



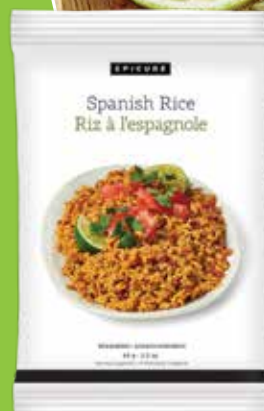
# Emmenez -moi avec vous!

Des aliments qui se transportent bien dans un sac à dos ou en camping, en pique-nique, dans le véhicule récréatif ou au chalet.

25 min | 3,30 \$CA/2,81 \$US par portion  
POIVRONS FARCIS À LA BOLOGNAISE SUPER SIMPLE













18 min | 0,38 \$CA/0,32 \$US par portion  
RIZ À L'ESPAGNOLE



# Contenu de la boîte de juillet

Votre camping deviendra du glamping, avec ces délicieux repas d'été!

 <p>Béarnaise</p>	<h2>Sauce Béarnaise</h2>	<p>Casserole rapide de saumon</p> <p>Plus d'idées p. 4</p>	
<h2>Pâtes bœuf et fromage</h2>	 <p>Cheeseburger Pasta Pâtes bœuf et fromage</p>	<h2>Feuilles de laitue bœuf et fromage</h2> <p>Plus d'idées p. 6</p>	
 <p>Spanish Rice Riz à l'espagnole</p>	<h2>Riz à l'espagnole</h2>	<h2>Patates Bravas</h2> <p>Plus d'idées p. 8</p>	
<h2>Frites au fromage</h2>	 <p>Cheesy Fries Frites au fromage</p>	<h2>Salade-repas bouchées de burger</h2> <p>Plus d'idées p. 10</p>	
 <p>Easy Peasy Bolognese Bolognaise super simple</p>	<h2>Sauce Bolognaise super simple</h2>	<h2>Pizza bolognaise super simple</h2> <p>Plus d'idées p. 12</p>	
<h2>Enchilada</h2>	 <p>Enchilada</p>	<h2>Burgers enchilada en sauce</h2> <p>Plus d'idées p. 14</p>	
 <p>Sweet Banana Bread &amp; Muffin Pains et muffins à la banane</p>	<h2>Pains et muffins à la banane</h2>	<h2>Mini pains à la banane</h2> <p>Plus d'idées p. 16</p>	



# Casserole rapide de saumon

12 min | 6 portions | 2,51 \$CA/2,13 \$US par portion



Utilisez cette recette lorsque vous manquez de temps ou qu'il ne vous reste plus que quelques articles dans le garde-manger. Vous obtiendrez un repas facile et nourrissant. La mise en conserve du saumon en préserve toutes les bonnes choses (protéines, oméga 3, vitamine D) tout en vous offrant une source de protéines pratique pour les soirs occupés. L'estragon de la sauce béarnaise rehausse le goût de cette casserole!

## INGRÉDIENTS

3 tasses de rotini, de fusilli ou d'autres pâtes courtes  
6 tasses de fleurons de brocoli, frais ou surgelé  
½ tasse de beurre non salé  
1 sachet de **Mélange pour sauce Béarnaise**  
1 tasse d'eau  
2 boîtes (8 oz/213 g chacune) de saumon rose en conserve, non salé, égoutté

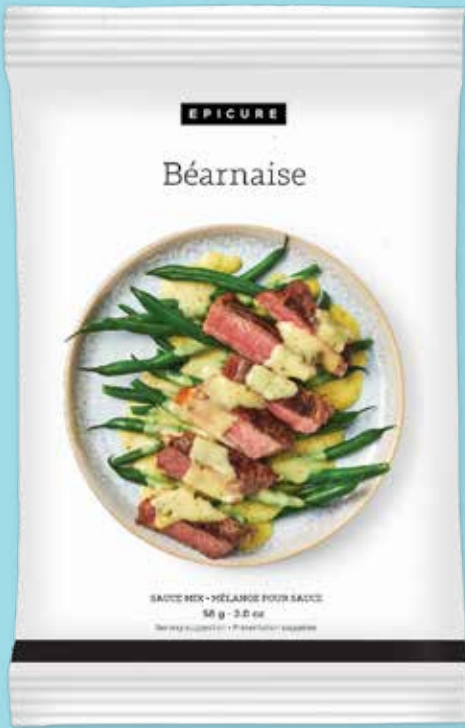
## INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage dans la **Marmite multi-usages**. Ajouter le brocoli pendant les 2 dernières minutes de cuisson.
2. Entretemps, dans un grand bol allant au micro-ondes, faire fondre le beurre, à découvert, à puissance élevée pendant 40 à 60 secondes. Incorporer le mélange pour sauce et l'eau en fouettant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 ½ minutes, en remuant à mi-cuisson.
3. Égoutter les pâtes et les brocolis. Verser la sauce dans la marmite, puis ajouter le saumon. Mélanger.

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Il s'agit d'une assiette parfaitement équilibrée.

**TRUC :** Vous n'aimez pas le saumon? Utilisez du thon en conserve. Essayez des petits pois surgelés ou des haricots verts à la place du brocoli, selon ce que votre famille aime!

**PAR PORTION :** Calories 460, Lipides 21 g (Saturés 11 g, Trans 1 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 230 mg, Glucides 45 g (Fibres 3 g, Sucres 5 g), Protéines 24 g.



20 min | 1,66 \$CA/1,41 \$US par portion  
CHOU-FLEUR CROUSTILLANT À LA BÉARNAISE



15 min | 3,76 \$CA/3,20 \$US par portion  
STEAK SALISBURY AVEC SAUCE BÉARNAISE



14 min | 3,96 \$CA/3,36 \$US par portion  
SUPRÊME DE POULET

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange pour sauce Béarnaise**.

[Retour à la p. 2](#)



# Feuilles de laitue bœuf et fromage

12 min | 4 portions | 4,31 \$CA/3,67 \$US par portion



Laissez tomber l'ennuyeux pain à hamburger et optez pour cette version croustillante; pas besoin de faire des boulettes! La laitue est faible en calories et riche en vitamine K pour des os solides, en vitamine A pour une peau éclatante et des yeux sains ainsi qu'en fibres pour un intestin sain.

## INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1 sachet d'**Assaisonnement Pâtes bœuf et fromage**
- 1 tasse de fromage cheddar râpé
- 2 c. à table de ketchup
- 1 tomate
- ¼ d'oignon rouge
- 16 feuilles de laitue, environ
- 1 petite tête

**Garnitures** (facultatif) : cornichons en tranches, moutarde, **Sauce à burgers**

## INSTRUCTIONS

1. Ajouter le bœuf et l'assaisonnement à la **Sauteuse**; cuire à feu moyen-vif de 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf soit doré. Utiliser le **Séparateur de viande hachée** pour briser les morceaux.
2. Incorporer le fromage et le ketchup; cuire jusqu'à ce que le fromage fonde, environ 1 minute.
3. Couper la tomate en dés et l'oignon en fines lamelles.
4. Pour assembler, faire huit piles de deux feuilles de laitue. Répartir la garniture entre les piles et garnir de tomate, d'oignon et d'autres garnitures, si désiré.

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : Servir avec ½ tasse de riz cuit.

**TRUC** : Oubliez la cuisinière et faites cuire le bœuf haché avec l'assaisonnement et le ketchup au micro-ondes, dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit, puis incorporer le fromage.

**PAR PORTION** : Calories 360, Lipides 21 g (Saturés 10 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 90 mg, Sodium 540 mg, Glucides 13 g (Fibres 3 g, Sucres 6 g), Protéines 31 g.



30 min | 2,76 \$CA/2,35 \$US par portion  
LASAGNE BŒUF ET FROMAGE



20 min | 2,27 \$CA/1,93 \$US par portion  
PÂTES BŒUF ET FROMAGE



20 min | 3,26 \$CA/2,77 \$US par portion  
MIJOTE DE POISSON ET POIVRON

Essayez ces autres recettes  
utilisant l'Assaisonnement  
**Pâtes bœuf et fromage.**

[Retour à la p. 2](#)



# Patates Bravas

18 min | 6 portions | 1,31 \$CA/1,11 \$US par portion



Les patates bravas sont le résultat de la rencontre entre des pommes de terre croustillantes et une sauce tomate piquante et épicée. C'est un plat de base dans les bars à tapas, mais il est plus facile (et moins gras) de le préparer à la maison avec des outils de cuisson au micro-ondes gagne-temps (bonjour les **étuveuses**). Gardez la peau des pommes de terre pour augmenter la teneur en fibres; environ la moitié de la teneur en fibres d'une pomme de terre provient de la peau. Conseil de pro : n'oubliez pas l'Aïoli ail rôti pour tremper les patates!

## INGRÉDIENTS

6 pommes de terre moyennes Yukon Gold  
1 sachet d'**Assaisonnement Riz à l'espagnole**  
1 ½ tasse d'eau  
2 c. à table de pâte de tomate  
½ c. à table de vinaigre de cidre de pomme  
**Garnitures** (facultatif) : **Aïoli ail rôti**

## INSTRUCTIONS

1. Couper les pommes de terre non pelées et les placer dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 12 à 14 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
2. Entretemps, mélanger l'assaisonnement, l'eau, la pâte de tomate et le vinaigre dans un **Wok**, à feu moyen-vif. Porter à ébullition en remuant souvent. Couvrir et réduire le feu à moyen-doux pour que le mélange mijote.
3. Ajouter les pommes de terre à la poêle et mélanger avec la sauce. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les pommes de terre soient enrobées, environ 2 minutes.
4. Servir avec une cuillerée d'aïoli, si désiré.

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :** Servir avec 4 oz (113 g) de protéines maigres, 2 tasses de légumes et 1 c. à table de **Vinaigrette Épicure**.

**TRUC :** Pour obtenir des patates bravas ultimes, garnissez-les de restes de **poulet barbacoa**, de **poulet rôti** ou de dés de jambon. Vous pouvez aussi les garnir d'un œuf au plat, pour un déjeuner copieux.

**PAR PORTION :** Calories 200, Lipides 0,5 g (Saturés 0,1 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 440 mg, Glucides 44 g (Fibres 6 g, Sucres 5 g), Protéines 6 g.



20 min | 4,11 \$CA/3,49 \$US par portion  
RIZ À L'ESPAGNOLE AU POULET



18 min | 0,38 \$CA/0,32 \$US par portion  
RIZ À L'ESPAGNOLE



12 min | 1,82 \$CA/1,55 \$US par portion  
MIGAS À L'ESPAGNOLE

Essayez ces autres recettes  
utilisant l'**Assaisonnement  
Riz à l'espagnole.**



# Salade-repas bouchées de burger

10 min | 4 portions | 5,05 \$CA/4,29 \$US par portion



Vous n'avez pas beaucoup de temps, mais vous avez envie d'un burger? Laissez tomber le grill et optez pour une étuveuse; les mini-burgers sont prêts en 5 minutes au micro-ondes. Transformez les garnitures des burgers en une salade riche en nutriments, pour consommer votre dose quotidienne de légumes dans un seul et même bol délicieux.

## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre  
1 c. à table d'**Assaisonnement Frites au fromage**  
2 tomates Beefsteak  
1 concombre  
6 tasses de légumes verts à feuilles  
⅓ tasse de cheddar râpé  
¼ tasse de **Sauce à burgers** ou **Vinaigrette ranch**  
**Garnitures** (facultatif) : cornichons, oignon rouge haché, moutarde jaune

## INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, mélanger le bœuf et l'assaisonnement. Former 12 boules égales et les placer dans l'**Étuveuse multi-usages**. Aplatir légèrement chaque boule. Couvrir et faire cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes.
2. Entretemps, couper les tomates et le concombre en morceaux. Répartir les légumes et les légumes verts dans quatre bols.
3. Lorsque la viande est cuite, placer le plateau multi-usages sur l'étuveuse et filtrer l'excès de liquide.
4. Garnir chaque bol de trois bouchées de burger, de fromage et de 1 c. à table de sauce. Ajouter d'autres garnitures, si désiré.

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : Servir avec ½ tasse de frites ou 1 petit pain multigrains.

**TRUC** : Simplifiez la préparation et évitez les bouchées de burger. Émiettez simplement la viande hachée dans une étuveuse et faites cuire comme indiqué ci-dessus. Conseil de pro : utilisez le **Séparateur de viande hachée** pour défaire la viande à mi-cuisson.

**TRUC** : Préparez une double quantité de Sauce à burgers et réfrigérez-la (se garde jusqu'à une semaine). Elle plaira à tout le monde!

**PAR PORTION** : Calories 280, Lipides 16 g (Saturés 6 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 410 mg, Glucides 12 g (Fibres 3 g, Sucres 6 g), Protéines 23 g.

[Retour à la p. 2](#)



15 min | 2,56 \$CA/2,18 \$US par portion  
MAÏS À LA MEXICAINE



20 min | 0,72 \$CA/0,61 \$US par portion  
FRITES À L'HUILE DE TRUFFE



15 min | 1,10 \$CA/0,93 \$US par portion  
FRITES DE COURGETTES

Essayez ces autres recettes  
utilisant l'**Assaisonnement  
Frites au fromage.**



# Pizza bolognaise super simple

25 min | 8 portions | 2,74 \$CA/2,33 \$US par portion



Riche, fromagée et nourrissante, sans aucune viande!

## INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange pour sauce Bolognaise super simple**

1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates broyées

½ tasse d'eau ou de bouillon

½ tasse de crème nature sans produits laitiers ou de crème moitié-moitié (10 %)

Sel marin, au goût

Poivre noir, au goût

1 pinte de tomates cerises

½ oignon rouge

2 (12 po chacune) croûtes à pizza minces de blé entier

1 ½ tasse de mozzarella, de parmesan râpé, ou de fromage sans produits laitiers

**Garnitures** (facultatif) : olives noires coupées, basilic frais ou roquette

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 450 °F.

2. Dans une **Marmite multi-usages**, combiner le mélange, les tomates, l'eau et la crème.

3. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes, en remuant de temps à autre. La sauce épaissira vers la fin de la cuisson; mélanger souvent pour empêcher de coller. Assaisonner de sel et de poivre au goût.

4. Entretemps, couper les tomates en deux. Hacher finement l'oignon.

5. Disposer les croûtes à pizza sur deux **Plaques de cuisson** séparées, recouvertes de **Tapis de cuisson**. Étendre 1 tasse de sauce sur chaque croûte (garder le reste pour une utilisation ultérieure). Garnir de tomates, d'oignon et de fromage.

6. Cuire jusqu'à ce que le fromage fonde, soit 8 minutes. Retirer du four. Pour servir, couper chaque pizza en 8 pointes.

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE** : Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de **vinaigrette Épicure**.

**TRUC** : Cuisinez une fois et mangez deux fois! Gardez une pizza pour un repas rapide le lendemain.

**TRUC** : Combinez le reste de sauce avec des pâtes cuites, utilisez-la dans une lasagne ou ajoutez-la à du chili.

**PAR PORTION (2 POINTES)** : Calories 310, Lipides 10 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 610 mg, Glucides 42 g (Fibres 8 g, Sucres 5 g), Protéines 18 g.



25 min | 3,30 \$CA/2,81 \$US par portion  
**POIVRONS FARCIS À LA BOLOGNAISE SUPER SIMPLE**



25 min | 3,78 \$CA/3,21 \$US par portion  
**CHAMPIGNONS PORTOBELLO FARCIS À LA BOLOGNAISE**



20 min | 3,36 \$CA/3,11 \$US par portion  
**BOLOGNAISE D'ÉTÉ SUPER SIMPLE**

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange pour sauce Bolognaise super simple.**



# Burgers enchilada en sauce

20 min | 4 portions | 2,80 \$CA/2,38 \$US par portion



## INGRÉDIENTS

1 lb (450 g) de bœuf haché maigre  
1 sachet d'**Assaisonnement Enchilada**, divisé  
4 tranches de cheddar  
¾ tasse d'eau  
1 ½ c. à table de pâte de tomate  
4 pains à burger  
**Garnitures** (facultatif) :  
**Guacamole**, laitue hachée, dés d'oignon

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le gril à feu moyen-vif. Badigeonner légèrement le gril d'huile pour empêcher les aliments de coller. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. Dans un grand bol, disposer le bœuf et ½ du sachet d'assaisonnement (environ ¼ tasse). À l'aide d'une fourchette ou des mains, mélanger doucement pour combiner.
3. Façonner quatre boulettes. Disposer les boulettes sur le Tapis de cuisson et prendre la direction du gril.
4. Griller les boulettes, le couvercle fermé, de 4 à 5 minutes par côté ou jusqu'à cuisson complète. Garnir chacune d'une tranche de cheddar pendant la dernière minute de cuisson, pour que le fromage fonde. Retirer le Tapis de cuisson de la plaque. Disposer les boulettes cuites sur la plaque.
5. Dans un bol allant au four à micro-ondes, fouetter le ½ sachet d'assaisonnement restant avec l'eau et la pâte de tomate. Cuire la sauce au micro-ondes, à découvert, à puissance élevée, pendant 2 minutes. Fouetter à mi-cuisson jusqu'à épaississement.
6. Trancher les pains et disposer les boulettes sur les premières moitiés. Arroser chaque boulette de 2 c. à table de sauce (ou plus au goût). Ajouter des garnitures, si désiré. Couvrir les boulettes de l'autre moitié des pains.

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

PAR PORTION (1 BURGER AVEC 2 C. À TABLE DE SAUCE) : Calories 450, Lipides 20 g (Saturés 9 g, Trans 0,5 g), Cholestérol 80 mg, Sodium 630 mg, Glucides 35 g (Fibres 2 g, Sucres 5 g), Protéines 32 g.

[Retour à la p. 2](#)



20 min | 2,40 \$CA/2,04 \$US par portion  
BURGERS AUX HARICOTS NOIRS ENCHILADA



20 min | 3,68 \$CA/3,28 \$US par portion  
PATATES DOUCES SLOPPY JOE



26 min | 3,28 \$CA/2,79 \$US par portion  
PIZZA MEXICAINE

Essayez ces autres recettes utilisant l'**Assaisonnement Enchilada**.



# Mini pains à la banane

30 min | 30 mini pains | 0,21 \$CA/0,18 \$US par portion



## INGRÉDIENTS

2 bananes moyennes, mûres  
2 œufs  
⅓ tasse d'huile + un peu  
pour huiler le moule  
1 sachet de **Mélange Pains  
et muffins à la banane**

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Placer le **Moule à petites portions** sur une **Plaque de cuisson**. À l'aide d'un **Pinceau**, badigeonner généreusement d'huile.
3. Dans un bol, écraser les bananes; cela devrait donner ¾ tasse. Ajouter les œufs et l'huile; fouetter. Ajouter le mélange.
4. Répartir la pâte dans le moule, environ 1 c. à table par cavité.
5. Cuire de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre ressorte propre et que les côtés se détachent du moule. Laisser reposer dans le moule jusqu'à ce qu'il soit froid puis démouler.

**TRUC :** Nappez les mini pains cuits de ½ c. à table de sauce fudge au chocolat ou glaçage au chocolat.

**TRUC :** La **Cuillère à épices 4 en 1** est parfaite pour répartir la pâte dans le Moule à petites portions.

**TRUC :** Préparez les mini pains à l'avance et congelez-les. Sortez-les du congélateur 15 minutes avant de servir.

**PAR PORTION (1 MINI PAIN) :** Calories 50, Lipides 3 g (Saturés 0,3 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 75 mg, Glucides 6 g (Fibres 0 g, Sucres 3 g), Protéines 1 g.



20 min | 0,53 \$CA/0,42 \$US par portion  
MUFFINS À LA BANANE



20 min | 0,79 \$CA/0,62 \$US par portion  
GÂTEAU À LA BANANE

Essayez ces autres recettes utilisant le **Mélange Pains et muffins à la banane.**