



Coût par portion : 2,32 \$

Bouffe pour longue fin de semaine

Le plaisir de cuisiner peut perdre de son attrait pendant la canicule estivale – et personne ne veut attraper un coup de chaud dans la cuisine pour la longue fin de semaine! Restez au frais avec le menu facile pour « combattre la chaleur » d'Épicure : salades-repas légères et succulentes, plateaux santé méditerranéens tout en verdure et souvlaki grillé.



Trouvez des recettes et magasinez en ligne à www.epicureselections.com

Burgers style gyro à la grecque d'Épicure

Voici la version Épicure d'un gyro (Yi-roh), un sandwich au pain pita grec qui contient des tranches de pain de viande traditionnel à l'agneau assaisonné et rôti à la broche.

L'agneau est servi dans un pain pita grillé avec des tomates, de la laitue et du Tzaziki Épicure préparé.

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 10 MIN

DONNE : 4 PORTIONS

250 ml (1 tasse) de chapelure
30 ml (2 c. à table) de jus de citron
30 ml (2 c. à table) d'eau
10 ml (2 c. à thé) de Mélange à Trempette Hoummos Épicure

5 ml (1 c. à thé) d'Assaisonnement pour Agneau Épicure

15 ml (1 c. à table) d'Oignon Grillé Épicure

2,5 ml (½ c. à thé) de Cannelle Épicure (moulue)

450 g (1 lb) d'agneau haché maigre

4 pochettes de pains pita

4 tranches de tomate

4 tranches d'oignon rouge

1. Combiner les 8 premiers ingrédients dans un grand bol, bien mélanger.
2. Avec des mains humides, façonner 4 galettes de 2 cm $\frac{3}{4}$ po d'épaisseur.
3. Placer les galettes sur le barbecue à puissance moyenne-élevée. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes. Retourner les galettes et cuire encore 5 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée indique une température interne de 71° C (160° F).
4. Pour servir, couper $\frac{1}{4}$ au sommet de chaque pita. Insérer le morceau coupé au fond de la pita pour une double épaisseur.
5. Réchauffer les pitas préparées sur le côté du gril. Quand les pitas sont chaudes, remplir chacune avec une galette d'agneau et une tranche de tomate et d'oignon. Ou servir en burger ouvert. Griller simplement les pitas entières et ajouter galettes et garnitures.

Par portion : Calories 670, Lipides 30 g (Saturés 13 g, Trans 0 g), Cholestérol 140 mg, Sodium 690 mg, Glucides 55 g (Fibres 4 g, Sucres 10 g), Protéines 43 g.

Truc de préparation. Préparer les galettes jusqu'à 24 heures à l'avance. Couvrir et réfrigérer jusqu'à utilisation.

Salade Cobb « fumé » d'Épicure

Le Mélange à Trempette Ranch Fumé Épicure donne le goût fumé trouvé dans les salades Cobb traditionnelles.

DONNE : 4 PORTIONS

PRÉPARATION : 20 MIN

1 tête de salade iceberg ou romaine, coupée en fines lanières

2 œufs durs, hachés grossièrement

2 grosses tomates, hachées

1 avocat, haché

500 ml (2 tasses) de poulet ou dinde, cuit et haché

125 ml (½ tasse) de fromage bleu émietté

½ recette de Trempette Ranch Fumé Épicure préparée

15 à 30 ml (1 à 2 c. à table) de lait

1. Arranger œufs, tomates, avocat, poulet et fromage par-dessus en rangs soignés sur un plat.
2. Brasser la Trempette Ranch Fumé avec assez de lait pour former une sauce liquide. Verser la vinaigrette en filet sur la salade ou servir à côté.

Par portion : Calories 350, Lipides 20 g (Saturés 8 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 180 mg, Sodium 370 mg, Glucides 14 g (Fibres 5 g, Sucres 5 g), Protéines 28 g



Coût par portion : 2,93 \$

Épicure Sélections® Les réceptions facilitées avec Épicure!

Plateau Meze d'Épiculture

Le Meze est une collection de petits plats d'inspiration grecque, similaires aux tapas espagnoles. Ces délices méditerranéens peuvent se préparer à l'avance, pour que lors de ces soirées trop chaudes pour cuisiner, vous puissiez servir facilement un attrayant plateau de gourmandises avec ce que vous avez sous la main. Quel que soit votre choix, voici une superbe collation ou un ajout sans prétention à votre dîner – ou votre dîner!

1. Hoummos d'Épiculture
2. Tzaziki d'Épiculture
3. Tapenade aux olives d'Épiculture
4. Trempeuse aux poivrons rouges rôtis d'Épiculture
5. Trempeuse chaude aux épinards d'Épinards et Croustilles pita d'Épiculture
6. Olives marinées à la grecque d'Épiculture
7. Salade de pois chiches citronnés d'Épiculture
8. Restes de Souvlaki d'Épiculture, effilochés dans des pochettes de pain pita
9. Saumon, thon et sardines en conserve avec la Vinaigrette grecque Épiculture
10. Crevettes avec Pesto d'Épiculture
11. Dolmades du commerce, à tremper dans les Trempeuses Épiculture de votre choix.

Trouvez les recettes en ligne à www.epicureselections.com.



Épicerie

HERBES ET ÉPICES ÉPICURE

- Assaisonnement pour agneau Épiculture
- Mélange à Trempeuse Hoummos Épiculture
- Oignon Grillé Épiculture
- Cannelle Épiculture (moulue)
- Mélange à Trempeuse Tzaziki Épiculture
- Mélange à Trempeuse Ranch Fumé Épiculture
- Assaisonnements Épiculture pour votre choix de petits plats pour Meze
- Épices pour Tarte aux Pommes Épiculture
- Flocons de Piments Forts Épiculture - facultatif

USTENSILES DE CUISINE

- Poêle à Griller à Revêtement Éclipse® Épiculture



Achetez ces fantastiques produits Épiculture en ligne, trouvez des recettes, et bien plus encore!

www.epicureselections.com

Ananas grillé d'Épiculture

Gardez le dessert léger et simple. Un fruit grillé est rapide à préparer et à cuire, et caramélise sur le grill pour un goût sucré et savoureux!

DONNE 4 PORTIONS

PRÉPARATION: 5 MINUTES

CUISSON: 6 - 8 MINUTES

Une moitié d'ananas, frais ou en boîte, tranchée

2 c. à table (30 ml) de beurre, fondu

2 c. à thé (10 ml) de cassonade

1 c. à thé (5 ml) d'Épices pour Tarte aux Pommes Épiculture

Facultatif - Pincées de Flocons de Piments Forts Épiculture

1. Peler l'ananas et étrognier. Tailler en grosses tranches.
2. Combiner le beurre fondu avec la cassonade, les Épices pour Tarte aux Pommes et les Flocons de Piments Forts, au goût. Badigeonner les deux côtés des tranches avec le mélange au beurre.
3. Chauffer une Poêle à Griller à Revêtement Éclipse® Épiculture, ajouter l'ananas et verser le mélange au beurre en filet. Laisser griller de 3 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce que des marques de grill se forment et que l'ananas soit glacé.
4. Déguster seul ou avec du yogourt.

Par portion: Calories 120, Lipides 6 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 45 mg, Glucides 19 g (Fibres 2 g, Sucres 15 g), Protéines 1 g.

Truc : Servir avec du yogourt surgelé à la vanille.



Coût par portion : 0,89 \$

ÉPICURE[™]
SELECTIONS