



# On vire au vert à la St-Patrick

## Menu à l'affiche d'Épicure

Pour célébrer la St-Patrick, cette fête qui annonce le retour du printemps, rien de plus facile que de porter du vert et de rassembler proches et amis autour d'un repas où le vert est à l'honneur. Assaisonnez une salade verte de votre Vinaigrette Épicure préférée et servez une crème glacée à la menthe en dessert. Ces yeux irlandais vont sourire!



Trouvez des recettes et magasinez en ligne à [www.epicureselections.com](http://www.epicureselections.com)

## Soupe-crème au brocoli d'Épicure

Invitez la chance des Irlandais à votre table avec cette soupe traditionnelle et santé

**DONNE 4 PORTIONS**

**PRÉPARATION : 10 À 15 MINUTES**

**CUISSON : 10 À 15 MINUTES**

1 petit oignon, en dés

30 ml (2 c. à table) de beurre, fondu

30 ml (2 c. à table) de farine tout usage

1 L (4 tasses) de lait chaud

450 g (1 lb) de brocoli, cuit à la vapeur et pilé

15 ml (1 c. à table) de Mélange à trempette aneth et citron Épicure

Sel marin Épicure et Poivre noir Épicure, au goût

Fines herbes Épicure, au goût

1. Faire revenir les oignons dans le beurre dans une Marmite multi-usages 3 L Épicure. Ajouter la farine et brasser pendant 1 minute.
2. Ajouter lentement le lait, en brassant continuellement avec un fouet. La sauce va épaissir et commencer à bouillir.
3. Ajouter la purée de brocoli et le Mélange à trempette aneth et citron Épicure et brasser au fouet. Laisser mijoter pendant 5 minutes.
4. Assaisonner de Sel marin Épicure et de Poivre noir Épicure. Parsemer de Fines herbes Épicure et servir.

**Par portion :** Calories 240, Lipides 11 g (Saturés 7 g, Trans 0,4 g), Cholestérol 35 mg, Sodium 260 mg, Glucides 24 g (Fibres 3 g, Sucres 1 g), Protéines 13 g

**Truc de Chef.** *Garnir de cheddar blanc râpé ou de parmesan.*



**Coût par portion : 1,44 \$**



**Coût par portion : 0,52 \$**

## Pain irlandais d'Épicure

Découvrez comme il est facile, rapide et abordable de préparer cette tradition irlandaise.

**DONNE 1 PAIN (8 TRANCHES)**

**PRÉPARATION : 10 MINUTES** **CUISSON : 30 MINUTES**

310 ml (1 ¼ tasse) de farine non blanchie

250 ml (1 tasse) farine de blé entier

125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine

60 ml (¼ tasse) de germe de blé

5 ml (1 c. à thé) de Sel marin Épicure, moulu

7,5 ml (1 ½ c. à thé) de bicarbonate de soude

60 ml (¼ tasse) de beurre non salé

330 ml (1 ⅓ tasse) de babeurre

1. Préchauffer le four à 220° C (425° F).
2. Combiner les deux farines, les flocons d'avoine, le germe de blé, le Sel marin Épicure et le bicarbonate de soude.
3. Amalgamer le beurre aux ingrédients secs à l'aide d'un coupe-pâte jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux.
4. Ajouter le babeurre, mélanger rapidement et transférer sur une surface farinée. Pétrir délicatement et façonner en miche de pain. Déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de Papier sulfurisé Épicure.
5. Saupoudrer d'un peu de farine de blé entier et tailler un X peu profond au centre. Cuire au four pendant 30 minutes. Placer le pain sur une Grille Épicure pour le laisser refroidir.

**Par tranche :** Calories 220, Lipides 7 g (Saturés 4 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 340 mg, Glucides 33 g (Fibres 3 g, Sucres 3 g), Protéines 7 g

Epicure Selections® *Les réceptions facilitées avec Épicure!*

Coût par portion : 2,89 \$



## Pâtes éclair au pesto d'Épicure

Virez encore plus au vert en ajoutant du poivron vert, de la courgette, des petits pois et de l'oignon vert!

**DONNE 4 PORTIONS**

**PRÉPARATION : 10 MINUTES**

**CUISON : 10 À 15 MINUTES**

60 ml (¼ tasse) de **Pesto Épicure** préparé (voir recette sur l'étiquette)

1 poivron vert, tranché finement

1 petite courgette, tranchée finement

250 ml (1 tasse) de petits pois

2 tomates, taillées en dés

2 oignons verts, tranchés finement

450 g (1 lb) de petites pâtes, cuites selon les indications sur l'emballage et égouttées

**Sel marin Épicure** et **Poivre noir Épicure**, au goût

Fromage parmesan, fraîchement râpé, pour garnir

1. Faire chauffer le Pesto Épicure dans une Poêle de qualité professionnelle à revêtement Éclipse® Épicure sur feu moyen-vif.
2. Faire revenir le poivron, la courgette et les petits pois dans le Pesto Épicure.
3. Ajouter les tomates, les oignons verts et les pâtes dans la poêle et brasser. Assaisonner de Sel marin Épicure et de Poivre noir Épicure. Garnir de parmesan, si souhaité, et servir.

**Par portion :** Calories 540, Lipides 11 g (Saturés 4,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 560 mg, Glucides 90 g (Fibres 8 g, Sucres 8 g), Protéines 29 g

## Liste d'épicerie

### USTENSILES ÉPICURE

- Marmite multi-usages Épicure 3 L
- Fouet piano Épicure
- Papier sulfurisé Épicure
- Plaque à pâtisserie Épicure
- Grille Épicure
- Poêle de qualité professionnelle à revêtement Éclipse® Épicure

### HERBES ET ÉPICES ÉPICURE

- Mélange à trempette aneth et citron Épicure
- Sel marin Épicure
- Poivre noir Épicure
- Fines herbes Épicure
- Aromates pour pesto Épicure



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

[www.epicureselections.com](http://www.epicureselections.com)

**ÉPICURE**<sup>MC</sup>  
SELECTIONS