



curiosités & gourmandises

À PROPOS · BOIRE ET MANGER · MODE ET BEAUTÉ · MAISON ET DÉCO · ACTIVITÉ ET ESCAPADE · TOUTOU ET ANIMAUX

Concours! Pour une Rentrée Futée!

BY STEPHANIE // 24 AOÛT 2017 // 28 COMMENTS

Je ne sais pas si vous les aimez autant que moi, Alexandra Diaz et Geneviève O'Gleman, mais, de mon côté quand on me propose des recettes simples, gourmandes, accessibles et santé à moins de 5\$ la portion, ça me parle! Et, c'est ce que nous propose Cuisine futée, parents pressés depuis plus de 5 ans!

À la télé

C'est le mardi 12 septembre à 19h30 que sera officiellement lancée la 6e saison de Cuisine futée, parents pressés à Télé-Québec. Changement de case horaire mais toujours la même formule gagnante. Trois recettes (2 plats et 1 dessert) faites en temps réel à la télé et regroupées sous un même thème. Cette année quelques uns des thèmes gagnants seront de retour mais, bien sûr, il y en aura des nouveaux. Même chose pour les produits! Soyez-y!



Famille Futée 3

La Rentrée 2017 marque également le lancement du 3e livre de recettes de l'équipe: Famille Futée 3. On y retrouve plus de 150 recettes dont toutes celles de la quatrième saison télé auxquelles s'ajoutent 65 recettes exclusives. Toujours des recettes simples, avec peu d'ingrédients, peu d'étapes et qui salissent pas trop de vaisselle! En plus, elles sont toujours économiques, gourmandes et santé, exactement ce qu'on recherche. Au menu, petits déjeuners, végété, salades, cuisine d'été, cuisine d'hiver, poulet, à l'italienne, saveurs du monde, poissons et fruits de mer et desserts. En plus, cette fois-ci, le graphisme a été améliorée afin de bien se retrouver dans les différentes alternatives: aliments vedette, allergies, substituts et anti-gaspillage. Vraiment, si vous êtes le roi ou la reine de la paresse en cuisine, mais que vous voulez quand même bien manger et que ce soit plus que bon (ce qui n'est pas toujours le cas au resto, n'est-ce pas!), ce livre est pour vous! Avec lui, vous aurez du plaisir à cuisiner et à déguster chaque bouchée!



Cuisine Futée, Le Magazine

Enfin, cette année, Cuisine Futée, le Magazine a 1 an! Pour l'occasion, Alexandra et Geneviève nous ont concocté un numéro spécial petits prix. Dans ce magazine, toutes les recettes sont à moins de 3\$ la portion! Wow! La Rentrée, ça coûte cher faque des astuces pour économiser sur les repas, pour vider le frigo, le congélateur, le garde-manger, pour éviter le gaspillage, pour dénicher des alternatives qui nous permettent d'éviter d'aller au supermarché, on en veut toujours plus! On retrouve également des duels de produits, des guides et toute une banque d'idées pour être mieux outillé quand on se rend à l'épicerie. Mais je vous entends: c'est bien beau tout ça, mais les recettes elles ont l'air de quoi? C'est ça qui est magnifique avec ce duo d'enfer, c'est que toutes les recettes sont folles! J'ai le goût de toutes les essayer! C'est gourmand, festif et jamais plate. Je vous le dis, jamais on ne croirait que ce sont des recettes à petit budget. Un must!



Collaboration avec Allegro

Cette année, Geneviève et Alexandra ont choisi de s'associer officiellement au tout nouveau fromage Allegro. Meilleur goût, pas caoutchouteux du tout, faible en matière grasse (9% – on recommande en bas de 20% pour une saine alimentation), riche en protéines (10 grammes par portion de 30 grammes) et sans lactose, ce fromage est vraiment bon! Il est disponible en 4 versions: blanc, jaune, aux jalapeños ou aux herbes et aux épices et on le retrouvera partout, au Québec et en Ontario, dès le 4 septembre prochain au prix de 5.99\$ pour une brique de 270 grammes. Pour elles, l'association allait de soit et coulait tout naturellement car cette collaboration existe, en réalité, depuis le début de l'aventure Cuisine Futée. Allegro s'inscrit à 100% dans la philosophie Cuisine futée qui est, bien sûr, de manger santé, futé, festif et pas cher mais surtout de manger avec plaisir et sans culpabilité et, pour vrai, quoi de mieux que le fromage pour mettre du bonheur dans une assiette! Si en plus, il est santé, c'est plus que parfait! Non?!? On retrouve d'ailleurs un section1



CONCOURS!

Vous me voyez venir... Je suis vraiment contente de vous offrir ce cadeau! A gagner ce mois-ci, un ensemble comprenant un exemplaire dédié du livre de recettes Famille futée 3 et le numéro spécial petits prix du magazine Cuisine futée!! Yayyy!



<http://curiositesetgourmandises.com/concours-pour-une-rentree-futee/>

Pour participer, c'est comme d'habitude. Il vous faut tout simplement laisser un commentaire **sur ce billet** (en bas complètement de la page, dans la boîte « LAISSER UN COMMENTAIRE ») en me disant, quelle est votre recette préférée de Cuisine futée ou encore votre recette préférée de la rentrée, tout simplement. Celle que vous avez hâte de cuisiner quand septembre pointe son nez!

Le tirage sera effectué jeudi prochain, le 30 août, à midi. Vous avez une semaine pour participer! Le grand gagnant sera annoncé ici ainsi que sur les pages Facebook et Twitter de Curiosités et Gourmandises. Tous les règlements sont [ici](#).

[Cuisine futée Web](#) | [Facebook](#) | [Twitter](#) | [Instagram](#)

- [Boutique en ligne](#)

Steph