

LUNDI

[Salade de tacos croquante](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

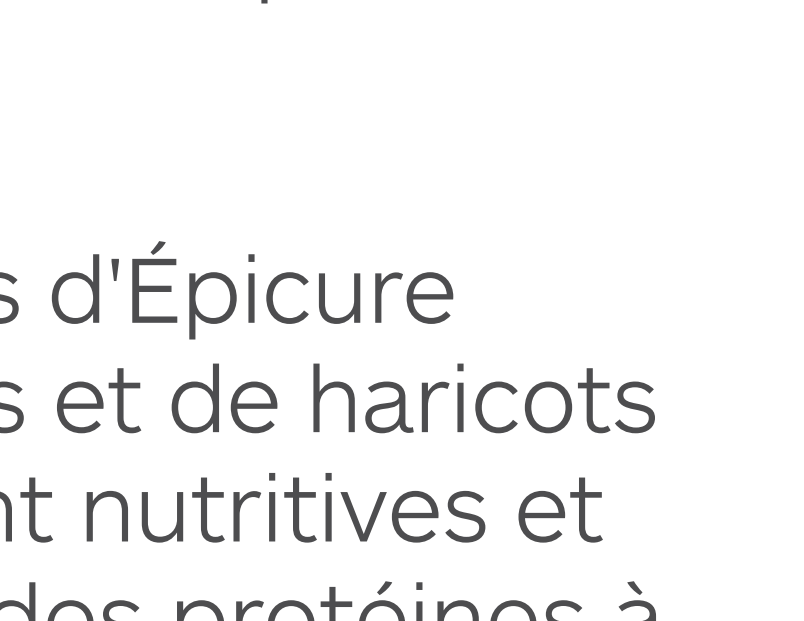
Servir avec ½ petit pain de grains entiers.

TRUC

Créer un environnement positif à l'heure des repas peut être aussi simple que de faire jouer de la musique en arrière-plan. Par exemple, choisissez des airs mariachis pour accompagner cette salade de tacos !

MARDI

[Salade-repas au burger végé](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Cette salade-repas est parfaitement équilibrée.

TRUC

Saviez-vous que les burgers végés d'Épicure sont faits de farine de pois chiches et de haricots noirs? Les protéines végétales sont nutritives et énergisantes! Choisissez souvent des protéines à base de plantes; votre santé et votre portefeuille vous en remercieront.

MERCREDI

[Quinoa saveur taco](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes tranchés.

TRUC

Remplissez la moitié de votre assiette de légumes à chaque repas; c'est facile avec ce plat! Ajoutez vos légumes favoris, ou essayez quelque chose de nouveau!

JEUDI

[Salade de nouilles crémeuses au miso](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

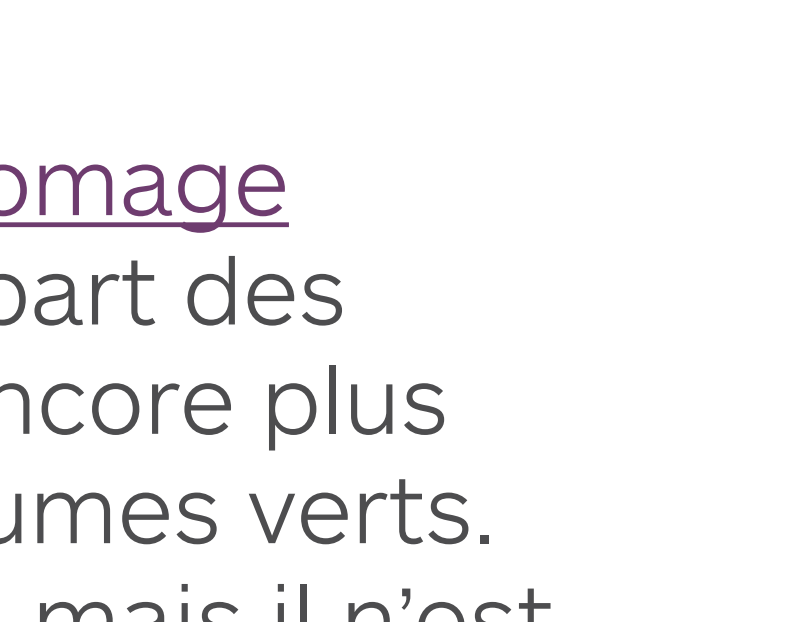
Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

TRUC

Les matières grasses n'ont pas toujours bonne réputation, mais elles sont importantes pour la santé du corps, et aident à nous sentir rassasiés après un repas! Le tahini (pâte de sésame) est une excellente source de gras sains.

VENDREDI

[Sauté au porc et bok choy](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

TRUC

Prenez le temps de savourer chaque bouchée! Avez-vous déjà essayé le bok choy? C'est toujours amusant d'essayer de nouveaux aliments!

EN PRIME

[Macaroni au fromage monstre vert](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 2 tasses de légumes variés et 1 c. à table de [vinaigrette balsamique Épicure](#) préparée.

TRUC

L'[Assaisonnement Macaroni au fromage](#) d'Épicure est plus sain que la plupart des versions du commerce, et il est encore plus nutritif lorsqu'on y ajoute des légumes verts. Ce plat s'appelle « monstre vert », mais il n'est pas effrayant du tout!

LISTE D'ÉPICERIE

*Ingrédients de la recette EN PRIME indiqués par un **

PRODUITS ÉPICURE

- [Assaisonnement Chili cha-cha](#)
- [Mélange pour vinaigrette Balsamique](#)
- [Poivre noir, facultatif](#)
- [Assaisonnement Macaroni au fromage*](#)
- [Mélange Bouillon miso](#)
- [Sel marin, facultatif](#)
- [Assaisonnement Taco](#)
- [Mélange Burger végé](#)

OUTILS DE CUISINE FACULTATIFS

- [Bols de préparation](#) (pour mesurer et ranger)
- [Carafe](#) et [Entonnoir](#) (pour les vinaigrettes)
- [Cuillère à épices 4 en 1](#) (pour mesurer facilement)

PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de fromage râpé, au choix
- ½ tasse de lait*
- 2 c. à table de beurre*
- 2 c. à table de yogourt grec nature 2 %

GARDE-MANGER

- 2 ½ tasses de quinoa, non cuit, de préférence blanc
- 2 tasses de pâtes rotini, non cuites*
- 1 tasse de riz blanc, non cuit
- ¾ tasse d'huile d'olive
- ¼ tasse de vinaigre balsamique
- ¼ tasse d'huile
- 3 c. à table de tahini
- 2 c. à table de sauce soya faible en sodium

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 avocats
- 2 petits poivrons
- 2 carottes moyennes
- 4 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 petite tête de bok choy
- 1 petite courgette
- ½ citron
- ½ oignon rouge
- ¼ chou rouge
- 1 paquet (8 oz) de champignons tranchés
- 8 tasses de laitue romaine hachée
- 4 tasses de bébés épinards (5 tasses en tout, avec la recette en prime*)
- 2 tasses de nouilles de courgette
- 1 tasse de fleurons de brocoli
- 1 tasse d'édamames congelés (3 ½ tasses en tout, avec la recette en prime*)
- 1 tasse de pois mange-tout

PROTÉINES

- 4 œufs
- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 1 lb (450 g) de porc haché maigre
- ½ lb (225 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau

AUTRES

- 1 paquet (363 g) de nouilles soba au sarrasin
- 2 tasses de croustilles de tortilla
- 1 tasse de bouillon

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Ajoutez les accompagnements suggérés dans chaque recette à votre liste d'épicerie.

TRUCS DE NOS PROS DE LA PRÉPARATION

Au retour de l'épicerie...

PRÉPAREZ ET RÉFRIGÉREZ

La [Vinaigrette balsamique](#) à l'aide de la [Carafe](#) et de l'[Entonnoir](#).

PRÉPAREZ CES INGRÉDIENTS

Lavez, coupez, séparez en portions, faites cuire ou préparez d'avance, selon les recettes : quinoa, riz, tomates, laitue romaine, oignon, poivrons, brocoli, pois mange-tout, chou, poulet, et mini burgers végés.

RANGÉZ LES ALIMENTS PRÉPARÉS

Utilisez des contenants refermables étiquetés. Nos préférés : [les Bols de préparation](#).

TRUCS POUR LES GRAINS

Lorsque vous préparez à l'avance des grains et céréales en grande quantité, comme le quinoa ou le riz, congelez-les dans un sac refermable et disposez les sacs bien à plat. De cette façon, ils décongèleront de manière uniforme.