

# Meal Plan - Menu régime jeûne intermittent de 1000 calories



Grocery List   Day 1   Day 2   Day 3   Day 4   Day 5   Day 6   Day 7   Recipes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

**Day 1**      979 kcal ● 111g protéine (45%) ● 48g lipides (44%) ● 10g glucides (4%) ● 15g fibres (6%)

## Déjeuner

455 kcal, 68g de protéines, 4g glucides nets, 16g de lipides



**Brocoli**  
2 tasse(s)- 58 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
10 oz- 397 kcal

## Dîner

525 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



**Noix**  
1/8 tasse(s)- 87 kcal



**Salade de thon à l'avocat**  
436 kcal

**Day 2**      960 kcal ● 129g protéine (54%) ● 38g lipides (36%) ● 15g glucides (6%) ● 11g fibres (4%)

## Déjeuner

455 kcal, 68g de protéines, 4g glucides nets, 16g de lipides



**Brocoli**  
2 tasse(s)- 58 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
10 oz- 397 kcal

## Dîner

505 kcal, 61g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides



**Salade de chou kale simple**  
1 tasse(s)- 55 kcal



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
9 oz- 449 kcal

**Day 3**      979 kcal ● 129g protéine (53%) ● 41g lipides (37%) ● 15g glucides (6%) ● 10g fibres (4%)

## Déjeuner

475 kcal, 68g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
10 oz- 370 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

## Dîner

505 kcal, 61g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides



**Salade de chou kale simple**  
1 tasse(s)- 55 kcal



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
9 oz- 449 kcal

## Day 4

950 kcal ● 103g protéine (43%) ● 30g lipides (28%) ● 53g glucides (22%) ● 16g fibres (7%)

### Déjeuner

550 kcal, 43g de protéines, 46g glucides nets, 19g de lipides

#### Riz blanc



1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



#### Sauté de porc et légumes

440 kcal

### Dîner

400 kcal, 59g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



#### Filets de poitrine de poulet simples

8 oz- 299 kcal



#### Brocoli

3 1/2 tasse(s)- 102 kcal

## Day 5

1039 kcal ● 92g protéine (35%) ● 36g lipides (31%) ● 76g glucides (29%) ● 11g fibres (4%)

### Déjeuner

550 kcal, 43g de protéines, 46g glucides nets, 19g de lipides

#### Riz blanc



1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



#### Sauté de porc et légumes

440 kcal

### Dîner

490 kcal, 49g de protéines, 30g glucides nets, 17g de lipides



#### Soupe de poulet maison aux nouilles

422 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

## Day 6

949 kcal ● 94g protéine (40%) ● 26g lipides (24%) ● 73g glucides (31%) ● 13g fibres (5%)

### Déjeuner

460 kcal, 45g de protéines, 43g glucides nets, 8g de lipides



#### Lentilles

260 kcal



#### Poulet parmesan à l'ail au four

4 oz- 200 kcal

### Dîner

490 kcal, 49g de protéines, 30g glucides nets, 17g de lipides



#### Soupe de poulet maison aux nouilles

422 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

## Day 7

996 kcal ● 90g protéine (36%) ● 33g lipides (29%) ● 65g glucides (26%) ● 20g fibres (8%)

### Déjeuner

460 kcal, 45g de protéines, 43g glucides nets, 8g de lipides



#### Lentilles

260 kcal



#### Poulet parmesan à l'ail au four

4 oz- 200 kcal

### Dîner

535 kcal, 45g de protéines, 22g glucides nets, 24g de lipides



#### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz- 372 kcal



#### Pois mange-tout

164 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- Brocoli surgelé  
9 tasse (819g)
- tomates  
3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (351g)
- oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (100g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
2 tasse, haché (80g)
- légumes mélangés surgelés  
1 paquet 285 g (284g)
- carottes  
3/4 tasse, haché (96g)
- céleri cru  
3/4 tasse, haché (76g)
- Ail  
2 1/2 gousse(s) (8g)
- Pois mange-tout surgelés  
2 2/3 tasse (384g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 1/4 lb (1917g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1/3 livres (151g)

## Graisses et huiles

- huile  
1 1/2 oz (mL)
- vinaigrette  
5 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
1 oz (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
2 c. à s., décortiqué (13g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- jus de citron vert  
1 c. à café (mL)
- olives vertes  
18 grand (79g)

- mélange de jeunes pousses  
4 tasse (120g)
- sauce pour sauté (stir-fry sauce)  
4 c. à s. (68g)
- Filets de poitrine de poulet, crus  
1/2 livres (227g)

## Autre

- thon en conserve  
1 boîte (172g)

## Boissons

- eau  
3 2/3 tasse(s) (879mL)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
1/3 tasse (62g)
- nouilles aux œufs, sèches  
1 tasse (43g)

## Produits de porc

- longe de porc désossée  
3/4 lb (340g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de poulet (prêt à servir)  
6 tasse(s) (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
3/4 tasse (144g)

## Produits laitiers et œufs

- parmesan  
1 c. à s. (6g)

## Produits de boulangerie

- chapelure  
2 c. à s. (14g)

## Confiseries

## **Épices et herbes**

**miel**  
1/3 c. à soupe (7g)

- sel**  
1/4 oz (8g)
  - poivre noir**  
2 g (2g)
  - poudre de chili**  
3 c. à café (8g)
  - basilic frais**  
18 feuilles (9g)
  - poivre citronné**  
5/8 c. à soupe (4g)
  - thym séché**  
1 g (1g)
  - Basilic séché**  
1 c. à café, feuilles (1g)
  - Persil séché**  
3/4 c. à café (0g)
  - moutarde brune**  
1/2 c. à soupe (8g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Poitrine de poulet simple

10 oz - 397 kcal ● 63g protéine ● 16g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
5/8 lb (280g)  
**huile**  
5/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/4 lb (560g)  
**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz - 370 kcal ● 64g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
5/8 lb (280g)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
5/8 c. à soupe (4g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

---

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/2 tasse (137g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

### Sauté de porc et légumes

440 kcal ● 41g protéine ● 18g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**  
2 c. à s. (34g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/2 paquet 285 g (142g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**huile, divisé**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**longe de porc désossée, coupé en dés**  
3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**  
4 c. à s. (68g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1 paquet 285 g (284g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**huile, divisé**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**longe de porc désossée, coupé en dés**  
3/4 lb (340g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de porc et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le porc et réservez.
2. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais bien chauds.
3. Remettez le porc dans la poêle et mélangez.
4. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
5. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
6. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

## Poulet parmesan à l'ail au four

4 oz - 200 kcal ● 27g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
1/2 c. à s. (3g)  
**Ail, haché**  
1/8 gousse (0g)  
**chapelure**  
1 c. à s. (7g)  
**Basilic séché**  
1/8 c. à café, feuilles (0g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
4 oz (113g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
1 c. à s. (6g)  
**Ail, haché**  
1/4 gousse (1g)  
**chapelure**  
2 c. à s. (14g)  
**Basilic séché**  
1/4 c. à café, feuilles (0g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (227g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Graissez légèrement un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive et l'ail. Dans un autre bol, mélangez la chapelure, le parmesan, le basilic et le poivre. Trempez chaque poitrine de poulet dans le mélange d'huile, puis dans le mélange de chapelure. Disposez les poitrines enrobées dans le plat préparé et parsemez du reste du mélange de chapelure.
3. Faites cuire 30 minutes dans le four préchauffé, ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé et que les jus soient clairs.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

1. La recette n'a pas d'instructions.



### Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à café (mL)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**thon en conserve**  
1 boîte (172g)  
**tomates**  
4 c. à s., haché (45g)  
**oignon, haché finement**  
1/4 petit (18g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

### Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
9 tomates cerises (153g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**olives vertes**  
9 grand (40g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**poudre de chili**  
1 1/2 c. à café (4g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (255g)  
**basilic frais, râpé**  
9 feuilles (5g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
18 tomates cerises (306g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**olives vertes**  
18 grand (79g)  
**poivre noir**  
6 trait (1g)  
**poudre de chili**  
3 c. à café (8g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
18 oz (510g)  
**basilic frais, râpé**  
18 feuilles (9g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
  2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
  3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
  4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
  5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
  6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.
-

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Filets de poitrine de poulet simples

8 oz - 299 kcal ● 50g protéine ● 11g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

huile

2 c. à café (mL)

Filets de poitrine de poulet, crus

1/2 livres (227g)

1. Assaisonnez les filets avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré.\r\nSur la cuisinière : chauffez de l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen et faites cuire les filets 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Four : Préchauffez le four à 400°F (200°C), placez les filets sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

### Brocoli

3 1/2 tasse(s) - 102 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Donne 3 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

3 1/2 tasse (319g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Soupe de poulet maison aux nouilles

422 kcal ● 48g protéine ● 12g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)  
**bouillon de poulet (prêt à servir)**  
3 tasse(s) (mL)  
**nouilles aux œufs, sèches**  
1/2 tasse (21g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)  
**Basilic séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)  
**Persil séché**  
3/8 c. à café (0g)  
**carottes, coupé en morceaux**  
6 c. à s., haché (48g)  
**céleri cru, coupé en morceaux**  
6 c. à s., haché (38g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**bouillon de poulet (prêt à servir)**  
6 tasse(s) (mL)  
**nouilles aux œufs, sèches**  
1 tasse (43g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)  
**Basilic séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)  
**Persil séché**  
3/4 c. à café (0g)  
**carottes, coupé en morceaux**  
3/4 tasse, haché (96g)  
**céleri cru, coupé en morceaux**  
3/4 tasse, haché (76g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)  
**Ail, haché**  
2 1/4 gousse(s) (7g)

1. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet et faites-le dorer des deux côtés sans le cuire entièrement, environ 4 à 5 minutes par côté. Transférez le poulet sur une assiette et réservez.
2. Dans la même casserole, ajoutez les oignons, les carottes et le céleri. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5 à 7 minutes. Ajoutez l'ail et faites cuire 1 à 2 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'il dégage son parfum.
3. Versez le bouillon de poulet et ajoutez le thym, le basilic et le persil. Portez à ébullition.
4. Remettez les poitrines de poulet dans la casserole, réduisez le feu pour maintenir un frémissement et laissez cuire jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit, environ 10 à 12 minutes. Transférez le poulet sur une assiette et laissez-le refroidir légèrement.
5. Ajoutez les nouilles aux œufs et faites cuire selon les instructions du paquet, généralement 8 à 10 minutes.
6. Pendant que les pâtes cuisent, effilochez le poulet à l'aide de deux fourchettes.
7. Remettez le poulet effiloché dans la casserole, mélangez et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud.

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol.  
Servir.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

**moutarde brune**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**miel**  
1/3 c. à soupe (7g)  
**thym séché**  
1/3 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**  
1/3 livres (151g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

### Pois mange-tout

164 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.