

# Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 3300 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

3277 kcal ● 257g protéine (31%) ● 237g lipides (65%) ● 22g glucides (3%) ● 7g fibres (1%)

### Déjeuner

1635 kcal, 126g de protéines, 1g glucides nets, 125g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**  
28 oz- 1634 kcal

### Dîner

1645 kcal, 131g de protéines, 20g glucides nets, 112g de lipides



**Mélange de noix**  
3/8 tasse(s)- 327 kcal



**Wraps de laitue au porc effiloché**  
6 wrap(s) (4 oz de porc chacun)- 1316 kcal

## Day 2

3351 kcal ● 226g protéine (27%) ● 254g lipides (68%) ● 28g glucides (3%) ● 11g fibres (1%)

### Déjeuner

1635 kcal, 126g de protéines, 1g glucides nets, 125g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**  
28 oz- 1634 kcal

### Dîner

1715 kcal, 100g de protéines, 27g glucides nets, 130g de lipides



**Poulet rôti (roisserie)**  
8 oz- 476 kcal



**Chou-fleur rôti**  
231 kcal



**Purée de chou-fleur au bacon (fausse purée de pommes de terre)**  
1010 kcal

## Day 3

3334 kcal ● 255g protéine (31%) ● 238g lipides (64%) ● 34g glucides (4%) ● 10g fibres (1%)

### Déjeuner

1720 kcal, 141g de protéines, 15g glucides nets, 119g de lipides



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
3 côtelette(s)- 1285 kcal



**Purée de chou-fleur au bacon (fausse purée de pommes de terre)**  
433 kcal

### Dîner

1615 kcal, 114g de protéines, 19g glucides nets, 119g de lipides



**Saumon à l'ail et au fromage**  
1467 kcal



**Tomates rôties**  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

## Day 4

3334 kcal ● 255g protéine (31%) ● 238g lipides (64%) ● 34g glucides (4%) ● 10g fibres (1%)

### Déjeuner

1720 kcal, 141g de protéines, 15g glucides nets, 119g de lipides



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
3 côtelette(s)- 1285 kcal



**Purée de chou-fleur au bacon (fausse purée de pommes de terre)**  
433 kcal

### Dîner

1615 kcal, 114g de protéines, 19g glucides nets, 119g de lipides



**Saumon à l'ail et au fromage**  
1467 kcal



**Tomates rôties**  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

## Day 5

3306 kcal ● 281g protéine (34%) ● 227g lipides (62%) ● 23g glucides (3%) ● 13g fibres (2%)

### Déjeuner

1705 kcal, 164g de protéines, 3g glucides nets, 114g de lipides



**Cuisses de poulet au four**  
24 oz- 1540 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
163 kcal

### Dîner

1605 kcal, 116g de protéines, 19g glucides nets, 113g de lipides



**Noix de macadamia**  
435 kcal



**Salade César au poulet**  
1168 kcal

## Day 6

3312 kcal ● 308g protéine (37%) ● 208g lipides (57%) ● 25g glucides (3%) ● 27g fibres (3%)

### Déjeuner

1705 kcal, 164g de protéines, 3g glucides nets, 114g de lipides



**Cuisses de poulet au four**  
24 oz- 1540 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
163 kcal

### Dîner

1610 kcal, 144g de protéines, 21g glucides nets, 94g de lipides



**Salade tomate et avocat**  
762 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
21 1/3 oz- 847 kcal

## Day 7

3265 kcal ● 247g protéine (30%) ● 224g lipides (62%) ● 34g glucides (4%) ● 33g fibres (4%)

### Déjeuner

1655 kcal, 103g de protéines, 13g glucides nets, 130g de lipides



**Steak au poivre**  
10 1/2 once(s)- 924 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
732 kcal

### Dîner

1610 kcal, 144g de protéines, 21g glucides nets, 94g de lipides



**Salade tomate et avocat**  
762 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
21 1/3 oz- 847 kcal

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot  
9 1/4 c. à s. (mL)
- ☐ bouillon de légumes  
1/3 tasse(s) (mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/3 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
7 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette César  
4 c. à s. (59g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1 1/2 oz (41g)
- ☐ poivre noir  
1/2 oz (17g)
- ☐ poudre d'oignon  
1 1/3 c. à café (3g)
- ☐ poudre d'ail  
3 c. à café (9g)
- ☐ paprika  
1 1/3 c. à café (3g)
- ☐ cumin moulu  
3/4 oz (21g)
- ☐ thym séché  
1 g (1g)
- ☐ coriandre moulue  
3 c. à soupe (15g)
- ☐ basilic frais  
8 feuilles (4g)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)

## Autre

- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
3 1/2 lb (1588g)
- ☐ sauce barbecue sans sucre  
6 c. à soupe (90g)
- ☐ poulet rôtisserie cuit  
1/2 livres (227g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix  
6 c. à s. (50g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ laitue iceberg  
6 feuille, moyenne (48g)
- ☐ chou-fleur  
1 1/4 tête moyenne (13–15 cm diam.) (729g)
- ☐ Ail  
15 gousse(s) (45g)
- ☐ tomates  
7 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (855g)
- ☐ courgette  
3 1/4 moyen (637g)
- ☐ laitue romaine  
1/2 tête (313g)
- ☐ oignon  
6 1/2 c. à s., haché (98g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ crème épaisse  
5 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ beurre  
5 2/3 c. à soupe (80g)
- ☐ parmesan  
1 1/2 tasse (145g)
- ☐ mozzarella râpée  
4 oz (113g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon  
2 livres (907g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron vert  
6 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats  
3 1/4 avocat(s) (653g)

## Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3 livres (1361g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 1/2 lb (1535g)

## Produits de bœuf

☐ noix de macadamia décortiquées, rôties  
2 oz (57g)

☐ côte de bœuf (ribeye), crue  
2/3 livres (298g)

## Produits de porc

☐ épaule de porc  
1 1/2 lb (680g)

☐ bacon cru  
13 tranche(s) (368g)

☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues  
6 morceau (1110g)

---

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pilons de poulet Buffalo

28 oz - 1634 kcal ● 126g protéine ● 125g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**

1/4 tasse (mL)

**huile**

7/8 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1 3/4 lb (794g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**

9 1/3 c. à s. (mL)

**huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**sel**

7/8 c. à café (5g)

**poivre noir**

7/8 c. à café, moulu (2g)

**Poulet, pilons, avec peau**

3 1/2 lb (1588g)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Côtelettes de porc au cumin et coriandre

3 côtelette(s) - 1285 kcal ● 123g protéine ● 83g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**cumin moulu**  
1 1/2 c. à soupe (9g)  
**coriandre moulue**  
1 1/2 c. à soupe (8g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
3 morceau (555g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**Ail, haché**  
4 1/2 gousse(s) (14g)  
**huile d'olive, divisé**  
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 1/2 c. à café (9g)  
**cumin moulu**  
3 c. à soupe (18g)  
**coriandre moulue**  
3 c. à soupe (15g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
6 morceau (1110g)  
**poivre noir**  
6 trait (1g)  
**Ail, haché**  
9 gousse(s) (27g)  
**huile d'olive, divisé**  
6 c. à soupe (mL)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

### Purée de chou-fleur au bacon (fausse purée de pommes de terre)

433 kcal ● 18g protéine ● 36g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**crème épaisse**  
4 c. à c. (mL)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**chou-fleur**  
1 tasse, haché (107g)  
**bacon cru**  
1 1/2 tranche(s) (43g)  
**Ail, haché finement**  
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**crème épaisse**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**beurre**  
2 c. à soupe (28g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**chou-fleur**  
2 tasse, haché (214g)  
**bacon cru**  
3 tranche(s) (85g)  
**Ail, haché finement**  
1 gousse (3g)

1. Mélangez tous les ingrédients sauf le bacon dans un bol allant au micro-ondes.
2. Mettez au micro-ondes jusqu'à ce que le chou-fleur soit assez tendre pour être écrasé à la fourchette, environ 5 minutes, mais le temps varie selon le micro-ondes. Vérifiez pendant la cuisson.
3. Pendant ce temps, faites cuire le bacon dans une poêle, hachez-le et mettez de côté la graisse.
4. Une fois le mélange de chou-fleur tendre, versez la graisse de bacon et le bacon haché dessus, puis écrasez et mélangez avec une fourchette.
5. Servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Cuisses de poulet au four

24 oz - 1540 kcal ● 153g protéine ● 103g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1 1/2 livres (680g)

**thym séché**

1/4 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

3 livres (1361g)

**thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

### Nouilles de courgette au bacon

163 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**

1/2 moyen (98g)

**bacon cru**

1 tranche(s) (28g)

Pour les 2 repas :

**courgette**

1 moyen (196g)

**bacon cru**

2 tranche(s) (57g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.



## Déjeuner 4

Consommer les jour 7

### Steak au poivre

10 1/2 once(s) - 924 kcal ● 53g protéine ● 77g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 10 1/2 once(s) portions

#### beurre

1 1/3 c. à soupe (19g)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

#### côte de bœuf (ribeye), crue

2/3 livres (298g)

#### romarin séché

1/2 c. à café (1g)

#### poivre noir

7/8 c. à soupe, moulu (6g)

1. Enrobez les deux faces des steaks de poivre et de romarin.
2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Ajoutez les steaks et faites-les cuire à feu moyen-vif 5 à 7 minutes de chaque côté pour une cuisson à point (ou selon le degré de cuisson souhaité).
3. Retirez les steaks de la poêle et saupoudrez de sel. Servez.

### Nouilles de courgette au bacon

732 kcal ● 50g protéine ● 52g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



#### courgette

2 1/4 moyen (441g)

#### bacon cru

4 1/2 tranche(s) (128g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 327 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

**mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)

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

### Wraps de laitue au porc effiloché

6 wrap(s) (4 oz de porc chacun) - 1316 kcal ● 121g protéine ● 85g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Donne 6 wrap(s) (4 oz de porc chacun) portions

**épaule de porc**  
1 1/2 lb (680g)  
**poivre noir**  
1 1/3 c. à café, moulu (3g)  
**sel**  
1 1/3 c. à café (7g)  
**poudre d'oignon**  
1 1/3 c. à café (3g)  
**poudre d'ail**  
1 1/3 c. à café (4g)  
**paprika**  
1 1/3 c. à café (3g)  
**cumin moulu**  
1 1/3 c. à café (3g)  
**bouillon de légumes**  
1/3 tasse(s) (mL)  
**laitue iceberg**  
6 feuille, moyenne (48g)  
**sauce barbecue sans sucre**  
6 c. à soupe (90g)

1. Frottez les assaisonnements sur toutes les faces de la viande.
2. Placez le porc dans une mijoteuse et versez le bouillon autour.
3. Faites cuire dans la mijoteuse 4 heures à température élevée ou 8 heures à basse température. Une fois cuit, le porc devrait se défaire relativement facilement à deux fourchettes. S'il ne se défait pas, il faut prolonger la cuisson.
4. Lorsque le porc est cuit, transférez-le dans un bol et effilochez-le à l'aide de deux fourchettes. Ajoutez le bouillon et mélangez bien.
5. Servez le porc dans des feuilles de laitue et nappez de sauce barbecue (1 c. à soupe par wrap).

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Poulet rôti (roisserie)

8 oz - 476 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**poulet roisserie cuit**  
1/2 livres (227g)

1. Désossez le poulet.
2. Servez.

### Chou-fleur rôti

231 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



**huile**

1 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

**chou-fleur, détaillé en fleurettes**

1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

### Purée de chou-fleur au bacon (fausse purée de pommes de terre)

1010 kcal ● 43g protéine ● 84g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**crème épaisse**  
3 c. à s. (mL)  
**beurre**  
2 1/3 c. à soupe (33g)  
**sel**  
5/8 c. à café (3g)  
**chou-fleur**  
2 1/3 tasse, haché (250g)  
**bacon cru**  
3 1/2 tranche(s) (99g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/6 gousse (3g)

1. Mélangez tous les ingrédients sauf le bacon dans un bol allant au micro-ondes.
2. Mettez au micro-ondes jusqu'à ce que le chou-fleur soit assez tendre pour être écrasé à la fourchette, environ 5 minutes, mais le temps varie selon le micro-ondes. Vérifiez pendant la cuisson.
3. Pendant ce temps, faites cuire le bacon dans une poêle, hachez-le et mettez de côté la graisse.
4. Une fois le mélange de chou-fleur tendre, versez la graisse de bacon et le bacon haché dessus, puis écrasez et mélangez avec une fourchette.
5. Servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Saumon à l'ail et au fromage

1467 kcal ● 112g protéine ● 107g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**parmesan**  
2/3 tasse (66g)  
**saumon**  
1 livres (454g)  
**jus de citron**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**basilic frais, haché**  
4 feuilles (2g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

**parmesan**  
1 1/3 tasse (132g)  
**saumon**  
2 livres (907g)  
**jus de citron**  
4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
4 c. à soupe (mL)  
**basilic frais, haché**  
8 feuilles (4g)  
**Ail, haché**  
4 gousse(s) (12g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et vaporisez un peu d'huile. Placez les filets de saumon, peau vers le bas, sur la plaque. Réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez le fromage, l'ail, le citron, le basilic, l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
4. Étalez le mélange de fromage uniformément sur chaque filet.
5. Enfournerez 13 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F). Servez.

## Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

### huile

2 1/2 c. à café (mL)

### tomates

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(228g)

Pour les 2 repas :

### huile

5 c. à café (mL)

### tomates

5 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(455g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### Noix de macadamia

435 kcal ● 4g protéine ● 43g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



noix de macadamia décortiquées,  
rôties  
2 oz (57g)

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

---

### Salade César au poulet

1168 kcal ● 112g protéine ● 70g lipides ● 17g glucides ● 7g fibres



**laitue romaine**

1/2 tête (313g)

**parmesan**

2 c. à s. (13g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**vinaigrette César**

4 c. à s. (59g)

**mozzarella râpée**

4 oz (113g)

**poitrine de poulet désossée sans peau,  
crue, coupé en morceaux de la taille  
d'une bouchée**

2 pièce (340g)

1. Coupez le poulet en morceaux et faites-le cuire selon votre goût.
  2. Lavez les feuilles de salade et étalez-les sur des serviettes en papier pour les essuyer.
  3. Coupez la laitue en lanières d'environ 2,5 cm et placez-les dans un grand saladier.
  4. Ajoutez le poulet et la mozzarella et mélangez.
  5. Parsemez de parmesan, salez et poivrez puis mélangez à nouveau.
  6. Ajoutez la vinaigrette dans les assiettes individuelles au moment de servir pour éviter que la salade ne devienne détrempée.
-



## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade tomate et avocat

762 kcal ● 10g protéine ● 59g lipides ● 21g glucides ● 26g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**

3 1/4 c. à s., haché (49g)

**jus de citron vert**

3 1/4 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

5/6 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

5/6 c. à café (3g)

**sel**

5/6 c. à café (5g)

**poivre noir**

5/6 c. à café, moulu (2g)

**avocats, coupé en dés**

1 1/2 avocat(s) (327g)

**tomates, coupé en dés**

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(200g)

Pour les 2 repas :

**oignon**

6 1/2 c. à s., haché (98g)

**jus de citron vert**

6 1/2 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1 1/2 c. à café (5g)

**sel**

1 1/2 c. à café (10g)

**poivre noir**

1 1/2 c. à café, moulu (4g)

**avocats, coupé en dés**

3 1/4 avocat(s) (653g)

**tomates, coupé en dés**

3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(400g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**

1 1/3 lb (597g)

**huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**

2 2/3 lb (1195g)

**huile**

2 2/3 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.
-