

Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 1900 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

1919 kcal ● 173g protéine (36%) ● 94g lipides (44%) ● 68g glucides (14%) ● 28g fibres (6%)

Déjeuner

935 kcal, 81g de protéines, 55g glucides nets, 39g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal



Médallions de patate douce

1 1/2 patate douce- 464 kcal

Dîner

980 kcal, 91g de protéines, 13g glucides nets, 54g de lipides



Salade de thon à l'avocat

982 kcal

Day 2

1858 kcal ● 145g protéine (31%) ● 88g lipides (42%) ● 94g glucides (20%) ● 28g fibres (6%)

Déjeuner

935 kcal, 81g de protéines, 55g glucides nets, 39g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal



Médallions de patate douce

1 1/2 patate douce- 464 kcal

Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 39g glucides nets, 48g de lipides



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 443 kcal



Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal

Day 3

1948 kcal ● 162g protéine (33%) ● 98g lipides (45%) ● 66g glucides (14%) ● 39g fibres (8%)

Déjeuner

1000 kcal, 86g de protéines, 16g glucides nets, 56g de lipides



Salade de poulet et avocat

1001 kcal

Dîner

945 kcal, 76g de protéines, 50g glucides nets, 42g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz- 370 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s)- 209 kcal



Patates douces rôties au romarin

368 kcal

Day 4

1860 kcal ● 181g protéine (39%) ● 70g lipides (34%) ● 101g glucides (22%) ● 26g fibres (6%)

Déjeuner

915 kcal, 105g de protéines, 51g glucides nets, 28g de lipides



Poitrine de poulet marinée
16 oz- 565 kcal



Wedges de patate douce
347 kcal

Dîner

945 kcal, 76g de protéines, 50g glucides nets, 42g de lipides



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



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal



Patates douces rôties au romarin
368 kcal

Day 5

1878 kcal ● 154g protéine (33%) ● 75g lipides (36%) ● 126g glucides (27%) ● 22g fibres (5%)

Déjeuner

915 kcal, 105g de protéines, 51g glucides nets, 28g de lipides



Poitrine de poulet marinée
16 oz- 565 kcal



Wedges de patate douce
347 kcal

Dîner

965 kcal, 48g de protéines, 75g glucides nets, 47g de lipides



Cuisses de poulet paléo aux champignons
6 oz- 600 kcal



Purée de patates douces
366 kcal

Day 6

1867 kcal ● 203g protéine (44%) ● 78g lipides (38%) ● 67g glucides (14%) ● 22g fibres (5%)

Déjeuner

945 kcal, 101g de protéines, 33g glucides nets, 41g de lipides



Poivrons farcis façon taco (paléo)
4 poivron(s) farci(s)- 854 kcal



Riz de chou-fleur
1 1/2 tasse(s)- 91 kcal

Dîner

925 kcal, 102g de protéines, 34g glucides nets, 37g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
15 oz- 749 kcal



Wedges de patate douce
174 kcal

Day 7

1867 kcal ● 203g protéine (44%) ● 78g lipides (38%) ● 67g glucides (14%) ● 22g fibres (5%)

Déjeuner

945 kcal, 101g de protéines, 33g glucides nets, 41g de lipides



Poivrons farcis façon taco (paléo)
4 poivron(s) farci(s)- 854 kcal



Riz de chou-fleur
1 1/2 tasse(s)- 91 kcal

Dîner

925 kcal, 102g de protéines, 34g glucides nets, 37g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
15 oz- 749 kcal



Wedges de patate douce
174 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
2 avocat(s) (427g)
- ☐ jus de citron vert
6 1/4 c. à café (mL)
- ☐ olives vertes
30 grand (132g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 oz (32g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (8g)
- ☐ paprika
3/8 c. à café (1g)
- ☐ poivre citronné
1 1/4 c. à soupe (9g)
- ☐ romarin séché
1 1/6 c. à soupe (4g)
- ☐ poudre de chili
5 c. à café (14g)
- ☐ basilic frais
30 feuilles (15g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
4 c. à café (11g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
- ☐ mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
- ☐ chou-fleur surgelé
3 tasse (340g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 1/4 boîte (387g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (611g)
- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (59g)
- ☐ patates douces
12 patate douce, 12,5 cm de long (2555g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/2 livres (664g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
8 lb (3514g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 cuisse(s) (170g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
4 oz (mL)
- ☐ sauce marinade
1 tasse (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 tasse, entière (72g)

Boissons

- ☐ eau
1/4 tasse(s) (60mL)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
2 livres (907g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa verde
16 c. à soupe (256g)

- ☐ **choux de Bruxelles**
10 pousses (190g)
 - ☐ **champignons**
4 oz (113g)
 - ☐ **poivron**
8 petit (592g)
 - ☐ **purée de tomates**
1 tasse (250g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)
vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)
huile
3 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Médailles de patate douce

1 1/2 patate douce - 464 kcal ● 5g protéine ● 21g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
patates douces, tranché
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à soupe (mL)
patates douces, tranché
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médailles fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Salade de poulet et avocat

1001 kcal ● 86g protéine ● 56g lipides ● 16g glucides ● 21g fibres



poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

oignon

2 c. à soupe, haché (20g)

jus de citron vert

4 c. à café (mL)

huile

4 c. à café (mL)

choux de Bruxelles

10 pousses (190g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilochez-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Poitrine de poulet marinée

16 oz - 565 kcal ● 101g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
sauce marinade
1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 lb (896g)
sauce marinade
1 tasse (mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à soupe (mL)
sel
1 1/3 c. à café (8g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
patates douces, coupé en quartiers
2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Poivrons farcis façon taco (paléo)

4 poivron(s) farci(s) - 854 kcal ● 100g protéine ● 34g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poivron
4 petit (296g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
2 c. à café (6g)
purée de tomates
1/2 tasse (125g)
bœuf haché (93% maigre)
1 livres (454g)
salsa verde
8 c. à soupe (128g)

Pour les 2 repas :

poivron
8 petit (592g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
4 c. à café (11g)
purée de tomates
1 tasse (250g)
bœuf haché (93% maigre)
2 livres (907g)
salsa verde
16 c. à soupe (256g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le haut des poivrons et retirez les graines. Réservez.
3. Dans une grande poêle, faites dorer le bœuf haché avec du sel et du poivre pendant 8 à 10 minutes.
4. Ajoutez la purée de tomate, l'assaisonnement à taco et environ la moitié de la salsa verde. Laissez mijoter 2 à 4 minutes puis coupez le feu.
5. Remplissez les poivrons de la préparation taco. Enfournez 20 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
6. Garnissez avec le reste de la salsa verde et servez.

Riz de chou-fleur

1 1/2 tasse(s) - 91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse (170g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
3 tasse (340g)
huile
3 c. à café (mL)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade de thon à l'avocat

982 kcal ● 91g protéine ● 54g lipides ● 13g glucides ● 19g fibres



avocats

1 avocat(s) (226g)

jus de citron vert

2 1/4 c. à café (mL)

sel

2 1/4 trait (1g)

poivre noir

2 1/4 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

thon en conserve

2 1/4 boîte (387g)

tomates

1/2 tasse, haché (101g)

oignon, haché finement

1/2 petit (39g)

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

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 443 kcal ● 15g protéine ● 36g lipides ● 6g glucides ● 9g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal ● 49g protéine ● 13g lipides ● 33g glucides ● 9g fibres



Brocoli surgelé

3/8 paquet (118g)

sel

3/8 c. à café (3g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

1 2/3 c. à café (mL)

paprika

3/8 c. à café (1g)

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

3/8 lb (187g)

**patates douces, coupé en cubes de la
taille d'une bouchée**

5/6 patate douce, 12,5 cm de long
(175g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.
3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés – selon votre préférence). Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Blanc de poulet au citron et poivre

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/4 lb (560g)
huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 1/4 c. à soupe (9g)

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

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 trait (0g)
sel
3 trait (1g)
Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
huile d'olive
6 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.

Patates douces rôties au romarin

368 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 43g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 1/6 c. à soupe (mL)

sel

5/8 c. à café (3g)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

romarin séché

5/8 c. à soupe (2g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

1 1/6 patate douce, 12,5 cm de long (245g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 1/3 c. à soupe (mL)

sel

1 1/6 c. à café (7g)

poivre noir

1 1/6 c. à café, moulu (3g)

romarin séché

1 1/6 c. à soupe (4g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (490g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Cuisses de poulet paléo aux champignons

6 oz - 600 kcal ● 42g protéine ● 46g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

poivre noir

1 trait (0g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1 cuisse(s) (170g)

sel

1 trait (0g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

champignons, coupé en tranches de 1/4 in d'épaisseur

4 oz (113g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Assaisonnez le poulet sur toutes les faces avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retournez le poulet ; ajoutez les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmentez le feu à vif ; faites cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférez la poêle au four et terminez la cuisson pendant 15 à 20 minutes. La température interne doit atteindre au moins 165 °F (74 °C). Transférez uniquement les cuisses de poulet sur une assiette et couvrez légèrement de papier aluminium ; réservez.
6. Remettez la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; faites cuire et remuez les champignons jusqu'à ce que des sucs dorés se forment au fond de la poêle, environ 5 minutes. Versez de l'eau dans la poêle et portez à ébullition en grattant les sucs au fond. Faites réduire jusqu'à moitié, environ 2 minutes. Retirez du feu.
7. Incorporez les jus récupérés du poulet dans la poêle.
8. Assaisonnez de sel et de poivre. Nappez le poulet de la sauce aux champignons et servez.

Purée de patates douces

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poulet rôti aux tomates et olives

15 oz - 749 kcal ● 100g protéine ● 31g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

tomates
15 tomates cerises (255g)
huile d'olive
2 1/2 c. à café (mL)
sel
5/8 c. à café (4g)
olives vertes
15 grand (66g)
poivre noir
5 trait (1g)
poudre de chili
2 1/2 c. à café (7g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
15 oz (425g)
basilic frais, râpé
15 feuilles (8g)

Pour les 2 repas :

tomates
30 tomates cerises (510g)
huile d'olive
5 c. à café (mL)
sel
1 1/4 c. à café (8g)
olives vertes
30 grand (132g)
poivre noir
10 trait (1g)
poudre de chili
5 c. à café (14g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
30 oz (851g)
basilic frais, râpé
30 feuilles (15g)

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.

Wedges de patate douce

174 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
patates douces, coupé en quartiers
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
 2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
 3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.
-