

**5** INGREDIENTS

**15** MINUTES

Le magazine de la cuisine simple et rapide

**Solutions parfaites**  
pour soupers pressés

*Chocolat, chocolat!*

**ON N'EN A JAMAIS ASSEZ!**

**COOL!**  
On se fait un bar à pizza!

**Super menu**  
de brunch  
en 5•15

**Nos 5 meilleures recettes**  
de côtelettes de porc





# QUOI DE NEUF?

Par Marie-Pier Marceau



## Houmous à tartiner

Plutôt que de se tourner vers les condiments gras et caloriques habituels, pourquoi ne pas essayer les nouveaux houmous à tartiner de Sabra? Contenant 75 % moins de matières grasses que la mayonnaise, les trois saveurs offertes (Ail et herbes, Miel et moutarde ainsi que Sel de mer et poivre concassé) sauront en effet remplacer avantageusement cette dernière dans vos sandwiches, burgers et autres favoris. Et en prime, elles offrent toutes les fibres et les protéines du houmous!

Dans les IGA et les Metro. [sabra.com](http://sabra.com)

## Dessert nouveau genre

Aussi onctueux que le yogourt grec, faible en gras et riche en calcium ainsi qu'en protéines, le fromage blanc est un *must*. Et quand il est offert sous forme de parfaits fruités, plus raison de s'en passer au dessert ou à la collation! Fruits semi-confits et autres ingrédients naturels des plus goûteux font de cette douceur la gâterie santé dont vous rêvez! Offerts en trois saveurs alléchantes: Fraise et chantilly, Banane, mangue et fruit de la passion ainsi que Bleuets, miel et quinoa.

Dans la plupart des supermarchés. [rivierapetitpot.com](http://rivierapetitpot.com)



## PROMAGE DE CHÈVRE VERSION CRÈME

La crème de fromage de chèvre, c'est une nouvelle façon de déguster ce fromage des plus goûteux! Avec des craquelins, dans un sandwich, dans une sauce pour la viande ou pour les légumes, ce fromage fondu ajoutera saveur, fraîcheur et originalité!

Pour tout savoir: [presidentcheese canada.com](http://presidentcheese canada.com)



## Sacs à collation ÉCOLOS

Étanches et durables, les sacs Ziptuck de Full Circle remplacent à merveille les sacs à collation jetables! Conservez-y fruits, légumes, biscuits, craquelins et noix pour qu'ils soient toujours frais lorsque surviennent les petits creux. Sans BPA et lavables au lave-vaisselle, ces sacs révolutionnent l'heure de la collation! Laissez de côté les sachets de plastique au profit d'un produit bien pensé et surtout, écologique!

Pour tout savoir: [danescoinc.com](http://danescoinc.com)