



Allumez le grill!

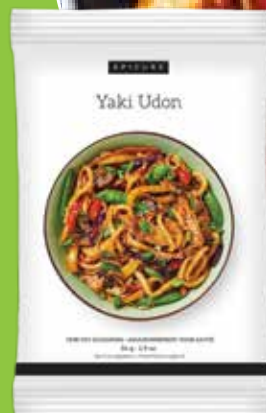
Célébrez Papa avec des favoris du BBQ

Avec la boîte Epic Box de juin, on célèbre Papa (ou cet ami VIP) avec des saveurs inhabituelles du grill. Ne vous fiez pas à leur nom, ces assaisonnements sont aussi faits pour les grillades.

20 min | 3,13 \$CA/2,66 \$US par portion
BIFTECK ET LÉGUMES GRILLÉS DYNAMO



12 min | 3,62 \$CA/3,08 \$US par portion
NOUILLES DE RIZ SAUTÉES



Contenu de la boîte de juin



Apprêt Bifteck de Montréal

Sandwich steak
et chou

Plus d'idées p. 4



Poulet au beurre

Butter Chicken
Poulet au beurre



Nachos au
poulet au
beurre

Plus d'idées p. 6



Rotisserie Chicken
Poulet de rôtisserie



Poulet de rôtisserie

Sandwich californien
à la salade César
au poulet

Plus d'idées p. 8



Sauce BBQ fumée

Smokin' BBQ
BBQ fumé



Côtelettes
de porc
BBQ fumées

Plus d'idées p. 10



Taco



Taco

Burgers de
dinde taco

Plus d'idées p. 12



Sauté Yaki Udon

Yaki Udon



Côtes levées
style hawaïen

Plus d'idées p. 14



Chocolate
Chocolat



Pouding minute Chocolat

Pouding mexicain
au chocolat

Plus d'idées p. 16



Sandwich steak et chou

20 min | 4 portions | 2,26 CA/\$1,92 \$US par portion



INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bifteck à griller, comme pointe de surlonge, d'une épaisseur de ½ à 1 po

1 c. à thé d'huile

1 c. à table **Apprêt Bifteck de Montréal**

¼ tasse de yogourt grec nature 2 %

2 c. à table de mayonnaise

1 c. à table de vinaigre de cidre

2 tasses de mélange à salade de chou

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

1 grosse tomate de champs ou ancestrale

4 feuilles de laitue

4 pains à hamburger (ou brioches), ouverts et grillés

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le grill à feu moyen-vif.
2. Badigeonner d'huile les deux côtés du bifteck, puis le frotter de ½ c. à table d'apprêt de chaque côté. Laisser mariner pendant la préparation des autres ingrédients.
3. Dans un grand bol, fouetter ensemble le yogourt, la mayonnaise et le vinaigre. Ajouter le chou. Mélanger, puis assaisonner de sel et de poivre. Réserver.
4. Disposer le bifteck sur le grill. Fermer le couvercle et cuire au goût, environ 3 minutes par côté pour une cuisson mi-saignante. Transférer sur une planche à découper et laisser reposer de 2 à 3 minutes. Trancher finement dans le sens contraire du grain.
5. Trancher la tomate, puis disposer sur un côté du pain. Ajouter les feuilles de laitue. Ajouter la viande et garnir de salade de chou. Couvrir avec le dessus du pain.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes coupés.

TRUC : Chauffez les pains sur le grill. Placez-les, le côté coupé vers le bas, jusqu'à ce qu'ils soient grillés, environ 15 à 30 secondes.

PAR PORTION : Calories 370, Lipides 14 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 65 mg, Sodium 430 mg, Glucides 30 g (Fibres 3 g, Sucres 5 g), Protéines 29 g.



12 min | 2,2 \$CA/1,89 \$US par portion
TILAPIA CROUSTILLANT AIL ET POIVRE



20 min | 2,38 \$CA/2,02 \$US par portion
BURGERS SURLONGE ET CHAMPIGNONS



20 min | 4,53 \$CA/3,58 \$US par portion
BROCHETTES DE POULET TERIYAKI

Essayez ces autres recettes
utilisant l'Apprêt Bifteck de
Montréal.

Nachos au poulet au beurre

30 min | 8 portions | 2,84 \$CA/2,24 \$US par portion



INGRÉDIENTS

POULET AU BEURRE

1 gros oignon

1 c à table de beurre

1 sachet d'**Assaisonnement Poulet au beurre**

1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger

½ tasse de tomates broyées

2 lb (900 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupée en cubes

½ tasse de yogourt grec nature 2 %

NACHOS

1 sac (11 oz/340 g) de croustilles de tortilla

¾ tasse de fromage mozzarella râpé

½ c. à table de **Mélange pour aïoli Ail rôti**

½ tasse de mayonnaise légère

½ c. à thé de jus de citron, facultatif

2 c. à table de lait ou d'eau, facultatif

2 tasses de jeunes épinards

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Couper l'oignon en dés. Placer dans une **Étuveuse multi-usages** ou **ronde** avec le beurre et l'assaisonnement. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes.
3. Incorporer le lait de coco, les tomates et le poulet. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Retirer du micro-ondes et incorporer le yogourt.
4. Disposer les croustilles sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Superposer les croustilles avec le poulet au beurre chaud. Recouvrir de fromage.
5. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 8 à 10 minutes.
6. Entretemps, dans un bol, mélanger au fouet le mélange pour aïoli et la mayonnaise, et ajouter le jus de citron, si désiré. Mélanger l'aïoli avec du lait pour le diluer, si désiré.
7. Garnir les nachos chauds d'épinards et les napper d'aïoli.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés.

TRUC : Pour une version végétarienne, remplacer le poulet par des pois chiches au moment de préparer le **poulet au beurre**.

PAR PORTION : Calories 470, Lipides 22 g (Saturés 7 g, Trans 0 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 450 mg, Glucides 34 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 33 g.



20 min | 5,54 \$CA/4,71 \$US par portion
BOL AUX CREVETTES ET AU QUINOA



30 min | 3,36 \$CA/2,86 \$US par portion
SANDWICH AU CHOU-FLEUR POULET AU BEURRE



20 min | 2,88 \$CA/2,45 \$US par portion
BURGER AU POULET AU BEURRE

Essayez ces autres recettes utilisant l'**Assaisonnement Poulet au beurre**.

Sandwich californien à la salade César au poulet

40 min | 4 portions | 2,84 \$CA/2,24 \$US par portion



INGRÉDIENTS

Poulet entier de 3 lb (1,36 kg)
1 sachet d'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**
¼ tasse d'huile d'olive
¼ tasse de lait, au choix
2 c. à table de **Mélange pour vinaigrette César**
2 c. à table de yogourt grec nature 2 % ou mayonnaise
1 c. à table de jus de citron
½ avocat
4 pains à panini de taille moyenne ou morceaux de baguette
2 tasses de laitue romaine hachée
Garniture Meilleure que du bacon, au goût
Garnitures (facultatif) : fromage parmesan râpé

INSTRUCTIONS

1. Placer le poulet dans l'**Étuveuse ronde**, poitrine vers le bas. Saupoudrer la moitié de l'assaisonnement et frotter sur la viande. Retourner le poulet, poitrine vers le haut, et frotter le reste de l'assaisonnement pour enrober uniformément.
2. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 20 minutes. Pour vérifier la cuisson, insérer un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse de la viande sans toucher un os. Il doit indiquer une température de 180° F.
3. Laisser refroidir et éfilocher le poulet.
4. Dans un bol, fouetter l'huile, le lait, le mélange pour vinaigrette, le yogourt et le jus de citron. Si la préparation est faite à l'avance, couvrir et réfrigérer jusqu'à cinq jours.
5. Dans un bol, combiner ½ tasse de vinaigrette et 2 tasses de poulet refroidi et éfiloché.
6. Couper l'avocat en tranches. Ouvrir les petits pains et les faire griller, si désiré.
7. Remplir chaque petit pain de laitue, de poulet, d'avocat, et de la garniture. Ajouter la vinaigrette et garnir de parmesan, si désiré.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes tranchés.

PAR PORTION (1 sandwich avec 2 c. à table de vinaigrette) : Calories 410, Lipides 23 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 40 mg, Sodium 320 mg, Glucides 32 g (Fibres 4 g, Sucres 4 g), Protéines 19 g.

[Retour à la p. 2](#)



20 min | 3,95 \$CA/3,36 \$US par portion
QUESADILLAS AU POULET MARGARITA



10 min | 3,68 \$CA/3,13 \$US par portion
SALADE CÉSAR AU POULET DE RÔTISSERIE



20 min | 3,49 \$CA/2,97 \$US par portion
BROCHETTES DE POULET ET DE COURGETTES GRILLÉS

Essayez ces autres recettes utilisant l'Assaisonnement Poulet de rôtisserie.

Côtelettes de porc BBQ fumées

20 min | 4 portions | 3,03 \$CA/2,58 \$US par portion



INGRÉDIENTS

½ sachet de **Mélange pour sauce BBQ fumé**, environ ¼ tasse

3 c. à table d'huile, divisé

1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme

4 côtelettes de longe de porc avec os, coupe du centre, environ 1 lb (450 g)

1 oignon rouge

1 poivron rouge

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

Garnitures (facultatif) : **Sauce BBQ fumée**, persil frais ou coriandre fraîche hachés

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, combiner le Mélange, 2 c. à table d'huile et 1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme. Ajouter les côtelettes de porc et bien les enrober de sauce. Si le temps le permet, réfrigérer et laisser mariner 15 minutes ou toute la nuit.
2. Préchauffer le grill à feu moyen-vif.
3. Couper l'oignon en rondelles épaisses. Couper le poivron en gros morceaux.
4. Placer un **Tapis de cuisson** sur une **Plaque de cuisson**. Ajouter les légumes coupés; arroser avec l'huile restante, puis saler et poivrer au goût. Repousser les légumes d'un côté de la plaque et ajouter les côtelettes.
5. Déposer les côtelettes, les poivrons et les oignons sur le grill préchauffé. Saisir les côtelettes deux minutes de chaque côté, puis réduire le feu à moyen. Cuire de 8 à 10 minutes en retournant les côtelettes et les légumes fréquemment jusqu'à ce que le porc soit cuit et les légumes légèrement brunis. Replacer les aliments cuits sur la Plaque de cuisson (sans le tapis). Ajouter les garnitures, si désiré.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes et 1 tasse de maïs grillé ou de pommes de terre rôties.

TRUC : Utilisez la **Plaque de cuisson** et le **Tapis de cuisson** lorsque vous cuisinez sur le grill. Placez le tapis sur la plaque et déposez-y la viande crue ou les légumes. Une fois les aliments sur le grill, vous pourrez enlever le tapis et utiliser la **Plaque de cuisson** pour rapporter les aliments cuits à la cuisine ou à la table, car celle-ci sera restée propre.

PAR PORTION : Calories 290, Lipides 20 g (Saturés 4 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 55 mg, Sodium 260 mg, Glucides 9 g (Fibres 1 g, Sucres 5 g), Protéines 20 g.

[Retour à la p. 2](#)



20 min | 2,14 \$CA/1,82 \$US par portion
BOL DE LÉGUMES BBQ D'INSPIRATION BANH-MI



20 min | 3,13 \$CA/2,66 \$US par portion
BIFTECK ET LÉGUMES GRILLÉS DYNAMO



20 min | 3,43 \$CA/2,92 \$US par portion
BROCHETTES DE POULET BBQ FUMÉ

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange pour sauce BBQ fumé**.

Burgers de dinde taco

20 min | 6 portions | 2,17 \$CA/1,71 \$US par portion



INGRÉDIENTS

1 tasse de chapelure fraîche
2/3 tasse de **Bouillon réconfortant**,
préparé et refroidi
1 1/2 lb (675 g) de dinde ou de
poulet haché
1 sachet d'**Assaisonnement Taco**
1 c. à thé d'huile
6 petits pains de grains entiers
Garnitures (facultatif) : fromage
râpé, tomates tranchées, laitue
hachée, rubans de courgette,
radis tranchés, rondelles d'oignon
rouge mariné, jalapeños marinés,
lime, salsa, **Guacamole**

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, combiner la chapelure et le bouillon. Laisser reposer 5 minutes, pour absorber.
2. Ajouter la dinde émiettée et l'assaisonnement. Mélanger avec les mains pour combiner légèrement les ingrédients.
3. S'humecter les mains et façonner le mélange en 6 boulettes.
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Cuire les boulettes pendant environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et bien cuites au milieu.
5. Disposer dans les petits pains. Ajouter les garnitures et refermer les petits pains.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 3 c. à table de **Guacamole** préparée et 1 tasse de légumes.

TRUC : Allumez le gril et faites cuire vos burgers sur le barbecue! Grillez les boulettes à feu moyen-vif pendant environ 5 minutes de chaque côté.

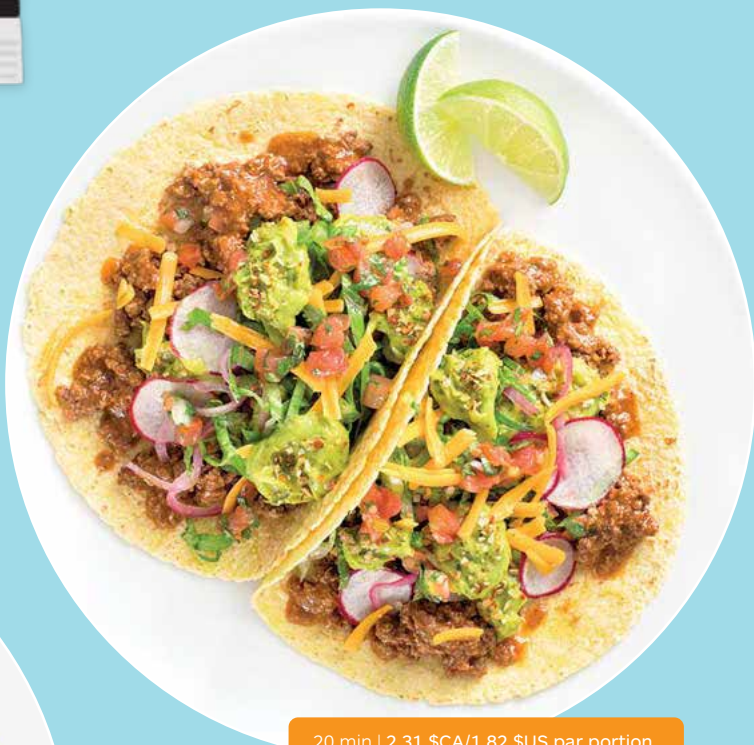
PAR PORTION : Calories 330, Lipides 6 g (Saturés 2 g, Trans 0 g), Cholestérol 45 mg, Sodium 310 mg, Glucides 38 g (Fibres 1 g, Sucres 6 g), Protéines 36 g.



18 min | 3,74 \$CA/3,18 \$US par portion
SALADE DE PÂTES TACO



20 min | 3,18 \$CA/2,51 \$US par portion
QUINOA SAVEUR TACO



20 min | 2,31 \$CA/1,82 \$US par portion
TACOS AU BŒUF CLASSIQUES

Essayez ces autres recettes
utilisant l'Assaisonnement Taco.

Côtes levées style hawaïien

1 h 20 min | 8 portions | 2,17 \$CA/1,71 \$US par portion



La saveur douce du miel et de l'ananas dans la marinade aux 5 ingrédients style hawaïien d'Épicure donne une recette inoubliable.

INGRÉDIENTS

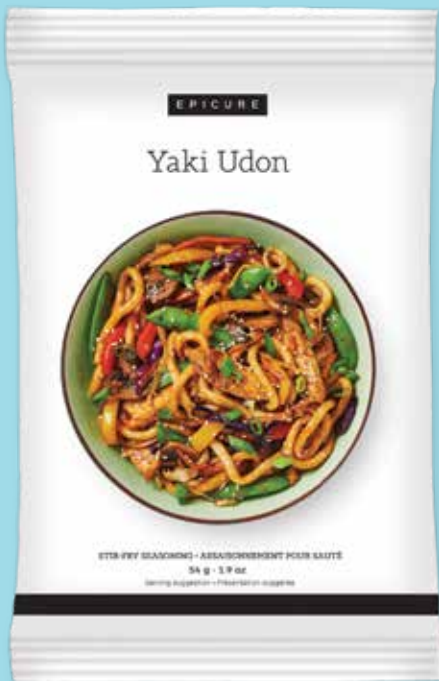
- 1 boîte (8 oz/277 ml) d'ananas broyé
- 1/3 tasse de sauce soya faible en sodium
- 1/4 tasse de miel
- 1/4 tasse de vinaigre balsamique
- 2 c. à table d'**Assaisonnement pour sauté Yaki Udon**
- 4 lb (1,8 kg) de côtes levées

INSTRUCTIONS

1. Brasser l'ananas, la sauce soya, le miel, le vinaigre, et l'assaisonnement dans un robot culinaire ou un mixer. Utiliser le même jour ou réfrigérer jusqu'à 5 jours.
2. Tailler les côtes levées en portions individuelles. Les déposer dans une marmite à pâtes. Ajouter la moitié de la marinade et juste assez d'eau froide pour recouvrir les côtes.
3. Porter à ébullition, puis réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que les côtes soient tendres.
4. Égoutter, puis enrober les côtes avec le reste de la marinade. Pour une préparation à l'avance, couvrir et mettre au frigo une nuit.
5. Griller les côtes sur feu moyen pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées, en les retournant souvent. Verser le reste de marinade sur les côtes ou la servir en accompagnement.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de légumes et 1 petit pain de grains entiers.

PAR PORTION : Calories 320, Lipides 25 g (Saturés 9 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 135 mg, Glucides 0 g (Fibres 0 g, Sucres 0 g), Protéines 23 g.



20 min | 3,20 \$CA/2,72 \$US par portion
STEAK DONBURI



12 min | 3,62 \$CA/3,08 \$US par portion
NOUILLES DE RIZ SAUTÉES



20 min | 4,15 \$CA/3,53 \$US par portion
SOUPE UDON

Essayez ces autres recettes utilisant l'Assaisonnement pour sauté Yaki Udon.

Pouding mexicain au chocolat

15 min | 4 portions | 1,90 \$CA/1,48 \$US par portion



Un classique réconfortant rehaussé d'une saveur mexicaine!

INGRÉDIENTS

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

2 tasses de lait froid

1 c. à thé de **Cannelle**

1 c. à thé de **Mélange pour aïoli Chipotle**

¼ c. à thé d'extrait de vanille

Garnitures (facultatif) : petits fruits, yogourt grec nature 2 %, menthe fraîche

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélanger le contenu du sachet avec le lait, la cannelle, le mélange pour aïoli et la vanille.
2. Mélanger avec un fouet, ou battre avec un batteur électrique à basse vitesse pendant 2 minutes.
3. Verser dans des plats de service. Couvrir et réfrigérer 10 minutes avant de servir.
4. Ajouter des garnitures, si désiré.

PAR PORTION : Calories 160, Lipides 2,5 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 125 mg, Glucides 31 g (Fibres 2 g, Sucres 20 g), Protéines 5 g.



2 h 8 min (incluant 2 h de congélation)
0,77 \$CA/0,65 \$US par portion
SUCETTES GLACÉES AU YOGOURT ET CHOCOLAT



10 min | 0,75 \$CA/0,62 \$US par portion
POUDING AU CHOCOLAT ET
AUX PETITS FRUITS D'ÉTÉ ÉPICURE



10 min | 1,59 \$CA/1,35 \$US par portion
BOL-DESSERT AUX PETITS FRUITS

Essayez ces autres recettes
utilisant le **Mélange pour
pouding minute Chocolat.**