

Chili au poulet et saucisses à la cajun

8 portions

Tout ce qu'il faut

- 2 c. à soupe (30 mL) d'huile d'olive
- 1 lb (500 g) de poulet haché
- ½ lb (250 g) de saucisses à l'italienne (membrane enlevée)
- 1 tasse (250 mL) de chacun : oignon et poivron vert en dés
- 1 sachet (28 g) de **Mélange d'assaisonnement pour recette de poulet à la cajun Saveur plus Club House**
- 1 boîte (796 mL) de tomates en dés sans sel ajouté avec le jus
- 1 boîte (156 mL) de pâte de tomate
- tasses (500 mL) d'eau
- 1 boîte (540 mL) de haricots rouges, rincés et égouttés



Tout ce qu'on fait

- Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu mi-vif. Brunir le poulet et la chair de saucisses de 3 à 5 minutes. Incorporer l'oignon, le poivron et l'assaisonnement. Cuire jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli, environ 3 minutes, en remuant constamment.
- Incorporer les tomates, la pâte de tomate et l'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 25 à 30 minutes.
- Incorporer les haricots rouges au cours des dernières 10 minutes de cuisson.

Valeur nutritive par portion : 300 cal., 13 g de lipides (2 g de gras saturé), 70 mg de cholestérol, 580 mg de sodium, 24 g de glucides, 6 g de fibres, 22 g de protéines.

Plus d'information, incluant d'autres recettes inscrites sur l'emballage, est disponible en ligne au www.clubhouse.ca ou en appelant au numéro sans frais 1-800-265-2600.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots : 248

Flûtes de laitue au poulet, gingembre et citron

Donne 12 entrées.

Tout ce qu'il faut

- 2 c. à soupe (30 mL) d'huile végétale
- 1 lb (500 g) de poulet **ou** de porc haché
- 1 sachet (28 g) **Mélange d'assaisonnement pour recette de bœuf au citron et au gingembre Saveur plus Club House**
- 2½ tasses (625 mL) de champignons en dés
- 1 tasse (250 mL) de chacun : bouillon de poulet à faible teneur en sodium et eau
- 1 c. à soupe (15 mL) de chacun : fécule de maïs et sauce soya
- ½ tasse (125 mL) d'oignons verts tranchés
- 12 feuilles de laitue (i.e. Iceberg, Boston)



Tout ce qu'on fait

- Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu mi-vif. Brunir le poulet pendant 3 à 5 minutes.
- Ajouter l'assaisonnement et les champignons. Faire sauter pendant 3 minutes.
- Ajouter le bouillon et l'eau.
- Mélanger ensemble la fécule de maïs et la sauce soya. Ajouter dans la poêle avec les oignons verts tranchés.
- Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe, en remuant constamment.
- Pour servir, enrouler le mélange de viande dans les feuilles de laitue.

Valeur nutritive par portion : 110 cal., 6 g de lipides (1,5 g de gras saturé), 35 mg de cholestérol, 330 mg de sodium, 4 g de glucides, 1 g de fibres, 9 g de protéines.

Plus d'information, incluant d'autres recettes inscrites sur l'emballage, est disponible en ligne au www.clubhouse.ca ou en appelant au numéro sans frais 1-800-265-2600.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 249

Côtelettes de porc à la toscane

4 portions

Tout ce qu'il faut

- 4 côtelettes de porc désossées (env. 1 lb/500 g)
- ½ tasse (125 mL) de farine
- 2 c. à soupe (30 mL) d'huile d'olive
- ½ tasse (125 mL) de chacun : oignon, poivrons rouge et vert tranchés
- 1 sachet (28 g) **Mélange d'assaisonnement pour recette de poulet à la toscane Saveur plus Club House**
- 1 boîte (796 mL) de tomates en dés sans sel ajouté avec le jus
- 2 c. à soupe (30 mL) de chacun : olives noires et vertes tranchées



Tout ce qu'on fait

- Fariner légèrement les côtelettes de porc. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu mi-vif. Brunir les côtelettes, 2 minutes de chaque côté. Retirer et mettre de côté.
- Ajouter les légumes et l'assaisonnement dans la poêle. Cuire pendant 2 minutes, en remuant constamment.
- Ajouter les tomates.
- Remettre les côtelettes de porc dans la poêle ; porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes.
- Incorporer les olives au cours des 5 dernières minutes de cuisson.

Valeur nutritive par portion : 410 cal., 17 g de lipides (3 g de gras saturé), 80 mg de cholestérol, 790 mg de sodium, 31 g de glucides, 4 g de fibres, 33 g de protéines.

Plus d'information, incluant d'autres recettes inscrites sur l'emballage, est disponible en ligne au www.clubhouse.ca ou en appelant au numéro sans frais 1-800-265-2600.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 242

Crevettes au citron et au thym

4 portions

Tout ce qu'il faut

- 2 c. à soupe (30 mL) d'huile d'olive
- ½ tasse (125 mL) de chacun : oignon, céleri et poivron rouge en tranches
- 3 tranches de bacon, haché (non cuit)
- 1 lb (500 g) de grosses crevettes
- 1 sachet (28 g) **Mélange d'assaisonnement pour recette de filet de porc au citron et au thym Saveur plus Club House**
- 1 tasse (250 mL) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- Jus de 1 citron
- 1 c. à thé (5 mL) de fécule de maïs



Tout ce qu'on fait

- Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu mi-vif.
- Ajouter l'oignon, le céleri, le poivron rouge et le bacon ; cuire pendant 1 minute.
- Ajouter les crevettes, l'assaisonnement et poursuivre la cuisson pendant 1 minute.
- Mélanger ensemble le bouillon de légumes, le jus de citron et la fécule de maïs ; verser sur le mélange de crevettes.
- Cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les crevettes deviennent roses, en remuant constamment.

Valeur nutritive par portion : 320 cal., 17 g de lipides (4 g de gras saturé), 200 mg de cholestérol, 820 mg de sodium, 11 g de glucides, 2 g de fibres, 2 g de protéines.

Plus d'information, incluant d'autres recettes inscrites sur l'emballage, est disponible en ligne au www.clubhouse.ca ou en appelant au numéro sans frais 1-800-265-2600.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots : 246