

# Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 2600 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

2562 kcal ● 177g protéine (28%) ● 188g lipides (66%) ● 29g glucides (5%) ● 13g fibres (2%)

### Déjeuner

1265 kcal, 68g de protéines, 14g glucides nets, 102g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**

13 1/3 oz- 778 kcal



**Nouilles de courgette à l'ail**

489 kcal

### Dîner

1295 kcal, 110g de protéines, 15g glucides nets, 86g de lipides



**Poitrines de poulet façon César**

14 2/3 oz- 842 kcal



**Nouilles de courgette au parmesan**

454 kcal

## Day 2

2607 kcal ● 174g protéine (27%) ● 192g lipides (66%) ● 29g glucides (4%) ● 17g fibres (3%)

### Déjeuner

1265 kcal, 68g de protéines, 14g glucides nets, 102g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**

13 1/3 oz- 778 kcal



**Nouilles de courgette à l'ail**

489 kcal

### Dîner

1340 kcal, 107g de protéines, 16g glucides nets, 90g de lipides



**Salade de poulet façon Buffalo**

791 kcal



**Noix de pécan**

3/4 tasse- 549 kcal

## Day 3

2607 kcal ● 265g protéine (41%) ● 152g lipides (53%) ● 29g glucides (4%) ● 16g fibres (2%)

### Déjeuner

1265 kcal, 158g de protéines, 13g glucides nets, 62g de lipides



**Purée de chou-fleur à l'ail au beurre**

379 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**

24 oz- 888 kcal

### Dîner

1340 kcal, 107g de protéines, 16g glucides nets, 90g de lipides



**Salade de poulet façon Buffalo**

791 kcal



**Noix de pécan**

3/4 tasse- 549 kcal

## Day 4

2581 kcal ● 317g protéine (49%) ● 130g lipides (45%) ● 25g glucides (4%) ● 11g fibres (2%)

### Déjeuner

1265 kcal, 158g de protéines, 13g glucides nets, 62g de lipides



**Purée de chou-fleur à l'ail au beurre**  
379 kcal



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

### Dîner

1315 kcal, 159g de protéines, 12g glucides nets, 68g de lipides



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



**Blanc de poulet au balsamique**  
24 oz- 947 kcal

## Day 5

2627 kcal ● 235g protéine (36%) ● 161g lipides (55%) ● 25g glucides (4%) ● 33g fibres (5%)

### Déjeuner

1315 kcal, 76g de protéines, 13g glucides nets, 93g de lipides



**Noix de pécan**  
1/2 tasse- 366 kcal



**Wrap de laitue au rosbif et avocat**  
3 wrap(s)- 947 kcal

### Dîner

1315 kcal, 159g de protéines, 12g glucides nets, 68g de lipides



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



**Blanc de poulet au balsamique**  
24 oz- 947 kcal

## Day 6

2577 kcal ● 250g protéine (39%) ● 166g lipides (58%) ● 13g glucides (2%) ● 9g fibres (1%)

### Déjeuner

1300 kcal, 170g de protéines, 4g glucides nets, 65g de lipides



**Brocoli au beurre**  
2 tasse(s)- 267 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
26 oz- 1032 kcal

### Dîner

1280 kcal, 80g de protéines, 10g glucides nets, 101g de lipides



**Cuisses de poulet aux champignons**  
9 oz- 886 kcal



**Nouilles de courgette au fromage**  
393 kcal

## Day 7

2577 kcal ● 250g protéine (39%) ● 166g lipides (58%) ● 13g glucides (2%) ● 9g fibres (1%)

### Déjeuner

1300 kcal, 170g de protéines, 4g glucides nets, 65g de lipides



**Brocoli au beurre**  
2 tasse(s)- 267 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
26 oz- 1032 kcal

### Dîner

1280 kcal, 80g de protéines, 10g glucides nets, 101g de lipides



**Cuisses de poulet aux champignons**  
9 oz- 886 kcal



**Nouilles de courgette au fromage**  
393 kcal



## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
12 lb (5333g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3 cuisse(s) (510g)

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette César  
1/4 tasse (54g)
- ☐ huile d'olive  
19 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
3 oz (mL)
- ☐ mayonnaise  
5 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
3/4 tasse (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ parmesan  
7 2/3 c. à soupe (38g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
13 1/4 c. à s. (233g)
- ☐ beurre  
8 1/2 c. à soupe (121g)
- ☐ crème épaisse  
6 c. à s. (mL)
- ☐ fromage  
1 tasse, râpé (127g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ courgette  
14 1/2 moyen (2842g)
- ☐ Ail  
6 3/4 gousse (20g)
- ☐ céleri cru  
3 1/3 tige, petite (12,5 cm de long) (57g)
- ☐ oignon  
13 1/4 c. à s., haché (133g)
- ☐ chou-fleur  
3 tasse, haché (321g)
- ☐ laitue romaine  
3 feuille extérieure (84g)
- ☐ tomates  
1 1/2 tomate prune (93g)
- ☐ champignons  
3/4 livres (340g)
- ☐ Brocoli surgelé  
4 tasse (364g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot  
7 1/3 fl oz (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/3 oz (9g)
- ☐ poivre noir  
2 1/4 g (2g)
- ☐ poivre citronné  
3 c. à soupe (21g)
- ☐ moutarde  
3 c. à café (15g)

## Autre

- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1 2/3 lb (756g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 1/3 tasse (100g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1 1/2 c. à café (5g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan  
2 tasse, moitiés (198g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ roast beef tranché (charcuterie)  
3/4 livres (340g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
1 1/2 avocat(s) (302g)

## Boissons

- ☐ eau  
3/4 tasse(s) (180mL)

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pilons de poulet Buffalo

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**

1/4 tasse (mL)

**huile**

5/6 c. à soupe (mL)

**sel**

3/8 c. à café (3g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1 2/3 lb (756g)

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

489 kcal ● 8g protéine ● 42g lipides ● 13g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**

3 c. à soupe (mL)

**courgette**

3 moyen (588g)

**Ail, haché finement**

1 1/2 gousse (5g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

6 c. à soupe (mL)

**courgette**

6 moyen (1176g)

**Ail, haché finement**

3 gousse (9g)

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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Purée de chou-fleur à l'ail au beurre

379 kcal ● 6g protéine ● 34g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**beurre**  
1 1/2 c. à soupe (21g)  
**chou-fleur**  
1 1/2 tasse, haché (161g)  
**crème épaisse**  
3 c. à s. (mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**Ail, haché finement**  
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**beurre**  
3 c. à soupe (43g)  
**chou-fleur**  
3 tasse, haché (321g)  
**crème épaisse**  
6 c. à s. (mL)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/2 gousse (5g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol allant au micro-ondes.
2. Mettez au micro-ondes jusqu'à ce que le chou-fleur soit assez tendre pour être écrasé à la fourchette, environ 5 minutes, mais le temps varie selon le micro-ondes. Vérifiez pendant la cuisson.
3. Quand c'est tendre, écrasez et mélangez avec une fourchette.
4. Servez.

### 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.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### 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.

### Wrap de laitue au rosbif et avocat

3 wrap(s) - 947 kcal ● 72g protéine ● 58g lipides ● 11g glucides ● 24g fibres





Donne 3 wrap(s) portions

**laitue romaine**

3 feuille extérieure (84g)

**moutarde**

3 c. à café (15g)

**roast beef tranché (charcuterie)**

3/4 livres (340g)

**avocats, tranché**

1 1/2 avocat(s) (302g)

**tomates, coupé en dés**

1 1/2 tomate prune (93g)

1. Préparez le wrap selon vos préférences. N'hésitez pas à remplacer les légumes par ceux de votre choix.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brocoli au beurre

2 tasse(s) - 267 kcal ● 6g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**sel**

1 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**beurre**

2 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

**sel**

2 trait (1g)

**Brocoli surgelé**

4 tasse (364g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**beurre**

4 c. à soupe (57g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

### Poitrine de poulet simple

26 oz - 1032 kcal ● 164g protéine ● 42g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 lb (728g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3 1/4 lb (1456g)  
**huile**  
3 1/4 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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Poitrines de poulet façon César

14 2/3 oz - 842 kcal ● 100g protéine ● 47g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 14 2/3 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
14 2/3 oz (416g)  
**vinaigrette César**  
1/4 tasse (54g)  
**parmesan**  
3 2/3 c. à soupe (18g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

### 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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade de poulet façon Buffalo

791 kcal ● 100g protéine ● 37g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 2/3 tasse (50g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
13 1/3 oz (378g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 2/3 c. à s. (117g)  
**sauce Frank's RedHot**  
5 c. à soupe (mL)  
**mayonnaise**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, haché**  
1 2/3 tige, petite (12,5 cm de long) (28g)  
**oignon, haché**  
6 2/3 c. à s., haché (67g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 1/3 tasse (100g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 2/3 livres (756g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
13 1/3 c. à s. (233g)  
**sauce Frank's RedHot**  
10 c. à soupe (mL)  
**mayonnaise**  
5 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, haché**  
3 1/3 tige, petite (12,5 cm de long) (57g)  
**oignon, haché**  
13 1/3 c. à s., haché (133g)

1. Mettez des blancs de poulet entiers dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir.
2. Une fois le poulet assez froid pour être manipulé, effilochez-le à l'aide de deux fourchettes.
3. Mélangez le poulet effiloché, le céleri, l'oignon, le yaourt grec, la mayonnaise et la sauce piquante dans un bol.
4. Servez le poulet façon Buffalo sur un lit de verdure et dégustez.
5. Astuce meal prep : conservez le mélange de poulet Buffalo au réfrigérateur dans un récipient hermétique, séparé des feuilles. Assemblez au moment de servir.

### Noix de pécan

3/4 tasse - 549 kcal ● 7g protéine ● 53g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**  
1 1/2 tasse, moitiés (149g)

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

---

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Nouilles de courgette à l'ail

367 kcal ● 6g protéine ● 32g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
2 1/4 moyen (441g)  
**Ail, haché finement**  
1 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
4 1/2 moyen (882g)  
**Ail, haché finement**  
2 1/4 gousse (7g)

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.

---

### Blanc de poulet au balsamique

24 oz - 947 kcal ● 153g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)  
**vinaigrette balsamique**  
6 c. à s. (mL)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
3 livres (1361g)  
**vinaigrette balsamique**  
3/4 tasse (mL)  
**huile**  
6 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1 1/2 c. à café (5g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Cuisses de poulet aux champignons

9 oz - 886 kcal ● 63g protéine ● 68g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres





Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**beurre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
1 1/2 cuisse(s) (255g)  
**champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
3 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**beurre**  
1 1/2 c. à soupe (21g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
3 cuisse(s) (510g)  
**champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)**  
3/4 livres (340g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.
6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.

---

## Nouilles de courgette au fromage

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
1 1/2 moyen (294g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
1 1/2 c. à soupe (8g)  
**fromage**  
1 tasse, râpé (127g)

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 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.

