

**TOU GO**

**Kit**

**recettes**

**repas**

**sans**

**stress**

Présenté par :

**IGA**

# Table des matières

<b>5 TRUCS POUR ALLÉGER L'HEURE DES REPAS</b>	
<b>5 BONNES RAISONS DE PLANIFIER</b>	1
<b>2-EN-1</b>	
Porc effiloché BBQ et légumes du Québec grillés	2
Pizza naan au porc effiloché BBQ	4
<b>À CUISINER D'AVANCE</b>	
Riz frit végé au tofu et à l'ananas	6
<b>À CONGELER</b>	
Sauce à spaghetti végé	8
<b>EXPRESS</b>	
Boulettes de saumon miel et cari	10
Quiche méditerranéenne	12
<b>TOUT-EN-UN</b>	
Tacos de tofu sur la plaque	14
<b>DESSERTS EXPRESS</b>	
Croustillant aux pêches express	16
Verrines de yogourt chocolaté	18



## À la recherche de nouvelles idées pour cuisiner santé?

Abonnez-vous à l'infolettre de TOUGO.  
Trucs, conseils, recettes et concours vous attendent...  
Ne les manquez pas!

**JE M'ABONNE →**



# 5 trucs pour alléger l'heure des repas

- 1. Planifiez vos menus de la semaine d'avance.** Rien de pire que d'arriver du travail et de n'avoir aucune idée de ce qu'on mange!
- 2. Ayez toujours des aliments dépanneurs sous la main.** Légumes et fruits surgelés, pâtes de blé entier, riz brun, sauce tomate, salsa, poisson en conserve ou surgelé, viande ou volaille surgelée, œufs, tofu, légumineuses en conserve vous permettront de préparer rapidement des repas nutritifs.
- 3. Bonifiez des aliments du commerce.** On prépare une quiche express avec une croûte du commerce. On ajoute des cubes de tofu à une soupe aux légumes en conserve pour en faire une soupe-repas, qu'on sert avec une bonne tranche de pain multigrains. On garnit une pizza aux tomates d'un reste de lanières de poulet, de poivrons et de fromage. Les idées sont infinies!
- 4. Faites votre *meal prep*.** L'idée est d'apprêter les ingrédients ou d'effectuer certaines étapes de vos repas à l'avance pour passer moins de temps en cuisine les soirs de semaine. Vos repas de semaine se feront en un tournemain!
- 5. Cuisinez de plus grandes quantités** la fin de semaine pour avoir de quoi préparer des sandwiches, des salades et des plats pour les lunches ou encore avoir sous la main des plats congelés dépanneurs.



## 5 bonnes raisons de planifier

- 1. Pour gagner du temps.** On passe moins de temps au supermarché puisqu'on sait quoi acheter, et ça évite les oublis et les détours à l'épicerie pour faire des achats de dernière minute.
- 2. Pour diminuer le stress et la course folle.** Quand on sait ce qu'on va manger ou qu'on a des aliments dépanneurs en réserve, on a moins besoin d'y penser. Et si, en plus, on a cuisiné des repas d'avance, il ne reste plus qu'à les réchauffer!
- 3. Pour manger plus sainement.** Les aliments sur le pouce ou du resto sont rarement nutritifs. En planifiant nos repas et en prenant le temps de les cuisiner nous-même, on peut choisir ce qu'on met dans notre assiette et ainsi faire le plein de santé!
- 4. Pour réduire le gaspillage.** Si on prévoit les repas en fonction des aliments qu'on a et qu'on utilise les restes, il y a moins de risque que le contenu de notre frigo soit oublié et finisse dans la poubelle. Bon pour le portefeuille et la planète!
- 5. Pour faire des économies.** En choisissant son menu en fonction des produits en réduction dans les circulaires, en cuisinant plus des plats maison et en diminuant le gaspillage, on diminue la facture d'épicerie!

2-EN-1



# Porc effiloché BBQ et légumes du Québec grillés

PRÉSENTÉE PAR

**IGA**

Envie de cuisiner 2 repas sans trop d'effort?  
Essayez ce 2-en-1 mettant en vedette le porc effiloché BBQ.  
On l'apprête de façons tellement différentes qu'on n'a pas du  
tout l'impression de manger la même chose 2 jours de suite!



PORTIONS  
4



PRÉPARATION  
15 MIN



CUISSON  
3 H



FRUITS ET LÉGUMES  
3

## INGRÉDIENTS

### PORC EFFILOCHÉ ET SAUCE (pour 16 portions\*)

- 1 rôti d'épaule de porc picnic de 2 kg (4,4 lb)
- 1 gros oignon, haché
- 250 ml (1 tasse) de tomates en dés
- 60 ml (¼ tasse) de cassonade
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre
- 60 ml (¼ tasse) de compote de pommes sans sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym séché
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'ail
- Sel et poivre

### LÉGUMES (pour 4 portions)

- 20 pommes de terre grelots
- 6 carottes nantaises
- 3 panais
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre d'ail

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Retirer la couenne du rôti de porc.
2. Dans une cocotte ou une grande poêle avec couvercle allant au four, mélanger les ingrédients de la sauce. Ajouter la viande et recouvrir de sauce.
3. Couvrir, placer au centre du four et cuire 3 h ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette. Ou cuire à la mijoteuse pendant 6 heures à faible intensité.
4. Pendant ce temps, préparer les légumes : couper les pommes de terre en deux, les carottes et les panais en bâtonnets.
5. Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive, le sirop d'érable, le thym et la poudre d'ail. Ajouter les légumes et mélanger. Déposer les légumes sur une plaque recouverte de papier parchemin ou d'une feuille de cuisson en silicone.
6. Lorsqu'il reste 45 minutes de cuisson à la viande, mettre la plaque de légumes dans le four et cuire 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
7. Une fois la viande cuite, effilocheur à l'aide de deux fourchettes et mélanger avec la sauce. Servir sur les légumes grillés.

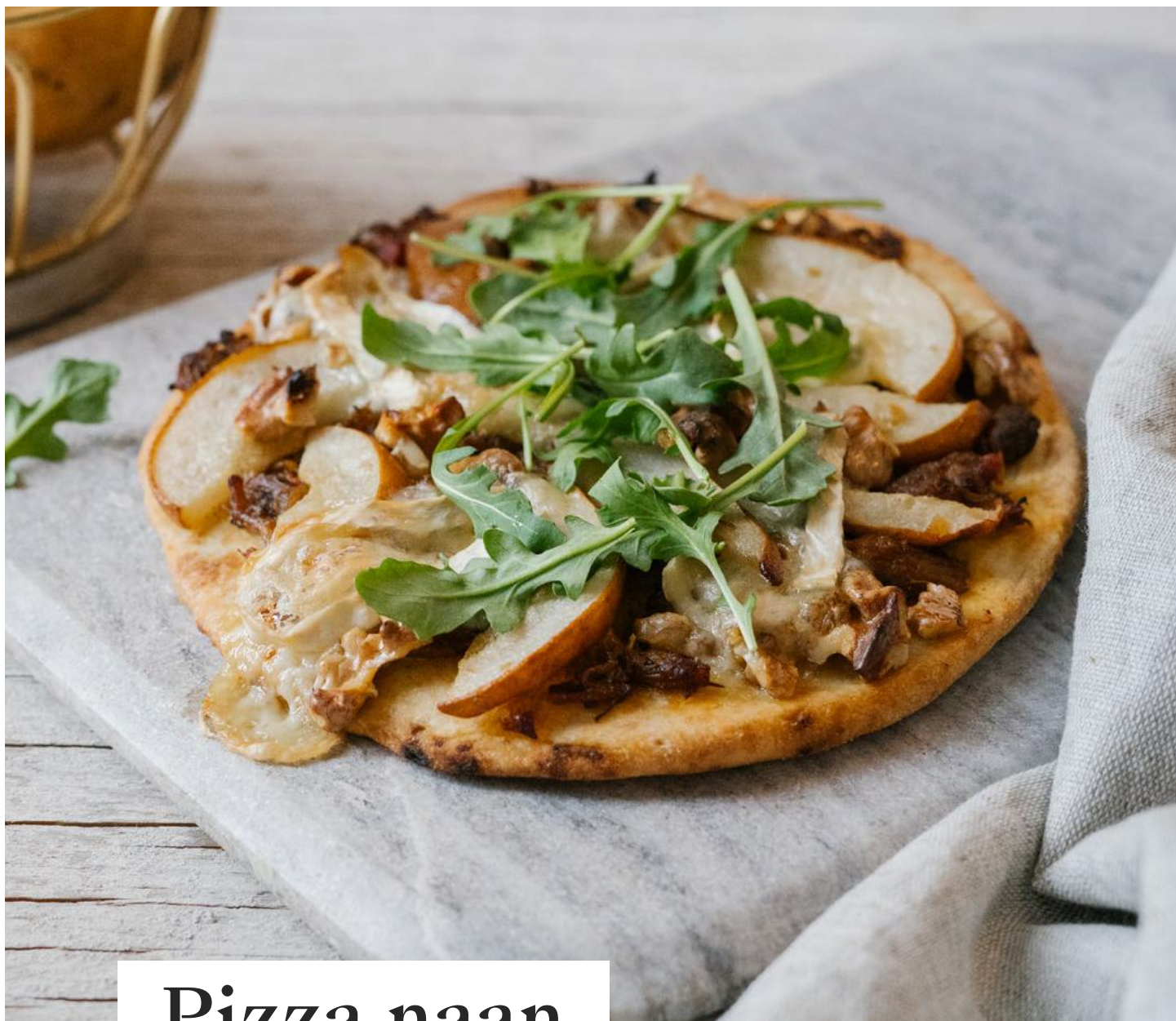
**Vous obtiendrez environ 8 tasses (16 portions de 125 ml) de porc effiloché. Il se conserve 4 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 6 mois au congélateur.**

### \* TRUC 2-EN-1

Utilisez le reste de porc effiloché pour préparer cette délicieuse pizza naan. Vous obtiendrez un repas différent prêt en quelques minutes seulement!

DÉCOUVREZ LA →  
RECETTE DE [PIZZA](#)





# Pizza naan au porc effiloché BBQ

PRÉSENTÉE PAR

**IGA**

Vous avez un reste de porc effiloché? Utilisez-le pour préparer cette délicieuse pizza naan. Un repas express prêt en quelques minutes seulement grâce à cette recette!



PORTIONS  
4



PRÉPARATION  
15 MIN



CUISSON  
15 MIN



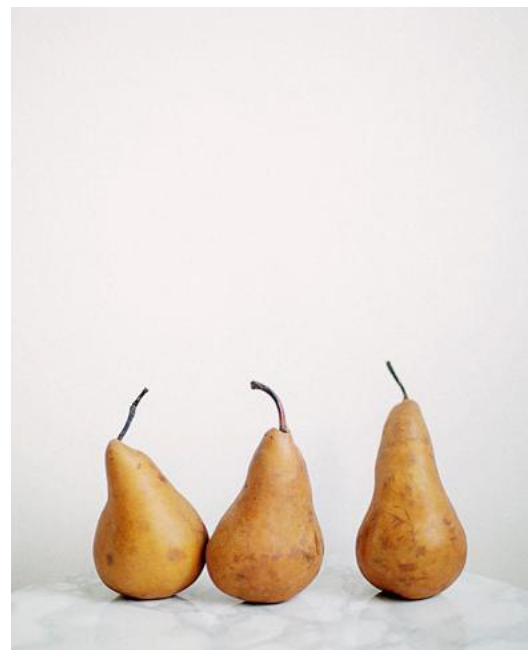
FRUITS ET LÉGUMES  
0,5

## INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de **porc effiloché**
- 2 **poires**, évidées et tranchées
- 125 ml (½ tasse) de **noix de Grenoble**
- 4 **pains naan**
- 200 g de **brie**, en tranches
- 250 ml (1 tasse) de **roquette**

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Recouvrir une plaque de papier parchemin ou d'une feuille de cuisson en silicone.
2. Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen. Faire griller les poires et les noix 3 minutes. Transvider dans un bol et réserver.
3. Dans la même poêle, réchauffer le porc effiloché 1 minute.
4. Placer sur le pain naan le porc effiloché chaud, les poires et les noix. Ajouter le brie et cuire au centre du four 15 minutes.
5. Décorer les pizzas de roquette au moment de servir.



© Photo Daria Shevtsova - Pexels



À CUISINER  
D'AVANCE



# Riz frit végété au tofu et à l'ananas

PRÉSENTÉE PAR

**IGA**

Grâce à cette délicieuse recette végétalienne, on vous propose d'effectuer certaines étapes à l'avance pour passer moins de temps en cuisine au moment du repas. Tentant, non?





PORTIONS  
4



PRÉPARATION  
30 MIN



CUISSON  
30 MIN



FRUITS ET LÉGUMES  
1,5

## INGRÉDIENTS

### À L'AVANCE – LÉGUMES ET RIZ

- 1 gousse d'ail
- 10 ml (2 c. à thé) de **gingembre frais**
- 3 **oignons verts**
- 375 ml (1 ½ tasse) de **riz brun**
- 1 **poivron rouge**

### À L'AVANCE – TOFU ET MARINADE

- 350 g (1 bloc) de **tofu extraferme**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **gingembre frais**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **jus de lime**
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **sauce tamari**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **sirop d'érable**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **beurre d'arachide**
- 1 pincée de **flocons de piment**

### LE JOUR MÊME

- 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **sauce tamari**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **beurre d'arachide**
- 5 ml (1 c. à thé) de **vinaigre de riz**
- 250 ml (1 tasse) d'**ananas en conserve** avec le jus
- 250 ml (1 tasse) de **pois surgelés**

## PRÉPARATION

### À L'AVANCE

1. Hacher l'ail. Râper le gingembre. Ciseler l'oignon vert en séparant le vert et le blanc. Conserver la partie verte dans un contenant à part. Conserver le blanc de l'oignon, l'ail et le gingembre dans un plat hermétique maximum 2 jours au réfrigérateur.
2. Cuire le riz selon les directives sur l'emballage. Refroidir sur une plaque. Placer dans un grand plat hermétique.
3. Couper le poivron en cubes. Ajouter au plat contenant le riz et conserver au réfrigérateur.
4. Mariner le tofu : avec les doigts, défaire le tofu en petits morceaux (texture d'œufs brouillés). Dans un plat, bien mélanger le gingembre, le jus de lime, l'huile d'olive, la sauce tamari, le sirop d'érable, le beurre d'arachide et les flocons de piment. Ajouter le tofu et laisser mariner au frigo au moins 30 minutes et jusqu'à 2 jours.

### LE JOUR MÊME





1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et cuire 1 minute. Ajouter le tofu mariné et cuire en brassant de temps à autre 4 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit grillé.
3. Pendant ce temps, dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger la sauce tamari, le beurre d'arachide et le vinaigre. Ajouter à la poêle et mélanger.
4. Ajouter le riz cuit, le poivron, les ananas en conserve avec le jus et les pois. Baisser le rond à feu doux et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient chauds.
5. Servir dans un bol et ajouter le vert des oignons au moment de servir.

À CONGELER



# Sauce à spaghetti végété



-  **PORTIONS**  
2 L (8 tasses)
-  **PRÉPARATION**  
15 MIN
-  **CUISSON**  
35 MIN
-  **FRUITS ET LÉGUMES**  
2,5

La sauce à spaghetti, c'est un must à avoir dans le congélateur. La préparer végété vous permettra à la fois d'économiser et de manger moins de viande sans déplaire aux plus difficiles de la famille!

## INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail, hachées
- 227 g (1 casseau) de champignons blancs, hachés
- 500 ml (2 tasses) de légumes surgelés, mélange à spaghetti\*
- 2 boîtes de 796 ml de tomates en dés sans sel
- 1 boîte de 156 ml de pâte de tomates
- 250 ml (1 tasse) de jus de tomate
- 70 g (1 ½ tasse) de PVT déshydratée
- 2 feuilles de laurier
- 45 ml (3 c. à soupe) de fines herbes à l'italienne séchées
- Une pincée de flocons de piment (ou plus, au goût)
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Dans un grand chaudron, chauffer l'huile à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et les champignons, mélanger et cuire 3 minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients, et saler et poivrer.
4. Mélanger, porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux 30 minutes.
5. Retirer les feuilles de laurier et rectifier l'assaisonnement au besoin. Servir la sauce sur des pâtes cuites.

**Vous obtiendrez environ 2 L (8 tasses) de sauce. Elle se conserve 4 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 6 mois au congélateur.**

### \* Truc du chef





Le mélange à spaghetti surgelé contient généralement des oignons, du céleri, des carottes et des poivrons. Utiliser ce mélange permet d'économiser du temps de préparation, puisque ces légumes sont déjà coupés!



**EXPRESS**



# Boulettes de saumon miel et cari

-  PORTIONS  
**4**
-  PRÉPARATION  
**15 MIN**
-  CUISSON  
**15 MIN**
-  FRUITS ET LÉGUMES  
**0,5**

Pendant la cuisson de cette recette ultrarapide, on prépare les accompagnements : riz, pâtes, légumes ou salade. Un souper express qui fera le bonheur de toute la famille!

## INGRÉDIENTS

- 2 boîtes (2 x 213 g) de **saumon rose** en conserve, égoutté
- 60 ml (¼ tasse) de **chapelure**
- 1 **œuf**
- 2 **gousses d'ail**, pelées et hachées
- 1 **carotte**, pelée et râpée
- 2 pépites (environ 80 ml [⅓ tasse]) d'**épinards surgelés**, décongelés et bien égouttés
- 10 ml (2 c. à thé) de **moutarde**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **miel**
- 5 ml (1 c. à thé) de **poudre de cari**
- Sel, poivre** et **sauce piquante** de type Tabasco, au goût

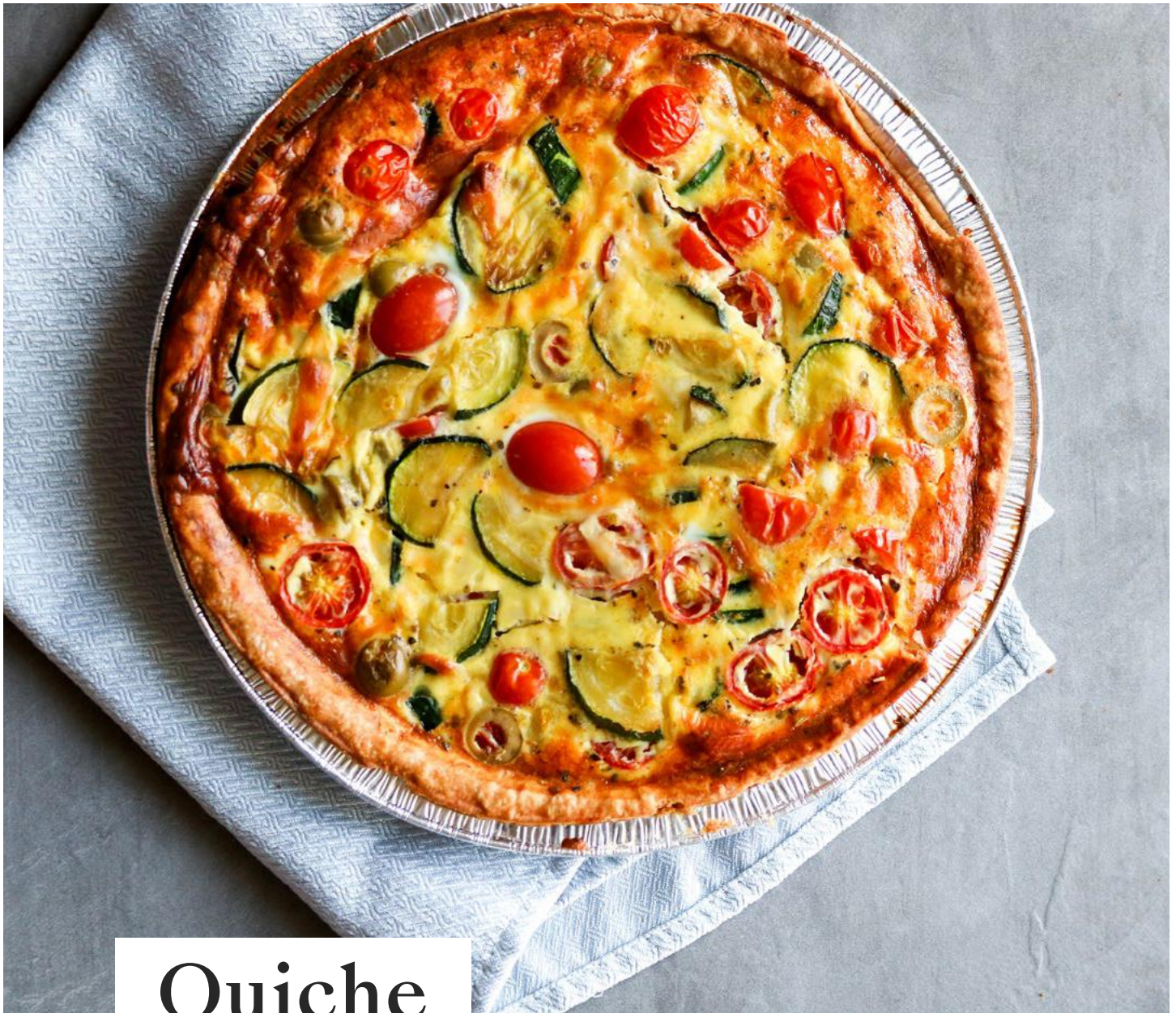
## PRÉPARATION

1. Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler une plaque à pâtisserie ou recouvrir la plaque de papier parchemin ou encore d'une feuille de cuisson en silicone.
2. Mettre le saumon dans un grand bol et retirer les morceaux de peau en grattant doucement avec les doigts. Conserver les arêtes et les cartilages, et bien les écraser avec les doigts.
3. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger à l'aide d'une fourchette.
4. Former 16 boulettes en roulant des petites quantités dans le creux des mains. Déposer les boulettes de saumon sur la plaque à pâtisserie.
5. Cuire au four environ 15 minutes.
6. Servir avec une sauce tartare et les accompagnements de votre choix.

Les boulettes se conservent environ 3 jours au réfrigérateur. Elles se congèlent.

Cette recette a été initialement publiée à [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)





# Quiche méditerranéenne

PRÉSENTÉE PAR



La beauté de cette recette? On combine un aliment du commerce – la croûte à tarte – avec des ingrédients express pour préparer en un tournemain un repas haut en couleur. Pendant la cuisson, on en profite pour préparer une belle salade d'accompagnement... ou les lunchs du lendemain!





PORTIONS  
4



PRÉPARATION  
15 MIN



CUISSON  
1 H



FRUITS ET LÉGUMES  
1

## INGRÉDIENTS

- 1 **croûte à tarte profonde** du commerce
- 5 ml (1 c. à thé) d'**huile de canola**
- 180 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de **tomates cerises**
- 1 **courgette**, coupée en dés
- 4 **œufs**
- 180 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de **lait**
- 180 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de **fromage**, râpé
- 45 ml (3 c. à soupe) d'**olives dénoyautées** et tranchées
- 5 ml (1 c. à thé) d'**herbes de Provence**

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Piquer la croûte à tarte avec les pointes d'une fourchette et précuire pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, dans une poêle, ajouter l'huile de canola et cuire à feu moyen-doux les tomates cerises et la courgette. Lorsque la cuisson est terminée, transférer dans un bol avec le reste des ingrédients et bien mélanger.
4. Verser la préparation dans la croûte à tarte et enfourner 50 minutes.

**Recette et photo principale : Vanessa Daigle, nutritionniste et créatrice de contenu.**

Cette recette a été initialement publiée à [jaimefruitsetlegumes.ca](http://jaimefruitsetlegumes.ca)



© Photo Ramon Perucho - Pexels

TOUT-EN-UN



# Tacos de tofu sur la plaque

PRÉSENTÉE PAR



Envie d'un congé de vaisselle (ou presque)? Cette recette se cuisine sur une seule plaque : de quoi économiser sur le temps de nettoyage! En prime, on économise aussi du temps grâce à l'utilisation de légumes prêts à cuisiner. On aime!





PORTIONS  
4 à 6



PRÉPARATION  
15 MIN



CUISSON  
30 MIN



FRUITS ET LÉGUMES  
2

## INGRÉDIENTS

- 20 ml (4 c. à thé) d'**huile d'olive** extravierge
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**assaisonnement au chili**
- 5 ml (1 c. à thé) de **cumin moulu**
- Sel et poivre**, au goût
- 1 bloc de 454 g (1 lb) de **tofu ferme**
- 1 sac de 350 g de **légumes pour fajita surgelés** (ou environ 1 L/4 tasses de lanières de poivrons et d'oignons)
- Le jus de ½ **lime**
- 1 boîte de 341 ml (12 oz) de **maïs en grains**, égoutté
- 10 petites **coquilles à tacos** ou **tortillas de maïs**
- Garnitures au choix** : crème sure ou yogourt nature, avocat en dés, salsa, fromage râpé, coriandre fraîche, etc.



## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger l'huile, l'assaisonnement au chili et le cumin. Saler et poivrer au goût. Réserver.
3. Couper le tofu en tranches de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur, puis bien essorer. Couper ensuite en cubes de 1,25 cm x 1,25 cm (½ po x ½ po), puis verser dans le bol. Mélanger les cubes avec les mains afin de bien les enrober du mélange d'épices.
4. Répartir le tofu et les légumes à fajita sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin ou d'une feuille de cuisson en silicone. Saler et poivrer au goût, puis arroser du jus de lime. Cuire 15 minutes.
5. Retirer la plaque du four. Ajouter le maïs et poursuivre la cuisson 15 minutes.
6. Assembler les tacos ou les tortillas avec les garnitures de votre choix.

Recette et photo principale : Julie DesGroseilliers, nutritionniste et porte-parole du Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Cette recette a été initialement publiée à [jaimefruitsetlegumes.ca](http://jaimefruitsetlegumes.ca)



© Photo Ramya - Pexels



**DESSERTS  
EXPRESS**



# Croustillant aux pêches express

-  PORTIONS  
**4**
-  PRÉPARATION  
**5 MIN**
-  CUISSON  
**15 MIN**
-  FRUITS ET LÉGUMES  
**1,5**

Voilà une croustade aux fruits « déconstruite » si simple et rapide à réaliser que vous n'en croirez pas vos yeux... et vos papilles!

## INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) de **beurre**
- 6 **pêches** mûres, dénoyautées et tranchées (environ 500 g ou 1 lb)
- 30 ml (2 c. à soupe) de **miel**
- 2 ml (½ c. à thé) de **muscade** moulue
- 60 ml (¼ tasse) d'**amandes** hachées
- 375 ml (1 ½ tasse) de **granola** maison ou du commerce
- 250 ml (1 tasse) de **yogourt à la vanille**

## PRÉPARATION

1. Placer sur la grille du barbecue ou sur la cuisinière une grande poêle en fonte ou toute autre poêle allant au four, et la chauffer à feu moyen-vif. Y faire fondre le beurre, puis ajouter les pêches en une seule couche et cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir et à dorer par endroits. Retourner les pêches et cuire de 4 à 5 minutes de plus ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Éteindre le feu, arroser les pêches de miel, puis ajouter la muscade et les amandes. Remuer pour bien enrober les pêches.
3. Retirer du feu. Parsemer 250 ml (1 tasse) de granola sur les pêches. Répartir immédiatement dans 4 assiettes et garnir généreusement de yogourt à la vanille.

Cette recette a été initialement publiée à [iga.net](http://iga.net)



# Verrines de yogourt chocolaté

PRÉSENTÉE PAR



Ce n'est pas parce qu'on manque de temps qu'il faut sauter le délicieux dessert de fin de repas. Celui-ci se concocte en deux temps, trois mouvements avec des petits fruits d'ici!



**PORTIONS**  
4


**PRÉPARATION**  
15 MIN


**FRUITS ET LÉGUMES**  
1

## INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de **poudre de cacao**
- 30 ml (2 c. à soupe) d'**eau**
- 375 ml (1 ½ tasse) de **yogourt à la vanille**
- 125 ml (½ tasse) de **granola** maison ou du commerce
- 500 ml (2 tasses) de **petits fruits frais mélangés** (framboises, bleuets et mûres)
- 4 **feuilles de menthe** (facultatif)

## PRÉPARATION

1. À l'aide d'un fouet, dissoudre le cacao dans l'eau. L'incorporer au yogourt en pliant la préparation.
2. Répartir la moitié du granola, du yogourt chocolaté et des petits fruits dans 4 verres à parfait ou 4 verres sans pied. Répéter avec le reste du yogourt, des petits fruits et du granola. Garnir chaque verre d'une feuille de menthe, si désiré.

Cette recette a été initialement publiée à [iga.net](http://iga.net)

### Truc du chef

Hors saison, on peut utiliser des petits fruits du Québec congelés, qu'on aura laissé décongeler quelques heures au frigo.

**Planifiez votre menu de la semaine  
à partir des offres de la circulaire.**



Sur l'appli **IGA**

App Store et le logo Apple sont des marques de commerce de Apple Inc.  
Google Play et le logo de Google Play sont des marques de commerce de Google LLC.







**TOU GO**

Des habitudes santé  
que vous aimerez

Visitez [montougo.ca](https://montougo.ca)

