

Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 2400 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

2447 kcal ● 177g protéine (29%) ● 164g lipides (60%) ● 37g glucides (6%) ● 29g fibres (5%)

Déjeuner

1235 kcal, 95g de protéines, 25g glucides nets, 73g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
398 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
12 oz- 837 kcal

Dîner

1210 kcal, 82g de protéines, 12g glucides nets, 91g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Salade de poulet rôti et tomates
1028 kcal

Day 2

2374 kcal ● 169g protéine (29%) ● 156g lipides (59%) ● 45g glucides (8%) ● 27g fibres (5%)

Déjeuner

1170 kcal, 71g de protéines, 20g glucides nets, 83g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
286 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
245 kcal



Saumon simple
10 oz- 642 kcal

Dîner

1205 kcal, 98g de protéines, 25g glucides nets, 73g de lipides



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal



Tacos en feuille de laitue à la dinde
8 taco(s) en feuille de laitue- 836 kcal

Day 3

2410 kcal ● 193g protéine (32%) ● 142g lipides (53%) ● 54g glucides (9%) ● 37g fibres (6%)

Déjeuner

1210 kcal, 94g de protéines, 28g glucides nets, 69g de lipides



Mélange de noix
1/3 tasse(s)- 272 kcal



Wrap de laitue club jambon
4 wrap(s)- 936 kcal

Dîner

1205 kcal, 98g de protéines, 25g glucides nets, 73g de lipides



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal



Tacos en feuille de laitue à la dinde
8 taco(s) en feuille de laitue- 836 kcal

Day 4

2392 kcal ● 266g protéine (44%) ● 114g lipides (43%) ● 49g glucides (8%) ● 27g fibres (5%)

Déjeuner

1225 kcal, 125g de protéines, 28g glucides nets, 62g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte
1048 kcal



Avocat
176 kcal

Dîner

1165 kcal, 141g de protéines, 21g glucides nets, 52g de lipides



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal



Bol de poulet effiloché BBQ et coleslaw
801 kcal

Day 5

2450 kcal ● 182g protéine (30%) ● 108g lipides (39%) ● 161g glucides (26%) ● 28g fibres (5%)

Déjeuner

1200 kcal, 111g de protéines, 83g glucides nets, 40g de lipides



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal



Salade de poulet miel-moutarde
1108 kcal

Dîner

1250 kcal, 71g de protéines, 78g glucides nets, 68g de lipides



Salade de poulet au miel et balsamique
1108 kcal



Nectarine
2 nectarine(s)- 140 kcal

Day 6

2392 kcal ● 222g protéine (37%) ● 111g lipides (42%) ● 101g glucides (17%) ● 26g fibres (4%)

Déjeuner

1200 kcal, 111g de protéines, 83g glucides nets, 40g de lipides



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal



Salade de poulet miel-moutarde
1108 kcal

Dîner

1190 kcal, 111g de protéines, 18g glucides nets, 71g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
598 kcal

Day 7

2412 kcal ● 200g protéine (33%) ● 151g lipides (56%) ● 33g glucides (6%) ● 30g fibres (5%)

Déjeuner

1220 kcal, 89g de protéines, 15g glucides nets, 81g de lipides



Noix
1/2 tasse(s)- 350 kcal



Salade de thon à l'avocat
873 kcal

Dîner

1190 kcal, 111g de protéines, 18g glucides nets, 71g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
598 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ blettes
1 1/4 lb (567g)
- ☐ Ail
8 gousse(s) (25g)
- ☐ concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- ☐ tomates
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (732g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
2 1/3 tasse (336g)
- ☐ courgette
9 moyen (1731g)
- ☐ laitue romaine
1/3 tête (208g)
- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (179g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
9 1/3 oz (265g)
- ☐ carottes
1 1/6 moyen (71g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
6 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
5 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
4 1/2 g (5g)
- ☐ moutarde brune
1 c. à soupe (17g)
- ☐ thym séché
1/8 oz (2g)
- ☐ poivre noir
3 3/4 trait (0g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
2 sachet (70g)
- ☐ moutarde de Dijon
5 oz (147g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (4g)

Confiseries

- ☐ miel
6 1/2 oz (185g)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3/4 livres (340g)
- ☐ dinde hachée, crue
2 livres (907g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 1/2 lb (2921g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
17 oz (486g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
1 3/4 tasse, moitiés (173g)
- ☐ mélange de noix
5 c. à s. (42g)
- ☐ noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)

Autre

- ☐ poulet rôtisserie cuit
3/4 livres (340g)
- ☐ mélange pour coleslaw
3 1/2 tasse (315g)
- ☐ sauce barbecue sans sucre
7 c. à soupe (105g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
14 tasse (423g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
6 c. à café (mL)
- ☐ avocats
3 1/2 avocat(s) (704g)
- ☐ myrtilles
2 tasse (296g)
- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à café (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ paprika
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ poivre citronné
2 c. à soupe (14g)

- ☐ saumon
10 oz (284g)
- ☐ thon en conserve
2 boîte (344g)

Boissons

- ☐ eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
16 c. à soupe (288g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 1/6 c. à thé (mL)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
1 livres (454g)
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal ● 18g protéine ● 21g lipides ● 12g glucides ● 23g fibres



blettes

1 1/4 lb (567g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

Ail, haché

3 3/4 gousse(s) (11g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

12 oz - 837 kcal ● 77g protéine ● 52g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

moutarde brune

1 c. à soupe (17g)

miel

3/4 c. à soupe (16g)

thym séché

3/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/6 c. à café (1g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

3/4 livres (340g)

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

286 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



poivre noir

1 3/4 trait (0g)

sel

1 3/4 trait (1g)

Pois mange-tout surgelés

2 1/3 tasse (336g)

huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Nouilles de courgette à l'ail

245 kcal ● 4g protéine ● 21g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

courgette

1 1/2 moyen (294g)

Ail, haché finement

3/4 gousse (2g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

Saumon simple

10 oz - 642 kcal ● 58g protéine ● 46g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 oz portions

saumon

10 oz (284g)

huile

1 2/3 c. à café (mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 272 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

mélange de noix

5 c. à s. (42g)

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

Wrap de laitue club jambon

4 wrap(s) - 936 kcal ● 86g protéine ● 46g lipides ● 22g glucides ● 21g fibres



Donne 4 wrap(s) portions

moutarde de Dijon

2 c. à soupe (30g)

laitue romaine

4 feuille extérieure (112g)

charcuterie de jambon

1 livres (454g)

oignon

16 tranches, fines (144g)

tomates

8 tranche(s), fine/petite (120g)

avocats, tranché

1 avocat(s) (201g)

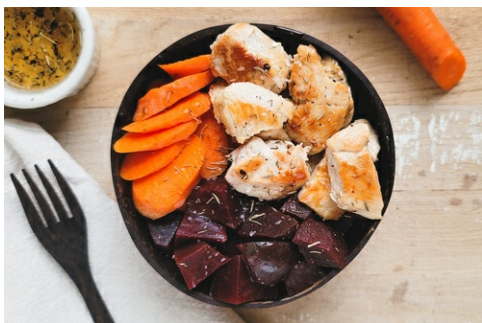
1. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
2. Placez le jambon, la tomate, l'oignon et l'avocat sur la moutarde.
3. Roulez la feuille. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade bowl poulet, betterave & carotte

1048 kcal ● 123g protéine ● 47g lipides ● 26g glucides ● 7g fibres



huile

2 1/3 c. à soupe (mL)

thym séché

5/8 c. à café, feuilles (1g)

vinaigre de cidre de pomme

1 1/6 c. à thé (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes

9 1/3 oz (265g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

1 1/6 lb (523g)

carottes, finement tranché

1 1/6 moyen (71g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



avocats

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron

1/2 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles
1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Salade de poulet miel-moutarde

1108 kcal ● 110g protéine ● 40g lipides ● 65g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

moutarde de Dijon
3 c. à s. (50g)
miel
3 c. à s. (68g)
huile
5/6 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 livres (454g)
mélange de jeunes pousses
4 tasse (120g)
tomates, tranché
1/2 tasse, en tranches (90g)
avocats, coupé
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

moutarde de Dijon
6 1/2 c. à s. (100g)
miel
6 1/2 c. à s. (136g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 livres (907g)
mélange de jeunes pousses
8 tasse (240g)
tomates, tranché
1 tasse, en tranches (180g)
avocats, coupé
1 avocat(s) (201g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la moitié de la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Retirez le poulet de la poêle et tranchez-le quand il est assez froid pour être manipulé. Réservez.
5. Assemblez la salade avec les jeunes pousses, les tomates et les avocats. Versez le reste de la sauce miel-moutarde dessus et mélangez. Ajoutez le poulet au plat et servez.

Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Noix

1/2 tasse(s) - 350 kcal ● 8g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

noix (anglaises)

1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

Salade de thon à l'avocat

873 kcal ● 81g protéine ● 48g lipides ● 12g glucides ● 17g fibres



avocats

1 avocat(s) (201g)

jus de citron vert

2 c. à café (mL)

sel

2 trait (1g)

poivre noir

2 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

thon en conserve

2 boîte (344g)

tomates

1/2 tasse, haché (90g)

oignon, haché finement

1/2 petit (35g)

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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

Salade de poulet rôti et tomates

1028 kcal ● 79g protéine ● 73g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



poulet rôti
3/4 livres (340g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
jus de citron
2 c. à café (mL)
concombre, coupé en tranches
1/2 concombre (21 cm) (151g)
tomates, coupé en quartiers
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)

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

Tacos en feuille de laitue à la dinde

8 taco(s) en feuille de laitue - 836 kcal ● 94g protéine ● 37g lipides ● 23g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

dinde hachée, crue
1 livres (454g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
laitue romaine
8 feuille intérieure (48g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1 sachet (35g)
huile
1/2 c. à café (mL)
salsa
8 c. à soupe (144g)

Pour les 2 repas :

dinde hachée, crue
2 livres (907g)
eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
laitue romaine
16 feuille intérieure (96g)
mélange d'assaisonnement pour tacos
2 sachet (70g)
huile
1 c. à café (mL)
salsa
16 c. à soupe (288g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la dinde, émiettez et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Incorporez l'eau et l'assaisonnement pour tacos et laissez mijoter quelques minutes de plus jusqu'à ébullition. Éteignez le feu et laissez refroidir légèrement.
2. Déposez une quantité égale de viande pour tacos au centre de chaque feuille de laitue, ajoutez de la salsa et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez la viande, les légumes et la mayonnaise sriracha séparément au réfrigérateur et, au moment de consommer, réchauffez la viande et assemblez les tacos.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Bol de poulet effiloché BBQ et coleslaw

801 kcal ● 137g protéine ● 16g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/3 livres (595g)

mélange pour coleslaw

3 1/2 tasse (315g)

sauce barbecue sans sucre

7 c. à soupe (105g)

moutarde de Dijon

3 1/2 c. à café (18g)

jus de citron

3 1/2 c. à café (mL)

1. Placez le poulet dans une petite casserole et couvrez-le d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur. Retirez le poulet de la casserole et laissez-le refroidir légèrement.
2. Dans un petit bol, mélangez la moutarde et le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Ajoutez le mélange de coleslaw et mélangez pour enrober. Réservez.
3. Effilochez le poulet à l'aide de deux fourchettes. Mettez le poulet effiloché dans un petit bol et enrobez-le de sauce barbecue.
4. Ajoutez le coleslaw au bol de poulet BBQ et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade de poulet au miel et balsamique

1108 kcal ● 68g protéine ● 67g lipides ● 53g glucides ● 7g fibres



miel

1 1/2 c. à soupe (34g)

vinaigrette balsamique

5 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1 1/4 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1 1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1 1/2 c. à café (4g)

paprika

1 1/2 c. à café (3g)

mélange de jeunes pousses

4 tasse (123g)

ailes de poulet, avec peau, crues

17 oz (486g)

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (160g)

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F).\r\nMélangez le paprika, la poudre d'ail et le cumin dans un petit bol avec un peu de sel/poivre. Enrobez le poulet et faites cuire sur une plaque environ 25 minutes.\r\nPendant ce temps, mélangez le miel et le vinaigre balsamique et réservez.\r\nQuand le poulet est cuit, badigeonnez-le du glaçage miel-balsamique et remettez au four 3 minutes.\r\nServez avec des feuilles, des tomates et une vinaigrette balsamique.

Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Donne 2 nectarine(s) portions

nectarine, dénoyauté
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz - 592 kcal ● 102g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 lb (896g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
poivre citronné
2 c. à soupe (14g)

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.

Nouilles de courgette à l'ail

598 kcal ● 9g protéine ● 52g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

3 2/3 c. à soupe (mL)

courgette

3 2/3 moyen (719g)

Ail, haché finement

2 gousse (6g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

7 1/3 c. à soupe (mL)

courgette

7 1/3 moyen (1437g)

Ail, haché finement

3 2/3 gousse (11g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
 2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
 3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
 4. Retirez du feu et servez.
-