

LUNDI

Poulet effiloché



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 1 tasse de riz, 3 c. à table de Guacamole préparé et 1 tasse de légumes.

TRUC

Chaque pot de [Mélange à trempette Guacamole](#) donne jusqu'à 8 tasses de guacamole. Préparez la quantité dont vous avez besoin, pour qu'il soit frais chaque fois. Vous ne gaspillerez plus jamais de guacamole brun!

MARDI

Soupe au poulet effiloché



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

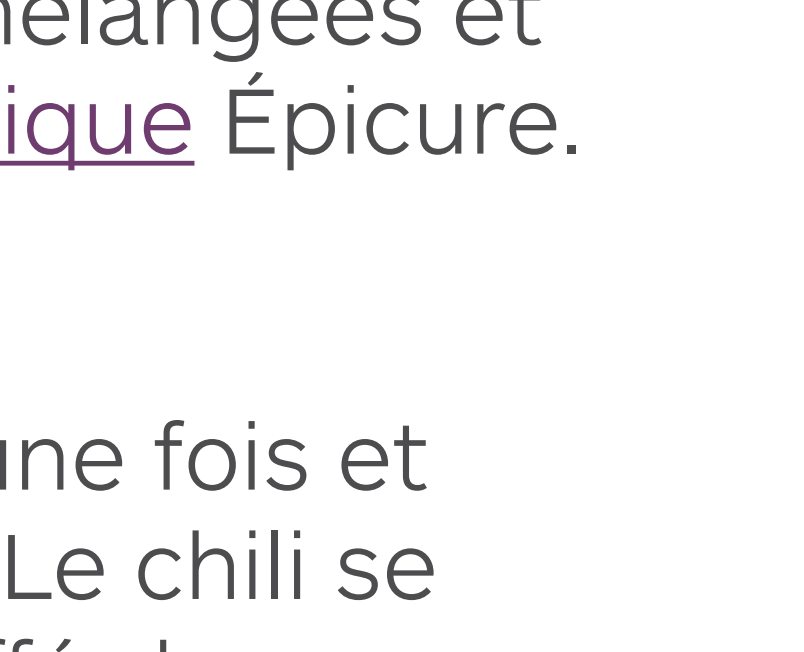
Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et 1 c. à table de [Trepette 3 oignons](#).

TRUC

L'Assaisonnement Poulet effiloché donne 16 portions! Utilisez les restes de la veille pour préparer cette soupe.

MERCREDI

Chili cha-cha



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et 1 c. à table de [Vinaigrette balsamique](#) Épicure.

TRUC

Doublez la recette pour cuisiner une fois et manger deux fois cette semaine! Le chili se congèle bien et peut être réchauffé dans une [Étuveuse multi-usages](#).

JEUDI

Patates douces au chili



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

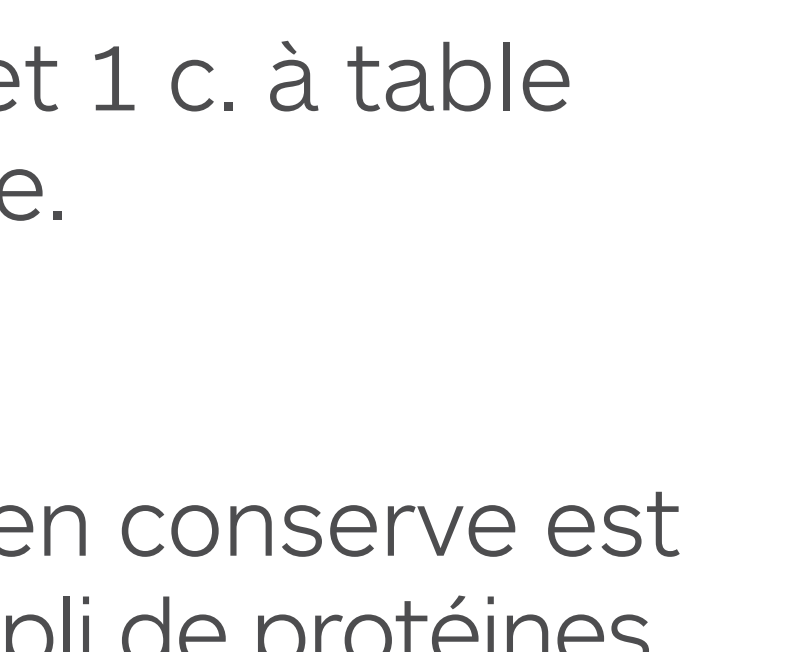
Servir avec 2 tasses de légumes mélangés et 1 c. à table de [Vinaigrette balsamique](#) Épicure.

TRUC

Voici une façon facile d'utiliser le reste de chili d'hier!

VENDREDI

Macaroni au fromage extra au thon



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

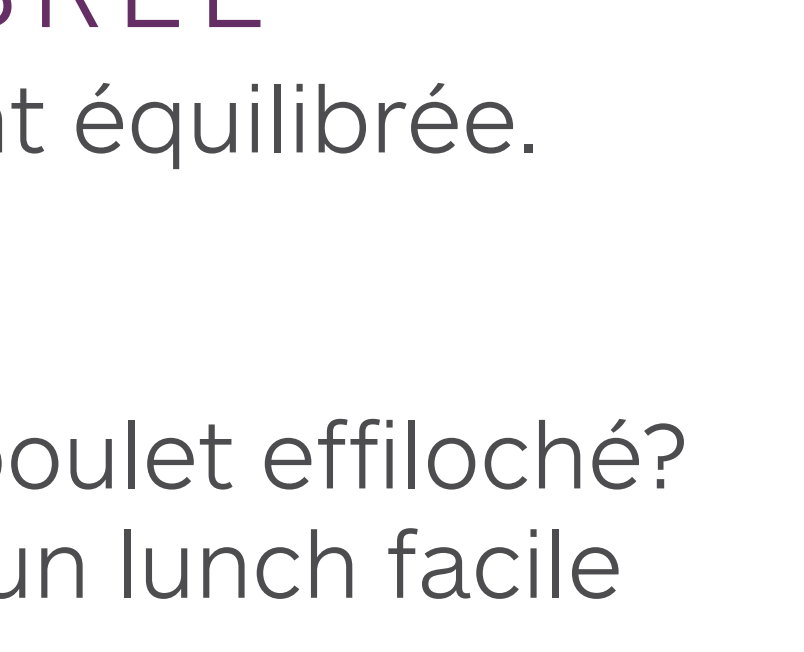
Servir avec 2 tasses de légumes et 1 c. à table de [Vinaigrette balsamique](#) Épicure.

TRUC

Sortez votre ouvre-boîte! Le thon en conserve est super pratique, économique et rempli de protéines. Faites-en provision lorsqu'il est en spécial!

EN PRIME

Bol nourrissant au poulet effiloché



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

TRUC

Vous avez encore des restes de poulet effiloché? Essayez cette recette pour avoir un lunch facile cette semaine

LISTE D'ÉPICERIE

Ingrédients de la recette EN PRIME indiqués par un*

PRODUITS ÉPICURE

- [Assaisonnement Chili cha-cha](#)
- [Assaisonnement Macaroni au fromage](#)
- [Assaisonnement Poulet effiloché](#)
- [Mélange à trempette 3 oignons](#)
- [Mélange à trempette Aneth et citron](#)
- [Mélange à trempette FCB](#)
- [Mélange Bouillon de poulet](#)
- [Mélange pour vinaigrette Balsamique*](#)

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)
- [Étuveuse multi-usages](#) (pour préparer le riz)
- [Séparateur de viande hachée](#) (pour faire le guacamole et briser les gros morceaux de viande hachée)

PRODUITS LAITIERS

- 1 ¼ de fromage râpé* (1 ½ tasse en tout, avec la recette en prime)
- 2 c. à table de lait, au choix

GARDE-MANGER

- 2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de haricots rouges* (*acheter une boîte supplémentaire de 14 oz/398 ml pour inclure la recette en prime*)
- 2 boîtes (28 oz/796 ml) de tomates en dés
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates italiennes
- 1 boîte (5 oz/152 g) de thon faible en sodium
- 1 ¼ tasse de pâtes courtes
- 1 tasse de ketchup
- 1 tasse de riz brun
- ½ tasse de vinaigre
- ¼ tasse de vinaigre balsamique
- ¼ tasse d'huile d'olive
- ¼ tasse de cassonade

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poivrons* (3 en tout, avec la recette en prime)
- 2 grosses patates douces
- 4 tasses de légumes mélangés*
- 2 tasses de fleurons de brocoli, frais ou congelés
- 2 tasses de maïs en grains, congelé
- 1 tasse de tomates cerises*

PROTÉINES

- 3 lb (1,5 kg) de poulet, désossé et sans peau
- 2 lb (900 g) de bœuf, poulet ou dinde hachée maigre

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 :

poivrons, patates douces, riz, poulet effiloché et viande hachée.

RANGÉZ LES ALIMENTS PRÉPARÉS

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

TRUCS POUR LE GARDE-MANGER

Remplissez votre garde-manger d'aliments essentiels, comme des haricots, des tomates et des lentilles en conserve. Pensez aussi au thon et au saumon en conserve; aux pâtes, au riz et au quinoa; ainsi qu'à l'huile et au vinaigre. Ainsi, quoi qu'il arrive, vous aurez toujours à portée de main des options de repas sains, sans aller à l'épicerie.