

**5**  
INGRÉDIENTS

**15**  
MINUTES  
Le magazine de la cuisine simple et rapide

**On est  
en feu :  
ENFIN, ON SORT  
LE BBQ!**

*Mmmm!*  
**Des boulettes  
en brochettes**



**À FAIRE  
ET À REFAIRE :**  
nos meilleurs  
soupers sur le BBQ

**PAS CHERS  
ET SI TENDRES,  
les hauts de cuisses !**

La crème de la crème  
des recettes aux fruits de mer



**Jean Coutu**

*Les plus belles histoires se racontent en photos!*

**30%\***  
de rabais  
sur les items de la  
**BOUTIQUE  
PHOTO**



Découvrez une foule de possibilités au  
**JEANCOUTU.COM/PHOTO**

**CENTRE PHOTO**

OPTIMISÉ POUR LES MOBILES  
ANDROID ET iOS

\*CODE PROMO : **M7RW6KG9**

\*En vigueur jusqu'au 31 juillet 2020  
Utiliser le code de promotion à l'endroit prévu à cet effet  
au moment de la commande

# Sommaire

Qu'est-ce qu'on mange  
ce mois-ci ?

27



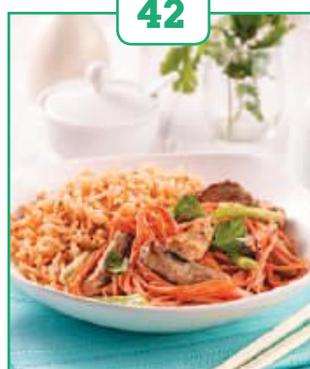
Semaine 1

34



Semaine 2

42



Semaine 3

48



Semaine 4

24



## Pour compléter le menu

- 11 À faire et à refaire :  
nos meilleurs soupers  
sur le BBQ
- 62 La crème de la crème  
des recettes aux fruits  
de mer
- 73 On célèbre le retour  
du beau temps!



RECETTE DE LA PAGE  
COUVERTURE:  
Brochettes de boulettes de  
bœuf sucrées, page 12

STYLISME:  
Maude Grimard

PHOTO:  
Marie-Ève Lévesque



78

## SERVICE AUX ABONNÉS

- Abonnement
- Renouvellement
- Abonnement-cadeau
- Promotions en cours
- Changement d'adresse
- Questions ou commentaires

### En supplément

- 6 Dans ma cuisine
- 8 Quoi de neuf ?

### Chroniques

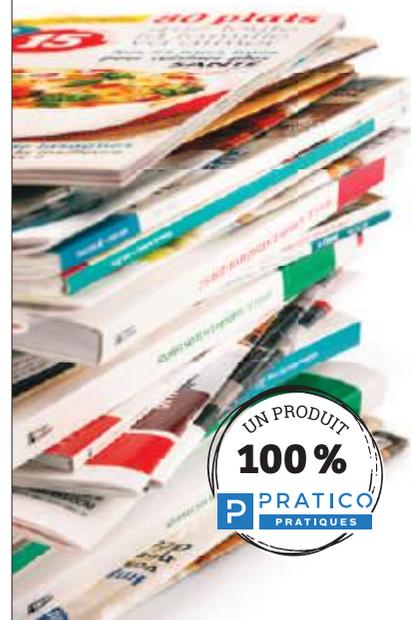
- 55 **OMG!**  
En mode chic sur la terrasse
- 77 **Parce que c'est pas cher!**  
Pas chers et si tendres, les hauts de cuisses !

- 85 Dans le panier d'épicerie  
Le porc effiloché
- 87 Solutions santé  
Trucs et astuces pour mieux manger
- 90 Recette festive  
Mousse au chocolat classique



### CONTACTEZ-NOUS !

**1 866 882-0091**  
[info@pratico-pratiques.com](mailto:info@pratico-pratiques.com)  
[pratico-pratiques.com](http://pratico-pratiques.com)



# ABONNEZ-VOUS

## et ne manquez plus aucun numéro !



### CHOISISSEZ VOTRE OPTION :

1 1 AN – 12 NUMÉROS  
pour **29,99 \$**

2 2 ANS – 24 NUMÉROS  
pour **39,99 \$**

3 ABONNEMENT  
PAR NUMÉRO  
pour **2,50 \$**

*Mettez fin à votre abonnement  
quand vous voulez!*

### 3 façons de m'abonner :

1 Je fais parvenir le coupon ci-joint rempli à l'adresse suivante :

7710, boulevard Wilfrid-Hamel  
Québec (QC) G2G 2J5

2 1 866 882-0091

3 [boutique.pratico-pratiques.com](http://boutique.pratico-pratiques.com)

Veillez prévoir de 6 à 8 semaines avant la réception de votre premier magazine.

Prix en kiosque :  
5-15: 5,99 \$ + taxes

PRATICO  
PRATIQUES



1. OUI, je m'abonne pour 1 an au magazine 5-15 (12 numéros) pour **34,48 \$** (taxes incluses)
2. OUI, je m'abonne pour 2 ans au magazine 5-15 (24 numéros) pour **45,98 \$** (taxes incluses)
3. OUI, je m'abonne au magazine 5-15 pour 2,50 \$ par numéro + taxes

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Prov. : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Cochez pour recevoir notre infolettre !

### MODE DE PAIEMENT :

#### 1. ANNUEL ET 2 ANS

Chèque ou mandat-poste inclus de 34,48 \$ (29,99 \$ + taxes pour les résidents du Québec) à l'ordre de Pratico-Pratiques inc.

Chèque ou mandat-poste inclus de 45,98 \$ (39,99 \$ + taxes pour les résidents du Québec) à l'ordre de Pratico-Pratiques inc.

VISA  MasterCard  American Express

#### 2. PAR NUMÉRO (2,50 \$ + taxes) (CARTE DE CRÉDIT SEULEMENT)

VISA  MasterCard  American Express

Numéro de carte : \_\_\_\_\_

Expiration : \_\_\_\_\_ CVS (obligatoire) : \_\_\_\_\_

Signature (obligatoire) : \_\_\_\_\_

# Dans ma cuisine



Anne-Marie

Par Anne-Marie Favreau, rédactrice en chef  
afavreau@pratico-pratiques.com



## Mon repas préféré !

Je joue souvent avec mes filles à « c'est quoi ton plus-meilleur-repas-préfééré-du-monde-entier ? ». Chaque fois, je leur réponds : « Hum ! Des pâtes crémeuses aux fruits de mer ! », et mes enfants répondent systématiquement : « Maman, tu dis toujours la même chose ! » Ha ! Ha ! C'est vrai, mais c'est LE repas qui me fait rêver et saliver. Les fruits de mer et la crème sont le parfait duo gourmand dans ma tête. Et comme c'est le temps des fruits de mer, on avait envie de vous offrir **La crème de la crème de nos recettes aux fruits de mer** aux pages 62 à 71. Vous pourrez maintenant dire que c'est aussi votre repas préféré !

### Attention allergies !

L'équipe du 5-15 met tout en œuvre pour bien identifier les allergènes (sans lactose, sans noix, sans œuf, sans gluten) potentiellement présents dans nos recettes. Cependant, malgré toute notre vigilance, il est possible que la composition de certains produits du commerce diffère de celles que nous avons analysées. Ainsi, vérifiez toujours la liste des ingrédients des produits avec lesquels vous cuisinez afin de vous assurer qu'ils ne contiennent aucun allergène auquel vous ou votre entourage pourriez être sensible. Pratico-Pratiques ne peut être tenue responsable des conséquences qui pourraient en découler.



**Un dîner pas compliqué  
et toujours apprécié !**



## Baguette à la caprese

Quantité : 4 portions

4 petites baguettes ciabatta  
.....  
125 ml (1/2 tasse) de pesto  
de basilic  
.....  
3 tomates italiennes  
coupées en tranches  
.....  
1 contenant de gros  
bocconcini de 200 g,  
coupés en tranches  
.....  
8 tranches de jambon Forêt-  
Noire coupées en quatre  
.....  
60 ml (1/4 de tasse)  
de feuilles de basilic frais  
.....

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Faire des incisions profondes sur la largeur des baguettes, sans les trancher complètement.
3. Badigeonner l'intérieur de chaque incision de pesto de basilic.
4. Dans chaque incision, insérer une tranche de tomate, une tranche de bocconcini et une tranche de jambon.
5. Cuire au four 15 minutes.
6. Au moment de servir, garnir de basilic.



Suivez-nous sur Facebook pour voir nos promos et idées recettes ! [facebook.com/magazine515](https://facebook.com/magazine515)

**5** INGREDIENTS  
**15** MINUTES

ÉDITRICE : Caty Bérubé

CHEF D'ÉQUIPE PRODUCTION ÉDITORIALE : Crystel Jobin-Gagnon

RÉDACTRICE EN CHEF : Anne-Marie Favreau

CHARGÉE DE CONTENU : Alex Gauvin

RÉDACTRICES : Miléna Babin, Stéphanie Boisvert, Josée D'Amour, Fernanda Machado Gonçalves et Raphaële St-Laurent Pelletier.

RÉVISEURES : Edmonde Barry, Marie-Christine Bédard, Marilou Cloutier (chef d'équipe rédaction et révision) et Viviane St-Arnaud.

ASSISTANTES À LA PRODUCTION : Sarah Beaugerard et Nancy Morel.

CHEFS CUISINIERS : Benoit Boudreau (chef d'équipe), Éric Dacier et Richard Houde.

CHEF D'ÉQUIPE PRODUCTION GRAPHIQUE : Marie-Christine Langlois

CONCEPTRICES GRAPHIQUES : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Annie Gauthier, Marie-Chloé G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin.

STYLISTES CULINAIRES : Laurie Collin, Maude Grimard, Carly Harvey et Christine Morin (chef d'équipe).

PHOTOGRAPHES : Mélanie Blais, Jean-Christophe Blanchet (chef d'équipe par intérim), Michaël Fournier et Rémy Germain.

PHOTOGRAPHES ET VIDÉASTES : Tony Davidson et Francis Gauthier.

SPÉCIALISTE EN TRAITEMENT D'IMAGES ET CALIBRATION PHOTO : Yves Vaillancourt

COLLABORATEURS : Pierre-Luc Denis, Katherine Doyon, Charlotte Geroudet, Maxime Moreau et Patrick Simon.

### VENTES, COMMUNICATIONS ET MARKETING

DIRECTRICE VENTES ET MARKETING : Émilie Gagnon

CHARGÉES DE PROJETS MARKETING ET COMMUNICATIONS : Annie-Pier Dubois et Gabrielle Picard.

RÉALISATRICE-COORDONNATRICE DE PROJETS VIDÉO ET PHOTO : Andrée-Ann Déry

CHEF D'ÉQUIPE CONTENUS NUMÉRIQUES : Mélanie Duguay

CHARGÉES DE CONTENUS NUMÉRIQUES : Sarah Aubin-Roy, Corinne Dallain et Valérie Fortin Boily.

CHARGÉES DE PROJETS MARKETING CLIENTS : Alexia Gagnon, Laurie Genest, Marie-Septembre Larouche, Annie Lavoie, Laurence Nadeau-Cousineau, Claudia Renaud, Stéphanie Talbot et Cynthia Turcotte.

INTÉGRATEUR WEB : Alexandre Morency

### VENTES PUBLICITAIRES

pub@pratico-pratiques.com ou 1 866 882-0091

CHEF D'ÉQUIPE AU DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES : David Gatteau

COORDONNATRICE AUX VENTES : Isabelle Gaudreau

CONSEILLÈRES AU DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES : Nathalie Boudreaux, Cynthia Guillemette, Marjorie Lajoie et Maude Langevin.

### MISE EN MARCHÉ

DIRECTEUR DE LA DISTRIBUTION : Marcel Bernatchez

RESPONSABLES TERRITOIRE : Lise Fortin et Ghislain Marcoux.

TECHNICIENNE COMPTABLE : Sylvie Dion

ADJOINTE À LA COMPTABILITÉ ET À LA DISTRIBUTION : Carole Bélanger

CHEF D'ÉQUIPE ENTREPÔT : Rémy Girard

COMMIS D'ENTREPÔT : Nancy Arteau et Steve Clavet.

DISTRIBUTION : Pratico-Pratiques inc. et les Messageries Dynamiques.

### ADMINISTRATION

PRÉSIDENTE : Caty Bérubé

DIRECTRICE GÉNÉRALE : Julie Doddridge

DIRECTRICE DES FINANCES : Alexandra Poiré

CONSEILLÈRE AUX RESSOURCES HUMAINES : Chantal St-Pierre

TECHNICIENNE AUX RESSOURCES HUMAINES : Anne-Sophie Fortin

COMMIS À LA FACTURATION : Josée Pouliot

COORDONNATRICE DE BUREAU : Josée Lavoie

IMPRESSION : TC Interweb Boucherville

Remerciements : Pratico-Pratiques remercie Cuisina (cuisina.ca), Zone (zonemaison.com) et Winners (winners.ca) qui ont aimablement prêté des accessoires pour la réalisation de cette publication.

### ABONNEMENTS

CHEF D'ÉQUIPE SERVICE À LA CLIENTÈLE ET ABONNEMENTS : Lucie Landry  
AGENTE AU SERVICE À LA CLIENTÈLE ET ABONNEMENTS : Karine Marquis

Courriel : info@pratico-pratiques.com

Tél. : 418 877-0259, sans frais : 1 866 882-0091

www.pratico-pratiques.com

Abonnement (12 numéros du magazine 5-15) pour 29,99\$ + taxes = 34,48\$

Abonnement (12 numéros du magazine 5-15 + 4 numéros Hors-série 5-15) pour 39,95\$ + taxes = 45,97\$

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

**Canada**

DÉPÔT LÉGAL : 2<sup>e</sup> trimestre 2020  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada  
ISSN 1923-5038

© Pratico-Pratiques, 2020.

Pratico-Pratiques, filiale de Les Entreprises Pratico C.B.

(Québec, Québec)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce magazine.

Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico-Pratiques ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation.



7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5

Tél. : 418 877-0259

Sans frais : 1 866 882-0091

Télé. : 418 780-1716

www.pratico-pratiques.com

Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

# QUOI DE NEUF?

À la recherche de solutions pratiques et savoureuses pour les jours pressés, qui ne feront pas de compromis sur la qualité ? Voici quelques produits pour vous simplifier la vie au quotidien !

Recherche Josée D'Amour  
Texte Fernanda Machado Gonçalves



## Canneberges bio sans sucre ajouté

Si vous êtes friand de fruits séchés d'ici, Patience Fruit & Co propose des canneberges séchées biologiques sans sucre ajouté ni OGM, mais toujours avec le même bon goût acidulé. Une portion de 40 g contient à peine 2 g de sucres issus naturellement du fruit, en plus d'offrir un apport élevé en fibres (20 g) et des polyphénols antioxydants. Préparées dans une usine sans arachides, ces canneberges moelleuses prétranchées sont idéales en collation ainsi que dans une foule de recettes.

Dans les IGA, Metro et Avril.  
[patiencefruitco.com](http://patiencefruitco.com)

## Rehausseur de goût

Vous cherchez les épices parfaites pour rehausser votre steak grillé sur le barbecue ? Le mélange d'épices pour BBQ Steakenator permet à la fois d'encourager un produit d'ici et de rehausser vos steaks avec des saveurs satisfaisantes : leur seule odeur suffira à vous faire saliver ! Considéré comme un « sel et poivre de luxe », il s'utilise tout aussi bien sur d'autres protéines à griller, qu'elles soient d'origine animale ou végétale !

Pour tout savoir : [bbqquebec.com](http://bbqquebec.com)



## MÉLANGES DE MAÏS CRAQUANTS

Les aliments en conserve ont démontré plus d'une fois leur grande polyvalence. Ces mélanges de maïs ne font pas exception à la règle, puisqu'ils se glissent rapidement dans divers plats de tous les jours. Préparés selon une méthode unique qui limite la quantité d'eau dans la boîte, les légumes gardent leur pleine saveur ainsi qu'une texture croquante. Trois styles de combinaisons à base de grains de maïs et de poivrons rouges sont offerts pour ajouter de la variété à vos recettes chaudes ou froides : Mexicain avec piments chili, Méditerranéen avec olives noires et vertes, ainsi que Sud-Ouest avec haricots. Dans la plupart des supermarchés. [delmonte.ca](http://delmonte.ca)



## YOGOURT À BASE DE PLANTES

Vous êtes intolérant au lactose ? Vous désirez intégrer petit à petit des desserts végétaliens à votre régime alimentaire ? Quelle que soit votre motivation, le nouveau yogourt Activia d'origine végétale s'avère une bonne option. Fait à base d'amandes et de protéines de gourganes, sans produits laitiers ni OGM, il contient les mêmes quantités de probiotiques BL Regularis – qui améliorent la santé de la flore intestinale – que la version classique. Offert en pots individuels de 145 g (avec 8 g de sucre), ce yogourt végé se décline en deux saveurs : Pêches-hibiscus au goût fruité tropical et Vanille-cannelle à l'arôme épicé.

Dans la plupart des supermarchés. [activia.ca](http://activia.ca)



## Céréales en version NON GIVRÉE

Grandes favorites des familles, les céréales s'invitent facilement dans les bols pour un déjeuner nutritif. On connaît déjà celles qui ont un « côté givré » ; désormais, les toutes nouvelles Mini-Wheats s'affichent sans givrage pour changer la routine. En plus de contenir 46 g de grains entiers et du vrai cacao, chaque portion de ces céréales de 54 g (24 carrés de céréales) comble 24 % des besoins quotidiens en fibres et fournit 5 g de protéines ainsi que dix vitamines et minéraux (dont du fer, du magnésium et du manganèse). Elles plairont assurément à toute la famille !

Dans la plupart des Provigo, IGA, Super C, Maxi et Walmart. [kelloggs.ca](http://kelloggs.ca)

## GRUAU BIOLOGIQUE SANS CUISSON

Le gruau-frigo de Yumi Organics a la particularité de se faire presque tout seul pour être fin prêt à se laisser déguster le matin ou sur le pouce, et ce, sans stress ajouté. Pour varier les plaisirs, l'entreprise québécoise ajoute la saveur Canneberge-érable à sa gamme de gruaux froids biologiques à base de grains entiers, laquelle comprend quatre autres variétés (Choco noir, Matcha-pomme verte, Pomme-cannelle et Bleuets-vanille). Alors que ses saveurs se développent pendant la nuit, ce gruau sans cuisson conserve ses qualités nutritives, soit un apport élevé en vitamine B, en protéines (8 g par sachet de 55 g), en fibres (24 % V.Q.) et en antioxydants.

Dans la plupart des supermarchés. [yumi-organics.ca](http://yumi-organics.ca)



# Inspirez-vous des projets extérieurs les plus remarquables !

Les plus beaux  
**JARDINS** du Québec

ÉDITION  
2020

**85** aménagements  
parfaitement  
réussis

Des idées à profusion pour  
créer l'espace de vos rêves

Découvrez les réalisations  
des meilleurs paysagistes

Les tendances de l'heure  
en aménagement paysager

Les  
réalisations  
des meilleurs  
paysagistes du  
Québec !



Les résultats du prestigieux concours  
annuel de l'APPQ enfin dévoilés !





# *À faire et à refaire :* **nos meilleurs soupers sur le BBQ**

Vous êtes à la recherche de nouveaux classiques familiaux ? On vous a préparé une sélection de nos meilleurs soupers qui plairont tellement à votre famille qu'elle vous les demandera encore et encore ! Que vous soyez de type poulet, porc, bœuf ou poisson, sortez le barbecue !

## A faire et à refaire : nos meilleurs soupers sur le BBQ

PAR PORTION	
Calories	519
Protéines	27 g
Matières grasses	24 g
Glucides	49 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	122 mg
Sodium	1 001 mg

# Brochettes de boulettes de bœuf sucrées

Préparation : 20 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes  
Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • se congèle (les boulettes seulement)



2 poivrons de couleurs  
variées coupés en cubes  
.....

2 oignons rouges  
coupés en cubes  
.....

### Pour les boulettes :

450 g (1 lb) de bœuf  
haché mi-maigre  
.....

80 ml (1/3 de tasse)  
de chapelure nature  
.....

60 ml (1/4 de tasse) de persil  
frais haché  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
d'ail haché  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
d'huile d'olive  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
de paprika fumé doux  
.....

1 œuf  
.....

2 oignons verts hachés  
.....

Sel et poivre au goût  
.....

### Pour la sauce sucrée :

125 ml (1/2 tasse)  
de sirop d'érable  
.....

60 ml (1/4 de tasse)  
de sauce soya  
.....

30 ml (2 c. à soupe)  
de ketchup  
.....

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché  
.....

Sel et poivre au goût  
.....

**1.** Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

**2.** Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

**3.** Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes. Façonner 24 boulettes en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

**4.** Sur huit brochettes, piquer les boulettes, les cubes de poivron et les cubes d'oignon, en les faisant alterner.

**5.** Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 3 à 5 minutes à feu doux-moyen. Retirer du feu et réserver.

**6.** Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes en retournant les brochettes de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, badigeonner les brochettes de sauce.

**7.** Servir les brochettes avec le reste de la sauce.

## Pour accompagner

### Quartiers de pommes de terre assaisonnés

Couper 5 pommes de terre à chair jaune en quartiers. Dans un bol, mélanger 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon, 10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé doux, 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché et 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail. Saler et poivrer. Ajouter les quartiers de pommes de terre et remuer. Transvider les pommes de terre dans un plateau d'aluminium huilé, sans les superposer. Déposer le plateau sur la grille du barbecue préchauffé à puissance moyenne-élevée. Fermer le couvercle et cuire de 25 à 30 minutes, en retournant les pommes de terre à mi-cuisson.





PAR PORTION	
Calories	637
Protéines	51 g
Matières grasses	41 g
Glucides	16 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	68 mg
Sodium	196 mg

## Poulet Memphis sur canette de cola

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 1 heure 15 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle (sans l'accompagnement)

Pour varier, utilisez la boisson de votre choix : bière, racinette, boisson gazeuse citron-lime, etc.



1 poulet entier de 1,5 kg (environ 3 1/3 lb), avec la peau  
.....  
250 ml (1 tasse) de cola  
.....  
3 tiges de thym frais  
.....  
1 feuille de laurier  
.....

### Pour la marinade sèche :

15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux  
.....  
15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'ail  
.....  
15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon  
.....  
15 ml (1 c. à soupe) de cassonade  
.....  
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde en poudre  
.....  
5 ml (1 c. à thé) de cumin  
.....

1 pincée de piment de Cayenne  
.....  
Sel et poivre au goût  
.....

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche.

3. Éponger le poulet à l'aide de papier absorbant. Retirer le surplus de gras du cou et de la cavité ventrale.

4. Frotter la surface du poulet avec la marinade sèche.

5. Verser le cola dans un contenant prévu pour la cuisson sur canette de bière. Ajouter les fines

herbes dans le contenant et remuer. Glisser l'ouverture de la cavité du poulet sur le contenant, jusqu'à ce qu'il soit inséré à moitié. Au besoin, étirer les pattes du poulet afin qu'il se maintienne en équilibre à la verticale. Placer les ailes derrière le dos du poulet. Déposer le contenant et le poulet dans un grand plateau d'aluminium.

6. Éteindre l'un des brûleurs du barbecue et déposer le plateau sur la grille au-dessus du brûleur éteint pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 1 heure 15 minutes à 1 heure 30 minutes, jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 82 °C (180 °F) sur un thermomètre à cuisson inséré dans la partie charnue de la cuisse (ne pas toucher l'os).

### *Pour accompagner*

#### Frites à l'huile d'olive et romarin

Couper 5 pommes de terre en bâtonnets. Dans un bol, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de romarin frais haché et 15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak. Ajouter les bâtonnets de pommes de terre et remuer. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les bâtonnets, sans les superposer. Cuire au four de 25 à 30 minutes à 205 °C (400 °F), en remuant les frites à mi-cuisson.





PAR PORTION	
Calories	483
Protéines	29 g
Matières grasses	35 g
Glucides	16 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	18 mg
Sodium	162 mg

## Tournedos de canard avec salsa de mangue

Préparation : 30 minutes • Marinage : 2 heures • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

4 tournedos de canard  
Canard Goulu

.....  
Sel et poivre au goût

.....  
15 ml (1 c. à soupe)  
de caramel de vinaigre  
balsamique

### Pour la marinade :

125 ml (½ tasse) de cidre

.....  
30 ml (2 c. à soupe)  
de sirop d'érable

.....  
15 ml (1 c. à soupe)  
de thym frais haché

.....  
10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

.....  
10 ml (2 c. à thé) de grains  
de coriandre écrasés

### Pour la salsa :

250 ml (1 tasse) de mangue  
coupée en dés

.....  
125 ml (½ tasse)  
de concombre coupé en dés

.....  
125 ml (½ tasse) de poivron  
rouge coupé en dés

.....  
60 ml (¼ de tasse)  
de grains de grenade

.....  
15 ml (1 c. à soupe)  
d'huile d'olive

.....  
15 ml (1 c. à soupe)  
de jus de lime frais

.....  
15 ml (1 c. à soupe)  
de ciboulette fraîche hachée

.....  
15 ml (1 c. à soupe)  
de coriandre fraîche hachée

.....  
¼ d'oignon rouge coupé  
en dés

.....  
Sel et poivre au goût

**1.** Dans un contenant hermétique, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les tournedos dans le contenant et les retourner pour bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 2 à 3 heures au frais.

**2.** Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

**3.** Dans un bol, mélanger les ingrédients de la salsa. Réserver.

**4.** Égoutter les tournedos et jeter la marinade. Saler et poivrer les tournedos.

**5.** Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les tournedos de canard. Fermer le couvercle et cuire les tournedos de 3 à 4 minutes de chaque côté.

**6.** Éteindre l'un des brûleurs du barbecue et déplacer les tournedos au-dessus du brûleur éteint pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson de 6 à 7 minutes.

**7.** Répartir les tournedos de canard dans les assiettes. Garnir de salsa et arroser de caramel de vinaigre balsamique.



### Secret de chef

#### Du canard de qualité!

Pour assurer le succès de cette recette, nous avons mis à contribution un ingrédient bien de chez nous : les tournedos de canard de l'entreprise québécoise Canard Goulu. Il s'agit d'un produit local. En effet, le canard est élevé sur la ferme même du Canard Goulu, dans des conditions optimales et en tout respect de l'environnement, deux critères de plus en plus recherchés par les consommateurs. Outre les tournedos, Goulu offre d'autres coupes parfaites pour concocter des repas uniques sur le gril (saucisses, steaks de canard, galettes de burger, ailes de canard, etc.) ainsi que plusieurs autres produits de canard à cuisiner ou prêts-à-servir.

Pour tout savoir : [canardgoulu.com](http://canardgoulu.com)





## À faire et à refaire : nos meilleurs soupers sur le BBQ

PAR PORTION	
Calories	221
Protéines	38 g
Matières grasses	3 g
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	36 mg
Sodium	152 mg

## Filet de porc à la marinade sèche

Préparation : 15 minutes • Temps de repos : 10 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : 4 portions

- sans lactose • sans noix • sans œuf
- sans gluten • se congèle (sans l'accompagnement)



675 g (1 ½ lb) de filet  
de porc  
.....

### Pour la marinade sèche :

30 ml (2 c. à soupe)  
de cassonade  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
de paprika fumé doux  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
de poudre de chili  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
de poudre d'oignon  
.....

10 ml (2 c. à thé)  
de poudre d'ail  
.....

5 ml (1 c. à thé) de cumin  
.....

5 ml (1 c. à thé)  
de coriandre moulue  
.....

Sel et poivre du moulin  
au goût  
.....

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche.
3. Parer le filet de porc en retirant la membrane

blanche. Frotter le filet avec la marinade sèche. Laisser reposer 5 minutes.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc. Fermer le couvercle et cuire de 18 à 20 minutes en retournant plusieurs fois le filet de porc.

5. Transférer le filet du barbecue dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.

### Pour accompagner

#### Poivrons grillés à l'huile parfumée

Dans un bol, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes italiennes séchées, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron et 5 ml (1 c. à thé) de sriracha. Couper 3 poivrons de couleurs variées en gros morceaux, puis les badigeonner d'huile parfumée. Sur la grille chaude et huilée du barbecue préchauffé à puissance moyenne-élevée, déposer les morceaux de poivrons. Fermer le couvercle et cuire de 4 à 6 minutes, en retournant les morceaux de poivrons à mi-cuisson.





PAR PORTION	
Calories	538
Protéines	38 g
Matières grasses	25 g
Glucides	38 g
Fibres	4 g
Fer	6 mg
Calcium	330 mg
Sodium	1 842 mg

## Burger barbecue au bœuf et bacon

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • se congèle (les galettes seulement)



4 pains à hamburger  
.....  
4 tranches de bacon précuit  
.....  
4 feuilles de laitue Boston  
.....  
4 tranches de fromage suisse  
.....  
1 tomate italienne coupée  
en quatre tranches  
.....  
½ oignon rouge  
coupé en rondelles  
.....

### Pour les galettes :

450 g (1 lb) de bœuf  
haché mi-maigre  
.....  
80 ml (⅓ de tasse)  
de flocons d'avoine  
à cuisson rapide  
.....  
30 ml (2 c. à soupe)  
de persil frais haché  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
d'épices à steak  
.....  
15 ml (1 c. à soupe)  
de sauce barbecue  
.....  
15 ml (1 c. à soupe)  
de sauce teriyaki  
.....  
1 œuf  
.....  
Sel et poivre au goût  
.....

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients des galettes. Façonner quatre galettes avec la préparation.

3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les galettes. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes en retournant les galettes à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur des galettes ait perdu sa teinte rosée.

4. Sur la grille supérieure du barbecue, faire griller les pains et le bacon 30 secondes de chaque côté.

5. Garnir les pains de laitue, d'une galette de bœuf, de fromage, de tomate, d'oignon, de bacon et, si désiré, de sauce crémeuse barbecue (voir recette ci-dessous).

### *Pour accompagner*

#### Sauce crémeuse barbecue

Dans un bol, mélanger 125 ml (½ tasse) de mayonnaise avec 15 ml (1 c. à soupe) de sauce barbecue, 15 ml (1 c. à soupe) de relish et 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon rouge haché.



La sauce  
teriyaki apporte  
le petit plus  
qui fait toute la  
différence dans  
ce burger !



PAR PORTION	
Calories	785
Protéines	55 g
Matières grasses	50 g
Glucides	25 g
Fibres	1 g
Fer	4 mg
Calcium	119 mg
Sodium	1 287 mg

## Côtes levées sauce aigre-douce

Préparation : 25 minutes • Marinage : 2 heures • Cuisson : 1 heure 40 minutes  
Quantité : 8 portions

• sans noix • se congèle (sans l'accompagnement)



2,2 kg (4 ¾ lb) de côtes  
levées de dos de porc  
.....

### Pour la sauce aigre-douce :

250 ml (1 tasse)  
de jus d'orange  
.....

160 ml (⅔ de tasse)  
de cassonade  
.....

125 ml (½ tasse) de ketchup  
.....

125 ml (½ tasse)  
de sauce chili  
.....

125 ml (½ tasse)  
de sauce soya  
.....

60 ml (¼ de tasse)  
de vinaigre de cidre  
.....

60 ml (¼ de tasse)  
de sauce Worcestershire  
.....

30 ml (2 c. à soupe)  
de poudre d'ail  
.....

30 ml (2 c. à soupe)  
de poudre d'oignon  
.....

30 ml (2 c. à soupe)  
de gingembre râpé  
.....

10 ml (2 c. à thé) de sriracha  
.....

**1.** Dans une casserole,  
mélanger les ingrédients  
de la sauce. Porter à  
ébullition à feu moyen.  
Retirer du feu et  
laisser tiédir.

**2.** Retirer la membrane  
blanche des côtes levées.

**3.** Badigeonner les côtes  
levées du tiers de la  
sauce. Réserver le reste  
de la sauce au frais.  
Envelopper les côtes  
levées séparément dans  
des feuilles de papier  
d'aluminium. Replier  
les feuilles de papier de  
manière à former des  
papillotes hermétiques.  
Couvrir et laisser mariner  
de 2 à 4 heures au frais.

**4.** Au moment de la cuisson,  
préchauffer le barbecue à  
puissance moyenne. Éteindre  
l'un des brûleurs du barbecue.

**5.** Déposer les papillotes sur  
la grille au-dessus du brûleur  
éteint pour une cuisson indi-  
recte. Fermer le couvercle et  
cuire de 1 heure 30 minutes  
à 2 heures en retournant  
les papillotes plusieurs fois,  
jusqu'à ce que la chair se  
détache aisément de l'os.

**6.** Allumer le brûleur éteint.  
Retirer les côtes levées des  
feuilles de papier d'aluminium  
et les déposer directement sur  
la grille chaude et huilée du  
barbecue. Fermer le cou-  
vercle et cuire 10 minutes en  
badigeonnant quelques fois  
les côtes levées du tiers de  
la sauce réservée.

**7.** Réchauffer le reste de la  
sauce au micro-ondes. Servir  
avec les côtes levées.

### *Pour accompagner* Salade de chou asiatique crémeuse

Dans un saladier, mélanger 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise avec 45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange, 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais, 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée et 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame. Ajouter 1 sac de mélange de légumes pour salade de chou de 454 g et remuer.





## *A faire et à refaire :* nos meilleurs soupers sur le BBQ

PAR PORTION	
Calories	238
Protéines	34 g
Matières grasses	9 g
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	59 mg
Sodium	85 mg

## Souvlakis de porc

Préparation : 20 minutes • Marinage : 2 heures • Cuisson : 12 minutes  
Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • sans gluten • se congèle (sans l'accompagnement)



600 g (environ 1 1/3 lb)  
de filet de porc  
.....

### Pour la marinade :

60 ml (1/4 de tasse)  
d'échalotes sèches  
(françaises) hachées  
.....

60 ml (1/4 de tasse)  
de persil frais haché  
.....

30 ml (2 c. à soupe)  
d'huile d'olive  
.....

30 ml (2 c. à soupe)  
d'origan frais haché  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
d'ail haché  
.....

1 citron (zeste et jus)  
.....

Sel et poivre du moulin  
au goût  
.....

**1.** Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche. Couper le filet en cubes.

**2.** Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.

**3.** Ajouter les cubes de porc dans le bol et remuer pour bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 2 à 3 heures au frais.

**4.** Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

**5.** Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée. Égoutter les cubes de porc et jeter la marinade.

**6.** Sur huit brochettes, piquer les cubes de porc.

**7.** Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes de porc. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes, en retournant les brochettes plusieurs fois.

## *Pour accompagner* Salade grecque

Dans un saladier, mélanger 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive avec 60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées, 45 ml (3 c. à soupe) de persil frais haché, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais, 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche émincée et 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché. Ajouter 12 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux, 1/2 concombre anglais coupé en demi-rondelles, 1 poivron rouge coupé en cubes, 1/2 contenant de feta de 200 g coupée en dés, 12 olives Kalamata dénoyautées et 1/4 petit oignon rouge haché. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Remuer.





# Semaine 1

## Qu'est-ce qu'on mange cette semaine ?

SANS  
VIANDE

Lundi



Rouleaux d'aubergine  
à l'italienne

Mardi



Mini-coquilles  
au thon gratinées

Mercredi



Brochettes de poulet,  
sauce épicée aux tomates

Jeudi



Mac'n cheese aux œufs

Vendredi



Pizza barbecue au porc effiloché  
et Monterey Jack





## Rouleaux d'aubergine à l'italienne

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 31 minutes • Quantité : 4 portions

• végété • sans noix

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).

2. Couper l'aubergine en huit tranches sur la longueur.

3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches d'aubergines. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Cuire au four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les tranches d'aubergine soient légèrement ramollies. Retirer du four et laisser tiédir.

4. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le fromage fouetté à la crème avec les bébés épinards, la moitié de la chapelure et l'œuf.

5. Déposer un peu de la préparation au fromage à la crème sur chaque tranche d'aubergine. Rouler les tranches sur elles-mêmes.

6. Dans un plat de cuisson, verser la sauce tomate. Déposer les rouleaux d'aubergine dans la sauce. Couvrir de fromage, puis parsemer de la chapelure restante.

7. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

8. Régler le four à la position « grill » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

9. Si désiré, garnir chaque portion de basilic au moment de servir.

PAR PORTION	
Calories	430
Protéines	20 g
Matières grasses	27 g
Glucides	31 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	407 mg
Sodium	1 506 mg



1 1 grosse aubergine



2 Fromage fouetté à la crème à la ciboulette  
1 contenant de 227 g



3 Bébés épinards  
500 ml (2 tasses)



4 Sauce tomate  
500 ml (2 tasses)



5 Mozzarella râpée  
375 ml (1 1/2 tasse)



### Essayez-la en boîte-repas !

Découvrez une nouvelle façon de cuisiner grâce à Boîte Recette Coop, qui propose cette recette en formule boîte-repas prête à cuisiner. Vous y trouverez déjà portionnés tous les ingrédients nécessaires à la préparation de ce repas\*. Il vous suffit de commander avant la date limite et de récupérer votre commande à la coopérative d'alimentation de votre région, qui préparera d'ailleurs les boîtes sur place en misant sur des aliments locaux. **Vous pouvez commander cette boîte-repas entre le lundi 27 avril et le dimanche 3 mai 2020.**

\*Notez que les valeurs nutritives sont sujettes à changement.

Pour commander : [boiterecette.coop](http://boiterecette.coop)

### Prévoir aussi :

- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure assaisonnée à l'italienne
- 1 œuf

### Facultatif :

- 60 ml (1/4 de tasse) de basilic frais haché



- 1 Coquilles**  
1 boîte de 350 g



- 2 Sauce tomate**  
500 ml (2 tasses)



- 3 Thon**  
égoutté  
3 boîtes de 170 g  
chacune



- 4 4 oignons verts**  
émincés



- 5 Parmesan**  
râpé  
250 ml (1 tasse)

**Prévoir aussi :**

- 60 ml (1/4 de tasse) de persil haché

**Facultatif :**

- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée



PAR PORTION	
Calories	712
Protéines	60 g
Matières grasses	19 g
Glucides	74 g
Fibres	5 g
Fer	6 mg
Calcium	354 mg
Sodium	1150 mg

## Mini-coquilles au thon gratinées

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
3. Pendant ce temps, porter à ébullition la sauce tomate avec le thon, les oignons verts, le persil et, si désiré, la ciboulette dans une autre casserole. Saler et poivrer.
4. Incorporer les pâtes à la préparation au thon.
5. Transférer la préparation dans un plat de cuisson. Parsemer de parmesan.
6. Cuire au four de 15 à 20 minutes.

# Êtes-vous du type...

## L'œuf surprise ?

Dans votre frigo, bien installé dans son carton, l'œuf surprise s'ennuie. Pourquoi? Parce que c'est loin d'être l'endroit où il aime se retrouver caché. Au four dans un petit plat, dans une légère croûte feuilletée, cuit dans une miche de pain creusée ou encore au centre d'une salade, l'œuf surprise adore les petits creux bien savoureux!



## «MUG CAKE» AU CHOCOLAT



### INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) de farine d'amandes
- 1 c. à soupe (15 ml) de farine de noix de coco
- 1 c. à soupe (15 ml) de cacao non sucré
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de poudre à pâte
- 1-1/2 c. à thé (7,5 ml) de sucre
- 1 œuf
- 2 c. à soupe (30 ml) de lait
- Quelques gouttes d'essence de vanille

### PRÉPARATION

1. Mélanger la farine d'amandes, la farine de noix de coco, le cacao, la poudre à pâte et le sucre dans une tasse à café allant au micro-ondes.
2. Ajouter l'œuf, le lait et la vanille. Bien mélanger à l'aide d'une fourchette.
3. Cuire au micro-ondes à puissance maximale de 30 à 45 secondes.

Découvrez une variété de recettes de l'œuf surprise à [achacunsonoeuf.ca](http://achacunsonoeuf.ca)



oeuf.ca



**1 Poulet**  
755 g (1 2/3 lb)  
de cubes



**2 Citron**  
30 ml (2 c. à soupe)  
de jus



**3 Harissa**  
30 ml (2 c. à soupe)



**4 Sauce marinara**  
500 ml (2 tasses)



**5 Coriandre**  
hachée  
30 ml (2 c. à soupe)

**Prévoir aussi :**

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché

## Brochettes de poulet, sauce épicée aux tomates

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 10 minutes • Quantité: 4 portions

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
2. Mélanger les cubes de poulet avec le jus de citron, la moitié de la harissa et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive. Piquer les cubes sur quatre brochettes.
3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les brochettes de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.
4. Pendant ce temps, chauffer le reste de l'huile dans une casserole à feu moyen. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes.
5. Ajouter la sauce marinara et le reste de la harissa. Cuire à feu doux-moyen de 8 à 10 minutes. Ajouter la coriandre. Servir avec le poulet.

**PAR PORTION**

Calories	408
Protéines	46 g
Matières grasses	14 g
Glucides	23 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	48 mg
Sodium	648 mg

### *Pour accompagner* Pommes de terre grelots à la lime



Couper 450 g (1 lb) de pommes de terre grelots de couleurs variées en deux. Dans une poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les pommes de terre 8 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter 1 oignon haché, 1 gousse d'ail émincée et 1 tige de thym. Cuire 2 minutes, puis ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de zestes de lime.



PAR PORTION	
Calories	795
Protéines	37 g
Matières grasses	40 g
Glucides	70 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	514 mg
Sodium	903 mg

## Mac'n cheese aux œufs

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix

**1.** Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

**2.** Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les macaronis *al dente*. Égoutter.

**3.** Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine, puis cuire 30 secondes en remuant.

**4.** Ajouter le lait dans la casserole. Saler et poivrer. Porter à ébullition en fouettant, jusqu'à épaississement. Ajouter le cheddar et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

**5.** Remettre les pâtes dans la casserole et ajouter le bacon. Chauffer 1 minute en remuant.

**6.** Transvider la préparation aux macaronis dans une poêle allant au four et égaliser la surface. Former quatre petits nids dans la préparation aux macaronis et casser un œuf dans chaque nid. Si désiré, parsemer de chapelure.

**7.** Cuire au four de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit pris.

### Pas juste pour le déjeuner !

S'il existe un aliment polyvalent, c'est bien l'œuf ! Sortez de votre zone de confort et osez l'apprêter pour le dîner ou même le souper, comme c'est le cas de cette recette de mac'n cheese réinventé. Économique, saine et simple à cuisiner, cette protéine est un excellent dépanneur à avoir toujours sous la main pour concocter des repas savoureux et nutritifs en deux temps trois mouvements.



Fédération des producteurs d'œufs du Québec



**1** Macaronis  
625 ml (2 ½ tasses)



**2** Lait 2 %  
500 ml (2 tasses)



**3** Cheddar jaune fort râpé  
375 ml (1 ½ tasse)



**4** Bacon précuit  
8 tranches coupées en morceaux



**5** 4 œufs

### Prévoir aussi :

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine

### Facultatif :

- 80 ml (⅓ de tasse) de chapelure nature



**1** 1 croûte à pizza pré-cuite  
400 g



**2** Sauce barbecue  
180 ml (¾ de tasse)



**3** Porc effiloché  
½ paquet de 680 g



**4** Tomates cerises rouges et jaunes coupées en deux  
500 ml (2 tasses)



**5** Monterey Jack râpé  
250 ml (1 tasse)

### Facultatif:

- 60 ml (¼ de tasse) de feuilles de coriandre

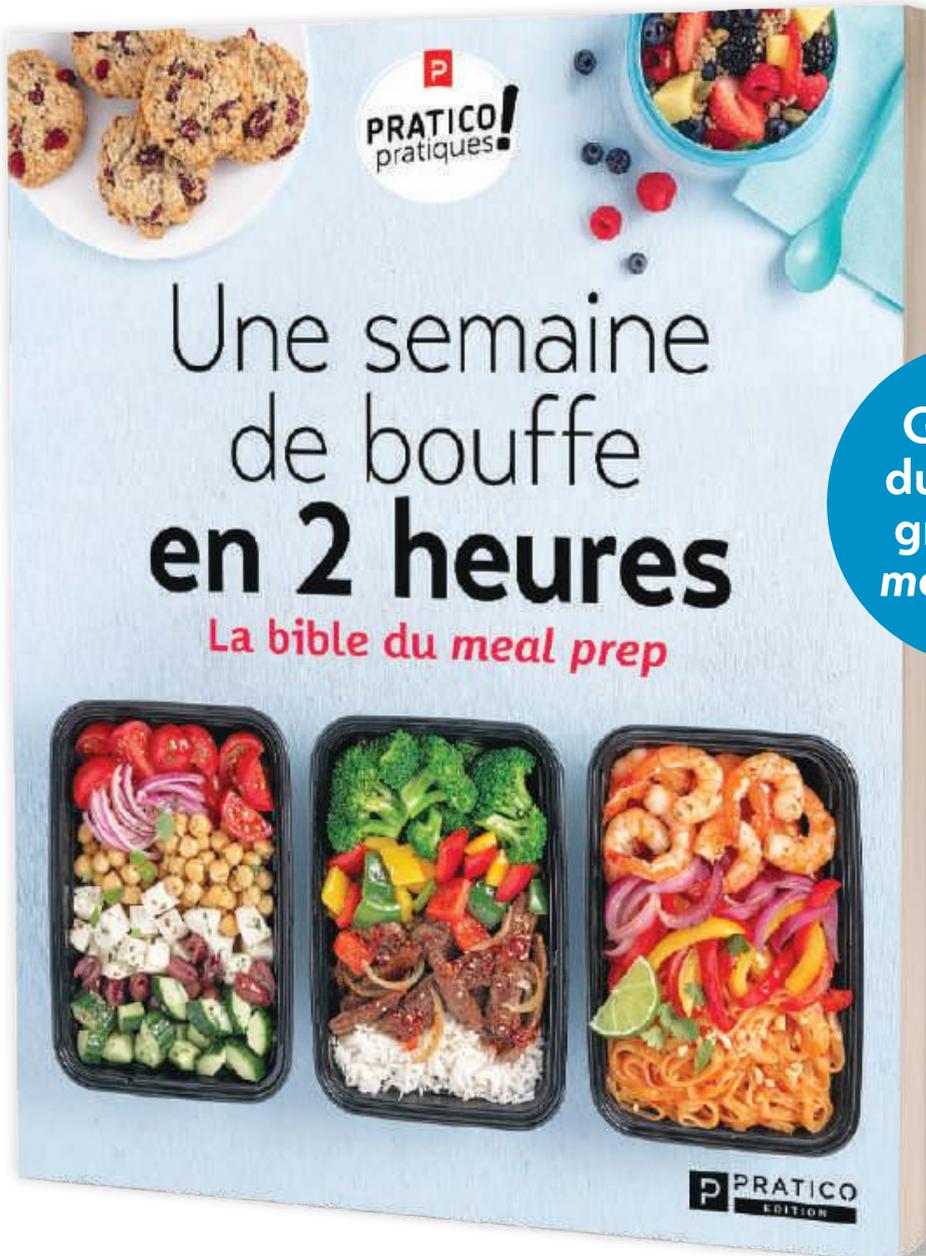
PAR PORTION	
Calories	578
Protéines	30 g
Matières grasses	17 g
Glucides	71 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	275 mg
Sodium	1 666 mg

## Pizza barbecue au porc effiloché et Monterey Jack

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Déposer la croûte à pizza sur une plaque de cuisson. Étaler la sauce barbecue sur la croûte.
3. Garnir de porc effiloché, de tomates cerises et de Monterey Jack. Cuire au four de 8 à 10 minutes.
4. Régler le four à la position « grill » (*broil*) et faire gratiner de 2 à 3 minutes.
5. Si désiré, parsemer de coriandre au moment de servir.

# Évitez le chaos: planifiez vos repas!



Gagnez  
du temps  
grâce au  
meal prep



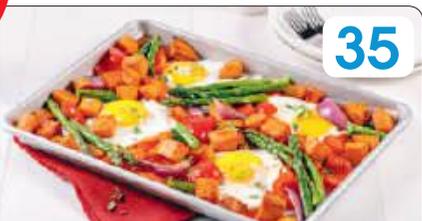
En vente partout et sur le [boutique.pratico-pratiques.com](https://boutique.pratico-pratiques.com)



## Qu'est-ce qu'on mange cette semaine ?

**SANS  
VIANDE**

**Lundi**



**35**

Légumes et œufs sur la plaque

**Mardi**



**36**

Cuisses de poulet, chorizo et navet au four

**Mercredi**



**38**

Salade de vermicelles au poulet et légumes colorés

**Jeudi**



**39**

Gemellis crémeux aux crevettes et citron

**Vendredi**



**40**

Bœuf haché barbecue sur pain burger



SANS  
VIANDE

- 1 2 patates douces pelées et coupées en petits cubes



- 2 12 asperges coupées en tronçons



- 3 1 poivron rouge coupé en cubes



- 4 1 petit oignon rouge coupé en quartiers



- 5 4 œufs

PAR PORTION	
Calories	159
Protéines	8 g
Matières grasses	5 g
Glucides	21 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	68 mg
Sodium	154 mg

## Légumes et œufs sur la plaque

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 24 minutes • Quantité: 4 portions

• végété • sans noix

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les patates douces, les asperges, le poivron et l'oignon. Saupoudrer de poudre de chili, puis verser 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive en filet sur les légumes. Assaisonner de sel et de poivre du moulin, puis remuer.

3. Cuire au four de 12 à 14 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

4. Retirer la plaque du four. Former quatre petits nids dans la préparation aux légumes et casser un œuf dans chaque nid.

5. Prolonger la cuisson au four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit pris.

Option  
**santé**

### Une classe à part

L'œuf est l'un des aliments les plus nutritifs que l'on peut trouver sur le marché. En effet, sous sa coquille, il cache 14 nutriments essentiels à une bonne santé, et ce, avec un apport de 70 calories seulement. Un gros œuf fournit 6 g de protéines de haute qualité, en plus de contenir de la vitamine B12, A, E et D, de la riboflavine, du zinc et de l'acide folique, entre autres choses. En prime, il est l'un des rares aliments considérés comme une protéine complète, car il renferme les neuf acides aminés essentiels à l'être humain. Ne vous privez pas de sa grande valeur nutritive et mettez-le au menu plus souvent!



Fédération des  
producteurs d'œufs  
du Québec

### Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili



**1 Poulet**  
4 cuisses avec peau



**2 Chorizo**  
coupé en rondelles  
150 g (1/3 de lb)



**3 1 petit navet**



**4 Origan**  
30 ml (2 c. à soupe)  
de feuilles



**5 Bouillon de poulet**  
125 ml (1/2 tasse)

### Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

### PAR PORTION

sans la peau

Calories	374
Protéines	39 g
Matières grasses	21 g
Glucides	8 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	59 mg
Sodium	904 mg

## Cuisses de poulet, chorizo et navet au four

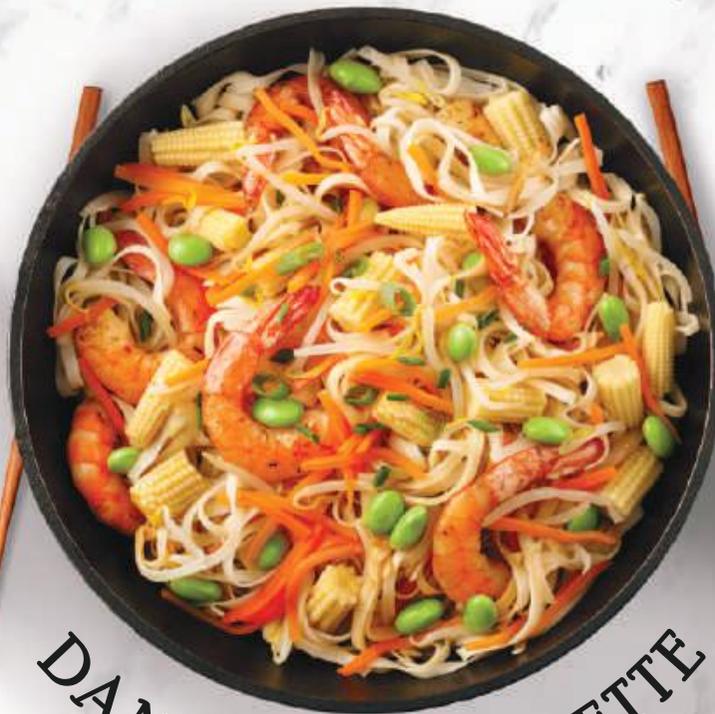
Préparation: 15 minutes • Cuisson: 35 minutes • Quantité: 4 portions

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans un plat de cuisson, déposer le poulet, le chorizo, les cubes de navet, l'origan et l'huile d'olive. Remuer.
3. Verser le bouillon de poulet sur les cuisses de poulet et le mélange de chorizo et de navet.
4. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la chair du poulet se détache facilement de l'os.



# HAIKU

METTEZ DU



DANS VOTRE ASSIETTE

Que ce soit pour ajouter une touche asiatique à vos classiques familiaux ou par envie de faire de nouvelles découvertes, un monde de saveurs s'offre à vous avec la gamme de produits Haiku. Brisez la routine de semaine en ajoutant du « WOW » à vos repas du mercredi.

#mercrediWOW



**NOUVEAUTÉS**

Légumes en conserve  
parfaits pour vos sautés !



[www.haikucuisine.com](http://www.haikucuisine.com)



- 1 Vermicelles de riz Haiku  
150 g (1/3 de lb)



- 2 Vinaigrette asiatique au sésame  
125 ml (1/2 tasse)



- 3 Poulet  
2 poitrines sans peau coupées en lanières



- 4 1/4 de concombre anglais



- 5 1 poivron rouge coupé en lanières

#### Prévoir aussi :

- 2 oignons verts hachés

#### Facultatif :

- 1 lime (zeste et jus)



## Salade de vermicelles au poulet et légumes colorés

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 9 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Réhydrater les vermicelles de riz selon les indications de l'emballage. Égoutter.

2. Dans un saladier, mélanger les vermicelles avec la vinaigrette et, si désiré, les zestes et le jus de lime.

3. Saler et poivrer les lanières de poulet.

4. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Faire dorer les lanières de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu. Réserver dans une assiette et laisser tiédir.

5. À l'aide d'une mandoline, couper le concombre en fines rondelles.

6. Ajouter les lanières de poulet, le poivron et le concombre dans le saladier. Remuer. Garnir d'oignons verts.

PAR PORTION	
Calories	349
Protéines	20 g
Matières grasses	13 g
Glucides	41 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	27 mg
Sodium	312 mg

### Vraiment « WOW », les vermicelles de riz !

Les vermicelles de riz de qualité supérieure offerts par Haiku sont idéals pour créer des recettes de semaine complètement « WOW » en quelques minutes seulement. Aussi délicieux dans les plats chauds que dans les plats froids, ils permettent de créer des repas qui sortent de l'ordinaire en pleine semaine, et ce, sans trop d'efforts. L'avantage de ces vermicelles, en comparaison avec les autres offerts sur le marché, c'est qu'ils sont divisés en portions individuelles dans l'emballage. Faites-en provision pour avoir toujours sous la main de quoi préparer de vrais festins ! Encore mieux : participez au mouvement « mercrediWOW » en partageant vos créations sur les réseaux sociaux à l'aide du mot-clic #mercrediWOW ! En prime, vous découvrirez une foule d'idées inspirantes !



## Gemellis crémeux aux crevettes et citron

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 12 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
2. Pendant ce temps, mélanger le fromage à la crème avec le bouillon de légumes, le jus de citron et le basilic dans un bol.
3. Dans une autre casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes.
4. Ajouter les crevettes dans la casserole. Cuire 1 minute de chaque côté.
5. Ajouter les pâtes et la préparation au fromage à la crème. Saler, poivrer et remuer. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

PAR PORTION	
Calories	751
Protéines	29 g
Matières grasses	24 g
Glucides	103 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	111 mg
Sodium	672 mg



- 1 Gemellis  
1 paquet de 500 g



- 2 Fromage à la crème  
250 ml (1 tasse)



- 3 1 citron  
30 ml (2 c. à soupe)  
de jus



- 4 Basilic frais  
haché  
30 ml (2 c. à soupe)



- 5 20 crevettes  
moyennes  
(calibre 31/40)  
cruës et décortiquées

### Prévoir aussi :

- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes
- 1 oignon haché



### Essayez-la en boîte-repas !

Envie d'essayer cette recette en formule boîte-repas prête à cuisiner ? Il vous suffit de commander auprès de Boîte Recette Coop entre le lundi 4 mai et le dimanche 10 mai 2020 ! Voyez tous les détails à la page 27.

Pour commander : [boiterecette.coop](http://boiterecette.coop)



- 1** Bœuf haché mi-maigre  
600 g (1 ½ lb)



- 2** Sauce barbecue à l'érable  
80 ml (⅓ de tasse)



- 3** 3 tomates coupées en dés



- 4** 4 pains à hamburger



- 5** Cheddar râpé  
250 ml (1 tasse)

### Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 80 ml (⅓ de tasse) de ketchup

### Facultatif :

- 1 jalapeño émincé



## Bœuf haché barbecue sur pain burger

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

**1.** Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes.

**2.** Ajouter le bœuf haché et cuire de 3 à 4 minutes en remuant.

**3.** Ajouter la sauce barbecue, les dés de tomates et le ketchup. Saler et poivrer. Cuire de 5 à 6 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à évaporation presque complète du liquide.

**4.** Diviser les pains à hamburger en deux, puis déposer sur une plaque de cuisson. Faire dorer au four de 2 à 3 minutes à la position « grill » (*broil*).

**5.** Garnir les pains avec la préparation au bœuf. Couvrir de fromage et, si désiré, parsemer de jalapeño.

**6.** Faire gratiner au four de 2 à 3 minutes à la position « grill » (*broil*).

### PAR PORTION

Calories	741
Protéines	43 g
Matières grasses	41 g
Glucides	50 g
Fibres	4 g
Fer	5 mg
Calcium	299 mg
Sodium	1062 mg

# Libérez-vous de vos dépendances alimentaires !



SEULEMENT  
**29,95 \$**



En vente partout et sur le [boutique.pratico-pratiques.com](https://boutique.pratico-pratiques.com)



## Qu'est-ce qu'on mange cette semaine ?

**SANS  
VIANDE**

**Lundi**



**43**

Tofu en croûte de noix de coco

**Mardi**



**44**

Fajitas de poulet à la César

**Mercredi**



**45**

Sauté de porc aux arachides

**Jeudi**



**46**

Saumon aux amandes  
et noisettes

**Vendredi**



**47**

Sandwichs chauds  
au pastrami



SANS  
VIANDE

## Tofu en croûte de noix de coco

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

• végété • sans noix • se congèle 

**1.** Couper le tofu en six tranches. Couper chaque tranche en deux triangles.

**2.** Préparer deux assiettes creuses. Dans la première, fouetter l'œuf avec la fécule de maïs, le paprika et 15 ml (1 c. à

soupe) d'eau. Saler et poivrer. Dans la deuxième, verser la noix de coco.

**3.** Tremper les tranches de tofu dans la préparation aux œufs. Égoutter l'excédent, puis enrober les tranches de noix de coco.

**4.** Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire quelques tranches de tofu à la fois de 2 à 3 minutes de chaque côté. Au besoin, ajouter un peu d'huile d'olive dans la poêle. Égoutter sur du papier absorbant.

PAR PORTION	
Calories	364
Protéines	22 g
Matières grasses	26 g
Glucides	15 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	184 mg
Sodium	42 mg

### Pour accompagner

#### Sauce aigre-douce

Dans une casserole, mélanger 60 ml (¼ de tasse) de jus d'orange avec 60 ml (¼ de tasse) de bouillon de légumes, 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade, 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup, 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre et 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya. Porter à ébullition. Délayer 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs dans un peu d'eau froide et ajouter à la sauce en fouettant. Laisser mijoter 1 minute à feu doux, jusqu'à épaississement.



**1** Tofu ferme  
1 bloc de 454 g



**2** 1 œuf



**3** Fécule de maïs  
30 ml (2 c. à soupe)



**4** Paprika  
10 ml (2 c. à thé)



**5** Noix de coco non sucrée râpée  
250 ml (1 tasse)



**1 Poulet**  
2 poitrines sans peau

**2 Laitue romaine**  
émincée  
500 ml (2 tasses)

**3 Vinaigrette César**  
du commerce  
125 ml (½ tasse)

**4 8 petites tortillas**

**5 Parmesan**  
râpé  
80 ml (⅓ de tasse)

**Facultatif :**  
• 4 tranches de bacon  
précuit

PAR PORTION	
Calories	572
Protéines	40 g
Matières grasses	29 g
Glucides	35 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	264 mg
Sodium	951 mg

## Fajitas de poulet à la César

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 25 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix

**1.** Préchauffer le four à 190°C (375°F).

**2.** Dans une poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les poitrines de poulet de 1 à 2 minutes de chaque côté.

**3.** Poursuivre la cuisson au four de 22 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de

la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer du four et laisser reposer les poitrines de 5 à 10 minutes avant de les couper en lanières.

**4.** Pendant ce temps, mélanger la laitue romaine avec la vinaigrette dans un bol.

**5.** Si désiré, réchauffer les tranches de bacon au micro-ondes selon les indications

de l'emballage. Couper les tranches en morceaux.

**6.** Réchauffer les tortillas quelques secondes au micro-ondes.

**7.** Garnir les tortillas de poulet, de salade César, de parmesan et, si désiré, de bacon.



### Version maison Sauce César au yogourt

Dans un bol, mélanger 80 ml (⅓ de tasse) de yogourt nature avec 45 ml (3 c. à soupe) de parmesan râpé, 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron frais, 10 ml (2 c. à thé) de persil frais haché, 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché et 1 filet d'anchois haché. Saler et poivrer.



### Essayez-la en boîte-repas !

Envie d'essayer cette recette en formule boîte-repas prête à cuisiner ? Il suffit de commander auprès de Boîte Recette Coop entre le lundi 11 mai et le dimanche 17 mai 2020 ! Voyez tous les détails à la page 27.

Pour commander : [boiterecette.coop](http://boiterecette.coop)





## Sauté de porc aux arachides

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

• sans œuf

1. Dans une grande poêle ou dans un wok, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Saisir les lanières de porc de 1 à 2 minutes de chaque côté.

2. Ajouter le lait de coco, le beurre d'arachide et la sauce soya dans la poêle. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu moyen de 5 à 6 minutes.

3. Ajouter la carotte et les oignons verts. Cuire 1 minute en remuant. Saler et poivrer.

4. Répartir la préparation dans les assiettes et, si désiré, garnir chaque portion de feuilles de coriandre.

PAR PORTION	
Calories	389
Protéines	31 g
Matières grasses	26 g
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	45 mg
Sodium	573 mg

### Pour accompagner

#### Riz basmati épicé

Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) d'eau et 5 ml (1 c. à thé) de mélange chinois cinq épices. Ajouter 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté. Couvrir et cuire à feu doux-moyen de 12 à 15 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette. Incorporer 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame rôties et 10 ml (2 c. à thé) de sauce sriracha.



1 **Porc**  
450 g (1 lb) de filet coupé en lanières



2 **Lait de coco**  
1 boîte de 400 ml



3 **Beurre d'arachide**  
45 ml (3 c. à soupe)



4 **Sauce soya**  
30 ml (2 c. à soupe)



5 **1 carotte**  
taillée en julienne

#### Prévoir aussi :

- 6 oignons verts coupés en tronçons

#### Facultatif :

- 60 ml (1/4 de tasse) de feuilles de coriandre



- ① **Amandes**  
hachées  
60 ml (1/4 de tasse)



- ② **Noisettes**  
hachées  
60 ml (1/4 de tasse)



- ③ **Moutarde à l'ancienne**  
15 ml (1 c. à soupe)



- ④ **1 lime**  
jus et zeste



- ⑤ **Saumon**  
4 filets de 150 g  
(1/3 de lb) chacun

**Prévoir aussi :**

- 60 ml (1/4 de tasse) de miel



PAR PORTION	
Calories	427
Protéines	34 g
Matières grasses	30 g
Glucides	4 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	52 mg
Sodium	162 mg

## Saumon aux amandes et noisettes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélanger les amandes avec les noisettes, la moutarde, le jus de lime, le zeste de lime et le miel. Saler et poivrer.
3. Sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin, déposer les filets de saumon. Couvrir les filets avec la préparation aux amandes et noisettes.
4. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

### Pour accompagner Sauce aux pêches



Dans une casserole, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire 30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes sèches hachées avec 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché de 1 à 2 minutes. Ajouter 125 ml (1/2 tasse) de confiture de pêches et 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes. Porter à ébullition. Saler et poivrer. Chauffer de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que la préparation ait réduit de moitié. Incorporer 60 ml (1/4 de tasse) de crème à cuisson 15 %. Réchauffer 1 minute..



## Sandwichs chauds au pastrami

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 2 minutes • Quantité : 4 portions

**1.** Beurrer les tranches de pain d'un seul côté.

**2.** Garnir quatre tranches de pain, du côté non beurré, de pastrami, de fromage à raclette, de confit d'oignons et de cornichons. Couvrir avec les tranches de pain restantes, côté beurré à l'extérieur.

**3.** Chauffer une poêle à feu moyen. Cuire les sandwichs de 1 à 2 minutes de chaque côté.

### PAR PORTION

Calories	439
Protéines	28 g
Matières grasses	24 g
Glucides	29 g
Fibres	6 g
Fer	2 mg
Calcium	162 mg
Sodium	1 306 mg

### Pour accompagner Chips de légumes

À l'aide d'une mandoline, peler et trancher finement 1 patate douce, 1 betterave rouge et 1 pomme de terre. Badigeonner les tranches avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive. Saler et poivrer. Déposer les tranches de chacun des légumes dans une assiette tapissée d'une feuille de papier parchemin. Cuire au micro-ondes de 5 à 8 minutes.



**1** Pain multigrain  
8 tranches



**2** Pastrami  
250 g (environ 1/2 lb)



**3** Fromage à raclette  
8 tranches



**4** Confit d'oignons  
80 ml (1/3 de tasse)



**5** 2 cornichons  
émincés

### Prévoir aussi :

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre ramolli

## Qu'est-ce qu'on mange cette semaine ?

**SANS  
VIANDE**

**Lundi**



**49**

Riz aux légumes, sauce au tofu

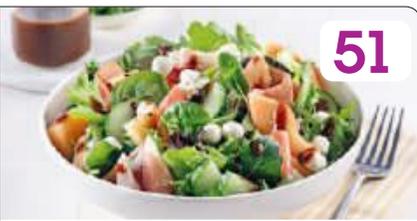
**Mardi**



**50**

Tournedos de bœuf  
aux carottes

**Mercredi**



**51**

Salade de cantaloup  
et prosciutto

**Jeudi**



**52**

Poitrines de poulet farcies  
au jambon

**Vendredi**



**53**

Tagliatelles au canard confit



SANS  
VIANDE

## Riz aux légumes, sauce au tofu

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 25 minutes • Quantité: 4 portions

• végété • sans noix • sans œuf • sans gluten

PAR PORTION	
Calories	401
Protéines	17 g
Matières grasses	11 g
Glucides	59 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	131 mg
Sodium	291 mg

**1.** Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les cubes de tofu de 4 à 5 minutes sur toutes les faces. Réserver dans une assiette.

**2.** Dans la même casserole, cuire l'oignon et le poivron de 1 à 2 minutes.

**3.** Ajouter le riz et 375 ml (1 ½ tasse) d'eau. Assaisonner de sel et de poivre du moulin, puis remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu doux-moyen.

**4.** Incorporer la sauce et porter de nouveau à ébullition. Poursuivre la cuisson de 10 à 12 minutes.

**5.** Ajouter les cubes de tofu et, si désiré, le persil. Remuer.

### INGRÉDIENT VEDETTE

#### Une sauce saine et polyvalente !

La sauce au tofu style maison à base de tomates broyées de l'entreprise québécoise Délices D'Autrefois est loin d'être réservée aux festins de pâtes ! Faite à partir d'ingrédients frais et minutieusement sélectionnés, elle est tout à fait qualifiée pour voler la vedette dans une foule de recettes, comme cette casserole de riz savoureuse qui fera le bonheur de toute la famille. Vous avez à cœur de manger sainement ? Ça tombe bien, puisque cette sauce est exempte de gluten et de gras trans, en plus d'être faible en cholestérol. D'ailleurs, elle convient à l'alimentation végétalienne ! Toutes les raisons sont bonnes pour l'essayer !

Pour tout savoir: [delicesdautrefois.ca](http://delicesdautrefois.ca)



- 1** Tofu ferme  
coupé en cubes  
½ bloc de 454 g



- 2** 1 oignon  
coupé en quartiers



- 3** 1 poivron jaune  
coupé en lanières



- 4** Riz blanc  
à grains longs  
250 ml (1 tasse)



- 5** Sauce au tofu  
Délices d'Autrefois  
½ pot de 700 ml

#### Prévoir aussi :

- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau

#### Facultatif :

- 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché



- 1 Bœuf**  
8 tournedos de 90 g  
(environ 3 oz) chacun



- 2 3 carottes**  
émincées



- 3 Sauce demi-glace**  
250 ml (1 tasse)



- 4 Bouillon de bœuf**  
125 ml (½ tasse)



- 5 Vin rouge**  
80 ml (⅓ de tasse)

**Prévoir aussi :**

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon émincé



PAR PORTION	
Calories	359
Protéines	42 g
Matières grasses	13 g
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Fer	5 mg
Calcium	44 mg
Sodium	657 mg

## Tournedos de bœuf aux carottes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

**1.** Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les tournedos de bœuf de 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler, poivrer et retirer de la poêle.

**2.** Dans la même poêle, cuire les carottes et l'oignon 2 minutes.

**3.** Verser la sauce, le bouillon et le vin rouge. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux-moyen de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

**4.** Remettre les tournedos dans la poêle et réchauffer 1 minute.



### Pour accompagner

#### Haricots verts et champignons sautés

Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir 450 g (1 lb) de haricots verts. Égoutter. Dans une poêle, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire 8 champignons émincés 2 minutes. Ajouter les haricots, 30 ml (2 c. à soupe) de noix de pin et 30 ml (2 c. à soupe) de tomates séchées émincées. Saler, poivrer et remuer. Cuire de 1 à 2 minutes.



## Salade de cantaloup et prosciutto

Préparation: 10 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Dans un saladier, mélanger le mélange de laitues avec le prosciutto, les bocconcini, le cantaloup, les oignons verts et, si désiré, le concombre.

2. Verser la vinaigrette. Saler, poivrer et remuer délicatement.

PAR PORTION	
Calories	254
Protéines	15 g
Matières grasses	15 g
Glucides	14 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	131 mg
Sodium	758 mg

### Version maison Vinaigrette balsamique

Dans un bol, mélanger 80 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique, 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché et 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de moutarde de Dijon. Saler et poivrer.



### Essayez-la en boîte-repas !

Envie d'essayer cette recette en formule boîte-repas prête à cuisiner ? Il vous suffit de commander auprès de Boîte Recette Coop entre le lundi 18 mai et le dimanche 24 mai 2020 ! Voyez tous les détails à la page 27.

Pour commander : [boiterecette.coop](http://boiterecette.coop)



- 1 **Mélange de laitues printanier**  
750 ml (3 tasses)



- 2 **Prosciutto**  
8 tranches coupées en morceaux



- 3 **Perles de bocconcini**  
250 ml (1 tasse)



- 4 **1/2 cantaloup**  
coupé en cubes



- 5 **Vinaigrette balsamique**  
80 ml (1/3 de tasse) du commerce

### Prévoir aussi :

- 60 ml (1/4 de tasse) d'oignons verts hachés

### Facultatif :

- 1/4 de concombre coupé en demi-rondelles



- 1 Poulet**  
4 poitrines  
sans peau



- 2 Jambon**  
4 tranches



- 3 Cheddar fort**  
4 tranches



- 4 Paprika fumé**  
5 ml (1 c. à thé)



- 5 Sarriette fraîche**  
hachée  
30 ml (2 c. à soupe)

**Prévoir aussi :**

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive



## Poitrines de poulet farcies au jambon

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

1. Inciser les poitrines sur l'épaisseur sans les couper complètement.
2. Garnir les poitrines d'une tranche de jambon et d'une tranche de cheddar. Saupoudrer de paprika fumé et parsemer de sarriette.
3. Refermer les poitrines et fixer avec un cure-dent. Saler et poivrer.
4. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les poitrines 6 minutes de chaque côté.



### *Pour accompagner*

#### Quartiers de courge rôtis au four

Peler une courge Butternut. Retirer les graines et couper en quartiers. Mélanger avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, 5 ml (1 c. à thé) de romarin frais haché et 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché. Saler et poivrer. Cuire au four 25 minutes à 205 °C (400 °F).

PAR PORTION	
Calories	368
Protéines	43 g
Matières grasses	21 g
Glucides	1,2 g
Fibres	0,3 g
Fer	1,6 mg
Calcium	289 mg
Sodium	451 mg



## Tagliatelles au canard confit

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 15 minutes • Quantité: 4 portions

PAR PORTION	
Calories	700
Protéines	27 g
Matières grasses	32 g
Glucides	83 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	205 mg
Sodium	583 mg

**1.** Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

**2.** Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes.

**3.** Ajouter l'effiloché de canard confit et réchauffer de 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps.

**4.** Ajouter la crème et le pesto aux tomates séchées. Porter à ébullition, puis cuire de 2 à 3 minutes.

**5.** Ajouter les tagliatelles et les cœurs d'artichauts. Saler, poivrer et remuer.

**6.** Si désiré, garnir de mozzarella fraîche et de basilic au moment de servir.



### Secret de chef

#### Si pratique, l'effiloché de canard confit !

Vous trouvez qu'il est compliqué et long de préparer du canard ? L'effiloché de canard confit Canards du Lac Brome pourrait bien vous faire changer d'idée ! Composé d'uniquement trois ingrédients (viande de canard, gras de canard et sel), celui-ci entièrement cuit, n'occasionne aucune perte et ne requiert aucune préparation laborieuse. Il suffit de le réchauffer comme dans cette délicieuse recette de pâtes afin d'obtenir un repas rapide digne des plus grands bistros ! Usez de créativité pour utiliser cet ingrédient polyvalent dans tout (salades, pizzas, sandwiches, parmentiers...) et ainsi ajouter du chic à vos menus de semaine !

Pour tout savoir : [canardsdulacbrome.com](http://canardsdulacbrome.com)



- 1** Effiloché de canard confit Canards du Lac Brome  
1 paquet de 200 g



- 2** Tagliatelles  
350 g (environ ¾ de lb)



- 3** Crème à cuisson 15 %  
375 ml (1 ½ tasse)



- 4** Pesto aux tomates séchées  
60 ml (¼ de tasse)



- 5** Cœurs d'artichauts égouttés et coupés en deux  
1 boîte de 398 ml

#### Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

#### Facultatif :

- 1 boule de mozzarella fraîche de 250 g, déchiquetée
- 60 ml (¼ de tasse) de basilic frais émincé

**M** LE NOUVEAU  
**102.9**



**TOUJOURS  
LE MIX  
PARFAIT  
À QUÉBEC**

**COGECO  
MEDIA**



# *En mode chic sur la terrasse*

Enfin, le beau temps est de retour ! Pour des moments en famille des plus réussis, jetez un coup d'œil à nos trouvailles gourmandes et impressionnez la galerie avec nos plateaux de frites à partager ! Il y en a pour tous les goûts !

*OMG!*

# DÉCOUVERTES

## *gourmandes*

Recherche Josée D'Amour  
Texte Stéphanie Boisvert

### CRABE FRAIS EN TOUTE SAISON



S'il est assez facile de se procurer du crabe frais d'avril à juillet, il est bien difficile d'avoir accès à une qualité similaire hors saison. Toutefois, avec la chair de crabe du golfe du Saint-Laurent de Fruits de mer du Québec, il est désormais possible de se régaler de ce délicieux crustacé toute l'année ! Idéal pour les petites bouchées, les sushis et les *poke bowls*, celui-ci peut aussi être utilisé pour cuisiner des croquettes ou des *crab cakes*, ou encore pour garnir salades, pâtes et pizzas.

Dans les IGA. [fdmq.ca](http://fdmq.ca)

### Une tasse de réconfort

Envie de découvrir une option de remplacement à votre café matinal ou à votre tisane du soir ? Adoptez à votre tour une boisson dégustée depuis la nuit des temps par les yogis de l'Inde et qui fait tranquillement son chemin jusqu'à nous : le lait d'or au curcuma. Aussi connu sous le nom de « golden milk », celui-ci est très facile à faire. Il est généralement composé de lait chaud (le plus souvent végétal, mais rien ne vous empêche d'utiliser celui que vous avez à la maison), de curcuma, de cannelle, de gingembre et de poivre. Pour un petit goût de chez nous, vous pouvez même y ajouter un soupçon de miel ou de sirop d'érable. Vous obtiendrez ainsi une boisson réconfortante au goût épicé et remplie de bienfaits, que ce soit pour la digestion ou la prévention de certaines maladies. À essayer autant pour les petits que pour les grands !



### *Bouquet de fraîcheur* EN PETIT POT

Avec le retour du printemps, quoi de mieux qu'un yogourt aux parfums fruités pour se raviver l'esprit à l'heure de la collation ? Bien connue pour ses produits en petits pots de verre, Maison Riviera propose désormais deux nouvelles saveurs de yogourt avec fruits au fond : Framboise menthe et Citron gingembre. Offerts en petits formats de 120 g, ces mini-délices à 9 % de matières grasses transporteront vos papilles dans les jardins du château de Versailles, qui sont d'ailleurs l'inspiration de ces deux parfums en édition limitée.

Dépêchez-vous d'y goûter !

Dans la plupart des supermarchés.  
[riviera1920.com](http://riviera1920.com)





## Tartare à la maison

Vous êtes réticent à servir un tartare maison à vos invités? Sushi Shop a pensé à vous en proposant son infail- lible tartare de saumon et mangue en formule pré- cuisinée. Il suffit de décongeler la préparation au saumon de l'Atlantique et à la mangue relevée d'une sauce aux parfums de sésame et de gingembre, puis d'y incorpo- rer le mélange de tempura pour obtenir un délicieux tartare digne du resto. Parfait pour vos réceptions, ce tartare peut aussi être utilisé pour concocter de savou- reux *poke bowls*, des sushis bien goûteux ou encore des amuse-gueules qui sortent de l'ordinaire.

Dans les Costco. [collectionepicerie.com](http://collectionepicerie.com)



## UN PETIT VERRE DE... ORANGE ?

Le vin orange fait de plus en plus jaser, mais il est encore considéré comme une curiosité. Pourtant, son origine remonterait à plus de 6000 ans, à l'époque de l'Anti- quité. Mais qu'est-ce que le vin orange? Il s'agit tout simple- ment de vin blanc vinifié comme du vin rouge. En ef- fet, la couleur surprenante de ce nectar provient du fait que les raisins sont fermentés avec leurs parties solides, contra- irement au vin blanc traditionnel. Il en résulte un vin aux arômes sucrés, mais pourtant complètement sec au goût et d'une grande fraîcheur. Comme le vin orange est très polyvalent, osez le marier à différents plats lors de vos soupers entre amis, vous suscite- rez assurément les discussions entre vos convives!



## UN SPRITZ PRÊT À BOIRE

La folie du *spritz* est bien loin d'être terminée! Ce cocktail rafraîchissant qui allie amertume et acidité comme nul autre est rapidement devenu l'un de nos préférés au Québec, multipliant le nombre d'apéritifs amers sur le marché dans la province. L'un des producteurs phares, Les Îles, a d'ailleurs choisi d'exploiter encore plus cette boisson bien-aimée en la proposant en formule prête-à-boire vendue en canette. Avec son goût frais et ses arômes d'orange légè- rement vanillés, le *spritz* Les Îles est parfait pour les journées à la plage ou en camping: il fera certainement fureur tout au long de l'été!

Dans les SAQ. [elixirs.ca](http://elixirs.ca)





Présenté par

**Dolbec**

1967

## FRITES AU PARMESAN

Préparation : 20 minutes • Temps de repos : 1 heure  
Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

Par portion : calories : 3 279 calories ; Protéines 8 g ; Matières grasses 11 g ;  
Glucides 39 g ; Fibres 4 g ; Fer 1 mg ; Calcium 139 mg ; Sodium 255 mg

900 g (2 lb) de pommes  
de terre Frite Parfaite  
Patates Dolbec

30 ml (2 c. à soupe)  
d'huile d'olive

### Pour les assaisonnements :

125 ml (½ tasse)  
de parmesan râpé

**1.** Laver les pommes de terre, puis les couper en quartiers. Déposer dans un grand bol et couvrir d'eau froide. Laisser reposer 1 heure. Égoutter et assécher les pommes de terre sur un linge.

**2.** Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 220 °C (430 °F).

**3.** Dans un grand bol, mélanger les ingrédients pour les assaisonnements

15 ml (1 c. à soupe)  
d'assaisonnements italiens

5 ml (1 c. à thé)  
de poudre d'oignon

5 ml (1 c. à thé)  
de poudre d'ail

Sel et poivre au goût

et l'huile d'olive. Ajouter les quartiers de pommes de terre. Remuer afin de bien enrober les pommes de terre d'huile parfumée.

**4.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les quartiers de pommes de terre. Cuire au four de 20 à 25 minutes, en remuant les quartiers à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

## FRITES AUX FINES HERBES

Préparation : 20 minutes • Temps de repos : 1 heure  
Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

Par portion : calories : 250 calories ; Protéines 6 g ; Matières grasses 8 g ;  
Glucides 39 g ; Fibres 5 g ; Fer 2 mg ; Calcium 101 mg ; Sodium 107 mg

900 g (2 lb) de pommes  
de terre Frite Parfaite  
Patates Dolbec

30 ml (2 c. à soupe)  
d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

### Pour les assaisonnements :

125 ml (½ tasse)  
de persil frais haché

**1.** Peler les pommes de terre, puis les couper en bâtonnets. Déposer dans un grand bol et couvrir d'eau froide. Laisser reposer 1 heure. Égoutter et assécher les pommes de terre sur un linge.

**2.** Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 220 °C (430 °F).

**3.** Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive avec les bâtonnets de pommes de terre. Saler et poivrer.

45 ml (3 c. à soupe)  
de parmesan râpé

30 ml (2 c. à soupe)  
de zestes de citron

15 ml (1 c. à soupe)  
d'origan frais haché

15 ml (1 c. à soupe)  
d'ail haché

10 ml (2 c. à thé)  
de thym frais haché

Sel et poivre au goût

**4.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les bâtonnets de pommes de terre. Cuire au four de 20 à 25 minutes, en remuant les bâtonnets à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

**5.** Dans un bol, mélanger les ingrédients pour les assaisonnements.

**6.** À la sortie du four, parsemer les frites d'assaisonnements.



## FRITES ÉPICÉES

Préparation : 20 minutes • Temps de repos : 1 heure  
Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

Par portion : 231 calories ; Protéines 5 g ; Matières grasses 7 g ;  
Glucides 38 g ; Fibres 5 g ; Fer 2 mg ; Calcium 33 mg ; Sodium 19 mg

900 g (2 lb) de pommes  
de terre Frite Parfaite  
Patates Dolbec

30 ml (2 c. à soupe)  
d'huile d'olive

### Pour les assaisonnements :

15 ml (1 c. à soupe)  
de paprika fumé doux

5 ml (1 c. à thé)  
de poudre d'oignon

5 ml (1 c. à thé)  
de poudre d'ail

5 ml (1 c. à thé) de cumin

1,25 ml (¼ de c. à thé)  
de piment de Cayenne

Sel au goût

1. Laver les pommes de terre, puis les couper en quartiers. Déposer dans un grand bol et couvrir d'eau froide. Laisser reposer 1 heure. Égoutter et assécher les pommes de terre sur un linge.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 220 °C (430 °F).

3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients pour les assaisonnements

et l'huile d'olive. Ajouter les quartiers de pommes de terre. Remuer afin de bien enrober les pommes de terre d'huile parfumée.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les quartiers de pommes de terre. Cuire au four de 20 à 25 minutes, en remuant les quartiers à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.



### Mayonnaise à l'avocat

Dans un bol, déposer 60 ml (¼ de tasse) d'eau, 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais, 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon, 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail et 1 avocat. Saler et poivrer. À l'aide du mélangeur à main, mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Servir avec les frites épicées.

### Trempeuse marinara

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive. Cuire 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché 1 minute. Ajouter 1 boîte de tomates en dés de 540 ml, 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché et 5 ml (1 c. à thé) de thym séché dans la casserole. Porter à ébullition. Saler et poivrer. Laisser mijoter de 10 à 12 minutes à feu doux-moyen. À l'aide du mélangeur à main, mélanger la trempeuse jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Servir avec les frites au parmesan.

### Mayonnaise à la bière

Dans une petite casserole, porter 125 ml (½ tasse) de bière blonde à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit des trois quarts. Dans un autre bol, fouetter 2 jaunes d'œufs avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais et 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon. Verser 250 ml (1 tasse) d'huile de canola en filet en fouettant jusqu'à l'obtention de la texture d'une mayonnaise épaisse. Ajouter la bière et remuer. Servir avec les frites aux fines herbes.

# RÔTI DE CANARD AUX HERBES, *sauce flambée porto et chocolat*

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 2 heures • Quantité : 6 portions

• sans noix • sans œuf

4 betteraves rouges pelées  
et coupées en quartiers  
.....

4 betteraves jaunes pelées  
et coupées en quartiers  
.....

16 pommes de terre grelots  
coupées en deux  
.....

45 ml (3 c. à soupe)  
d'huile d'olive  
.....

Sel et poivre au goût  
.....

1 rôti de poitrine de canard  
désossé aux herbes Canards  
du Lac Brome  
.....

#### Pour la sauce :

15 ml (1 c. à soupe)  
de gras de canard fondu  
.....

60 ml (¼ de tasse) d'échalotes  
sèches (françaises) hachées  
.....

125 ml (½ tasse) de porto  
.....

250 ml (1 tasse)  
de fond de canard  
.....

30 ml (2 c. à soupe)  
de vinaigre balsamique  
.....

15 ml (1 c. à soupe) de mélange  
de fines herbes séchées  
.....

30 g (environ 1 oz) de chocolat  
noir 70 % coupé en morceaux  
.....

60 ml (¼ de tasse) de crème  
à cuisson 15 %  
.....

10 ml (2 c. à thé) de féculé  
de maïs  
.....

Sel et poivre au goût  
.....

**1.** Préchauffer le four  
à 165 °C (330 °F).

**2.** Dans un bol, mélanger  
les betteraves avec les  
pommes de terre et le tiers  
de l'huile d'olive. Saler, poi-  
vrer et remuer.

**3.** Déposer le rôti de canard  
sur une plaque de cuisson  
tapissée de papier parche-  
min. Badigeonner le rôti  
du reste de l'huile d'olive.  
Répartir la préparation  
aux légumes autour du rôti  
de canard.

**4.** Cuire au four de 2 heures  
à 2 heures 30 minutes,  
jusqu'à ce qu'un thermo-  
mètre à cuisson inséré dans  
le rôti atteigne une tempé-  
rature entre 65 °C et 68 °C  
(150 °F et 154 °F).

**5.** Retirer du four et déposer  
le canard sur une planche  
à découper. Couvrir d'une  
feuille de papier d'alumi-  
nium, sans serrer. Laisser  
reposer de 15 à 20 minutes  
avant de trancher.

**6.** Pendant ce temps, chauf-  
fer le gras de canard à feu  
moyen dans une casserole.  
Cuire les échalotes de 1 à  
2 minutes.

**7.** Verser le porto dans la  
casserole et faire flamber.  
Cuire jusqu'à évaporation  
presque complète du liquide.

**8.** Ajouter le fond de canard,  
le vinaigre balsamique et le  
mélange de fines herbes.  
Porter à ébullition, puis lais-  
ser mijoter de 1 à 2 minutes  
à feu doux-moyen.

**9.** Ajouter le chocolat et  
la crème dans la casse-  
role. Remuer doucement  
jusqu'à ce que le chocolat  
soit fondu.

**10.** Dans un bol, délayer  
la féculé de maïs dans un  
peu d'eau froide. Ajouter la  
féculé délayée dans la cas-  
serole. Remuer, puis porter  
à ébullition. Laisser mijoter  
jusqu'à épaississement. Saler,  
poivrer et remuer.

**11.** Couper le rôti de  
canard en tranches d'environ  
1 cm (½ po).

**12.** Répartir les tranches de  
canard dans les assiettes.  
Napper de sauce.

PAR PORTION	
Calories	431
Protéines	31 g
Matières grasses	20 g
Glucides	30 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	64 mg
Sodium	885 mg

Présenté par



Voyez la capsule vidéo



[5ingredients15minutes.com/  
tel-que-vu-dans-le-magazine](http://5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine)



# La crème de la crème des recettes aux fruits de mer

Fruits de mer et crème: un duo parfait qui donne l'eau à la bouche! Comme c'est à ce temps-ci de l'année que les fruits de mer sont les meilleurs, nous vous proposons les plus décadentes recettes de pâtes, de casseroles et d'autres délices de la mer à base de crème. Voici une section de pure gourmandise!



**PAR PORTION**

Calories	495
Protéines	27 g
Matières grasses	25 g
Glucides	37 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	334 mg
Sodium	743 mg

# Coquille Saint-Jacques géante

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 43 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle 

15 ml (1 c. à soupe)  
d'huile d'olive  
.....

450 g (1 lb) de pétoncles  
.....

45 ml (3 c. à soupe)  
de beurre  
.....

125 ml (½ tasse) d'échalotes  
sèches (françaises) hachées  
.....

125 ml (½ tasse)  
de vin blanc  
.....

45 ml (3 c. à soupe) de farine  
.....

250 ml (1 tasse) de lait 2%  
.....

125 ml (½ tasse) de crème  
à cuisson 15 %  
.....

30 ml (2 c. à soupe) de persil  
frais haché  
.....

30 ml (2 c. à soupe) de  
ciboulette fraîche hachée  
.....

250 ml (1 tasse) de mélange  
de fromages italiens râpés  
.....

**Pour la purée de pommes de terre :**

4 pommes de terre  
à chair jaune pelées  
et coupées en cubes  
.....

80 ml (⅓ de tasse)  
de lait 2 % chaud  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
de beurre  
.....

Sel et poivre au goût  
.....

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Déposer les pommes de terre dans une casserole et couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition à feu doux-moyen, puis cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter.
3. Réduire les pommes de terre en purée avec le lait chaud et le beurre. Saler et poivrer.
4. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir les pétoncles 1 minute de chaque côté afin d'obtenir une belle coloration. Retirer du feu et réserver les pétoncles dans une assiette.
5. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les échalotes de 1 à 2 minutes.

6. Verser le vin blanc dans la casserole et laisser mijoter jusqu'à réduction complète du liquide.

7. Saupoudrer de farine et remuer. Verser le lait et porter à ébullition en fouettant.

8. Ajouter les pétoncles et la crème dans la casserole, puis porter à ébullition. Ajouter le persil et la ciboulette. Saler, poivrer et remuer.

9. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée de purée de pommes de terre. Former des rosaces de purée sur le pourtour d'une poêle allant au four de 20 cm (8 po).

10. Verser la préparation aux pétoncles au centre de la poêle et couvrir de fromage.

11. Cuire au four de 20 à 25 minutes.



PAR PORTION	
Calories	781
Protéines	37 g
Matières grasses	43 g
Glucides	65 g
Fibres	7 g
Fer	5 mg
Calcium	573 mg
Sodium	1268 mg

## Lasagnes roulées aux fruits de mer

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle 

8 pâtes à lasagne  
.....  
375 ml (1 ½ tasse) de fumet  
de poisson  
.....  
1 sac de mélange de fruits  
de mer surgelés de 340 g,  
décongelés  
.....  
45 ml (3 c. à soupe)  
de beurre  
.....  
125 ml (½ tasse) d'échalotes  
sèches (françaises) hachées  
.....  
80 ml (⅓ de tasse) de farine  
.....  
60 ml (¼ de tasse)  
de vin blanc  
.....  
125 ml (½ tasse) de crème  
à cuisson 15 %  
.....  
Poivre au goût  
.....  
30 ml (2 c. à soupe)  
d'aneth frais haché  
.....  
500 ml (2 tasses)  
de bébés épinards  
.....  
1 contenant de ricotta  
de 200 g  
.....  
375 ml (1 ½ tasse)  
de sauce marinara  
.....  
500 ml (2 tasses)  
de mozzarella râpée  
.....

1. Préchauffer le four à 205 °C  
(400 °F).

2. Dans une casserole d'eau  
bouillante salée, cuire les pâtes  
*al dente*. Égoutter.

3. Pendant ce temps, déposer le  
fumet de poisson et le mélange  
de fruits de mer dans une cas-  
serole. Porter à ébullition, puis  
filtrer la préparation au-dessus  
d'un bol afin de conserver le jus  
de cuisson. Réserver les fruits  
de mer dans une assiette.

4. Dans la même casserole, faire  
fondre le beurre à feu moyen.  
Cuire les échalotes 2 minutes.

5. Saupoudrer de farine et  
remuer. Verser le jus de cuisson  
des fruits de mer, le vin blanc  
et la crème. Poivrer. Porter à  
ébullition en remuant, puis  
cuire de 2 à 3 minutes.

6. Ajouter les fruits de mer,  
l'aneth et les épinards. Remuer.  
Retirer du feu et laisser tiédir.

7. Sur chaque pâte à lasagne,  
étaler un peu de ricotta et de  
sauce aux fruits de mer. Rouler  
les pâtes à lasagne en serrant  
légèrement.

8. Dans un plat de cuisson de  
33 cm x 23 cm (13 po x 9 po),  
verser les deux tiers de la sauce  
marinara. Déposer les lasagnes  
roulées dans le plat, joint  
dessous. Napper de la sauce  
marinara restante et couvrir  
de mozzarella.

9. Cuire au four de 20 à  
25 minutes.





PAR PORTION	
Calories	416
Protéines	21 g
Matières grasses	22 g
Glucides	34 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	344 mg
Sodium	1 482 mg

## Gratin de fruits de mer

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 39 minutes • Quantité : 8 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle 

30 ml (2 c. à soupe)  
d'huile d'olive  
.....  
1 oignon haché  
.....  
1 carotte coupée en dés  
.....  
15 ml (1 c. à soupe)  
d'ail haché  
.....  
250 ml (1 tasse) de riz  
basmati, rincé et égoutté  
.....  
500 ml (2 tasses) de bouillon  
de légumes réduit en sodium  
.....  
150 g (1/3 de lb) de haricots  
verts coupés en tronçons  
.....  
1 contenant de champignons  
de 227 g, émincés  
.....  
2 sacs de mélange de fruits  
de mer surgelés de 340 g  
chacun, décongelés  
.....  
500 ml (2 tasses)  
de sauce Alfredo  
.....  
30 ml (2 c. à soupe)  
de basilic frais émincé  
.....  
15 ml (1 c. à soupe)  
d'aneth frais haché  
.....  
Poivre au goût  
.....  
375 ml (1 1/2 tasse)  
de mozzarella râpée  
.....  
125 ml (1/2 tasse)  
de chapelure nature  
.....

1. Préchauffer le four à 205 °C  
(400 °F).

2. Dans une casserole,  
chauffer la moitié de l'huile à  
feu moyen. Cuire l'oignon, la  
carotte et l'ail 1 minute.

3. Ajouter le riz et le bouillon.  
Porter à ébullition, puis couvrir  
et cuire de 18 à 20 minutes à  
feu doux.

4. Dans une poêle allant au  
four, chauffer le reste de l'huile  
à feu moyen. Cuire les haricots  
verts et les champignons de 3 à  
4 minutes.

5. Ajouter les fruits de mer  
et cuire de 2 à 3 minutes.

6. Verser la sauce Alfredo dans  
la poêle et porter à ébullition.  
Ajouter la préparation au riz  
et les fines herbes. Poivrer  
et remuer.

7. Transvider la préparation aux  
fruits de mer dans un plat de  
cuisson. Couvrir de fromage  
et de chapelure. Cuire au four  
de 15 à 18 minutes.







PAR PORTION

Calories	601
Protéines	39 g
Matières grasses	33 g
Glucides	33 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	174 mg
Sodium	947 mg

## Vol-au-vent au saumon fumé et crevettes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

1 oignon  
.....  
2 carottes  
.....  
30 ml (2 c. à soupe)  
d'huile de canola  
.....  
250 ml (1 tasse) d'asperges  
coupées en tronçons  
de 2 cm (¾ de po)  
.....  
125 ml (½ tasse)  
de vin blanc  
.....  
125 ml (½ tasse)  
de crème à cuisson 15 %  
.....  
250 ml (1 tasse) de lait  
.....  
1 tige de thym  
.....  
15 ml (1 c. à soupe)  
de féculé de maïs  
.....  
1 paquet de saumon fumé  
tranché de 300 g  
.....  
150 g (250 ml)  
de crevettes nordiques  
.....  
125 ml (½ tasse)  
de pois verts  
.....  
4 vol-au-vent  
.....

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Couper l'oignon et les carottes en dés. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les légumes, à l'exception des pois verts, de 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps.
3. Verser le vin blanc. Porter à ébullition, puis chauffer jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.
4. Ajouter la crème, le lait et le thym. Porter de nouveau à ébullition.
5. Délayer la féculé de maïs dans 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Incorporer à la sauce, puis laisser bouillir de 1 à 2 minutes, jusqu'à épaississement.
6. Retirer la tige de thym, puis ajouter le saumon fumé, les crevettes nordiques et les pois verts.
7. Déposer les vol-au-vent sur une plaque de cuisson et les réchauffer au four de 4 à 5 minutes.
8. Déposer les vol-au-vent dans les assiettes et napper de sauce.





PAR PORTION

Calories	681
Protéines	31 g
Matières grasses	21 g
Glucides	94 g
Fibres	7 g
Fer	5 mg
Calcium	290 mg
Sodium	858 mg

## Pâtes au crabe et crevettes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

1 sac de 350 g de farfalles  
.....

250 ml (1 tasse) de bisque  
de homard  
.....

250 ml (1 tasse) de mélange  
laitier pour cuisson 5 %  
.....

16 crevettes moyennes  
(calibre 31/40) crues et  
décortiquées  
.....

250 g (environ 1/2 lb)  
de chair de crabe  
.....

30 ml (2 c. à soupe)  
d'aneth haché  
.....

100 g (3 1/2 oz) d'épinards  
hachés (facultatif)  
.....

2 tomates italiennes  
coupées en dés (facultatif)  
.....

**1.** Dans une casserole  
d'eau bouillante salée, cuire  
les pâtes *al dente*. Égoutter.

**2.** Dans une autre casserole,  
mélanger la bisque de homard  
avec le mélange laitier. Porter  
à ébullition à feu moyen.

**3.** Ajouter les crevettes. Cuire  
de 3 à 4 minutes.

**4.** Ajouter la chair de crabe,  
les pâtes, l'aneth et, si désiré,  
les épinards et les tomates.  
Réchauffer de 1 à 2 minutes.







# UNIBROUË

## ÉPHÉMÈRE

### BAIE D'ARGOUSIER



## NOUVEAU

BIÈRE BLANCHE AUX FRUITS  
DE STYLE BELGE

Elle présente un profil aromatique complexe qui dévoile des notes exquises d'agrumes, d'ananas et de fruit de la passion. Ce petit fruit rustique méconnu lui confère un caractère à la fois acidulé et amer, en parfaite symbiose.

Refermentée en bouteille.

**5,5% alc./vol.**

# ON CÉLÈBRE LE RETOUR DU BEAU TEMPS !

Le retour des températures clémentes donne le goût de profiter de la vie ! On vous a donc préparé un dossier festif comprenant deux recettes sur le gril, en plus d'une surprenante sangria mettant en vedette la nouvelle bière d'Unibroue, l'Éphémère baie d'argousier. C'est l'occasion parfaite de découvrir les notes de fruit de la passion de cette petite baie méconnue et de déclarer officiellement la saison des terrasses lancée !

Présenté par **UNIBROUÉ**



# SAUMON MARINÉ À LA BIÈRE À LA BAIE D'ARGOUSIER SUR PLANCHE DE CÈDRE

Préparation : 20 minutes • Marinage : 30 minutes • Cuisson : 38 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle



2 bières Unibroue  
Éphémère baie d'argousier  
de 750 ml chacune  
.....  
1 oignon rouge haché  
.....  
375 ml (1 ½ tasse)  
de sirop d'érable  
.....  
1 filet de saumon de 600 g  
(environ 1 ½ lb)  
.....  
Sel et poivre au goût  
.....

## Prévoir aussi :

1 planche de cèdre  
pour la cuisson  
.....

**1.** Dans un contenant, déposer la planche de cèdre. Verser 1 litre (4 tasses) de bière dans le contenant. Déposer un poids sur la planche pour la maintenir immergée. Laisser tremper de 30 minutes à 2 heures au frais.

**2.** Pendant ce temps, mélanger l'oignon avec le sirop d'érable et le reste de la bière dans un bol.

**3.** Déposer le filet de saumon dans un plat à haut rebord. Verser la préparation à l'érable dans le plat. Couvrir et laisser mariner de 30 minutes à 2 heures au frais.

**4.** Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne.

**5.** Égoutter le filet de saumon au-dessus d'une casserole afin de récupérer la marinade.

**6.** Porter la marinade à ébullition, puis laisser mijoter de 20 à 25 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture sirupeuse.

**7.** Égoutter la planche de cèdre. Déposer le filet de saumon sur la planche de cèdre. Saler et poivrer. Badigeonner le saumon de marinade.

**8.** Sur la grille chaude du barbecue, déposer la planche de cèdre. Fermer le couvercle et cuire de 18 à 20 minutes en badigeonnant le saumon de la marinade restante plusieurs fois.

PAR PORTION	
Calories	703
Protéines	32 g
Matières grasses	20 g
Glucides	91 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	162 mg
Sodium	108 mg

Voyez la capsule vidéo



[5ingredients15minutes.com/  
tel-que-vu-dans-le-magazine](http://5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine)



# BAVETTE DE BOEUF MARINÉE À LA BIÈRE À LA BAIE D'ARGOUSIER

Préparation : 15 minutes • Marinage : 1 heure • Cuisson : 9 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

4 bavettes de bœuf de 180 g  
(environ 1/3 de lb) chacune  
.....

Sel et poivre au goût  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
d'huile d'olive  
.....

## Pour la marinade à la bière :

375 ml (1 1/2 tasse) de bière  
Unibroue Éphémère baie  
d'argousier  
.....

60 ml (1/4 de tasse)  
d'échalotes sèches  
(françaises) hachées  
.....

30 ml (2 c. à soupe)  
de sirop d'érable  
.....

15 ml (1 c. à soupe) de  
moutarde à l'ancienne  
.....

15 ml (1 c. à soupe) de thym  
frais haché  
.....

Sel et poivre au goût  
.....

**1.** Dans un bol, mélanger les  
ingrédients de la marinade.

**2.** Dans un plat à haut rebord,  
déposer les bavettes. Verser la  
marinade dans le plat et retour-  
ner les bavettes pour bien les  
enrober de marinade. Couvrir et  
laisser mariner de 1 à 2 heures  
au frais.

**3.** Au moment de la cuisson,  
préchauffer le four à 190 °C  
(375 °F).

**4.** Égoutter les bavettes de  
bœuf en prenant soin de

réserver la marinade. Saler et  
poivrer les bavettes.

**5.** Dans une grande poêle allant  
au four, chauffer l'huile à feu  
moyen. Cuire les bavettes de 2 à  
3 minutes de chaque côté.

**6.** Badigeonner les bavettes de  
marinade. Poursuivre la cuisson  
au four de 5 à 6 minutes, en  
retournant les bavettes et en les  
badigeonnant de la marinade  
restante à mi-cuisson.

PAR PORTION	
Calories	287
Protéines	41 g
Matières grasses	11 g
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Fer	4 mg
Calcium	15 mg
Sodium	127 mg



# SANGRIA À LA BIÈRE À LA BAIE D'ARGOUSIER

Préparation : 10 minutes • Quantité : 6 portions (environ 1,5 litre – 6 tasses)

1 bière Unibroue Éphémère  
baie d'argousier de 750 ml  
.....

250 ml (1 tasse) d'eau  
pétillante  
.....

250 ml (1 tasse) de vin rouge  
.....

125 ml (½ tasse) de liqueur  
d'écorces d'orange  
(de type Triple Sec)  
.....

30 ml (2 c. à soupe)  
de jus de citron frais  
.....

250 ml (1 tasse)  
de fraises tranchées  
.....

Quelques glaçons  
.....

**1.** Dans un grand pichet, verser délicatement la bière et l'eau pétillante. Ajouter le vin rouge, la liqueur d'écorces d'orange, le jus de citron, les fraises et les glaçons. Remuer délicatement.

**2.** Servir la sangria bien froide.

## PAR PORTION

Calories	237
Protéines	3 g
Matières grasses	1 g
Glucides	34 g
Fibres	7 g
Fer	1 mg
Calcium	69 mg
Sodium	15 mg





# Pas chers et si tendres, LES HAUTS DE CUISSSES!

Économiques et ô combien délicieux, les hauts de cuisses de poulet se retrouvent souvent dans notre panier d'épicerie. Nous vous avons donc concocté de nouvelles recettes simples et débordantes de saveurs pour les apprêter à toutes les sauces !

## HAUTS DE CUISSSES MARINÉS et légumes sur plaque

Préparation: 15 minutes • Marinage: 8 heures • Cuisson: 25 minutes • Quantité: 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • sans gluten • se congèle 

PAR PORTION	
Calories	559
Protéines	33 g
Matières grasses	36 g
Glucides	24 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	35 mg
Sodium	150 mg

8 hauts de cuisses de poulet désossés, avec la peau  
.....

3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en cubes  
.....

12 pommes de terre grelots coupées en quartiers  
.....

1 gros oignon émincé  
.....

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive  
.....

### Pour la marinade:

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive  
.....

15 ml (1 c. à soupe) de miel  
.....

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais  
.....

10 ml (2 c. à thé) de paprika  
.....

10 ml (2 c. à thé) de poudre d'ail  
.....

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon  
.....

2,5 ml (½ c. à thé) de piment de Cayenne  
.....

Sel et poivre du moulin au goût  
.....

**1.** Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.

**2.** Transvider la marinade dans un sac hermétique. Ajouter les hauts de cuisses dans le sac et secouer afin de bien les enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner 8 heures au frais.

**3.** Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205°C (400°F).

**4.** Égoutter les hauts de cuisses et jeter la marinade.

**5.** Déposer les hauts de cuisses sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

**6.** Dans un bol, mélanger les poivrons, les pommes de terre et l'oignon avec l'huile. Saler et poivrer. Ajouter les légumes sur la plaque de cuisson.

**7.** Cuire au four de 25 à 30 minutes en remuant les légumes de temps en temps et en retournant les hauts de cuisses à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.





PAR PORTION	
Calories	432
Protéines	44 g
Matières grasses	16 g
Glucides	27 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	18 mg
Sodium	806 mg

## HAUTS DE CUISSES moutarde et miel enrobés de prosciutto

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • sans gluten • se congèle



80 ml (1/3 de tasse) de miel  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
d'huile d'olive  
.....

10 ml (2 c. à thé) de  
moutarde à l'ancienne  
.....

5 ml (1 c. à thé) de thym  
frais haché  
.....

Sel et poivre du moulin  
au goût  
.....

8 tranches de prosciutto  
.....

8 hauts de cuisses de poulet  
désossés, la peau enlevée  
.....

**1.** Préchauffer le four à 190°C  
(375°F).

**2.** Dans un bol, mélanger le  
miel avec l'huile d'olive, la mou-  
tarde et le thym. Saler, poivrer  
et remuer.

**3.** Enrouler une tranche de  
prosciutto autour de chaque  
haut de cuisse. Fixer à l'aide  
de cure-dents.

**4.** Déposer les hauts de cuisses  
sur une plaque de cuisson  
tapissée de papier parchemin,  
puis les badigeonner de prépa-  
ration au miel.

**5.** Cuire au four de 25 à  
30 minutes en retournant les  
hauts de cuisses régulièrement,  
jusqu'à ce que le prosciutto  
soit grillé et que l'intérieur de  
la chair du poulet ait perdu sa  
teinte rosée.





PAR PORTION	
Calories	729
Protéines	52 g
Matières grasses	16 g
Glucides	89 g
Fibres	9 g
Fer	8 mg
Calcium	119 mg
Sodium	642 mg

## SPAGHETTI au poulet cacciatore

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 28 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix

15 ml (1 c. à soupe)  
d'huile d'olive  
.....

8 hauts de cuisses de poulet  
désossés, la peau enlevée  
et coupés en morceaux  
.....

1 contenant de champignons  
de 227 g, émincés  
.....

3 demi-poivrons de couleurs  
variées coupés en cubes  
.....

1 oignon haché  
.....

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché  
.....

1 boîte de tomates  
en dés de 540 ml  
.....

125 ml (1/2 tasse)  
de vin blanc  
.....

60 ml (1/4 de tasse) d'olives  
noires tranchées  
.....

45 ml (3 c. à soupe) de pâte  
de tomates  
.....

10 ml (2 c. à thé) de câpres  
.....

350 g (environ 3/4 de lb)  
de spaghettis  
.....

10 ml (2 c. à thé) de  
zestes de citron  
.....

**1.** Préchauffer le four à 190 °C  
(375 °F).

**2.** Dans une poêle à hauts rebords allant au four, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Faire dorer les hauts de cuisses de 3 à 4 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.

**3.** Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire les champignons de 4 à 5 minutes.

**4.** Ajouter les poivrons dans la poêle et cuire de 2 à 3 minutes.

**5.** Ajouter l'oignon et l'ail. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.

**6.** Ajouter les tomates en dés, le vin blanc, les olives, la pâte de tomates et les câpres. Remuer. Porter à ébullition.

**7.** Ajouter les hauts de cuisses. Poursuivre la cuisson au four à découvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

**8.** Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.

**9.** Répartir les pâtes dans les bols. Garnir de hauts de cuisses et de zestes de citron.





PAR PORTION	
Calories	245
Protéines	23 g
Matières grasses	9 g
Glucides	12 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	76 mg
Sodium	530 mg

## HAUTS DE CUISSES braisés à la bière et aux tomates

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

8 hauts de cuisses de poulet  
sans peau  
.....

250 ml (1 tasse) de bière  
blonde  
.....

1 boîte de 540 ml de tomates  
à l'ail en dés  
.....

15 ml (1 c. à soupe) de  
moutarde de Dijon  
.....

1 tige de thym  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
d'huile d'olive  
.....

1 oignon haché  
.....

1 feuille de laurier (facultatif)  
.....

**1.** Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les hauts de cuisses de 2 à 3 minutes.

**2.** Ajouter l'oignon et cuire 1 minute.

**3.** Ajouter la bière, les tomates, la moutarde et les fines herbes. Saler et poivrer. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux-moyen de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.





# Dans le panier d'épicerie

Par Charlotte GerouDET, nutritionniste  
Recherche et texte Stéphanie Boisvert



## Le porc effiloché

Qui n'aime pas mordre dans un burger au *pulled pork* bien juteux ? Puisque le secret de la tendreté du porc effiloché réside dans sa cuisson lente, plusieurs se tournent vers les produits prêts à consommer quand ils ont envie de s'en régaler. Vendue précuite et pré-assaisonnée en sachet, la viande n'a qu'à être réchauffée, ce qui nous fait gagner bien du temps ! Mais qu'en est-il de ses qualités nutritionnelles ? Voici la réponse de notre nutritionniste.

### L'analyse de notre nutritionniste

**Mon choix de nutritionniste** s'est arrêté sur le porc effiloché de Plaisirs Gastronomiques en raison de sa liste d'ingrédients assez courte pour un produit préparé, de sa teneur raisonnable en sodium et en lipides ainsi que de son apport intéressant en protéines.

Optez pour un produit qui procure moins de 10% de la valeur quotidienne en lipides recommandée et qui contient moins de 360 mg de sodium par portion de 100 g. Recherchez également les listes d'ingrédients les plus courtes possible.



**Plaisirs Gastronomiques**  
Portion: 100 g

**Bâton Rouge**  
Portion: 100 g

**Lou's Kitchen**  
Portion: 100 g

**F. Ménéard**  
Portion: 100 g

**Olymel**  
Portion: 100 g

<b>Calories</b>	170	164	200	210	240
<b>Glucides</b>	13 g	14 g	9 g	7 g	10 g
<b>Cholestérol</b>	50 mg	39 mg	50 mg	70 mg	70 mg
<b>Protéines</b>	+ 16 g	+ 14 g	+ 16 g	+ 21 g	+ 17 g
<b>Lipides</b>	+ 6 g (8% VQ)	+ 6 g (8% VQ)	- 11 g (15% VQ)	- 11 g (15% VQ)	- 15 g (23% VQ)
<b>Sodium</b>	+ 360 mg (16% VQ)	- 507 mg (22% VQ)	+ 207 mg (9% VQ)	- 400 mg (17% VQ)	- 470 mg (20% VQ)
<b>Vitamines et minéraux</b>	+ Source de potassium (6% VQ) et de fer (6% VQ)	+ Source de potassium (8% VQ) et de fer (5% VQ)	+ Source de potassium (7% VQ) et de fer (3% VQ)	+ Source de potassium (6% VQ) et de fer (6% VQ)	+ Source de fer (8% VQ)
<b>Bon à savoir</b>	+ Courte liste d'ingrédients	- Longue liste d'ingrédients	- Longue liste d'ingrédients	+ Courte liste d'ingrédients	+ Courte liste d'ingrédients
	- Présence de sucres ajoutés	- Présence de sucres ajoutés et d'additifs alimentaires	- Présence de sucres ajoutés et d'additifs alimentaires	- Présence de sucres ajoutés et d'additifs alimentaires	- Présence de sucres ajoutés et d'additifs alimentaires

## Version maison

Pour cuisiner un porc effiloché tendre et plus santé que celui du commerce, il est important de bien retirer l'excédent de gras de l'épaule de porc avant la cuisson ; cela diminuera de manière significative les matières grasses ingérées. Pour une recette savoureuse de porc effiloché cuit à la mijoteuse, rendez-vous au [Singredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine](https://singredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine).



Psst !  
Les surplus  
se congèlent  
vraiment  
bien !

## DANS LA SAUCE, LE SECRET ?

Bien qu'il soit fait à partir de l'épaule de porc, une pièce assez grasse, le porc effiloché doit surtout son apport calorique élevé à sa sauce. Cette sauce barbecue, dans laquelle le porc est mariné, cuit et servi, est la plupart du temps riche en sucre, en sel et en gras. Pour alléger le mets, on peut cuire la viande sans la faire mijoter dans la sauce et n'ajouter cette dernière qu'au moment de servir !



## Bon de mille et une façons !

Vedettes des *partys* barbecue comme des soirs de match, les mini-burgers sont certainement la façon la plus commune de savourer le porc effiloché. Mais c'est loin d'être la seule manière de se régaler de cette viande bien tendre ! Le *pulled pork* est une garniture délicieuse pour les tacos, les sandwiches, les pizzas et les nachos. Pour transformer des recettes classiques en plats décadents, on peut aussi ajouter le porc effiloché sur ses œufs bénédicte, son macaroni au fromage ou encore sa poutine !



## Autres viandes effilochées

Envie de faire changement ? Avec son goût riche et parfumé, le **bœuf effiloché** offre des saveurs différentes et est tout aussi facile à cuisiner. De plus, il est généralement plus faible en gras, et sa teneur en protéines et en fer est plus élevée que celle du porc. Le **poulet effiloché** est également une option intéressante, entre autres pour confectionner de délicieux sandwiches. Côté cuisson, il faut toutefois faire attention, puisque le risque qu'il soit sec est plus élevé. D'ailleurs, mieux vaut cuisiner les effilochés de volaille avec la viande brune, qui est plus grasse, pour obtenir un résultat bien juteux !



# Solutions Santé

Voici des infos, des conseils et des astuces pour mieux comprendre les dessous de la nutrition.

Par Raphaële St-Laurent Pelletier

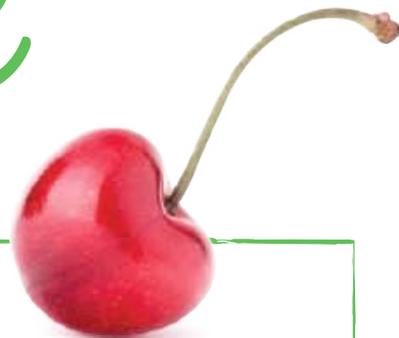
## FAUX MIEL DANS NOS RAYONS ?

En épicerie, on trouve de nombreux miels falsifiés, c'est-à-dire qui renferment d'autres ingrédients destinés à les « allonger », à diminuer leur coût de production ou à limiter leur cristallisation, entre autres. Pour avoir l'assurance d'acheter un produit authentique et de profiter des apports nutritionnels de celui-ci, on conseille de privilégier le miel local et de toujours consulter la liste des ingrédients. Le sirop de maïs à haute teneur en fructose et le glucose commercial sont deux exemples d'additifs couramment ajoutés au miel dont la qualité nutritionnelle est moindre. Soyez à l'affût !



## LE SAVIEZ-VOUS ?

On estime que la consommation de protéines végétales par les humains doublera d'ici les cinq prochaines années<sup>1</sup>. Ce changement dans les habitudes alimentaires s'inscrit dans la continuité des propositions de la nouvelle version du Guide alimentaire canadien.



## Aliment vedette La cerise

**Quoi ?** La cerise se décline en trois catégories : la **cerise douce**, qui est sucrée et rouge (par exemple la Bing, cultivée notamment en France et en Colombie-Britannique), la **cerise acide** (la griotte, notamment, que l'on trouve au Québec) ainsi que la **cerise sauvage**, moins consommée dans la province.

**Quand ?** On trouve des cerises douces à l'année dans la plupart des supermarchés. Au Québec, cependant, il faut attendre entre le début et la fin du mois de juillet pour récolter des cerises acides.

**Comment ?** On adore déguster la cerise douce crue (telle quelle, dans les salades de fruits et les smoothies, etc.), ce qui ne nous empêche pas de la cuire pour en faire une sauce, une confiture ou une garniture pour tarte, par exemple. Les autres variétés de cerises sont surtout cuites et transformées en raison de leur saveur acide.

**Pourquoi ?** En plus d'être une source de vitamines C et B, de potassium et de magnésium, les cerises renferment des composés antioxydants : des anthocyanes, reconnues pour leur effet positif contre les maladies chroniques et sur la santé neurologique, ainsi que de la mélatonine, qui favorise un sommeil de qualité.

On peut conserver les cerises environ une semaine au réfrigérateur ou les dénoyauter, puis les congeler.

(1) Protein Industries Canada, « Stratégie quinquennale de supergroupe de Protein Industries Canada », mars 2019.

# Tartelettes portugaises

Préparation : 20 minutes • Réfrigération : 30 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 8 portions



• sans noix

225 g (½ lb) de pâte  
feuilletée  
.....  
375 ml (1 ½ tasse) de lait  
.....  
6 jaunes d'œufs  
.....  
125 ml (½ tasse) de sucre  
.....  
15 ml (1 c. à soupe) de fécule  
de maïs  
.....  
10 ml (2 c. à thé) de cannelle  
.....

1. Sur une surface farinée, abaisser la pâte feuilletée en un carré de 33 cm (13 po).
2. Rouler la pâte en serrant légèrement afin de former un cylindre. Couper le cylindre en douze rondelles.
3. À l'aide d'un rouleau à pâte, abaisser les rondelles de pâte afin d'obtenir des cercles de 7,5 cm (3 po).
4. Déposer les cercles de pâte dans des moules à tartelettes. Couper l'excédent de pâte au besoin. Réfrigérer 30 minutes.
5. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 230°C (450°F).
6. Dans une casserole, chauffer le lait jusqu'aux premiers frémissements.
7. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et la fécule de maïs.
8. Verser graduellement le lait chaud dans le bol en fouettant. Remettre le mélange dans la casserole, puis porter à ébullition à feu moyen en fouettant constamment, jusqu'à épaississement.
9. Répartir la préparation aux œufs dans les tartelettes.
10. Cuire au four de 12 à 17 minutes, jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées. Retirer du four et laisser tiédir.
11. Saupoudrer les tartelettes de cannelle.

Les tartelettes portugaises ont connu un vent de popularité au Québec grâce au Dr Horacio Arruda. En temps de confinement, il nous a conseillé de rester chez nous et de cuisiner... des tartelettes portugaises! Aussi appelé « *pastéis de nata* », ce savoureux dessert à base d'œufs restera certainement gravé dans notre esprit pour longtemps!



suivez le **rythme**  
**FM**

dès 12h



## PAR PORTION

Calories	543
Protéines	7 g
Matières grasses	43 g
Glucides	33 g
Fibres	5 g
Fer	7 mg
Calcium	93 mg
Sodium	67 mg

## Mousse au chocolat classique

Préparation 15 minutes • Réfrigération 2 heures • Quantité 4 portions

170 g de chocolat noir 70 %  
.....4 jaunes d'œufs  
.....45 ml (3 c. à soupe) de sucre  
.....250 ml (1 tasse) de  
crème à fouetter 35 %  
.....2,5 ml (½ c. à thé) de  
vanille  
.....**1.** Faire fondre le chocolat dans un bain-marie. Retirer du feu et laisser tiédir.**2.** À l'aide du batteur électrique, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.**3.** Nettoyer les fouets du batteur, puis, dans un autre bol, fouetter la crème avec la vanille à vitesse élevée jusqu'à l'obtention de pics fermes.**4.** Incorporer le chocolat fondu à la préparation de jaunes d'œufs.**5.** Incorporer la crème fouettée en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule. Répartir la mousse dans quatre coupes. Réfrigérer de 2 à 3 heures avant de servir.

# DU CANARD SUR LE BBQ ÇA VOUS EN BOUCHE UN COIN-COIN!

Steaks de canard  
Tournedos  
Saucisses  
Ailes BBQ  
Disponibles en magasin



**GOULU**



*Photo: steaks de canard et chimichurri*

Recette disponible sur [canardgoulu.com](http://canardgoulu.com)



**Feuilletez tous  
les numéros.  
Du début à la fin.**



**Apple News+**  
À retrouver sur 

Renouvellement automatique (12,99 \$/mois) jusqu'à annulation.  
Des modalités s'appliquent.