



## *Je cuisine en mode express*



Québec, le 9 septembre 2009. La vie se déroule à un rythme fou. Le boulot, la rentrée des enfants à l'école et la valse des devoirs : tout cela laisse peu de temps pour cuisiner. En semaine, pas question de passer plus de 30 minutes à préparer les repas! Justement, *Souper express* de la collection *Je cuisine* vous permet de souffler un peu en vous proposant une foule de recettes rapido presto! Poulet, porc, bœuf, poissons et fruits de mer ainsi que des classiques réinventés : toute la famille sera comblée!

Découvrez aussi des astuces pour vous simplifier la vie lors de la préparation des repas de semaine, dont une sélection d'accessoires et d'équipements de cuisine incontournables ainsi que huit aliments de base à avoir sous la main pour varier vos menus en un tournemain. Telle est la recette pour la cuisine familiale, facile et équilibrée de *Soupers express*!

Voyez également le *Combat des pros* où trois chefs du Québec ont usé d'ingéniosité pour préparer des plats tout-en-un prêts en moins de 30 minutes et qui plairont à toute la famille. Laquelle de ces recettes recevra les honneurs des lecteurs? En votant pour leur repas favori sur le [www.combatdespros.com](http://www.combatdespros.com), les internautes courent la chance de remporter un prix pour le *Combat des pros* en cours.

En bref, *Soupers express* deviendra assurément l'ingrédient indispensable à la planification de vos listes d'épicerie et à la préparation de vos menus hebdomadaires.

Les Éditions Pratico-Pratiques, une maison d'édition de Québec, publient les magazines *Je décors*, *Je cuisine* et *Je jardine*. Des magazines qui font RÊVER, qui aide à RÉALISER et qui permettent de RÉUSSIR ses activités de décoration, rénovation, cuisine et jardinage. Pour de plus amples informations : [www.magazineje.com](http://www.magazineje.com)

- 30 -

Éditions  
**PRATICO**  
pratiques

Source :  
Martine Côté  
Rédactrice  
Éditions Pratico-Pratiques  
418 877-0259, poste 246  
[mcote@pratico-pratiques.com](mailto:mcote@pratico-pratiques.com)  
[www.magazineje.com](http://www.magazineje.com)

Pour plus d'informations :  
Véronique Guay  
Coordonnatrice aux communications  
Éditions Pratico-Pratiques  
418 877-0259, poste 232  
[vquay@pratico-pratiques.com](mailto:vquay@pratico-pratiques.com)  
[www.magazineje.com](http://www.magazineje.com)

Si vous avez l'occasion de partager votre expérience avec vos auditeurs, téléspectateurs ou lecteurs, merci de nous le faire savoir par le biais de l'attestation de diffusion.