

Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 2800 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

2763 kcal ● 256g protéine (37%) ● 137g lipides (45%) ● 91g glucides (13%) ● 36g fibres (5%)

Déjeuner

1400 kcal, 113g de protéines, 40g glucides nets, 80g de lipides



Pistaches
563 kcal



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

Dîner

1365 kcal, 143g de protéines, 51g glucides nets, 57g de lipides



Patates douces rôties au romarin
315 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
21 oz- 1049 kcal

Day 2

2756 kcal ● 353g protéine (51%) ● 110g lipides (36%) ● 63g glucides (9%) ● 27g fibres (4%)

Déjeuner

1395 kcal, 210g de protéines, 12g glucides nets, 53g de lipides



Pois mange-tout
123 kcal



Poiitrine de poulet simple
32 oz- 1270 kcal

Dîner

1365 kcal, 143g de protéines, 51g glucides nets, 57g de lipides



Patates douces rôties au romarin
315 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
21 oz- 1049 kcal

Day 3

2816 kcal ● 286g protéine (41%) ● 126g lipides (40%) ● 107g glucides (15%) ● 28g fibres (4%)

Déjeuner

1405 kcal, 127g de protéines, 31g glucides nets, 81g de lipides



Salade simple poulet et épinards
837 kcal



Graines de tournesol
271 kcal



Chocolat noir
5 carré(s)- 299 kcal

Dîner

1410 kcal, 159g de protéines, 76g glucides nets, 45g de lipides



Wedges de patate douce
521 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
24 oz- 888 kcal

Day 4

2816 kcal ● 286g protéine (41%) ● 126g lipides (40%) ● 107g glucides (15%) ● 28g fibres (4%)

Déjeuner

1405 kcal, 127g de protéines, 31g glucides nets, 81g de lipides



Salade simple poulet et épinards
837 kcal



Graines de tournesol
271 kcal



Chocolat noir
5 carré(s)- 299 kcal

Dîner

1410 kcal, 159g de protéines, 76g glucides nets, 45g de lipides



Wedges de patate douce
521 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
24 oz- 888 kcal

Day 5

2576 kcal ● 177g protéine (28%) ● 166g lipides (58%) ● 52g glucides (8%) ● 41g fibres (6%)

Déjeuner

1160 kcal, 79g de protéines, 13g glucides nets, 83g de lipides



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



Saumon à la sauce avocat
12 once(s)- 957 kcal

Dîner

1415 kcal, 99g de protéines, 39g glucides nets, 83g de lipides



Larb de poulet thaï
801 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
614 kcal

Day 6

2576 kcal ● 177g protéine (28%) ● 166g lipides (58%) ● 52g glucides (8%) ● 41g fibres (6%)

Déjeuner

1160 kcal, 79g de protéines, 13g glucides nets, 83g de lipides



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



Saumon à la sauce avocat
12 once(s)- 957 kcal

Dîner

1415 kcal, 99g de protéines, 39g glucides nets, 83g de lipides



Larb de poulet thaï
801 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
614 kcal

Day 7

2787 kcal ● 180g protéine (26%) ● 164g lipides (53%) ● 116g glucides (17%) ● 33g fibres (5%)

Déjeuner

1405 kcal, 67g de protéines, 101g glucides nets, 73g de lipides



Saumon miel-moutarde
10 oz- 670 kcal



Patates douces rôties au romarin
735 kcal

Dîner

1380 kcal, 113g de protéines, 14g glucides nets, 91g de lipides



Poulet farci aux poivrons rôtis
16 oz- 1143 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
239 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
3 oz (85g)
- ☐ lait de coco en conserve
1/4 boîte (mL)

Produits de volaille

- ☐ dinde hachée, crue
1 livres (454g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau,
crue
9 3/4 lb (4366g)
- ☐ poulet haché, cru
2 livres (907g)
- ☐ hauts de cuisse de poulet désossés, avec
peau
1 lb (454g)

Boissons

- ☐ eau
2/3 tasse(s) (160mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ laitue romaine
8 feuille intérieure (48g)
- ☐ patates douces
8 1/3 patate douce, 12,5 cm de long
(1750g)
- ☐ tomates
42 tomates cerises (714g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
5 1/3 tasse (768g)
- ☐ épinards frais
11 tasse(s) (330g)
- ☐ Ail
6 gousse(s) (18g)
- ☐ oignon
1 petit (70g)
- ☐ piment serrano
2 poivron(s) (12g)
- ☐ gingembre frais
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)
- ☐ haricots verts frais
3 tasse, morceaux de 1,25 cm (300g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 2/3 botte (454g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
5 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
5 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
8 1/4 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
8 c. à soupe (144g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ olives vertes
42 grand (185g)
- ☐ avocats
3 avocat(s) (637g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
- ☐ citron
2 2/3 petit (155g)

Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %
10 carré(s) (100g)
- ☐ miel
5/6 c. à soupe (18g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
2 livres (964g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)
4 c. à soupe (mL)

Autre

- ☐ poivrons rouges rôtis
1 1/3 poivre(s) (93g)

- ☐ blettes
3/4 lb (340g)

Épices et herbes

- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
1 sachet (35g)
 - ☐ sel
1 1/3 oz (38g)
 - ☐ poivre noir
1/3 oz (9g)
 - ☐ romarin séché
2 c. à soupe (7g)
 - ☐ poudre de chili
7 c. à café (19g)
 - ☐ basilic frais
1 oz (27g)
 - ☐ poivre citronné
3 c. à soupe (21g)
 - ☐ coriandre moulue
1/2 c. à café (1g)
 - ☐ moutarde de Dijon
1 2/3 c. à soupe (25g)
 - ☐ paprika
2/3 c. à café (2g)
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Pistaches

563 kcal ● 20g protéine ● 42g lipides ● 17g glucides ● 10g fibres



pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)

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



Donne 8 taco(s) en feuille de laitue
portions

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)

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Poitrine de poulet simple

32 oz - 1270 kcal ● 202g protéine ● 52g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 32 oz portions

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

2 lb (896g)

huile

2 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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple poulet et épinards

837 kcal ● 110g protéine ● 38g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais

5 1/2 tasse(s) (165g)

huile

2 3/4 c. à café (mL)

vinaigrette

4 c. à soupe (mL)

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

16 1/2 oz (468g)

Pour les 2 repas :

épinards frais

11 tasse(s) (330g)

huile

5 1/2 c. à café (mL)

vinaigrette

8 1/4 c. à soupe (mL)

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

2 livres (936g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

3 oz (85g)

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

Chocolat noir

5 carré(s) - 299 kcal ● 4g protéine ● 21g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :
chocolat noir 70–85 %
5 carré(s) (50g)

Pour les 2 repas :
chocolat noir 70–85 %
10 carré(s) (100g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

204 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



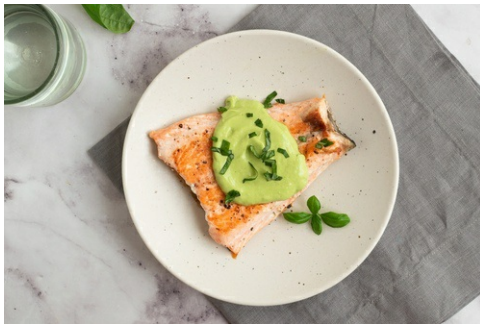
Pour un seul repas :
poivre noir
1 1/4 trait (0g)
sel
1 1/4 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
1 2/3 tasse (240g)
huile d'olive
2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :
poivre noir
2 1/2 trait (0g)
sel
2 1/2 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
3 1/3 tasse (480g)
huile d'olive
5 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.

Saumon à la sauce avocat

12 once(s) - 957 kcal ● 72g protéine ● 71g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

avocats

1/4 avocat(s) (50g)

saumon

3/4 livres (340g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

lait de coco en conserve

1/8 boîte (mL)

Ail

1/2 gousse(s) (2g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

basilic frais

2 c. à s. de feuilles, entières (3g)

Pour les 2 repas :

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

saumon

1 1/2 livres (680g)

huile

1 c. à soupe (mL)

lait de coco en conserve

1/4 boîte (mL)

Ail

1 gousse(s) (3g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

basilic frais

4 c. à s. de feuilles, entières (6g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le saumon et cuire environ 6–8 minutes côté peau vers le bas ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit.
2. Pendant ce temps, dans un mixeur, mettre l'avocat, le lait de coco, l'ail, le jus de citron et le basilic. Mixer jusqu'à obtenir une consistance verte et onctueuse de type sauce.
3. Dresser le saumon et verser la sauce par-dessus. Servir.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Saumon miel-moutarde

10 oz - 670 kcal ● 59g protéine ● 41g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

saumon

1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

moutarde de Dijon

1 2/3 c. à soupe (25g)

miel

5/6 c. à soupe (18g)

huile d'olive

1 2/3 c. à café (mL)

Ail, haché

5/6 gousse (3g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

Patates douces rôties au romarin

735 kcal ● 8g protéine ● 33g lipides ● 86g glucides ● 17g fibres



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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Patates douces rôties au romarin

315 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

romarin séché

1/2 c. à soupe (2g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

sel

1 c. à café (6g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

romarin séché

1 c. à soupe (3g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

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

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.

Poulet rôti aux tomates et olives

21 oz - 1049 kcal ● 140g protéine ● 43g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

tomates
21 tomates cerises (357g)
huile d'olive
3 1/2 c. à café (mL)
sel
7/8 c. à café (5g)
olives vertes
21 grand (92g)
poivre noir
7 trait (1g)
poudre de chili
3 1/2 c. à café (9g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 livres (595g)
basilic frais, râpé
21 feuilles (11g)

Pour les 2 repas :

tomates
42 tomates cerises (714g)
huile d'olive
7 c. à café (mL)
sel
1 3/4 c. à café (11g)
olives vertes
42 grand (185g)
poivre noir
14 trait (1g)
poudre de chili
7 c. à café (19g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/2 livres (1191g)
basilic frais, râpé
42 feuilles (21g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Wedges de patate douce

521 kcal ● 7g protéine ● 17g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sel
1 c. à café (6g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à soupe (mL)
sel
2 c. à café (12g)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
patates douces, coupé en quartiers
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

24 oz - 888 kcal ● 152g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (672g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1 1/2 c. à soupe (10g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 lb (1344g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

poivre citronné

3 c. à soupe (21g)

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.
-

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Larb de poulet thaï

801 kcal ● 86g protéine ● 42g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

coriandre moulue
1/4 c. à café (0g)
sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
huile
1 c. à café (mL)
poulet haché, cru
1 livres (454g)
oignon, haché
1/2 petit (35g)
piment serrano, haché
1 poivron(s) (6g)
gingembre frais, haché
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)
Ail, haché
1 gousse (3g)
haricots verts frais, extrémités coupées
1 1/2 tasse, morceaux de 1,25 cm (150g)

Pour les 2 repas :

coriandre moulue
1/2 c. à café (1g)
sauce soja (tamari)
4 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
huile
2 c. à café (mL)
poulet haché, cru
2 livres (907g)
oignon, haché
1 petit (70g)
piment serrano, haché
2 poivron(s) (12g)
gingembre frais, haché
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)
Ail, haché
2 gousse (6g)
haricots verts frais, extrémités coupées
3 tasse, morceaux de 1,25 cm (300g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'oignon, le gingembre, le piment serrano et la coriandre. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli, environ 5 minutes.
Mélangez le poulet haché et une pincée de sel. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit doré et presque entièrement cuit.
Ajoutez les haricots verts et remuez. Faites cuire environ 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les haricots verts soient légèrement attendris.
Ajoutez la sauce soja et le jus de citron vert, mélangez. Servir.

Salade simple de chou kale et avocat

614 kcal ● 13g protéine ● 41g lipides ● 25g glucides ● 24g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/3 botte (227g)
avocats, haché
1 1/3 avocat(s) (268g)
citron, pressé
1 1/3 petit (77g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
2 2/3 botte (454g)
avocats, haché
2 2/3 avocat(s) (536g)
citron, pressé
2 2/3 petit (155g)

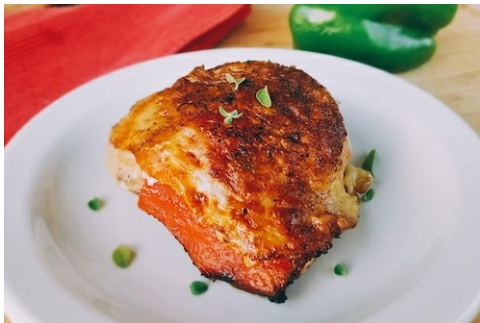
1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Poulet farci aux poivrons rôtis

16 oz - 1143 kcal ● 102g protéine ● 78g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 16 oz portions

hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau

1 lb (454g)

paprika

2/3 c. à café (2g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières

1 1/3 poivre(s) (93g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 14g fibres



blettes

3/4 lb (340g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

Ail, haché

2 1/4 gousse(s) (7g)

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.