

Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 2200 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

2201 kcal ● 263g protéine (48%) ● 114g lipides (47%) ● 21g glucides (4%) ● 10g fibres (2%)

Déjeuner

1145 kcal, 125g de protéines, 13g glucides nets, 63g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 233 kcal



Salade simple poulet et épinards

913 kcal

Dîner

1055 kcal, 137g de protéines, 8g glucides nets, 51g de lipides



Tomates rôties

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz- 847 kcal

Day 2

2165 kcal ● 225g protéine (42%) ● 128g lipides (53%) ● 20g glucides (4%) ● 9g fibres (2%)

Déjeuner

1110 kcal, 88g de protéines, 11g glucides nets, 77g de lipides



Dinde hachée de base

14 oz- 657 kcal



Nouilles de courgette au parmesan

454 kcal

Dîner

1055 kcal, 137g de protéines, 8g glucides nets, 51g de lipides



Tomates rôties

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz- 847 kcal

Day 3

2171 kcal ● 273g protéine (50%) ● 109g lipides (45%) ● 16g glucides (3%) ● 8g fibres (1%)

Déjeuner

1080 kcal, 171g de protéines, 7g glucides nets, 39g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

26 2/3 oz- 987 kcal



Nouilles de courgette au parmesan

91 kcal

Dîner

1095 kcal, 102g de protéines, 9g glucides nets, 70g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal



Nouilles de courgette au bacon

542 kcal

Day 4

2182 kcal ● 357g protéine (66%) ● 75g lipides (31%) ● 16g glucides (3%) ● 5g fibres (1%)

Déjeuner

1080 kcal, 171g de protéines, 7g glucides nets, 39g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
26 2/3 oz- 987 kcal



Nouilles de courgette au parmesan
91 kcal

Dîner

1105 kcal, 186g de protéines, 9g glucides nets, 36g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Poitrine de poulet marinée
29 1/3 oz- 1036 kcal

Day 5

2177 kcal ● 199g protéine (37%) ● 138g lipides (57%) ● 22g glucides (4%) ● 13g fibres (2%)

Déjeuner

1080 kcal, 125g de protéines, 10g glucides nets, 58g de lipides



Côtelettes de porc au curry
3 côte(s)- 718 kcal



Nouilles de courgette au parmesan
363 kcal

Dîner

1095 kcal, 74g de protéines, 12g glucides nets, 80g de lipides



Poêlée de bœuf et chou
772 kcal



Nouilles de courgette au bacon
325 kcal

Day 6

2157 kcal ● 107g protéine (20%) ● 174g lipides (72%) ● 27g glucides (5%) ● 15g fibres (3%)

Déjeuner

1060 kcal, 33g de protéines, 15g glucides nets, 93g de lipides



Steak au beurre aux herbes
531 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
530 kcal

Dîner

1095 kcal, 74g de protéines, 12g glucides nets, 80g de lipides



Poêlée de bœuf et chou
772 kcal



Nouilles de courgette au bacon
325 kcal

Day 7

2160 kcal ● 122g protéine (23%) ● 168g lipides (70%) ● 27g glucides (5%) ● 14g fibres (3%)

Déjeuner

1060 kcal, 33g de protéines, 15g glucides nets, 93g de lipides



Steak au beurre aux herbes
531 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
530 kcal

Dîner

1100 kcal, 88g de protéines, 12g glucides nets, 75g de lipides



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Wraps de laitue au porc effiloché
4 wrap(s) (4 oz de porc chacun)- 878 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)
- ☐ amandes
4 c. à s., entière (36g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
6 tasse(s) (180g)
- ☐ tomates
7 entier petit (≈6,1 cm diam.) (637g)
- ☐ courgette
15 2/3 moyen (3071g)
- ☐ chou
5/8 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (446g)
- ☐ persil frais
1 c. à soupe (4g)
- ☐ Ail
4 1/4 gousse (13g)
- ☐ laitue iceberg
4 feuille, moyenne (32g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
6 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
6 3/4 oz (mL)
- ☐ sauce marinade
1 tasse (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
9 lb (4020g)
- ☐ dinde hachée, crue
14 oz (397g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
3/4 lb (340g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ parmesan
5 1/2 c. à soupe (28g)
- ☐ beurre
2 c. à soupe (28g)

Épices et herbes

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)

Produits de porc

- ☐ bacon cru
7 1/3 tranche(s) (208g)
- ☐ côte de porc, avec os
3 morceau (534g)
- ☐ épaule de porc
1 lb (454g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
- ☐ bœuf haché (20 % de matières grasses)
1 1/4 livres (567g)
- ☐ sauce barbecue sans sucre
4 c. à soupe (60g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de poulet
5/8 cube (3g)
- ☐ bouillon de légumes
1/6 tasse(s) (mL)

Produits de bœuf

- ☐ côte de bœuf (ribeye), crue
10 oz (284g)

- ☐ **poivre citronné**
3 1/3 c. à soupe (23g)
 - ☐ **thym séché**
3/8 c. à café, feuilles (0g)
 - ☐ **curry en poudre**
3/4 c. à café (2g)
 - ☐ **sel**
1 1/6 c. à café (7g)
 - ☐ **poivre noir**
1 1/6 c. à café, moulu (3g)
 - ☐ **moutarde jaune**
5/8 c. à soupe (9g)
 - ☐ **moutarde de Dijon**
1 c. à café (5g)
 - ☐ **poudre d'oignon**
5/6 c. à café (2g)
 - ☐ **poudre d'ail**
5/6 c. à café (2g)
 - ☐ **paprika**
5/6 c. à café (2g)
 - ☐ **cumin moulu**
5/6 c. à café (2g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Noix

1/3 tasse(s) - 233 kcal ● 5g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/3 tasse(s) portions

noix (anglaises)

1/3 tasse, décortiqué (33g)



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

Salade simple poulet et épinards

913 kcal ● 120g protéine ● 41g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



épinards frais

6 tasse(s) (180g)

huile

3 c. à café (mL)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

18 oz (510g)

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Dinde hachée de base

14 oz - 657 kcal ● 78g protéine ● 38g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

dinde hachée, crue

14 oz (397g)

huile

1 3/4 c. à café (mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

Nouilles de courgette au parmesan

454 kcal ● 10g protéine ● 39g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



courgette

2 1/2 moyen (490g)

huile d'olive

2 1/2 c. à soupe (mL)

parmesan

2 1/2 c. à soupe (13g)

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 et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Blanc de poulet au citron et poivre

26 2/3 oz - 987 kcal ● 169g protéine ● 31g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 2/3 lb (747g)
huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 2/3 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/3 lb (1493g)
huile d'olive
1 2/3 c. à soupe (mL)
poivre citronné
3 1/3 c. à soupe (23g)

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 au parmesan

91 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1/2 moyen (98g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
parmesan
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

courgette
1 moyen (196g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
parmesan
1 c. à soupe (5g)

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 et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Côtelettes de porc au curry

3 côte(s) - 718 kcal ● 118g protéine ● 27g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 3 côte(s) portions

côte de porc, avec os

3 morceau (534g)

curry en poudre

3/4 c. à café (2g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

Nouilles de courgette au parmesan

363 kcal ● 8g protéine ● 31g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



courgette

2 moyen (392g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

parmesan

2 c. à soupe (10g)

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 et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Steak au beurre aux herbes

531 kcal ● 25g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

côte de bœuf (ribeye), crue
5 oz (142g)
moutarde de Dijon
1/2 c. à café (3g)
huile
1 c. à café (mL)
persil frais, coupé en morceaux
1/2 c. à soupe (2g)
beurre, ramolli
1 c. à soupe (14g)
Ail, haché
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

côte de bœuf (ribeye), crue
10 oz (284g)
moutarde de Dijon
1 c. à café (5g)
huile
2 c. à café (mL)
persil frais, coupé en morceaux
1 c. à soupe (4g)
beurre, ramolli
2 c. à soupe (28g)
Ail, haché
1 gousse (3g)

1. Si le beurre n'est pas ramolli, mettez-le dans un petit bol compatible micro-ondes et chauffez 3 à 8 secondes jusqu'à ce qu'il s'assouplisse un peu. Ajoutez l'ail, la moutarde de Dijon, seulement la moitié du persil et du sel et du poivre au beurre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Séchez le steak et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire le steak jusqu'à la cuisson désirée, environ 3 à 5 minutes de chaque côté. Transférez le steak sur une planche pour le laisser reposer.
4. Tranchez le steak et servez-le garni du beurre aux herbes et du persil restant.

Nouilles de courgette à l'ail

530 kcal ● 8g protéine ● 46g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
3 1/4 c. à soupe (mL)
courgette
3 1/4 moyen (637g)
Ail, haché finement
1 1/2 gousse (5g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
6 1/2 c. à soupe (mL)
courgette
6 1/2 moyen (1274g)
Ail, haché finement
3 1/4 gousse (10g)

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates rôties

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile

3 1/2 c. à café (mL)

tomates

3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(319g)

Pour les 2 repas :

huile

7 c. à café (mL)

tomates

7 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(637g)

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.

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal ● 65g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



cuisses de poulet sans peau et désossées

3/4 lb (340g)

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous marinez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

Nouilles de courgette au bacon

542 kcal ● 37g protéine ● 39g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



courgette
1 2/3 moyen (327g)
bacon cru
3 1/3 tranche(s) (94g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Poitrine de poulet marinée

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g protéine ● 31g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 29 1/3 oz portions

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

2 lb (821g)

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.
-

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Poêlée de bœuf et chou

772 kcal ● 52g protéine ● 57g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

moutarde jaune
1/3 c. à soupe (5g)
bouillon de poulet
1/3 cube (1g)
bœuf haché (20 % de matières grasses)
10 oz (284g)
chou, tranché
1/3 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (223g)

Pour les 2 repas :

moutarde jaune
5/8 c. à soupe (9g)
bouillon de poulet
5/8 cube (3g)
bœuf haché (20 % de matières grasses)
1 1/4 livres (567g)
chou, tranché
5/8 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (446g)

1. Chauffez une grande poêle à bords à feu moyen.
2. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Avec vos doigts, émiettez le cube de bouillon, saupoudrez et mélangez. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour dissoudre complètement le bouillon.
3. Faites cuire jusqu'à ce que le bœuf soit doré et presque cuit.
4. Ajoutez la moutarde et mélangez.
5. Ajoutez le chou et mélangez.
6. Faites cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore ferme, environ 5 minutes.
7. Servez.

Nouilles de courgette au bacon

325 kcal ● 22g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1 moyen (196g)
bacon cru
2 tranche(s) (57g)

Pour les 2 repas :

courgette
2 moyen (392g)
bacon cru
4 tranche(s) (113g)

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Wraps de laitue au porc effiloché

4 wrap(s) (4 oz de porc chacun) - 878 kcal ● 81g protéine ● 57g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



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

épaule de porc

1 lb (454g)

poivre noir

5/6 c. à café, moulu (2g)

sel

5/6 c. à café (5g)

poudre d'oignon

5/6 c. à café (2g)

poudre d'ail

5/6 c. à café (2g)

paprika

5/6 c. à café (2g)

cumin moulu

5/6 c. à café (2g)

bouillon de légumes

1/6 tasse(s) (mL)

laitue iceberg

4 feuille, moyenne (32g)

sauce barbecue sans sucre

4 c. à soupe (60g)

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).