

# Meal Plan - Menu régime cétogène et 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**      2408 kcal ● 202g protéine (34%) ● 155g lipides (58%) ● 26g glucides (4%) ● 24g fibres (4%)

## Déjeuner

1180 kcal, 153g de protéines, 9g glucides nets, 58g de lipides



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
21 1/3 oz - 790 kcal



**Nouilles de courgette au fromage**  
393 kcal

## Dîner

1225 kcal, 50g de protéines, 17g glucides nets, 98g de lipides



**Noix de macadamia**  
435 kcal



**Tacos au jambon**  
6 2/3 taco(s) au jambon - 790 kcal

**Day 2**      2393 kcal ● 182g protéine (30%) ● 182g lipides (68%) ● 6g glucides (1%) ● 2g fibres (0%)

## Déjeuner

1220 kcal, 96g de protéines, 3g glucides nets, 92g de lipides



**Fromage**  
2 1/2 oz - 286 kcal



**Poulet frit pauvre en glucides**  
16 oz - 936 kcal

## Dîner

1170 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 90g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**  
18 2/3 oz - 1089 kcal



**Nouilles de courgette à l'ail**  
82 kcal

**Day 3**      2365 kcal ● 175g protéine (30%) ● 179g lipides (68%) ● 9g glucides (1%) ● 4g fibres (1%)

## Déjeuner

1195 kcal, 90g de protéines, 6g glucides nets, 89g de lipides



**Ailes de poulet Buffalo**  
24 oz - 1013 kcal



**Nouilles de courgette au parmesan**  
182 kcal

## Dîner

1170 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 90g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**  
18 2/3 oz - 1089 kcal



**Nouilles de courgette à l'ail**  
82 kcal

## Day 4

2371 kcal ● 191g protéine (32%) ● 164g lipides (62%) ● 23g glucides (4%) ● 9g fibres (2%)

### Déjeuner

1190 kcal, 104g de protéines, 4g glucides nets, 83g de lipides



**Cuisses de poulet farcies au fromage bleu**  
2 1/2 cuisse- 1130 kcal



**Tomates rôties**  
1 tomate(s)- 60 kcal

### Dîner

1180 kcal, 86g de protéines, 19g glucides nets, 81g de lipides



**Ailes à l'ail et parmesan**  
1 1/3 lb(s)- 928 kcal



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**  
253 kcal

## Day 5

2360 kcal ● 171g protéine (29%) ● 167g lipides (64%) ● 30g glucides (5%) ● 13g fibres (2%)

### Déjeuner

1180 kcal, 85g de protéines, 11g glucides nets, 86g de lipides



**Cuisses de poulet au four**  
12 oz- 770 kcal



**Nouilles de courgette au parmesan**  
408 kcal

### Dîner

1180 kcal, 86g de protéines, 19g glucides nets, 81g de lipides



**Ailes à l'ail et parmesan**  
1 1/3 lb(s)- 928 kcal



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**  
253 kcal

## Day 6

2405 kcal ● 144g protéine (24%) ● 188g lipides (70%) ● 25g glucides (4%) ● 10g fibres (2%)

### Déjeuner

1180 kcal, 85g de protéines, 11g glucides nets, 86g de lipides



**Cuisses de poulet au four**  
12 oz- 770 kcal



**Nouilles de courgette au parmesan**  
408 kcal

### Dîner

1225 kcal, 59g de protéines, 14g glucides nets, 102g de lipides



**Saumon à la sauce avocat**  
9 once(s)- 718 kcal



**Fraises à la crème**  
508 kcal

## Day 7

2378 kcal ● 186g protéine (31%) ● 167g lipides (63%) ● 27g glucides (5%) ● 5g fibres (1%)

### Déjeuner

1150 kcal, 127g de protéines, 13g glucides nets, 66g de lipides



**Poulet au ranch**  
20 once(s)- 1151 kcal

### Dîner

1225 kcal, 59g de protéines, 14g glucides nets, 102g de lipides



**Saumon à la sauce avocat**  
9 once(s)- 718 kcal



**Fraises à la crème**  
508 kcal

# Liste de courses



## Produits à base de noix et de graines

- noix de macadamia décortiquées, rôties  
2 oz (57g)
- lait de coco en conserve  
1/6 boîte (mL)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon  
6 2/3 tranche (153g)

## Autre

- guacamole, acheté en magasin  
13 1/3 c. à soupe (206g)
- Poulet, pilons, avec peau  
3 1/3 lb (1512g)
- couennes de porc  
1/2 oz (14g)
- mélange pour sauce ranch  
5/8 sachet (28 g) (18g)

## Soupes, sauces et jus

- salsa  
6 2/3 c. à soupe (120g)
- sauce Frank's RedHot  
10 1/4 c. à s. (mL)
- sauce piquante  
1 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

- fromage  
6 1/2 oz (181g)
- parmesan  
2 1/4 oz (65g)
- beurre  
2/3 c. à soupe (9g)
- fromage bleu  
1 1/4 oz (35g)
- crème épaisse  
1 tasse (mL)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 1/2 lb (1157g)
- ailes de poulet, avec peau, crues  
4 lb (1891g)

## Épices et herbes

- poivre citronné  
1 1/3 c. à soupe (9g)
- sel  
1/4 oz (7g)
- poivre noir  
2 1/2 g (3g)
- assaisonnement cajun  
2/3 c. à café (1g)
- thym séché  
3/4 c. à café, moulu (1g)
- paprika  
1/3 c. à café (1g)
- basilic frais  
3 c. à s. de feuilles, entières (5g)

## Légumes et produits à base de légumes

- courgette  
7 1/4 moyen (1421g)
- Ail  
6 1/2 gousse(s) (20g)
- Haricots verts surgelés  
4 2/3 tasse (565g)
- tomates  
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

## Produits de boulangerie

- levure chimique  
1 1/3 c. à soupe (20g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
3/8 avocat(s) (75g)
- jus de citron  
3/4 c. à soupe (mL)
- fraises  
1 2/3 tasse, en tranches (277g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- saumon  
18 oz (510g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2 1/2 lb (1105g)

### Graisses et huiles

- huile d'olive  
5 oz (mL)
  - huile  
2 oz (mL)
  - vinaigrette ranch  
5 c. à soupe (mL)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Blanc de poulet au citron et poivre

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g protéine ● 25g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 21 1/3 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/3 lb (597g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
1 1/3 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.

---

## Nouilles de courgette au fromage

393 kcal ● 17g protéine ● 33g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**courgette**  
3/4 moyen (147g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
3/4 c. à soupe (4g)  
**fromage**  
1/2 tasse, râpé (64g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épuche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. 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. Incorporez le fromage et faites chauffer jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

---

### Fromage

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g protéine ● 24g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 2 1/2 oz portions

**fromage**  
2 1/2 oz (71g)

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

---

### Poulet frit pauvre en glucides

16 oz - 936 kcal ● 80g protéine ● 68g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

**sauce piquante**

1 c. à soupe (mL)

**assaisonnement cajun**

2/3 c. à café (1g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1 lb (454g)

**couennes de porc, écrasé**

1/2 oz (14g)

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.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

---

### Ailes de poulet Buffalo

24 oz - 1013 kcal ● 86g protéine ● 74g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 24 oz portions

**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**ailes de poulet, avec peau, crues**  
1 1/2 lb (681g)  
**sauce Frank's RedHot**  
4 c. à s. (mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Placer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
3. Cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Vider le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Quand le poulet approche de la cuisson, mettre le piment (hot sauce) et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffer et mélanger.
5. Sortir les ailes du four et les enrober de la sauce piquante.
6. Servir.

---

## Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



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

1. Utilisez un spiraliseur ou un épiliche-légumes dentelé pour faire des spaghetti 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 4

### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

2 1/2 cuisse - 1130 kcal ● 104g protéine ● 79g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 2 1/2 cuisse portions

**fromage bleu**

1 1/4 oz (35g)

**thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**paprika**

1/3 c. à café (1g)

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

2 1/2 cuisse(s) (425g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

### Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

**huile**

1 c. à café (mL)

**tomates**

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Cuisses de poulet au four

12 oz - 770 kcal ● 77g protéine ● 51g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
3/4 livres (340g)  
**thym séché**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
1 1/2 livres (680g)  
**thym séché**  
1/4 c. à café, moulu (0g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

### Nouilles de courgette au parmesan

408 kcal ● 9g protéine ● 35g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
2 1/4 moyen (441g)  
**huile d'olive**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
2 1/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
4 1/2 moyen (882g)  
**huile d'olive**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
4 1/2 c. à soupe (23g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti 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 6 ↗

Consommer les jour 7

### Poulet au ranch

20 once(s) - 1151 kcal ● 127g protéine ● 66g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 20 once(s) portions

**vinaigrette ranch**  
5 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/4 lb (560g)  
**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
5/8 sachet (28 g) (18g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Noix de macadamia

435 kcal ● 4g protéine ● 43g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



**noix de macadamia décortiquées, rôties**  
2 oz (57g)

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

### Tacos au jambon

6 2/3 taco(s) au jambon - 790 kcal ● 45g protéine ● 54g lipides ● 15g glucides ● 16g fibres



Donne 6 2/3 taco(s) au jambon portions

**charcuterie de jambon**

6 2/3 tranche (153g)

**guacamole, acheté en magasin**

13 1/3 c. à soupe (206g)

**salsa**

6 2/3 c. à soupe (120g)

**fromage**

6 2/3 c. à s., râpé (47g)

1. Utilisez du papier aluminium pour former les tranches de jambon en forme de coque de taco.

2. Grillez au four pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Elles peuvent sembler un peu molles, mais une fois refroidies quelques minutes, elles se raffermiront.

3. Ajoutez le guacamole, la salsa et le fromage dans les coques.

4. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pilons de poulet Buffalo

18 2/3 oz - 1089 kcal ● 84g protéine ● 83g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**

3 c. à s. (mL)

**huile**

5/8 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1 1/6 lb (529g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**

6 1/4 c. à s. (mL)

**huile**

1 1/6 c. à soupe (mL)

**sel**

5/8 c. à café (3g)

**poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

**Poulet, pilons, avec peau**

2 1/3 lb (1058g)

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.

### Nouilles de courgette à l'ail

82 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
1/2 moyen (98g)  
**Ail, haché finement**  
1/4 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
1 moyen (196g)  
**Ail, haché finement**  
1/2 gousse (2g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épilande-légumes dentelé pour faire des spaghetti 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 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Ailes à l'ail et parmesan

1 1/3 lb(s) - 928 kcal ● 81g protéine ● 65g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**ailes de poulet, avec peau, crues**  
1 1/3 lb (605g)  
**levure chimique**  
2/3 c. à soupe (10g)  
**beurre**  
1/3 c. à soupe (5g)  
**parmesan**  
2 2/3 c. à s. (17g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 2/3 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

**ailes de poulet, avec peau, crues**  
2 2/3 lb (1210g)  
**levure chimique**  
1 1/3 c. à soupe (20g)  
**beurre**  
2/3 c. à soupe (9g)  
**parmesan**  
1/3 tasse (33g)  
**Ail, coupé en dés**  
5 1/3 gousse(s) (16g)

1. Il existe deux versions de cette recette. L'une est très rapide/facile, mais la peau n'est pas très croustillante. L'autre prend un peu plus de temps, mais donne une peau super croustillante et nécessite de la levure chimique.
2. VERSION RAPIDE
3. Chauffez une grande poêle à feu vif. Ajoutez les ailes et faites-les saisir quelques minutes de chaque côté.
4. Réduisez le feu à doux et couvrez, en remuant de temps en temps. Cuisez environ 20 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
5. Ajoutez le beurre, l'ail et le parmesan (dans la version rapide, aucune levure chimique n'est utilisée). Enrobez bien les ailes.
6. Servez.
7. VERSION PEAU CROUSTILLANTE
8. Préchauffez le four à 250°F (120°C).
9. Épongez les ailes avec du papier absorbant.
10. Mettez les ailes et la levure chimique dans un sac plastique et secouez pour bien enrober.
11. Disposez les ailes sur une plaque légèrement graissée et enfournez 30 minutes.
12. Après ce temps, augmentez la température à 425°F (220°C) et poursuivez la cuisson 30 à 40 minutes supplémentaires.
13. Lorsque c'est cuit, faites fondre le beurre et versez-le sur les ailes, ajoutez l'ail et le parmesan. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
14. Servez.

---

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

253 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 3/4 trait (0g)  
**sel**  
1 3/4 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
2 1/3 tasse (282g)  
**huile d'olive**  
3 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3 1/2 trait (0g)  
**sel**  
3 1/2 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
4 2/3 tasse (565g)  
**huile d'olive**  
7 c. à café (mL)

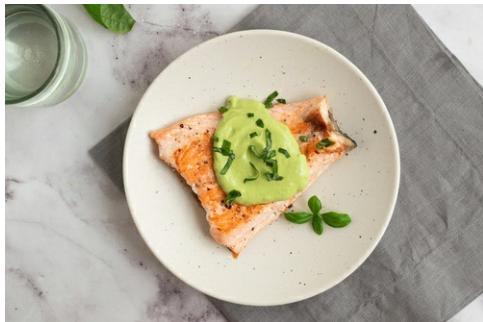
1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
  2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.
-

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Saumon à la sauce avocat

9 once(s) - 718 kcal ● 54g protéine ● 54g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1/6 avocat(s) (38g)  
**saumon**  
1/2 livres (255g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**lait de coco en conserve**  
1/8 boîte (mL)  
**Ail**  
3/8 gousse(s) (1g)  
**jus de citron**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
1 1/2 c. à s. de feuilles, entières (2g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
3/8 avocat(s) (75g)  
**saumon**  
18 oz (510g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**lait de coco en conserve**  
1/6 boîte (mL)  
**Ail**  
3/4 gousse(s) (2g)  
**jus de citron**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**basilic frais**  
3 c. à s. de feuilles, entières (5g)

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.

### Fraises à la crème

508 kcal ● 5g protéine ● 48g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**fraises**  
13 1/3 c. à s., en tranches (138g)  
**crème épaisse**  
1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**fraises**  
1 2/3 tasse, en tranches (277g)  
**crème épaisse**  
1 tasse (mL)

1. Placez les fraises dans un bol et versez la crème dessus. Vous pouvez aussi fouetter la crème au préalable si vous le souhaitez.