

LUNDI

[Pizza au poulet Alfredo](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

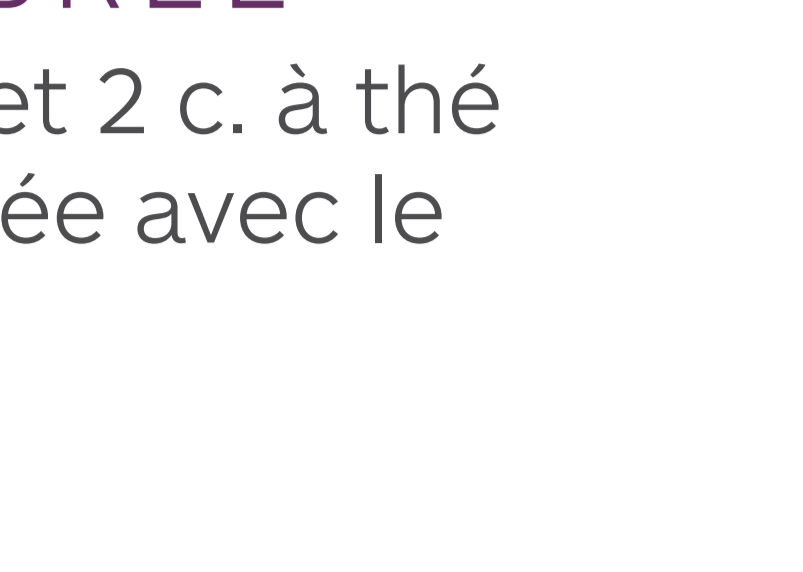
Servir avec 2 tasses de légumes et 2 c. à thé de [vinaigrette balsamique](#) préparée avec le mélange Épicure.

TRUC

Cette recette donne DEUX pizzas! Cuisinez une fois et mangez deux fois; ayez un lunch rapide le lendemain!

MARDI

[Chili aux haricots et à la citrouille](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

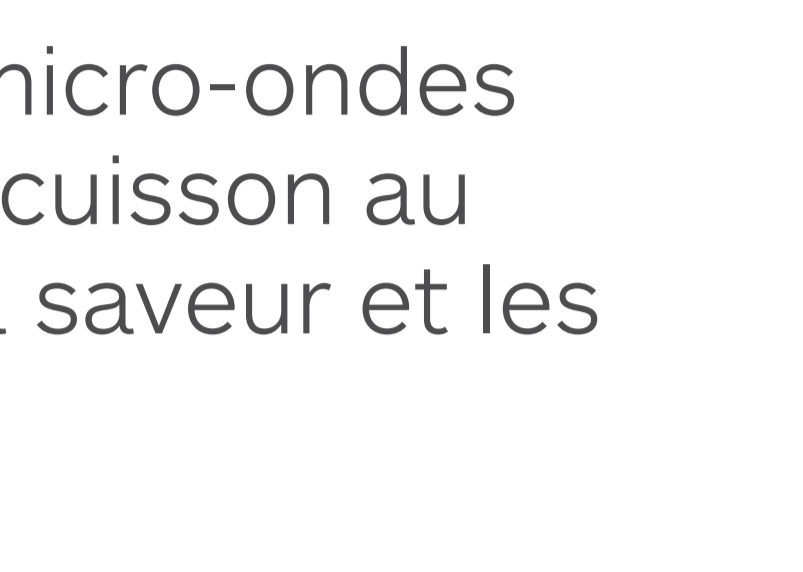
Servir avec 2 tasses de légumes et 2 c. à thé de [vinaigrette balsamique](#) préparée avec le mélange Épicure.

TRUC

Mettez le souper sur la table en 20 minutes. Ou mettez le tout dans la mijoteuse le matin, pour que le souper soit prêt à votre retour à la maison.

MERCREDI

[Macaroni au fromage aux tomates séchées au soleil](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 2 tasses de légumes et 2 c. à thé de [vinaigrette balsamique](#) préparée avec le mélange Épicure.

TRUC

Une merveille qui se prépare au micro-ondes dans l'[Étuveuse multi-usages](#)! La cuisson au micro-ondes garde la fraîcheur, la saveur et les nutriments.

JEUDI

[Poisson et salsa au maïs](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

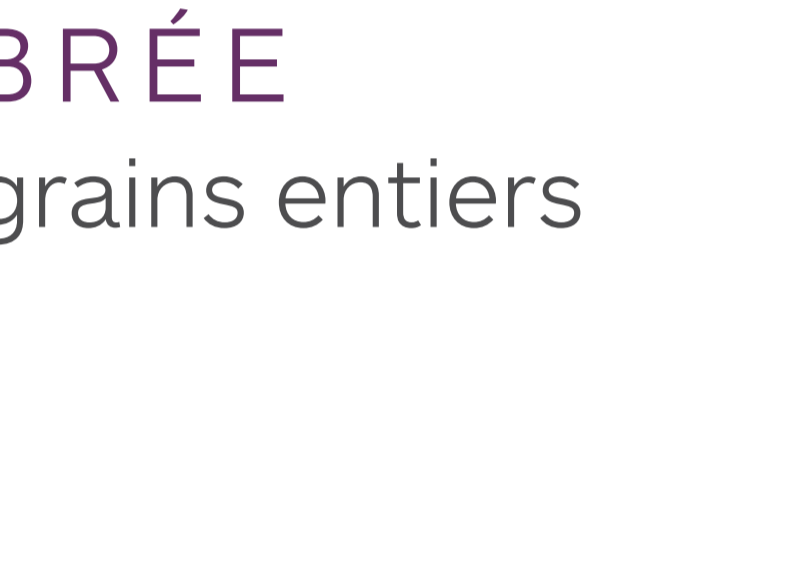
Servir avec 2 tasses de légumes et 2 c. à thé de [vinaigrette balsamique](#) préparée avec le mélange Épicure.

INFO

Saviez-vous que le couscous n'est pas une céréale? Il est fait de farine de semoule, alors c'est un peu comme une sorte de pâte!

VENDREDI

[Tacos aux pois chiches](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 1 tasse de bâtonnets de concombre et de céleri.

TRUC

Il reste de la garniture aux pois chiches? Congelez-la en format familial ou individuel pour l'ajouter aux salades-repas ou salades-tacos.

EN PRIME

[Smoothie au muffin aux petits fruits](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 1 tranche de pain de grains entiers et 1 c. à thé de beurre de noix.

INFO

En 3 minutes, vous obtiendrez un smoothie riche en protéines que vous voudrez préparer tous les matins! Et il ne contient pas de produits laitiers!

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](#)
- [Assaisonnement Taco](#)
- [Épices Tarte aux pommes*](#)
- [Mélange optimum de protéines végétales Vanille*](#)
- [Mélange pour sauce Alfredo](#)
- [Nutri-smoothie Cacao et açaï*](#)
- [Poivre noir](#), facultatif
- [Sel marin](#), facultatif

OUTILS DE CUISINE FACULTATIFS

- [Bols de préparation](#) (pour mesurer et ranger)
- [Presse-agrumes 2 en 1](#)
- [Carafe](#) et [Entonnoir](#) (pour la vinaigrette)
- [Cuillère à épices 4 en 1](#) (pour mesurer facilement)
- [Étuveuse multi-usages](#)

PRODUITS LAITIERS

- 2 tasses de lait
- 1 tasse de mozzarella râpée
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 %
- 2 c. à table de beurre, facultatif

GARDE-MANGER

- 2 boîtes de 19 oz/540 ml de pois chiches
- 1 boîte de 19 oz/540 ml de haricots noirs
- 1 boîte de 19 oz/540 ml de haricots rouges
- 1 boîte de purée de citrouille
- 1 boîte de 28 oz/796 ml de tomates en dés
- 1 boîte de 5,5 oz/156 ml de pâte de tomate
- 1 pot (200 ml) de tomates séchées au soleil, en julienne, dans l'huile
- 2 tasses de macaroni, non cuit
- 1 tasse de couscous, non cuit
- 2 c. à table d'huile d'olive

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 petits poivrons
- 1 avocat
- 1 banane congelée*
- 1 lime
- 1 petit oignon rouge, facultatif
- 2 tasses de bébés épinards
- 1 ½ tasse de maïs en grains
- 1 tasse de petits fruits mélangés, congelés*
- 1 tasse de légumes mélangés, congelés

PROTÉINES

- 4 filets de poisson blanc de 4,5 oz/130 g, (aiglefin, tilapia ou sole), d'une épaisseur d'environ 1 po
- 2 lb (900 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau

AUTRES

- 8 coquilles de taco rigides
- 2 croûtes minces à pizza de blé entier de 12 po
- 2 tasses de lait de coco ou d'amande non sucré*
- 1/3 tasse de gruau rapide sans gluten*

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

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

PRÉPAREZ CES INGRÉDIENTS

Verdures, poivrons, oignon, poulet, couscous : lavez, coupez, divisez en portions, faites cuire à l'avance.

RANGÉZ LES ALIMENTS PRÉPARÉS

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

TRUC POUR LE SMOOTHIE

Mesurez les ingrédients secs la veille. Le lendemain, placez-les dans le mélangeur et ajoutez les ingrédients liquides.