

Les repas en toute simplicité

Idées de repas abordables en famille

Walmart 
Économisez plus. Vivez mieux.



Chaque repas est une occasion^{MC}



Faites des provisions dans votre garde-manger

Vous essayez en vain de concocter des repas spontanés, délicieux et nutritifs? Le secret est un garde-manger bien rempli. Cela peut vous éviter d'aller à l'épicerie chaque soir car vous pourrez toujours préparer un repas simple et rapide avec ce que vous avez à portée de main.

Trucs de planification du garde-manger

- Garnissez votre garde-manger d'ingrédients utilisés dans les recettes préférées de votre famille.
- Jetez les aliments embouteillés et en conserve qui sont périmés, puis rendez-vous chez Walmart pour les remplacer par de nouveaux aliments plus frais.
- Essayez de regrouper les produits similaires, tels que différents types de pâtes, sur une section d'une tablette. Vous pouvez également regrouper les produits en fonction des recettes, de façon à voir d'un coup d'œil ce qu'il vous faut.
- Placez les articles plus lourds, tels les huiles végétales et la farine, sur la tablette du bas, les articles de tous les jours sur les tablettes du milieu, et les articles rarement utilisés sur les tablettes du haut.
- Faites provision de plats d'accompagnement Knorr® Sidekicks®. Ils sont offerts dans une grande variété de pâtes, pommes de terre, riz et plats d'accompagnement de grains entiers qui font de chaque repas une occasion délicieuse (et simple).



Flétan en croûte avec riz au cheddar

- 4 filets de flétan, assaisonnés de sel et poivre
- 1 1/2 tasse de chapelure fraîche, grossière
- 3 c. à table de persil, haché finement
- 3 c. à table de tomates séchées au soleil, hachées finement
- 2 c. à table d'oignons verts hachés
- 2 c. à table de parmesan râpé
- 2 c. à table de margarine Becel® fondue
- 1 sachet de Riz au cheddar avec brocoli et carottes Légumes Sides Plus^{MC} Knorr®, préparé selon le mode d'emploi sur l'emballage

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Placer le flétan sur une plaque à pâtisserie graissée. Dans un bol moyen, mélanger la chapelure, le persil, les tomates séchées au soleil, les oignons verts, le parmesan et la margarine. Mettre une quantité égale de mélange à chapelure sur le dessus de chaque morceau de poisson. Cuire au four pendant 6 minutes. Allumer le grilloir et griller le poisson pendant 1 ou 2 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit dorée et que le poisson s'effrite facilement avec une fourchette. Servir avec le Riz au cheddar Légumes Sides Plus Knorr. Donne 4 portions.

Cuisez avec les aliments dans votre garde-manger à www.KnorrchezWalmart.ca.

Satay de poulet avec riz frit aux légumes

- 1 c. à table d'huile végétale
- 1 lb de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en fines lanières et assaisonnées de sel et poivre
- 1 3/4 tasse d'eau
- 2 c. à table de beurre d'arachide Skippy®
- 1 c. à table de vinaigre de vin de riz ou de vinaigre de vin blanc
- 1/4 c. à thé de gingembre moulu
- 1 sachet de Riz frit aux légumes Légumes Sides Plus Knorr
- 1/4 tasse d'oignons verts tranchés

Dans une poêle de 12 po à feu moyen-vif, chauffer l'huile. Ajouter le poulet et cuire, en remuant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Transférer le poulet dans une assiette propre; réserver. Ajouter l'eau, le beurre d'arachide, le vinaigre et le gingembre et porter à ébullition à feu vif. Baisser à feu moyen et verser le contenu du sachet Légumes Sides Plus Knorr. Couvrir et laisser mijoter pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajouter le poulet et les oignons verts et chauffer. Donne 4 portions.



Chaque repas est une occasion^{MC}



Repas rapides et délicieux

Il est six heures et le repas de votre famille doit être sur la table dans moins de 30 minutes. Quoi servir? Knorr® et Walmart vous suggèrent des recettes pour votre course contre la montre.

Trucs de cuisson rapide

- Lisez d'abord les recettes en entier pour vous assurer de comprendre les étapes et d'avoir tous les ingrédients en stock.
- Dans certains cas, il vaut la peine de payer un peu plus cher pour vous éviter du travail. Par exemple, achetez des crevettes déveinées pour ne pas avoir à les nettoyer. Achetez des filets de poitrine de poulet au lieu de poitrines de poulet pour éviter de les parer et les trancher.
- Tirez parti des produits pratiques que vous trouverez chez Walmart, comme les Légumes Sides Plus Knorr, les sauces Knorr et les condiments pour pâtes Knorr. Ce sont des produits de grande qualité qui sont à la fois abordables et faciles à utiliser.
- Accompagnez le plat de résistance d'une salade en à-côté ou d'un bol de soupe Knorr.



Steaks de tofu teriyaki avec riz frit aux légumes

- 1 lb de tofu extra ferme, égoutté, tranché en diagonale en 8 portions égales
- 1/2 tasse de sauce teriyaki
- 2 c. à table de miso
- 2 c. à table de jus de lime
- 1 c. à table d'huile de sésame grillée
- 1 c. à table d'huile végétale
- 2 oignons verts, hachés finement
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 sachet de Riz frit aux légumes Légumes Sides Plus^{MC} Knorr®, préparé selon le mode d'emploi sur l'emballage
- quartiers de lime

Disposer le tofu en une seule couche dans un plat peu profond. Fouetter la sauce teriyaki, le miso, le jus de lime, l'huile de sésame, l'huile végétale, les oignons verts et l'ail. Verser le mélange sur le tofu et laisser mariner pendant 20 minutes, en retournant une fois. Préchauffer le barbecue à feu moyen-vif et graisser la grille. Placer le tofu sur la grille, en réservant la marinade. Griller le tofu, en badigeonnant souvent de marinade, de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien marqué et chauffé. Servir avec le Riz frit aux légumes Légumes Sides Plus Knorr et les quartiers de lime. Donne 4 portions.

Découvrez des idées de repas rapides à www.KnorrchezWalmart.ca.

Rotini avec saucisses italiennes et poivrons

- 3/4 lb de saucisses italiennes fraîches
- 1/2 petit poivron rouge, coupé en fines lanières
- 1/2 petit poivron vert, coupé en fines lanières
- 1 oignon moyen, coupé en deux sur la longueur et tranché finement
- 1 sachet de mélange à sauce pour pâtes Parma-Rosa Knorr
- 1 1/2 tasse de lait
- 2 tasses de rotini, cuit selon le mode d'emploi sur l'emballage
- 1/4 tasse de parmesan râpé

Enlever le boyau et émietter la chair des saucisses. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, brunir les saucisses pendant 2 minutes. Ajouter les poivrons et l'oignon et sauter pendant 3 minutes. Égoutter l'excédent de gras. Fouetter le mélange à sauce et le lait. Incorporer le mélange à sauce dans la poêle et porter à ébullition, en remuant constamment. Baisser à feu moyen-doux et cuire pendant 4 minutes, en remuant fréquemment. Ajouter les pâtes cuites au mélange et laisser mijoter jusqu'à ce que les pâtes soient bien cuites. Saupoudrer de fromage. Donne 4 portions.



Chaque repas est une occasion^{MC}



Le repas est dans le congélateur

Imaginez arriver à la maison après une journée chargée et être accueilli par le merveilleux arôme d'un repas maison. Grâce à nos délicieuses idées de repas congelés, quel que soit le niveau d'occupation de votre journée, vous pourrez toujours dire : «Le souper est prêt!».

Pourquoi préparer des repas congelés?

- Chaque fois que vous mangez des repas congelés, au lieu de manger au restaurant ou de commander à la maison, vous économisez de l'argent.
- La vie de famille est trépidante et souvent imprévisible. Les repas congelés assurent votre famille de manger de bons aliments n'importe quel jour de la semaine.
- En sachant que vous avez des repas congelés dans le congélateur, vous réduisez votre stress sur le chemin du retour à la maison.
- Les repas congelés vous font gagner du temps car vous n'avez pas besoin de cuisiner chaque soir à partir de zéro.
- Si vos enfants sont assez vieux pour se débrouiller dans la cuisine en toute sécurité, ils peuvent sortir le repas du congélateur et le faire cuire. Tout comme votre conjoint, vos grands-parents ou votre gardienne.



Casserole de riz et poulet florentine

- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 boîte (300 g) d'épinards hachés surgelés, dégelés et essorés
- 4 tasses d'eau
- 1 sachet de mélange à soupe Légumes Knorr®
- 2 tasses de riz instantané
- 2 tasses de poulet style rôtisserie en lanières ou en dés, cuit
- 1 boîte (540 mL) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 2 tasses de cheddar en lanières, divisé

Chauffer l'huile d'olive dans une casserole de 2 litres à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et cuire 30 secondes. Ajouter les épinards, l'eau et le mélange à soupe et porter à ébullition. Baisser à feu doux et laisser mijoter, avec couvercle, pendant 10 minutes. Retirer du feu. Incorporer le riz et laisser reposer, avec couvercle, pendant 5 minutes. Ajouter le poulet, les haricots et 1 tasse de cheddar. Verser le mélange dans un plat de cuisson graissé de 13 x 9 po. Laisser refroidir, puis bien envelopper de papier d'aluminium résistant et congeler. Pour cuire, préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Enlever la casserole du congélateur et cuire au four, avec couvercle, pendant 45 minutes. Retirer le papier d'aluminium et parsemer la tasse restante de cheddar. Cuire au four 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud et que le fromage ait fondu. Donne 4 portions.

Visitez www.KnorrchezWalmart.ca pour obtenir des idées de repas à congeler.

À l'assaut des congélateurs chez Walmart

L'une des façons les plus délicieuses et les plus pratiques de déguster un repas congelé est de faire provision de plats congelés Knorr chez Walmart. Vous pouvez les mettre sur la table en seulement 10 minutes et ils sont offerts en une variété de saveurs, incluant ces plats préférés des clients de Walmart :

- Poulet grillé Alfredo
- Crevettes et linguine
- Poulet rôti et linguinis

Découvrez la gamme complète de soupes, plats congelés, sauces, bouillons et condiments Knorr à www.knorr.ca.



Chaque repas est une occasion^{MC}



Préparez des repas à la mijoteuse

Si vous avez besoin d'aide dans la cuisine, il serait temps de ressortir votre mijoteuse. Les mijoteuses sont idéales pour les familles actives. Elles sont faciles à utiliser, économiques, pratiques et peuvent servir à préparer une grande variété d'entrées, de soupes, de plats de résistance et même de desserts.

Trucs de préparation de repas mijotés

- Nous savons que c'est tentant, mais évitez de soulever le couvercle. Sauf si la recette exige de remuer à la mi-cuisson ou vers la fin du temps de cuisson, ne levez pas le couvercle. Le fait de lever le couvercle pour jeter un coup d'oeil ou remuer peut prolonger le temps de cuisson de 10 à 20 minutes.
- Les légumes cuisent généralement plus lentement que la viande; ils doivent donc être placés près du fond de la mijoteuse.
- Certains ingrédients ont tendance à se défaire pendant les temps de cuisson prolongés des mijoteuses. Si possible, ajoutez du lait, de la crème, de la crème sure et des fruits de mer vers la fin du temps de cuisson.
- Vous n'avez pas de mijoteuse? Visitez le rayon des articles ménagers de Walmart pour en acheter une.



Poulet paprikash avec crème sure

- 3 tasses de champignons entiers, nettoyés
- 1 oignon, tranché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 3 lb de hauts de cuisse de poulet, désossés et sans la peau, assaisonnés de sel et poivre
- 1 tasse de bouillon de poulet Knorr®
- 3 c. à table de farine tout usage
- 4 c. à thé de paprika
- 1 tasse de crème sure

Placer les champignons, l'oignon et l'ail dans une mijoteuse. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et saisir le poulet. Transférer le poulet dans la mijoteuse. Mélanger le bouillon, la farine et le paprika dans un bol et verser dans la poêle chauffée. Gratter les morceaux brunis au fond de la poêle et verser le mélange sur le poulet dans la mijoteuse.

Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 5 heures ou jusqu'à ce que le poulet soit très tendre. Enlever le poulet de la mijoteuse et garder au chaud. Verser le reste du bouillon dans une casserole moyenne à feu moyen et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Enlever le mélange du feu et incorporer la crème sure en fouettant. Servir le poulet et la sauce sur des nouilles aux oeufs chaudes. Donne 4 portions.

Découvrez de délicieux repas mijotés à
www.KnorrchezWalmart.ca.

Bouts de côtes braisés à l'orientale

- 4 lb de bouts de côtes de boeuf
- 1/2 tasse d'abricot en conserve
- 1/2 tasse de sauce chili
- 1/4 tasse de cassonade légère, fermement tassée
- 1/4 tasse de sauce soya
- 1 sachet de mélange à soupe Oignon Knorr
- 2 c. à table de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à table de fécule de maïs
- 1 tasse d'eau

Dans une mijoteuse, mélanger tous les ingrédients sauf la fécule de maïs et l'eau. Cuire, avec couvercle, à feu doux de 8 à 10 heures ou à feu vif de 4 à 6 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Transférer les bouts de côtes dans une assiette à servir; garder au chaud. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau. Placer la sauce et le mélange de fécule dans une casserole et cuire, avec couvercle, à feu moyen pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Verser la sauce sur les bouts de côtes.

Donne 4 portions.



Chaque repas est une occasion^{MC}



Quoi faire avec les restes

Vous n'avez pas vraiment envie de faire réchauffer des restes pour souper? Vous aimeriez avoir des idées fraîches et délicieuses pour utiliser les restes dans le réfrigérateur au lieu de les jeter? Knorr® et Walmart peuvent vous aider!

Quelques idées créatives

En utilisant chacun des aliments dans le réfrigérateur, vous économisez temps et argent. Voici comment vous pouvez utiliser les restes les plus fréquents :

- Riz – Ajoutez-le à votre soupe préférée le midi. Mettez-le dans les fajitas pour donner de la texture et du goût. Incorporez-le à un sauté de légumes santé. Préparez un plat réconfortant de pouding au riz.
- Pain – N'attendez pas que le pain ne soit plus frais avant de le transformer en croûtons ou en chapelure maison. Préparez une quantité de pouding au pain. Ou encore une farce au pain.
- Hamburgers cuits – Hachez-les, assaisonnez-les de poudre de chili et de cumin et utilisez-les dans les tacos.
- Rôti de jambon – Coupez en dés les restes de jambon et ajoutez-les à votre recette préférée de macaroni au fromage. Hachez finement le jambon dans un robot culinaire avec une petite quantité de cornichon sucré, d'oignon, de céleri et de mayonnaise pour une garniture à sandwich nourrissante.

Doublez les quantités

La prochaine fois que vous concocterez votre recette préférée de chili, de burgers, de ragoût, de lasagne ou de soupe, songez à acheter les ingrédients en double et à préparer deux quantités. Le temps supplémentaire que vous prendrez au départ pour hacher et mélanger les ingrédients pourrait vous faire gagner du temps plus tard et économiser de l'argent maintenant.



Une seule cuisson, deux repas.

La bonne vieille méthode «une seule cuisson, deux repas» existe depuis longtemps, mais bien des gens oublient de la mettre en pratique dans le tourbillon d'une vie familiale active. L'idée derrière «une seule cuisson, deux repas» est de faire cuire un ingrédient clé en double un soir et d'utiliser cet ingrédient une journée ou deux plus tard de façon complètement différente. Par exemple, vous pourriez faire cuire un rôti de porc le dimanche soir et en servir à nouveau le mardi soir sous forme de sandwiches au porc effiloché ou de wraps au porc et laitue à l'orientale. Ou vous pourriez faire rôti deux poulets le dimanche soir et garder le deuxième poulet pour une tourtière au poulet le lundi soir.

Walmart 
Économisez plus. Vivez mieux.



Chaque repas est une occasion^{MC}

Knorr®, Sidekicks®, Sides Plus^{MC}, Chaque repas est une occasion^{MC}, Becel® et Skippy® sont des marques déposées ou des marques de commerce détenues ou utilisées sous licence par Unilever Canada, Toronto (Ontario) M4W 3R2.