.
- 4. Retirer les pommes de terre du micro-ondes; combiner avec 2 c. à table d'huile et le reste de l'assaisonnement. Étaler en une seule couche sur la plaque.
- 5. À l'aide du fond d'un bol ou d'une tasse, écraser les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles atteignent environ ¼ à ½ po d'épaisseur. Arroser avec le reste de l'huile (1 c. à table) et toute huile au fond de l'étuveuse. Faire rôtir de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à être croustillants. Arroser d'un filet de sauce; servir immédiatement.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 4 oz (113 g) de protéines maigres, 2 tasses de verdures et 1 c. à table de **vinaigrette Épicure**.

Par portion: Calories 250, Lipides 11 g (Saturés 1 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 160 mg, Glucides 33 g (Fibres 5 g, Sucre 3 g), Protéines 5 g.



Assaisonnement Poulet à la portugaise

- Notre poulet à la portugaise est aussi délicieux que celui de la populaire chaîne de restaurants Nando's, mais notre mélange est moins épicé, et faible en sodium et en sucre.
- Chaleur moyenne avec du paprika, du piment et des notes citronnées.
- Parfait aussi pour les lanières de poulet; enrobez-les et faites-les rôtir au four sur une Plaque de cuisson.
 - Délicieux assaisonnement pour le tofu ou les pommes de terre rôties.
 - Combinez le mélange avec du beurre fondu et un trait de jus de citron frais. Versez sur les filets de poisson, les crevettes et le crabe rôtis ou cuits à la vapeur.



Lasagne bœuf et fromage

30 min | 6 portions | Coût par portion: 2,76 CA/2,35 US



Revisitez votre lasagne avec le micro-ondes! Dites adieu aux longs temps de cuisson et bonjour à la rapidité et à la facilité. Cette recette offre le réconfort d'un cheeseburger, entre des couches de pâtes. Conseil d'expert : ajoutez 3 tasses de bébés épinards entre les étages; les légumes verts sont une excellente source de vitamine C et de potassium!

Ingrédients

- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates broyées, non salées
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1 ½ tasse de fromage cheddar râpé, divisé
- 1 sachet d'**Assaisonnement Pâtes bœuf et fromage**
- ⅓ tasse d'eau
- 8 pâtes de lasagnes prêtes au four

Instructions

- 1. Placer les tomates, le bœuf, ¾ tasse de fromage, l'assaisonnement et l'eau dans un grand bol; mélanger. Déposer ½ tasse au fond de l'Étuveuse multi-usages.
- 2. Casser les nouilles en deux dans le sens de la largeur. Disposer quatre morceaux dans l'étuveuse; recouvrir d'une tasse de sauce au bœuf. Répéter trois fois, jusqu'à ce que toutes les pâtes et la sauce soient utilisées (la couche supérieure doit être constituée de sauce).
- 3. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 18 à 20 minutes. Retirer délicatement l'étuveuse, découvrir et saupoudrer des ¾ de tasse de fromage restants. Couvrir et laisser reposer 3 à 5 minutes.
- 4. Utiliser un couteau ou une spatule en silicone pour couper et servir. Éviter les couteaux en métal dans l'étuveuse.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 2 tasses de verdures et un filet de jus de citron.

Par portion: Calories 430, Lipides 18 g (Saturés 8 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 410 mg, Glucides 38 g (Fibres 6 g, Sucres 7 g), Protéines 29 g.



Assaisonnement Pâtes bœuf et fromage

- Plat du passé réinventé en version plus saine et savoureuse!
- Idéal pour les jeunes cuisiniers en herbe.
- Les pâtes bœuf et fromage se préparent facilement dans une seule casserole.
 Régalez-vous avec des pâtes fromagées et gardez le nettoyage au minimum.
- À personnaliser : remplacez le bœuf haché par une autre protéine. Ou pour une option végétalienne, utilisez du sans-viande haché.







Ingrédients

3/4 tasse d'eau

1 sachet d'Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail

- 1 c. à table de miel liquide
- 2 c. à thé d'huile
- 1 lb (450 g) de bifteck, comme surlonge ou contre-filet

Poivre noir fraîchement moulu, au goût

Garnitures (facultatif) : graines de sésame, oignons verts tranchés

Instructions

- 1. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'eau, l'assaisonnement et le miel. Réserver.
- 2. Dans une **Sauteuse** ou poêle en fonte, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
- 3. Entretemps, couper le bifteck en cubes de 1 po. Assaisonner de poivre au goût.
- 4. Disposer le bifteck dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés, de 4 à 5 minutes. Transférer les morceaux sur une assiette dès qu'ils sont prêts et réserver.
- 5. Réduire le feu à doux. Ajouter la sauce à la poêle, puis bien gratter pour combiner tous les petits morceaux de viande. La sauce épaissira rapidement. Une fois épaissie, la retirer immédiatement du feu. Ajouter le bifteck et remuer pour enrober. Servir avec du riz, si désiré.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec ½ tasse de riz, 2 tasses de verdures mélangées et 1 c. à table de votre **vinaigrette Épicure** préférée.

Par portion : Calories 260, Lipides 7 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 60 mg, Sodium 440 mg, Glucides 26 g (Fibres 1 g, Sucres 19 g), Protéines 23 g.



Assaisonnement Boulettes de viande miel et ail

- Un repas familial riche en protéines qui se prépare en 15 minutes seulement avec des ingrédients simples du garde-manger.
- Saveur classique de miel et d'ail.
- 1 sachet assaisonne 16 boulettes de viande
- Allez au-delà des boulettes de viande : essayez avec des ailes de poulet, du saumon et des crevettes, ou comme sauce pour sautés.







Crêpes bon matin

20 min | 4 portions | Coût par portion : 1.62 CA/1.38 US



Des crêpes savoureuses faites de véritables morceaux de carotte, de pomme, de canneberge et de noix de coco (rien à couper!). Faciles à congeler, puis à réchauffer dans le grille-pain ou le micro-ondes.

Ingrédients

1 sachet de **Mélange Muffins** bon matin

1 œuf

1 tasse de lait

3 c. à table d'huile, divisée

Garnitures (facultatif) : sirop d'érable, petits fruits de saison

Instructions

- Dans un grand bol, mélanger le mélange pour muffins, l'œuf, le lait et 2 c. à table d'huile. Laisser reposer la pâte 3 minutes (elle va continuer à épaissir). Si la pâte est trop épaisse, ajouter de l'eau, 1 c. à table à la fois, pour ajuster la consistance.
- 2. Chauffer 1 c. à thé d'huile dans une **Sauteuse** à feu moyen.
- 3. En travaillant par lots et en utilisant ¼ de tasse comme guide, déposer 3 crêpes dans la poêle, en laissant de l'espace entre elles.
- 4. Cuire de 2 à 5 minutes. Lorsque des bulles apparaissent sur le dessus de la pâte, retourner chaque crêpe et cuire de 1 à 2 minutes supplémentaires.
- 5. Répéter les étapes 2 à 4 pour deux autres fournées, ou jusqu'à ce que toute la pâte soit cuite. Le temps de cuisson peut varier.
- 6. Servir avec les garnitures, si désiré.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec ¾ tasse de yogourt grec nature 2 % et ½ tasse de fruits coupés.

Truc : Préparez une grande quantité de crêpes et congelez-les. Réchauffez-les dans le grille-pain ou au micro-ondes pour un déjeuner rapide et copieux!

Par portion (2 crêpes): Calories 340, Lipides 14 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 50 mg, Sodium 510 mg, Glucides 47 g (Fibres 2 g, Sucres 15 g), Protéines 6 g.

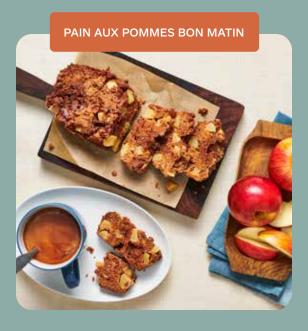


Mélange Muffins bon matin

- Muffins moelleux sans gluten, remplis de morceaux de carottes, de pommes, de noix de coco et de canneberges.
- Oubliez le café du coin et économisez!
 Préparez-les au micro-ondes en seulement
 15 minutes et savourez avec votre boisson chaude préférée, ou dégustez sur le pouce à tout moment de la journée!
- 1 sachet donne jusqu'à 12 muffins.
- Utilisez le mélange pour faire des pains ou des gâteaux. Personnalisez-le avec vos fruits préférés : ajoutez des petits fruits ou d'autres garnitures.







Nachos au queso

12 min | 8 portions | Coût par portion: 1,53 CA/1,30 US



Lorsque vous voulez des nachos au queso rapidement, sans utiliser le produit en pot, essayez cette recette! Ces nachos sont irrésistibles grâce à la Trempette chaude queso fondant. Nous la considérons comme de l'or liquide, mais il s'agit simplement d'une sauce au fromage addictive avec des morceaux de poivrons et un peu de piquant grâce aux piments et au paprika. Et le meilleur? Elle se prépare au micro-ondes en 5 minutes.

Ingrédients

1 sachet de **Mélange à trempette** chaude Queso fondant

- 1 ½ tasse de lait, au choix
- 1 tasse de cheddar râpé
- 1 boîte (398 ml/13 oz) de haricots noirs à faible teneur en sodium
- 1 grosse tomate
- 1 poivron vert
- 1 sac (275g/10oz) de croustilles de tortilla

Garnitures (facultatif) : Salsa poco picante, Guacamole

Instructions

- Dans un bol de 4 tasses allant au micro-ondes, fouetter le mélange à trempette avec le lait. Cuire au micro-ondes à découvert à haute intensité pendant 5 minutes ou jusqu'à épaississement, en fouettant à mi-cuisson. Incorporer le fromage jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 2. Entretemps, égoutter et rincer les haricots noirs. Couper la tomate et le poivron en dés.
- 3. Déposer la moitié des tortillas sur une **Plaque de cuisson**. Verser la moitié du mélange de queso sur les chips, puis recouvrir de la moitié des haricots égouttés et des légumes en dés. Répéter avec le reste des ingrédients pour faire une deuxième couche. Servir avec les garnitures, si désiré.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 1 tasse de grains cuits et 1 tasse de légumes hachés.

Truc : Il n'y a pas de règles pour les garnitures de nachos! Changez vos garnitures pour découvrir quelque chose de nouveau.

Par portion : Calories 340, Lipides 17 g (Saturés 6 g, Trans 0,3 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 570 mg, Glucides 37 g (Fibres 6 g, Sucres 6 g), Protéines 12 g.



Mélange à trempette chaude Queso fondant

- Une trempette chaude fromagée et réconfortante; épices tex-mex et douce chaleur.
- Prête en seulement 5 minutes au micro-ondes.
- Ajoutez seulement deux ingrédients : du lait (ou une boisson non-laitière) et du fromage râpé!
- Versez sur les nachos, ou encore, servez avec des légumes étuvés ou une pomme de terre au four.
- 1 sachet donne 1 3/4 tasse de trempette.







Sandwich au fromage super fondant

40 min | 6 portions | Coût par portion: 1,79 CA/1,52 US



Un sandwich au fromage fondant et une soupe aux tomates : voilà le duo le plus emblématique de tous les temps. On adore la recette classique, mais plutôt que de faire griller, retourner et tremper, pourquoi ne pas passer directement aux choses sérieuses? Versez de la soupe aux tomates sur les sandwichs et faites-les cuire au four pour une préparation simplifiée. C'est un régal pour les enfants à l'heure du lunch, et un délicieux plat nostalgique pour les jeunes de cœur.

Ingrédients

½ brique (8 oz/250 g) de fromage à la crème léger

1 c. à table de **Mélange à trempette FCB** ou **Ail et herbes**

12 tranches de pain

6 tranches de fromage, au choix

1/4 tasse de beurre non salé,

à température ambiante

2 œufs

2 tasses de soupe aux tomates, réchauffée

1 tasse de fromage cheddar râpé

Instructions

- 1. Préchauffer le four à 400 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
- 2. Dans un petit bol, mélanger le fromage à la crème et le mélange à trempette. Étaler sur 6 tranches de pain. Recouvrir de tranches de fromage et du reste du pain. Tartiner l'extérieur de chaque tranche de pain avec 1 c. à thé de beurre. Disposer sur la plaque.
- 3. Dans un grand bol, fouetter les œufs. Incorporer progressivement la soupe en fouettant. Verser sur les sandwiches et recouvrir de fromage.
- 4. Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que ce soit dorés. Laisser reposer sur la plaque pendant 10 minutes.
- 5. Couper les sandwichs en deux en diagonale, et servir.

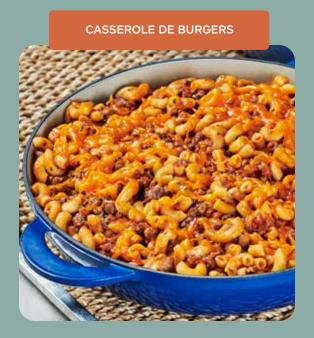
Par portion: Calories 430, Lipides 25 g (Saturés 14 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 130 mg, Sodium 670 mg, Glucides 34 g (Fibres 2 g, Sucre 9 g), Protéines 17 g.



Assaisonnement Soupe aux tomates

- La nostalgie dans un bol!
- Saveur de tomate douce et acidulée et texture veloutée.
- Sans sucre ni sodium.
- Sans gluten.
- Vous n'avez besoin que deux ingrédients : pâte de tomates et eau.
- Ajoutez des pâtes cuites, une boîte de haricots et des légumes congelés à la soupe pour une soupe minestrone rapide.
- Ajoutez du lait de coco et de la pâte de cari rouge thaï pour une soupe de tomates à la thaïlandaise.
- 1 sachet donne 4 tasses de soupe.





Milkshake au pouding

2 min | 12 portions | Coût par portion : 0.61 CA/0.52 US



Sortez le mélangeur! La crème glacée et le pouding forment le couple idéal, et leur rencontre donne lieu à un vrai délice. Le mélange pour pouding minute aide à épaissir le milkshake pour une douceur veloutée et une satisfaction ultime. Cette recette donne une grande quantité, alors répandez la joie lors de votre prochaine célébration.

Ingrédients

1 sachet de **Mélange pour pouding** minute Chocolat

3 tasses de lait, au choix

1 ½ tasse de crème glacée au chocolat ou à la vanille

Garnitures (facultatif) : crème fouettée

Instructions

- Dans un mélangeur, mettre le mélange pour pouding, le lait et la crème glacée. Couvrir et battre jusqu'à consistance homogène, environ 30 secondes. Pour une consistance plus épaisse, ajouter des glaçons; pour une consistance plus liquide, ajouter plus de lait.
- 2. Verser dans 12 grands verres et garnir de crème fouettée, si désiré. Servir immédiatement.

Par portion (½ tasse): Calories 100, Lipides 3 g (Saturés 2 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 65 mg, Glucides 13 g (Fibres 1 g, Sucres 10 g), Protéines 3 g.



Mélange pour pouding minute Chocolat

- Pouding riche et chocolaté, avec une texture onctueuse.
- Végétalien; mélangez avec le lait de votre choix.
- 1 sachet donne 3 tasses de pouding.
- Contient la moitié de la quantité de sucre des mélanges de pouding instantané du commerce.
- Garnissez de fruits, superposez des couches dans des parfaits ou utilisez pour faire des desserts congelés.
- Remplacez 1 tasse de lait par 1 tasse de café froid pour un pouding au moka.



