

# Meal Plan - Menu régime de jeûne intermittent de 2300 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** 2291 kcal ● 176g protéine (31%) ● 127g lipides (50%) ● 77g glucides (13%) ● 35g fibres (6%)

## Déjeuner

1185 kcal, 89g de protéines, 17g glucides nets, 74g de lipides



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Salade de poulet et avocat**  
1001 kcal

## Dîner

1105 kcal, 87g de protéines, 59g glucides nets, 52g de lipides



**Poulet frit pauvre en glucides**  
12 oz- 702 kcal



**Lentilles**  
405 kcal

**Day 2** 2343 kcal ● 183g protéine (31%) ● 105g lipides (40%) ● 134g glucides (23%) ● 33g fibres (6%)

## Déjeuner

1235 kcal, 96g de protéines, 75g glucides nets, 52g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/6 tasse(s)- 173 kcal



**Sandwich salade de thon à l'avocat**  
2 1/2 sandwich(s)- 925 kcal

## Dîner

1105 kcal, 87g de protéines, 59g glucides nets, 52g de lipides



**Poulet frit pauvre en glucides**  
12 oz- 702 kcal



**Lentilles**  
405 kcal

**Day 3** 2296 kcal ● 158g protéine (27%) ● 114g lipides (45%) ● 135g glucides (24%) ● 24g fibres (4%)

## Déjeuner

1160 kcal, 79g de protéines, 89g glucides nets, 47g de lipides



**Sandwich pita jambon et coleslaw**  
2 sandwich pita(s)- 684 kcal



**Cacahuètes rôties**  
1/4 tasse(s)- 230 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
1 boîte(s)- 247 kcal

## Dîner

1135 kcal, 79g de protéines, 47g glucides nets, 67g de lipides



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Salade steak et betterave**  
703 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1 tasse(s)- 249 kcal

## Day 4

2296 kcal ● 158g protéine (27%) ● 114g lipides (45%) ● 135g glucides (24%) ● 24g fibres (4%)

### Déjeuner

1160 kcal, 79g de protéines, 89g glucides nets, 47g de lipides



#### Sandwich pita jambon et coleslaw

2 sandwich pita(s)- 684 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



#### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal

### Dîner

1135 kcal, 79g de protéines, 47g glucides nets, 67g de lipides



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



#### Salade steak et betterave

703 kcal



#### Cottage cheese et miel

1 tasse(s)- 249 kcal

## Day 5

2263 kcal ● 165g protéine (29%) ● 111g lipides (44%) ● 127g glucides (23%) ● 23g fibres (4%)

### Déjeuner

1125 kcal, 84g de protéines, 51g glucides nets, 60g de lipides



#### Lentilles

347 kcal



#### Pilons de poulet Buffalo

13 1/3 oz- 778 kcal

### Dîner

1140 kcal, 82g de protéines, 76g glucides nets, 51g de lipides



#### Tourte au poisson

735 kcal



#### Salade simple mozzarella et tomate

403 kcal

## Day 6

2297 kcal ● 147g protéine (26%) ● 146g lipides (57%) ● 74g glucides (13%) ● 25g fibres (4%)

### Déjeuner

1165 kcal, 82g de protéines, 56g glucides nets, 62g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



#### Sandwich jambon, bacon et avocat

2 sandwich(s)- 1100 kcal

### Dîner

1130 kcal, 65g de protéines, 19g glucides nets, 84g de lipides



#### Brocoli

3 1/2 tasse(s)- 102 kcal



#### Saucisse italienne

4 saucisse- 1028 kcal

## Day 7

2297 kcal ● 147g protéine (26%) ● 146g lipides (57%) ● 74g glucides (13%) ● 25g fibres (4%)

### Déjeuner

1165 kcal, 82g de protéines, 56g glucides nets, 62g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



#### Sandwich jambon, bacon et avocat

2 sandwich(s)- 1100 kcal

### Dîner

1130 kcal, 65g de protéines, 19g glucides nets, 84g de lipides



#### Brocoli

3 1/2 tasse(s)- 102 kcal



#### Saucisse italienne

4 saucisse- 1028 kcal

# Liste de courses



## Soupes, sauces et jus

- sauce piquante  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)  
2 boîte (~539 g) (1052g)
- sauce Frank's RedHot  
2 1/4 c. à s. (mL)

## Épices et herbes

- assaisonnement cajun  
1 c. à café (2g)
- sel  
4 1/4 g (4g)
- poivre noir  
1/2 g (1g)
- basilic frais  
1 2/3 c. à soupe, haché (4g)

## Autre

- Poulet, pilons, avec peau  
2 1/3 lb (1058g)
- couennes de porc  
3/4 oz (21g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- mélange de jeunes pousses  
7 1/2 tasse (225g)
- mélange pour coleslaw  
2 tasse (180g)
- Saucisse italienne de porc, crue  
8 morceau (861g)

## Boissons

- eau  
6 2/3 tasse(s) (1597mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
1 2/3 tasse (320g)
- cacahuètes rôties  
2/3 tasse (100g)

## Produits à base de noix et de graines

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
5 1/4 c. à café (mL)
- avocats  
2 1/2 avocat(s) (528g)

## Graisses et huiles

- huile  
1 1/2 oz (mL)
- vinaigrette  
9 c. à soupe (mL)
- vinaigrette ranch  
4 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique  
5 c. à c. (mL)

## Produits de boulangerie

- pain  
13 tranche (416g)
- pain pita  
4 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (200g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
1 1/4 boîte (215g)
- morue, crue  
1/2 livres (227g)

## Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru  
15 oz (425g)

## Produits laitiers et œufs

- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
2 tasse (452g)
- yaourt grec écrémé nature  
8 c. à soupe (140g)
- lait entier  
7/8 tasse(s) (211mL)
- fromage cheddar  
2 c. à s., râpé (14g)
- beurre  
3/4 c. à soupe (11g)
- mozzarella fraîche  
3 1/3 oz (95g)

**noix de pécan**  
3/4 tasse, moitiés (74g)

**fromage tranché**  
4 tranche (21 g chacune) (84g)

## Produits de volaille

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)

## Légumes et produits à base de légumes

**oignon**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (42g)

**choux de Bruxelles**  
10 pousses (190g)

**brocoli**  
1 1/2 tasse, haché (137g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
3 betterave(s) (150g)

**concombre**  
20 tranches (140g)

**pois surgelés**  
6 c. à s. (50g)

**pommes de terre**  
1 1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (320g)

**tomates**  
1 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (228g)

**Brocoli surgelé**  
7 tasse (637g)

## Confiseries

**miel**  
8 c. à café (56g)

## Saucisses et charcuterie

**charcuterie de jambon**  
30 oz (851g)

## Céréales et pâtes

**fécule de maïs**  
1 c. à soupe (8g)

## Produits de porc

**bacon, cuit**  
8 tranche(s) (80g)

## Déjeuner 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 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 effilocher-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**  
3 c. à s. (27g)

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

### Sandwich salade de thon à l'avocat

2 1/2 sandwich(s) - 925 kcal ● 69g protéine ● 36g lipides ● 63g glucides ● 19g fibres



Donne 2 1/2 sandwich(s) portions

**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**avocats**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**pain**  
5 tranche (160g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1 1/4 boîte (215g)  
**oignon, haché finement**  
1/3 petit (22g)

1. Dans un petit bol,  
mélanger le thon égoutté,  
l'avocat, le jus de lime,  
l'oignon haché, le sel et le  
poivre jusqu'à  
homogénéité.  
2. Mettre le mélange entre  
deux tranches de pain et  
servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sandwich pita jambon et coleslaw

2 sandwich pita(s) - 684 kcal ● 52g protéine ● 22g lipides ● 61g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**charcuterie de jambon**  
1/2 livres (198g)  
**mélange pour coleslaw**  
1 tasse (90g)  
**concombre**  
10 tranches (70g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
4 c. à soupe (70g)  
**pain pita**  
2 pita, moyenne (12,5 cm diam.)  
(100g)  
**vinaigrette ranch**  
2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**charcuterie de jambon**  
14 oz (397g)  
**mélange pour coleslaw**  
2 tasse (180g)  
**concombre**  
20 tranches (140g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
8 c. à soupe (140g)  
**pain pita**  
4 pita, moyenne (12,5 cm diam.)  
(200g)  
**vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)

1. Dans un petit bol, mélangez le mélange coleslaw avec le yaourt grec et la sauce ranch. Assaisonnez de sel et de poivre.
2. Ouvrez le pita et garnissez de jambon, de coleslaw et de concombre.
3. Servez.

### Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (73g)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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.

---

### Pilons de poulet Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g protéine ● 59g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

**sauce Frank's RedHot**  
2 1/4 c. à s. (mL)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (0g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
5/6 lb (378g)

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 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Sandwich jambon, bacon et avocat

2 sandwich(s) - 1100 kcal ● 80g protéine ● 57g lipides ● 51g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**fromage tranché**  
2 tranche (21 g chacune) (42g)  
**charcuterie de jambon**  
1/2 livres (227g)  
**bacon, cuit**  
4 tranche(s) (40g)  
**avocats, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
8 tranche (256g)  
**fromage tranché**  
4 tranche (21 g chacune) (84g)  
**charcuterie de jambon**  
1 livres (454g)  
**bacon, cuit**  
8 tranche(s) (80g)  
**avocats, tranché**  
1 avocat(s) (201g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Montez le sandwich selon vos préférences – ajoutez les légumes de votre choix.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet frit pauvre en glucides

12 oz - 702 kcal ● 60g protéine ● 51g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**sauce piquante**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**assaisonnement cajun**  
1/2 c. à café (1g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
3/4 lb (340g)  
**couennes de porc, écrasé**  
10 3/4 g (11g)

Pour les 2 repas :

**sauce piquante**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**assaisonnement cajun**  
1 c. à café (2g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
1 1/2 lb (680g)  
**couennes de porc, écrasé**  
3/4 oz (21g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.

## Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2 1/3 tasse(s) (559mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
9 1/3 c. à s. (112g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
4 2/3 tasse(s) (1117mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
56 c. à c. (224g)

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.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix de pécan

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



Pour un seul repas :

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

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

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

---

### Salade steak et betterave

703 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**steak de sirloin (surlonge), cru**  
1/2 livres (213g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**brocoli**  
3/4 tasse, haché (68g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
1 1/2 betterave(s) (75g)

Pour les 2 repas :

**steak de sirloin (surlonge), cru**  
15 oz (425g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**brocoli**  
1 1/2 tasse, haché (137g)  
**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
3 betterave(s) (150g)

1. Assaisonner généreusement le steak de sel et de poivre. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le steak et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à cuisson désirée. Mettre de côté pour reposer.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles avec le brocoli, les betteraves et la vinaigrette. Trancher le steak et l'ajouter à la salade. Servir.

## Cottage cheese et miel

1 tasse(s) - 249 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)  
**miel**  
4 c. à café (28g)

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
2 tasse (452g)  
**miel**  
8 c. à café (56g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Tourte au poisson

735 kcal ● 58g protéine ● 22g lipides ● 65g glucides ● 10g fibres



**lait entier**  
7/8 tasse(s) (210mL)  
**fécule de maïs**  
1 c. à soupe (8g)  
**pois surgelés**  
6 c. à s. (50g)  
**fromage cheddar**  
2 c. à s., râpé (14g)  
**beurre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**  
1 1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (320g)  
**morue, crue, coupé en morceaux**  
1/2 livres (227g)

1. Faire bouillir les pommes de terre 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre avec un petit filet de lait à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre. Réservoir.
2. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
3. Fouetter la féculle de maïs avec le reste du lait jusqu'à homogénéité. Ajouter le mélange de lait et le beurre dans une casserole à feu moyen. Porter à ébullition en remuant continuellement jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe. Ajouter les pois et assaisonner de sel et de poivre. Cuire 1 minute supplémentaire puis éteindre le feu.
4. Placer des morceaux de poisson dans un petit plat allant au four. Verser la sauce dessus. Étaler la purée de pommes de terre par-dessus pour former une couche uniforme. Saupoudrer de fromage. Cuire 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servir.

### Salade simple mozzarella et tomate

403 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



**vinaigrette balsamique**  
5 c. à c. (mL)  
**basilic frais**  
1 2/3 c. à soupe, haché (4g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
1/4 livres (95g)  
**tomates, tranché**  
1 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (228g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brocoli

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



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
3 1/2 tasse (319g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
7 tasse (637g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Saucisse italienne

4 saucisse - 1028 kcal ● 56g protéine ● 84g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Saucisse italienne de porc, crue**  
4 morceau (430g)

Pour les 2 repas :

**Saucisse italienne de porc, crue**  
8 morceau (861g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de  $\frac{1}{2}$ ". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.