

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Semaine 1 Enfant	Macaroni Gratiné - Instant Pot - Page 52	Saumon avec Riz (x2) - Instant Pot - Poivre et Citron	Macaroni Gratiné - Restant	Sauté Poulet Thai sur Riz (reste) - Page 39	Spaghetti
Semaine 2	Côtelette de porc grillées Soja et Citron - Instant pot - avec Patates Gratinées- Page 37	Saumon avec Riz (x3) - Instant Pot - Épice Montréal	Poulet ail et origan avec Riz (reste) - Instant Pot - Page 44	Lo Mein - Viande Chinoise - Instant Pot - Page 46	Sauté de porc et brocoli asiatique sur Riz (reste) - Page 55
Semaine 3 Enfant	Poulet du Dimanche - Four - Avec Riz (x2)	Macaroni Chinois au Poulet - Instant Pot - Page 54	Saumon avec Riz (reste) - Instant Pot - Poivre et Citron	Club Sandwich avec Reste Poulet et Frites	Macaroni Chinois - Restant
Semaine 4	Saumon avec Riz (x2) - Instant Pot - Épice Montréal	Sauté de porc et brocoli asiatique sur Nouilles - Page 55	Nasi Goreng - Poulet - avec Riz (reste) - Instant Pot - Page 56	Côtelette de porc grillées Soja et Citron avec Riz brun - Instant Pot - Page 37	Poulet miel et ail avec Patate Libanaise - Instant Pot - Page 43
Semaine 5 Enfant	Macaroni Gratiné - Instant Pot - Page 52	Saumon avec Riz (x2) - Instant Pot - Épice Montréal	Macaroni Gratiné - Restant	Porc Sauce Sucré - Instant Pot - avec Patates Grec - Page 21 et 42	Sauté Bœuf et Brocoli sur Riz (reste) - Page 34
Semaine 6	Sauté de Porc Nouilles Singapour - Page 41	Porc Médaille à l'Érable avec Patate Libanaise - Page 2 et 43	Poulet Poivre et Citron avec Patate Grec - page 42	Sauté de Porc Nouilles Singapour - Restant	Mie Goreng - Poulet - Page 56
Semaine 7 Enfant	Macaroni Chinois au Porc - Instant Pot - Page 54	Hamburger Helper	Riz frit au poulet - Page 32	Macaroni Chinois - Restant	Spaghetti
Semaine 8	Mie Goreng - Porc - Page 56	Saumon avec Riz (x2) - Instant Pot - Poivre et Citron	Mie Goreng - Restant	Sauté Poulet Thai sur Riz (reste) - Page 39	Sauté de porc et brocoli asiatique sur Nouilles - Page 55
Semaine 9 Enfant	Poulet du Dimanche - Four - Avec Riz (x2)	Côtelette de porc grillées Soja et Citron avec Riz brun - Instant Pot - Page 37	Poulet sauce O'diana avec Patate Grec - Page 42	Sauté Bœuf et Brocoli sur Riz (reste) - Page 34	Club Sandwich avec Reste Poulet et Frites
Semaine 10	Porc Sauce Sucré - Instant Pot - avec Patates Gratinées - Page 21	Lo Mein - Viande Chinoise - Instant Pot - Page 46	Poulet Miel Balsamique avec Riz (x2)- Instant Pot - Page 51	Lo Mein - Viande Chinoise - Restant	Nasi Goreng - Poulet - avec Riz (reste) - Instant Pot - Page 56

52

Macaroni Style Hamburger helper Pressure Cook

1 lb Steak haché

3 T Macaronis sec

2 T Bouillon de poulet

1 c à thé Sriracha

1 c à thé Poivre d'ail

Origan

Poivre d'oignon

Persil

1 boîte 398 ml tomate en dés

2 c à soupe Peau de tomate

16 oz cheddar fort rapé

(ou mozzarella pour gratiner)

1) Faire cuire bœuf - persil - origan
ail - oignon

2) Ajouter tous les autres ingrédients -
sauf fromage - Mélanger

3) Cuite Manuel 4 min (QR)

4) Incorporer fromage ou gratiner au four

Sauce Saute Thai Poulet.

Sauce:

1 c. à soupe Miel.

2 c. à soupe Vinaigre de riz

(ou vinaigre blanc avec
un peu de sucre)

(Mélanger ensemble)

Ajouter:

$\frac{2}{3}$ tasse Sauce Chili épicée Thai

$\frac{1}{3}$ tasse Bouillon de poulet

$\frac{1}{4}$ tasse Sauce Soya

Cuire le poulet.

Ajouter Sauce - Porter à ébullition

Ajouter légumes.

Cotelettes de Porc grillées Soja et Citron

6 cotelettes de porc

2 gousses d'ail écrasées

1 C à soupe Sucre brun

6 C à soupe Sauce Soja

4 C à soupe Jus de citron

$\frac{1}{2}$ C à thé poudre d'oignon

$\frac{1}{8}$ C à thé poudre de cayenne

$\frac{1}{2}$ C à thé poudre noir

1 C à soupe huile d'olive

Mélanger tout

Mettre

à griller sur le BBQ

Instant Pot - 12 min - Doubler la sauce

Mijoteuse

Poitrine de poulet ail et Citron

1 c à thé Origan séché

1/2 c à thé Sel

1/4 c à thé Poivre

2 lb de poitrine de poulet désossées

2 c à soupe Beurre

1/4 tasse d'eau

3 c à soupe Jus de citron

2 gousses d'ail émincées

1 c à thé Bouillon de poulet en poudre

1 c à thé persil frais

1) Dans un bol mélanger Origan - Sel - Poivre

Frotter le poulet avec le mélange

Fondre le beurre - griller le poulet 3 à 5

minutes de chaque côté - Mettre poulet en mijoteuse

2) Dans la même poêle mélanger

le jus de citron - l'eau - ail - bouillon

de poulet - Amener à ébullition - Verser

sur le poulet dans la mijoteuse

3) Cuite à High pd 3 heures [IP. 5 min]

Ajouter le persil 30 minutes avant la fin

Pressure Cook

Pad Thai (Lamein)

1 gousse d'ail émincée

8 oz de légumes

1 tasse pois mange tout

1 tasse Broccoli

2 carottes

1 1/2 tasse Bouillon de poulet

2 c. à table Sauce Soya Recuit sel

1 c. à table Sauce aux huiles

1 c. à table de Cassenade

1 c. à table vinaigre de riz

1 c. à table huile d'olive.

1) faire revenir l'ail dans l'huile en mode Sauté - Éplucher les nouilles et ajouter les légumes sur le dessus.

2) Dans un bol - Mélanger Bouillon de poulet Sauce Soya - Sauce huile - vinaigre de riz et cassenade - Ajouter au IP.

3) High pressure 5 min. - QR.

4) Presser les pâtes pour que l'eau s'évapore.

Sauté de porc +

Broccoli Asiatique

Sauce

1/2 tasse Feuilles de papayes

1/4 tasse Sauce hoisin

2 c. à soupe Sauce Soja

2 c. à soupe Vinaigre de Riz

2 c. à soupe Miel

1 c. à thé Fécula de maïs

Sauté

Blet de porc en lamelles

Cuit avec poche d'oignon.

Riz cuit

Mettre 5 tasses Broccoli - feu

revenir 1 min - Ajouter la sauce

Porter à ébullition en remuant.

haïsser mijoter Ajouter le viande

et réchauffer

S4

Macaroni Chinois

Instant Pot.

1 3/4 tasse macaroni

2 tasse d'eau

1 c à soupe Basil au bœuf

1 c à soupe Sauce Soya

Viande chinoise au cube

2 tasses légumes à macaroni
chinois surgelés

Prépare revenir la viande à sauté

(j'ai ajouté poudre oignon / ail)

Ajouter tous les ingrédients

Cuire Manuel 1 min - OR

Warsi Goreng Instant Pot (Riz Jambé)

- 1 c à soupe Ail + Oignon
- 1 c à soupe Sambal Asih (ou Sriracha)
- 1 c à thé Sauce aux huiles
- 1 1/2 Riz
- 1 1/2 Baillon de poulet
- 1 c à soupe Sauce Soya Sucré
- 1 c à thé Ketchup

1) Faire revenir la viande (porc ou poulet)
en mode Sauté - Avec 1 c à thé sel d'ail
+ Poêlée d'oignon ~ 5 min

2) Ajouter Ail + oignon ~ 1 min

Ajouter Sauce aux huiles - Remuer

Ajouter Sriracha - Remuer

3) Éteindre - Ajouter Riz et baillon

Mélanger

Mettre des légumes dans un plat et

fermer avec Papier Alu - Déposer peu

dessus le Riz - Fermer le couvercle et

Cuire 5 min. - QR.

4) Sortir légumes - Mélanger Riz avec Sauce Soya + Ketchup

5) Ajouter légumes - Mélanger - Servir

Pommes de terre à l'ail à la Libanais

4 pommes de terre coupées en cube

1 cuillère huile de canola

2 cuillères huile d'olive

3 gousses d'ail hachées

1/4 tasse de persil frais haché

Sel au goût

Jus de citron au goût

1) Préchauffer le four à 400°

Arroser les patates de l'huile de canola

et brasser

2) Étendre en couche mince

Cuire 30 min en retournant à moitié

3) faire chauffer l'huile d'olive dans

une poêle à feu moyen-doux

les ail et persil - cuire en remuant

4) Ajouter ^{~ 3 min} les patates - bien enrober

et cuire 3 min de plus

Saler au goût + jus de citron au

goût

Potatoes Grec Style Vieux d'uluth

12 pommes de terre - coupées en 4

sur la longueur

4 c.à soupe Origan

4 c.à soupe Sel

2 c.à soupe Baouilles de poulet
en poudre

2 c.à soupe Poivre

huile

Citron

1) Mélangez les épices et mettez dans un
pot à soupoucher.

2) Mettez des jus de citron sur les patates
et de l'huile ensuite

3) Déposez les patates sur une plaque
et soupouchez des épices

4) Cuire environ 20-25 min à 375°F

Porc sur le BBQ

Sauce Sucrée

3 lbs porc

$\frac{3}{4}$ Tasse Jus Citron

$\frac{1}{2}$ tasse Sauce Soya

6 c. à soupe Miel (90 ml $>$ $\frac{1}{3}$ tasse
30ml)

$\frac{1}{2}$ c. à thé Sel

2 c. à soupe Basilic Frais (1 c. à thé
sèche)

1 c. à thé Moutarde en poudre

1 c. à thé persil (frais, $\frac{1}{4}$ c. à thé sèche)

2 échalote

2 gousses d'ail.

- Mélanger - Mélanger

- Cuisiner sur le BBQ

- Parsemer la sauce au goût.

Sauce Saute Boeuf Et Brocoli.

2 c à table Sauce Soya

3 c à table Miel.

1 1/2 c à table Sauce aux huiles

A 2 c à table Bouillon de boeuf (Fait)

2 c à table d'eau

1 c à thé poivre noir.

Ajouter au boeuf à la
fin de la cuisson

A) honey's 1 CAT → 250ml

1/8 CAT → 30ml

Sauté de Porc

Nouilles Singapour

150 grammes Vermicelles de riz

200 grammes Filet de porc (Julienne)

2 œufs battus

2 oignons coupés minces

3 carottes en Julienne

+ Autre légumes au goût

1 + 2 c. à thé Poudre de cari.

Sauce Mélange ensemble

2 c. à thé Sauce de poisson

2 gousse d'ail émoussées

1 c. à thé Sauce Soja

1 c. à thé Vinaigre de riz

1/4 c. à thé Poivre et Sucre

1) Mettre Vermicelle dans l'eau chaude 20-25 min

2) Chauffer 1 c. à ~~suppe~~^{thé} huile : cuire œuf. Réserver

3) Chauffer 2 c. à thé huile : Porc 1/2 min - ajouter légumes 1 min - Ajouter 1 c. à thé Cari et bien mélanger
⇒ Ajouter œuf et d'œufs

4) Chauffer 1 c. à ~~suppe~~^{thé} huile sauter Vermicelle 30 sec
Ajouter mélange Sauce + Pince sel + 2 c. à thé Cari et bien réchauffer ⇒ Ajouter le mélange légumes Porc et mélanger 40 sec.

2 -
Medaillon de porc à l'érable

Marinade

1/4 tasse sirop d'érable

1/4 tasse moutarde à l'ancienne

2 c. soupe vinaigre de cidre

2 gousses d'ail

1/2 c. thé poudre de chili

Medaillon

2 Filet de porc coupés en tranche 1 pouce

1 c. soupe huile

3c soupe beurre

1/4 tasse vin blanc (ou jus de pomme)

Sel poivre

Mélanger marinade et ajouter porc Réfrigérer 2h.

Égoutter et réserver marinade

Dorer les médaillons dans l'huile et le soupe de beurre jusqu'à soit rosés. Réserver et couvrir

Déglaçer le poêle avec le vin et la marinade, laisser réduire de moitié - Retirez du feu, ajoutez beurre en fouettant.

Navilles Frites Mie Goreng
Balinaise

1 c à soupe Ail

1 c à soupe Oignon

1 c à soupe Citronnelle + Gingembre

1 c à soupe Chili (petit piment)

1 c à soupe Tomate

1 c à thé Sel - Poivre

1 c à thé Sauce aux huiles

1 c à thé Base de poulet

1 c à soupe Sauce Soya Sucré

1 c à thé Ketchup

Naville - Porc ou Poulet - légume
cuit. Blanchis
1 œuf.

1) Brunir Ail + Oignon + Citronnelle - Gingembre

Ajouter Sel - Poivre - Base Poulet - Sauce
aux huiles

Ajouter Piment Chili et Tomate

Ajouter légumes - Battre un œuf

Ajouter naville + Sauce Soya + Ketchup

Riz frit au poulet

- 2 c.à table huile végétale
- 2 carottes coupées
- 2 branche de céleri coupées
- 2 gousses d'ail hachées
- 4 Tasses de riz refroidi
- 3 Tasses de poulet coupé en lanières
(environ 3 poitrines)
- 4 oignons verts hachés
- 1/2 c.à thé poivre noir
- 1/4 Tasse sauce soja
- 1/4 tasse bouillon de poulet
- 4 œufs brouillés cuits

1) Chauffer l'huile moyen-vif
Cuite carotte - céleri - ail - poivre
~ 3 min

2) Ajouter le riz - poulet - échalottes
sauce soja - bouillon de poulet - œuf
Cuite ~ 3 min en brassant jusqu'à
ce que le liquide soit absorbé.

Poulet Miel Balsamique

Pressure Cook

Poulet

- ① 1/2 tasse Vinaigre balsamique
- ① 1/4 tasse Miel
- ① 1/4 tasse Sauce Soja
- ① 2 c.à soupe Moutarde de dijon
- ① 2 gousses d'ail émincées

Mélange ① direct dans IP. Ajouter le poulet et couvrir le plus possible

Manuel - High 10 min. - CR.

Sortir le poulet - Ajouter le sucre de maïs pour épaissir la sauce si désiré

Saumon à l'excelsior

Mercure

2 c à soupe sirop d'excelsior

2 eclabottes

Mercurer le poisson dans 1/2 du mélange

Sauce

2 c. soupe mayonnaise

1 c à thé de moutarde

Ajouter deuxième moitié de la moutarde

Pour 1 filet de saumon pour deux

Préférable de doubler la sauce

Riz pilaf basmati.

1/2 Tbsp

1/2 TSP
1/4 "

11,09 mL

1 1/2 tasse baouilles de poulet

1 c. à soupe d'huile végétale

1/4 tasse d'oignon haché

1 tasse riz basmati non cuit

Sel au goût

1 c. à soupe beurre

1) Chauffer le baouilles de poulet et garder chaud à feu doux

2) Chauffer l'huile végétale dans une cocotte de 2 litres (8 tasses) à feu moyen-vif: faire revenir l'oignon 5 min.

- Ajouter le riz et chauffer en remuant jusqu'à ce que le riz soit couvert d'huile

- Ajouter le baouilles chaud + sel - porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à absorption du liquide

~ 20 min

3. Ajouter le beurre et mélanger

Bavette de boeuf Dijon

Melanges

1/2 tasse huile vegetale

2 c. à soupe Moutarde Dijon

1 c. à soupe jus citron

1 c. à thé Origan seiche

1 c. à thé Epice à Steak.

1 c. à thé Poudre d'ail ou
légume d'ail frais

Revenir de chq côté jusqu'à cuisson

Medium Saignant : 54°C interne

Poulet Miel et Moutarde

Poitrine de poulet

$\frac{1}{2}$ tasse de Miel

$\frac{1}{4}$ tasse Moutarde de Dijon

$\frac{1}{2}$ tasse Beurre Fondu.

$\frac{1}{4}$ c à thé poivre noir moulu

Préchauffer le four à 375°F

Faire tous les ingrédients.

Verser sur le poulet, cuire ~ 45 min
en baignement régulièrement.

18

ROTI PORE STYLE CÔTES LEVÉES

Filet de porc

Sauce à côtes levées Kraft

3 c. table Paprika

2 c. table Poudre d'ail

2 c. table Poudre de chili

1 pincée Poivre Cayenne

1 c. thé Sel

1/2 c. thé Poivre

1 c. table Poudre d'oignon

1 c. thé Sel de céleri

1/2 c. table Origan séché

1/2 c. thé Thym séché

1 c. thé Mustarde sèche

1) Mélangez tous les ingrédients sec

Frottez sur le porc tous les côtés

Servir dans une poêle

Bardigeonnez de sauce, mettez au

feu et re-bardigeonnez souvent

Saumon Sauce Ail + Cibou

4 filets de Saumon

Saler et poivrer au goût

Filet huile d'olive

450° ouvert - 10-15 min

1/2 tasse de mayonnaise

2 c à soupe Moutarde de Dijon

2 c à soupe huile d'olive

4 gousses d'ail émincées

1 c à soupe ^{jus} cibou

2 c à soupe basilic (ou estragon)

1/4 c à thé sel

1/4 c à thé poivre

Mélanger la sauce et verser sur les filets

Croûtons Poireaux Bacon

9 onces de poireaux (~ 2 poireaux)
 16 onces de Fromage cheddar extra fort rapé.

1/2 tasse mayonnaise

1/4 tasse bacon croustillant, haché grossièrement.

Paqueotte de pain style ciabatta

1) mélange tous les ingrédients sauf le pain

Placer au Frigo ~ 1hr et plus.

2) Préchauffer le four @ 400°F.

3) Étendre le mélange sur les pains

1/2 mélange \approx 15 pains, pour 2-3.

Pressure Cook

Saumon Teriaki

① 1/4 tasse Sauce Soya

① 1/4 tasse Causoncade

① 1/8 c. thé gingembre frais Épaisseur Sauce

① 1 gousse d'ail 2 c. table Pécao

① 2 c. table Miel 3 c. table eau

① 1/2 tasse d'eau

4 pieces de saumon

Mayo Sriracha

1/2 t. mayo

2 c. table Sriracha

1) Mode Sauté - ajouter ① - amener à ébullition - laisser mijoter 2-3 min.

Turn off.

2) Placer les saumons - peccu seu le dessein
- Manuel 1 min. - 5 min NR. - CR.

3) Retirer le saumon - Mode Sauté

Combinaer Pécao et eau dans un bol

Ajouter à la sauce et brasser jusqu'à

épaissement. - Déposer seu le saumon

Riz à Sushi

2 tasses Riz Cédrole

2 tasse Eau froide

① { $\frac{1}{3}$ tasse Vinaigre de Riz

1 cà thé Sel

~~2 cà thé Sucre~~

$\frac{1}{4}$ tasse de Sucre

1 cà soupe huile végétale

- faire bouillir ① jusqu'à ce que le sucre soit dissout.

- Riz - mode Riz sur IP. - COC

- Verser la sauce sur le Riz chaud
laisser refroidir le Riz

Crevette tempura - Sauce Chili théri

Concombre - Carotte - Zucchini - Pomme

Gobeurg - Mayo / Saïrache

Vege - Poursin ail et fines herbes