



Repas simplifiés, pour la rentrée

**Maîtrisez votre routine de la rentrée scolaire avec
la boîte Epic Box de septembre!**

Affrontez les soirs de semaine chargés, grâce à de délicieux repas préparés en une seule casserole et en 20 minutes ou moins. Fini le stress; place aux soupers rapides et savoureux qui font des soirs d'école un jeu d'enfant.

C'est la solution pour des repas rapides, faciles et satisfaisants, livrés directement à votre porte!

E P I C U R E™

Contenu de la boîte de septembre

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



03

Assaisonnement Poulet érable et balsamique

Pâtes au balsamique

[Cliquez pour voir les détails](#)



05

Mélange pour vinaigrette Balsamique

Doigts de poulet balsamique

[Cliquez pour voir les détails](#)



07

Assaisonnement Bœuf Stroganoff

Tortellini au four

[Cliquez pour voir les détails](#)



09

Assaisonnement Poulet et orzo au citron

Souper de poulet bon en citron

[Cliquez pour voir les détails](#)

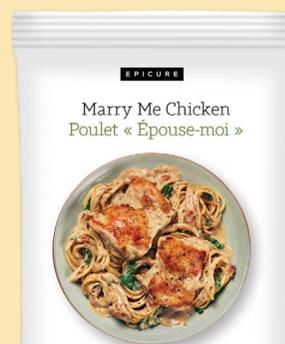


11

Assaisonnement Poulet « épouse-moi »

Lasagne au poulet

[Cliquez pour voir les détails](#)



13

Assaisonnement Boulettes suédoises

Poulet en sauce

[Cliquez pour voir les détails](#)



15

Mélange Biscuits futés

Barres aux brisures de chocolat

[Cliquez pour voir les détails](#)





Pâtes au balsamique



Temps total
15 min



Donne
4 portions



Coût par portion
2,98 \$CA | 2,53 \$US

Cette recette renferme un ingrédient secret : les haricots blancs! Mais... vous ne le saurez pas. Ce haricot, pourtant humble, est un super-héros : économique, riche en protéines et à la saveur douce. Ça vaut la peine d'essayer de le glisser dans l'assiette d'un mangeur difficile. Écrasez-les bien pour les cacher dans la sauce.

INGRÉDIENTS

- ½ lb (225 g) de spaghetti, non cuit
- 2 c. à thé d'huile d'olive
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de haricots blancs non salés, égouttés et rincés
- 2 tasses de sauce tomate ou de Sauce marinara préparée
- 2 c. à table de vinaigre balsamique
- 1 sachet d'Assaisonnement Poulet érable et balsamique
- 4 tasses de bébés épinards ou de roquette
- ⅔ tasse de mozzarella ou gruyère râpé

Garnitures (facultatif) : fromage supplémentaire, glaçage balsamique

INSTRUCTIONS

- 1.** Dans une grande casserole, faire cuire le spaghetti selon les instructions de l'emballage, jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Réserver ½ tasse d'eau de cuisson des pâtes, puis égoutter.
- 2.** Entretemps, faire chauffer l'huile dans la Sauteuse à feu moyen. Incorporer les haricots, la sauce tomate, le vinaigre balsamique et l'assaisonnement. Laisser mijoter 2 à 3 minutes. À l'aide du Séparateur de viande hachée, écraser grossièrement les haricots.
- 3.** Incorporer les épinards et le fromage. Ajouter les pâtes cuites et 2 c. à table d'eau; mélanger. Si la sauce est trop épaisse, ajouter de l'eau, 1 c. à table à la fois, jusqu'à consistance désirée.

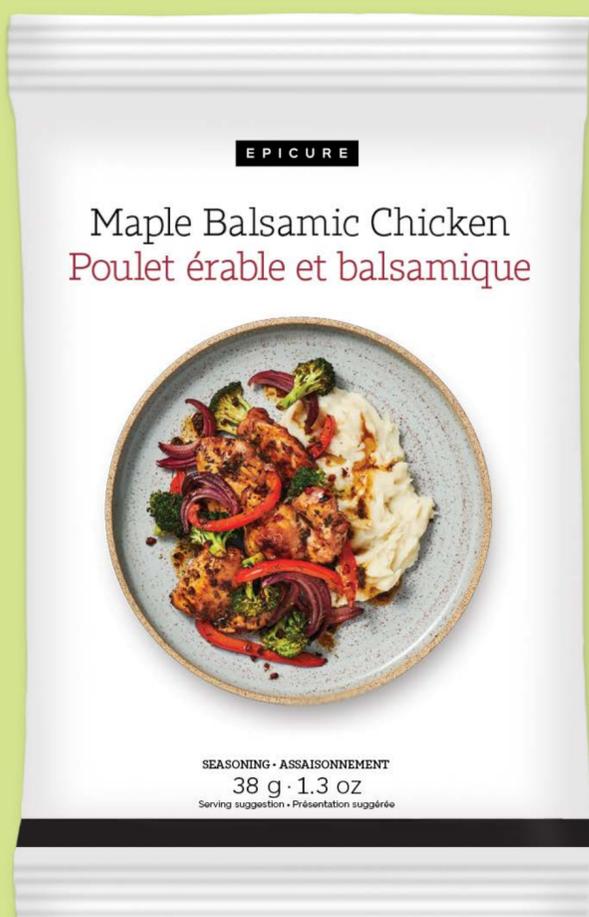
Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de vinaigrette Épicure.

Par portion : Calories 470, Lipides 9 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 430 mg, Glucides 77 g (Fibres 10 g, Sucres 15 g), Protéines 20 g.



Cliquez pour la recette de Bouchées de brie au four

Assaisonnement Poulet érable et balsamique



- Servir un repas débordant de légumes et de protéines n'a jamais été aussi simple et savoureux!
- Il suffit de combiner les ingrédients dans un bol et de disposer sur une plaque de cuisson pour un souper parfait, prêt en moins de 20 minutes!
- Les framboises séchées et le véritable sucre d'érable ajoutent des notes douces et acidulées, ce qui rend ce plat idéal pour vos festins des fêtes.
- L'assaisonnement Poulet érable et balsamique est très polyvalent; utilisez-le aussi comme vinaigrette ou marinade. Remplacez les oignons, les poivrons et le brocoli par des légumes d'automne rôtis pour varier les saveurs. Essayez avec des asperges, des choux de Bruxelles, des patates douces ou du chou-fleur (le temps de cuisson peut varier).
- Chaque sachet donne 4 portions.



Doigts de poulet balsamique



Temps total
20 min



Donne
4 portions



Coût par portion
2,11 \$CA | 1,73 \$US

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de chapelure panko ou de chapelure de pain grossière
- ¼ tasse de fromage parmesan râpé
- ½ c. à table de Mélange pour vinaigrette Balsamique
- 3 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de vinaigre balsamique
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet, désossées et sans peau

INSTRUCTIONS

1. Recouvrir une Plaque de cuisson avec un Tapis de cuisson. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Entretemps, dans un plat peu profond, combiner la chapelure et le fromage et réserver.
3. Dans un bol, combiner le mélange pour vinaigrette avec l'huile et le vinaigre.
4. Couper le poulet en lanières très fines puis les enrober de vinaigrette. Presser dans le mélange de chapelure pour en couvrir les deux côtés.
5. Disposer les lanières, en une seule couche, sur la plaque de cuisson. Cuire au four 18 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

TRUC : Version végétarienne, remplacer le poulet par 1 lb (450 g) de tranches de tofu ferme.

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 2 tasses de légumes mélangés, 1 c. à table de Vinaigrette balsamique préparée et ¼ tasse de sauce Marinara pour tremper.

Par portion : Calories 310, Lipides 15 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 70 mg, Sodium 280 mg, Glucides 14 g (Fibres 1 g, Sucres 2 g), Protéines 27 g.



Cliquez pour la recette de Salade de Jennifer Aniston

Mélange pour vinaigrette Balsamique



- Mélange frais, vif et goûteux d'herbes méditerranéennes, avec des notes d'ail et de romarin. Notre vinaigrette la plus polyvalente.
- Un classique; à utiliser comme vinaigrette ou marinade.
- Verser un filet sur les légumes verts et la salade de pâtes.
- Mariner les morceaux de bœuf durs avant la cuisson.



Tortellini au four



Temps total
20 min



Donne
6 portions



Coût par portion
3,10 \$CA | 2,64 \$US

FoodTok est devenu fou avec ce souper facile. Avec plus de 111 millions de vues (et ça continue de grimper), cette recette a conquis les papilles de millions de personnes. Mais nous l'avons rendue plus saine, plus rapide et plus délicieuse, comme toujours! Notre secret? L'Assaisonnement Bœuf Stroganoff, qui donne à la sauce une saveur de bœuf, en plus des oignons, des champignons et de l'ail.

INGRÉDIENTS

- 1 paquet (12,5 oz/350 g) de tortellini, au choix
- 1 sachet d'Assaisonnement Bœuf Stroganoff
- ½ tasse d'eau
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de sauce tomate non salée
- ½ brique (8 oz/250 g) de fromage à la crème
- ½ tasse de mozzarella râpé

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Cuire les tortellinis selon les instructions de l'emballage. Égoutter.

3. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement et l'eau. Réserver.
4. Cuire le bœuf haché dans la Sauteuse à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 3 à 4 minutes, en utilisant le Séparateur de viande hachée pour briser les morceaux. Égoutter le liquide.
5. Réduire le feu à moyen. Ajouter le mélange d'assaisonnements réservé, la sauce tomate et le fromage à la crème. Remuer continuellement jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Si la sauce est trop épaisse, ajouter de l'eau, 2 c. à table à la fois, jusqu'à ce la consistance désirée.
6. Ajouter les tortellinis cuits à la poêle. Mélanger pour bien combiner.
7. Recouvrir de mozzarella. Cuire au four 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

TRUC Remplacez la sauce tomate en conserve par 1 ½ tasse de Sauce marinara.

Par portion : Calories 460, Lipides 21 g (Saturés 11 g, Trans 0,3 g), Cholestérol 95 mg, Sodium 580 mg, Glucides 40 g (Fibres 3 g, Sucres 6 g), Protéines 28 g.



Cliquez pour la recette de Pâté au boeuf Stroganoff

Assaisonnement Bœuf Stroganoff



- Faites un délicieux voyage dans le passé avec ce plat classique et rapide à préparer : des lanières de bœuf tendres sautées avec des champignons et des oignons, nappées d'une sauce riche et onctueuse.
- Servez sur des nouilles aux œufs ou vos pâtes préférées pour un délice empreint de nostalgie, prêt en moins de 20 minutes... et en une seule casserole!
- Le bœuf Stroganoff déborde de saveurs riches et umami, avec une petite touche acidulée apportée par la crème sure.
- Niveau d'épices : doux.
- Si vous ne trouvez pas de lanières de bœuf à l'épicerie, choisissez un steak de bonne qualité et coupez-le en lanières avant la cuisson.
- Pour une saveur optimale, faites mariner vos lanières de bœuf dans de la sauce soya, de la sauce Worcestershire et l'assaisonnement pendant plus longtemps, pour que les saveurs pénètrent bien la viande.
- Ajoutez des bébés épinards frais pendant la cuisson pour en faire un plat complet en une seule casserole.
- Remplacez les lanières de bœuf par du bœuf haché maigre et la crème sure par du yogourt grec nature 2 %.
- Chaque sachet donne 6 portions.



Souper de poulet bon en citron



Temps total
20 min



Donne
4 portions



Coût par portion
4,34 \$CA | 3,69 \$US

En panne d'idée pour le souper? Sortez une Plaque de cuisson. Elle est assez grande pour contenir le plat principal et quelques accompagnements, sans salir des tonnes de vaisselle. Vous adorerez la façon dont le mélange citronné infuse les aliments d'une saveur piquante et herbacée, sans qu'il soit nécessaire de presser un seul citron ou une seule gousse d'ail! Cette recette met en vedette les haricots verts, qui sont des légumes abordables et faibles en calories; ils sont également riches en fibres, ce qui vous aide à rester rassasié plus longtemps. C'est une recette de base à son meilleur; refaites-la chaque semaine!

INGRÉDIENTS

- 1 poivron
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet désossées et sans peau
- 4 tasses de fleurons de brocoli
- ½ lb (225 g) de haricots verts parés
- 2 c. à table d'huile
- 1 sachet d'Assaisonnement Poulet à l'ail et au citron

INSTRUCTIONS

- 1.** Préchauffer le four à 450 °F. Recouvrir la Plaque de cuisson du Tapis de cuisson.
- 2.** Couper le poivron en tranches. Dans un grand bol, mélanger le poivron, le poulet, le brocoli, les haricots verts, l'huile et l'assaisonnement. Mélanger pour bien enrober.
- 3.** Disposer en une seule couche sur la plaque. Rôtir 18 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes soient tendres.

TRUC Simplifiez la cuisson et préparez une Purée de pommes de terre à l'étuveuse au micro-ondes pendant que le poulet et les légumes rôtissent au four. Vous aurez les mains libres!

Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec une tasse de purée de pommes de terre.

Par portion : Calories 280, Lipides 14 g (Saturés 2,5 g, Trans 0,3 g), Cholestérol 105 mg, Sodium 300 mg, Glucides 16 g (Fibres 4 g, Sucres 6 g), Protéines 23 g.



Cliquez pour la recette de Gnocchis avec sauce crémeuse au citron

Assaisonnement Poulet et orzo au citron



- Mélange aux notes de citron, de basilic et de persil, avec de la levure nutritionnelle pour plus de nutriments! Sans ail, soya, oignon et produits laitiers.
- Un repas meilleur que les plats à emporter, prêt en seulement 20 minutes, à préparer dans la Sauteuse pour moins de vaisselle à nettoyer.
- Un sachet donne jusqu'à 6 portions, ce qui vous donnera des restes pour le lunch du lendemain.
- Utilisez aussi pour assaisonner les burgers, le pain de viande et d'autres protéines.
- Combinez l'assaisonnement à de l'huile d'olive et du jus de citron frais pour faire une vinaigrette.



Lasagne au poulet en une casserole



Temps total
20 min



Donne
4 portions



Coût par portion
3,87 \$CA | 3,29 \$US

Servez une lasagne facile prête en seulement 20 minutes! Avec ce plat, vous n'avez plus à vous soucier de la superposition des couches ou de la cuisson. Le souper est servi en un clin d'œil, littéralement. Par contre, la saveur de ce plat n'est pas simplette. Sa sauce est crémeuse, sa garniture est fromagée et les pâtes sont cuites à la perfection.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet d'Assaisonnement Poulet « Épouse-moi »
- 1 $\frac{1}{4}$ tasse d'eau
- $\frac{1}{2}$ tasse de crème moitié-moitié (10 %)
- 1 c. à thé d'huile
- 1 lb (450 g) de poulet haché maigre
- 6 pâtes à lasagne prêtes pour le four
- 1 tasse de mozzarella râpé

Garnitures (facultatif) : feuilles de basilic, flocons de chili

INSTRUCTIONS

- 1.** Dans un bol, mélanger au fouet l'assaisonnement, l'eau et la crème. Réserver.
- 2.** Chauffer l'huile dans la Sauteuse à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire 3 minutes en brisant la viande.
- 3.** Incorporer le mélange d'assaisonnement réservé. Briser grossièrement les pâtes de lasagne, en morceaux de 1 à 2 pouces. Les ajouter à la poêle.
- 4.** Réduire le feu à moyen-doux. Couvrir et cuire de 12 à 13 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les lasagnes soient tendres. Réduire le feu si le liquide bouillonne trop fort.
- 5.** Recouvrir de fromage. Mettre le couvercle et laisser fondre le fromage 1 minute. Ajouter les garnitures, si désiré.

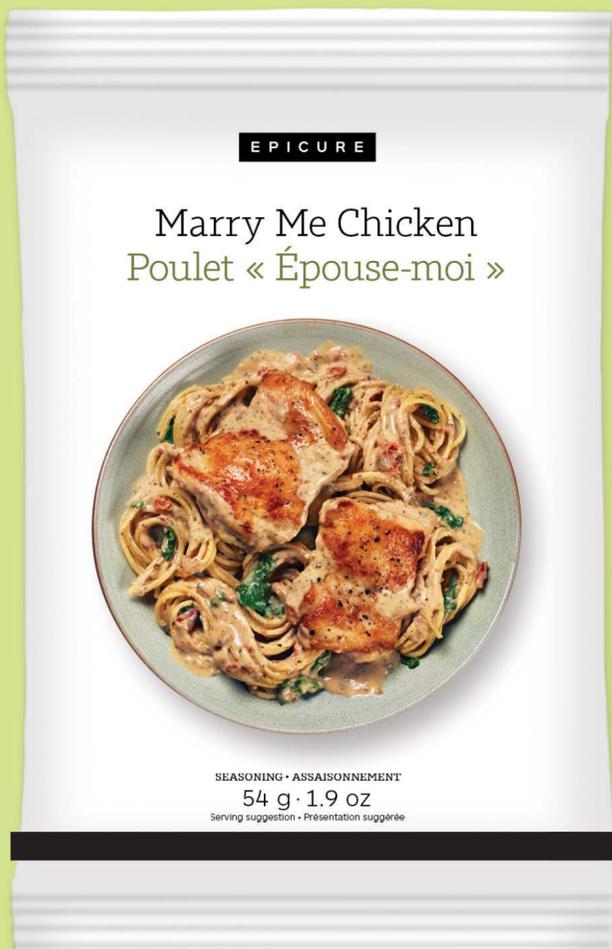
Pour une assiette parfaitement équilibrée : Servir avec 2 tasses de légumes arrosés de vinaigre balsamique.

Par portion : Calories 500, Lipides 23 g (Saturés 10 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 135 mg, Sodium 500 mg, Glucides 39 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 36 g.



Cliquez pour la recette de Pâtes au poulet « épouse-moi »

Assaisonnement Poulet « Épouse-moi »



- Ce plat crémeux et décadent se prépare en une seule casserole et regorge de saveurs fraîches de tomate et de basilic.
- Idéal pour les occasions spéciales, les fêtes ou les soirs de semaine où vous avez envie d'un repas raffiné sans passer des heures en cuisine, il est prêt en 15 minutes seulement!
- Ce mélange polyvalent se marie à merveille avec le poulet, le saumon, les fruits de mer et le porc; ou encore, utilisez-le comme sauce pour accompagner d'autres plats.
- Au moment de servir, saupoudrez de fromage parmesan pour une saveur encore plus riche.
- Allez au-delà de la recette du sachet : préparez la sauce et utilisez-la pour garnir des pâtes, raviolis ou gnocchis.
- Ajoutez de la pâte de tomate pour une couleur rosée et un goût de tomate plus prononcé.
- Remplacez les épinards par du basilic frais en fin de cuisson pour plus de saveur.
- Chaque sachet donne 4 portions.



Poulet en sauce



Temps total
17 min



Donne
4 portions



Coût par portion
2,53 \$CA | 2,15 \$US

Nous adorons les repas en une casserole et prêts en moins de 20 minutes! Avec cette recette inspirée du Sud, les tendres cuisses de poulet mijotent dans une sauce délicieuse. Conseil : lorsque vous avez une sauce aussi bonne, servez-la sur une purée de pommes de terre pour absorber tous les bienfaits. Un régal sans gluten.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table d'huile
- 1 sachet d'Assaisonnement Boulettes suédoises
- 1 $\frac{1}{4}$ tasse d'eau
- $\frac{1}{4}$ tasse de lait, au choix
- 1 c. à thé de sauce soya
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau
- Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement, l'eau, le lait et la sauce soya. Réserver.

2. Chauffer l'huile dans la Sauteuse à feu moyen-vif. Assaisonner le poulet de sel et de poivre; l'ajouter dans la sauteuse. Saisir de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer de la poêle et couvrir pour garder au chaud. Réserver (ce n'est pas grave si le poulet n'est pas encore complètement cuit). Ne pas nettoyer la poêle.

3. Réduire le feu à doux. Ajouter le mélange d'assaisonnement réservé. Remuer constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, en veillant à racler le fond de la sauteuse.

4. Remettre le poulet dans la sauteuse et le tourner pour l'enrober de sauce. Couvrir et cuire de 4 à 5 minutes, en remuant de temps en temps, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

TRUC Préparez une sauce aux champignons! Après avoir retiré le poulet de la sauteuse, ajoutez-y 2 tasses de champignons tranchés et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ensuite, continuez à préparer la sauce comme indiqué.

Par portion : Calories 200, Lipides 12 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 150 mg, Glucides 1 g (Fibres 0 g, Sucres 1 g), Protéines 22 g.



Cliquez pour la recette de Sous-marins aux boulettes suédoises

Assaisonnement Boulettes suédoises



- Comme un meuble IKEA, ces boulettes de porc tendres dans une sauce douce et crémeuse nécessitent un peu d'assemblage, mais rassurez-vous : c'est loin d'être aussi compliqué que monter un cadre de lit!
- Ce plat facile en une seule casserole plaît aux enfants et se prépare en seulement 20 minutes; il est donc parfait pour les soirs de semaine chargés.
- Mélange tout-en-un d'assaisonnement et de sauce pour faire des boulettes suédoises réussies à chaque fois, en toute simplicité.
- Niveau d'épices : doux.
- Remplacez l'eau par votre mélange pour bouillon Épicure préféré pour obtenir une sauce plus riche et savoureuse.
- Ne mélangez pas trop la viande hachée, car cela pourrait rendre les boulettes moins tendres.
- Ajoutez un œuf à la viande de porc pour des boulettes plus moelleuses et légères (facultatif).
- Remplacez la viande de porc maigre par du bœuf, mais omettez l'huile de la recette, car le bœuf libère plus de gras pendant la cuisson.
- La sauce sera épaisse. Ajoutez un filet d'eau chaude pour obtenir la consistance désirée.
- Chaque sachet donne 4 portions.



Barres aux brisures de chocolat



Temps total
20 min



Donne
16 portions



Coût par portion
0,50 \$CA | 0,43 \$US

Les barres de biscuits sont une variante amusante de la pâtisserie classique. Elles conservent toute la douceur d'un biscuit aux pépites de chocolat, mais n'ont pas à être roulées et étalées (donc moins de travail!). Divisez la pâte en deux ou en quatre, puis incorporez différents ajouts à chaque lot avant de le presser dans l'étuveuse. De cette façon, tout le monde aura droit à sa saveur préférée!

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de Mélange Biscuits futés
- ¼ tasse de beurre non salé, ramolli
- 1 œuf
- ½ c. à table d'extrait de vanille
- ½ tasse de brisures de chocolat

Garnitures (facultatif) : M&M's, morceaux de barre de chocolat, pacanes hachées, canneberges séchées, graines de citrouille

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F. Huiler légèrement une Étuveuse carrée.
2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur sur socle (avec palette de mixage) ou d'un batteur à main,

battre à faible vitesse le mélange, le beurre, l'œuf et l'extrait de vanille jusqu'à homogénéité. Incorporer les brisures de chocolat.

3. Transférer la pâte dans l'étuveuse. À l'aide d'un couteau à beurre, étendre la pâte jusque dans les coins (elle sera épaisse). Saupoudrer des garnitures, si désiré, puis utiliser une spatule ou la paume de la main pour presser délicatement les garnitures dans la pâte.

4. Cuire au four, à découvert, de 16 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit prise et les bords légèrement dorés (et commencent à se détacher de l'étuveuse). Laisser refroidir complètement avant de couper en 16 barres.

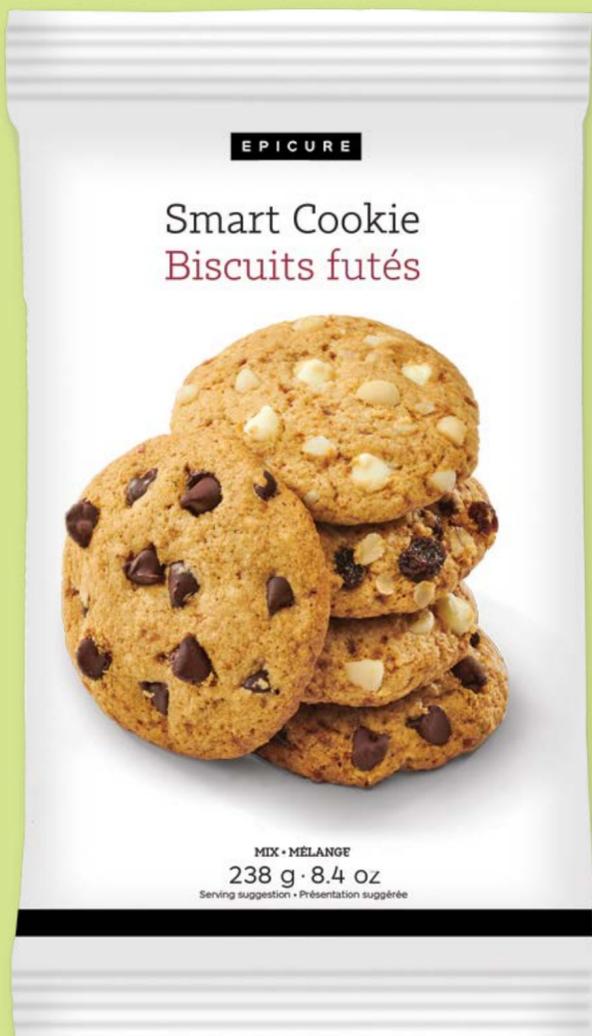
TRUCS Saupoudrez chaque quart de la pâte d'une garniture différente, pour plus de plaisir et de saveur!

Pour découper les barres, utilisez un couteau à beurre, une spatule fine ou une palette afin d'éviter d'endommager l'étuveuse en silicone.

Par portion : Calories 110, Lipides 5 g (Saturés 3 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 100 mg, Glucides 17 g (Fibres 1 g, Sucres 9 g), Protéines 1 g.

Cliquez pour la recette de Biscuits moitié moitié

Mélange Biscuits futés



- Une délicieuse pâte à biscuits sans gluten, idéale comme base pour créer des biscuits adaptés à tous les goûts et à toutes les occasions, quelles que soient les allergies ou les préférences.
- Le Mélange Biscuits futés donne une base sans gluten légèrement sucrée avec un soupçon de caramel, parfaite pour créer toutes sortes de biscuits.
- Préparez des biscuits aux pépites de chocolat, à l'avoine et aux raisins secs, au chocolat blanc et aux noix de macadamia, ou inventez des douceurs selon vos envies.
- Faites participer les enfants pour réveiller le pâtissier qui sommeille en eux!
- Un seul bol suffit, pour un nettoyage en un clin d'œil.
- Pas besoin de laisser reposer la pâte ou de réfrigérer; mélangez, et c'est prêt!
- Utilisez des œufs froids et du beurre ramolli pour des résultats parfaits.
- Chaque sachet donne 12 portions.

**EPIC
BOX**

E P I C U R E TM