Plan alimentaire - Menu régime jeûne intermittent de 1300 calories

Liste de courses Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7 Recettes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

Jour 1

1348 kcal 94g protéine (28%) 47g lipides (32%) 123g glucides (36%) 13g fibres (4%)

Déjeuner

625 kcal, 45g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides

Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Sauté de porc et légumes
440 kcal

Dîner

725 kcal, 49g de protéines, 72g glucides nets, 24g de lipides

Mélange de riz aromatisé
287 kcal

Côtelettes de porc au miel et chipotle
386 kcal

Gombo
1 1/4 tasse- 50 kcal

Jour 2

1282 kcal 102g protéine (32%) 44g lipides (31%) 99g glucides (31%) 20g fibres (6%)

Déjeuner

625 kcal, 45g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides

Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Sauté de porc et légumes
440 kcal

Dîner

655 kcal, 57g de protéines, 48g glucides nets, 21g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Posole mexicain
454 kcal

Jour 3

1306 kcal 108g protéine (33%) 67g lipides (46%) 52g glucides (16%) 17g fibres (5%)

Déjeuner

635 kcal, 51g de protéines, 21g glucides nets, 35g de lipides

Lait
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

Salade de thon à l'avocat
436 kcal

Dîner

670 kcal, 57g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides

Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Bol de bœuf au gingembre et carottes
573 kcal

Jour 4

1306 kcal 108g protéine (33%) 67g lipides (46%) 52g glucides (16%) 17g fibres (5%)

Déjeuner

635 kcal, 51g de protéines, 21g glucides nets, 35g de lipides

Lait
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

Salade de thon à l'avocat
436 kcal

Dîner

670 kcal, 57g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides

Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Bol de bœuf au gingembre et carottes
573 kcal

Jour 5

1314 kcal 101g protéine (31%) 67g lipides (46%) 57g glucides (17%) 19g fibres (6%)

Déjeuner

700 kcal, 43g de protéines, 44g glucides nets, 34g de lipides

Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal

Wrap à la salade de thon
1 wrap(s)- 552 kcal

Dîner

615 kcal, 58g de protéines, 14g glucides nets, 34g de lipides

Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Salade bowl poulet, betterave & carotte
449 kcal

Jour 6

1314 kcal 101g protéine (31%) 67g lipides (46%) 57g glucides (17%) 19g fibres (6%)

Déjeuner

700 kcal, 43g de protéines, 44g glucides nets, 34g de lipides

Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal

Wrap à la salade de thon
1 wrap(s)- 552 kcal

Dîner

615 kcal, 58g de protéines, 14g glucides nets, 34g de lipides

Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Salade bowl poulet, betterave & carotte
449 kcal

Jour 7

1290 kcal 98g protéine (30%) 46g lipides (32%) 106g glucides (33%) 15g fibres (5%)

Déjeuner

600 kcal, 45g de protéines, 58g glucides nets, 17g de lipides

Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch
1 sandwich(s)- 456 kcal

Légumes mélangés
1 1/2 tasse(s)- 146 kcal

Dîner

690 kcal, 53g de protéines, 48g glucides nets, 29g de lipides

Mélange de riz aromatisé
143 kcal

Cuisses de poulet au thym et au citron vert
368 kcal

Maïs et haricots de Lima sautés
179 kcal

Liste de courses

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  9 1/2 tasse (285g)
- [ ] sauce pour sauté (stir-fry sauce)
  4 c. à s. (68g)
- [ ] tomates mijotées aux poivrons et aux épices
  1/2 boîte (~425 g) (210g)
- [ ] sauce sriracha
  1 c. à café (5g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (472g)
- [ ] légumes mélangés surgelés
  17 oz (487g)
- [ ] gombo, surgelé
  1 1/4 tasse (140g)
- [ ] oignon
  1/2 petit (35g)
- [ ] laitue romaine
  2 tête (1256g)
- [ ] carottes
  3 1/2 moyen (209g)
- [ ] gingembre frais
  2 pouce (2,5 cm) cube (10g)
- [ ] coriandre fraîche
  2 c. à soupe, haché (6g)
- [ ] céleri cru
  1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)
- [ ] Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
  1/2 livres (227g)
- [ ] haricots lima, surgelés
  6 c. à s. (60g)
- [ ] Grains de maïs surgelés
  6 c. à s. (51g)

Graisses et huiles

- [ ] vinaigrette
  11 1/4 c. à soupe (169mL)
- [ ] huile
  2 oz (56mL)
- [ ] mayonnaise
  5 c. à soupe (75mL)
- [ ] vinaigrette ranch
  2 c. à café (10mL)
- [ ] huile d'olive
  11 1/2 g (13mL)

Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  1/8 oz (2g)
- [ ] sel
  4 g (4g)
- [ ] assaisonnement chipotle
  1 1/3 c. à café (3g)
- [ ] thym séché
  3/4 c. à café, feuilles (1g)

Produits de porc

- [ ] longe de porc désossée
  3/4 lb (340g)
- [ ] côtelettes de longe de porc désossées, crues
  6 1/4 oz (177g)
- [ ] filet de porc, cru
  1/2 lb (227g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- [ ] mélange de riz aromatisé
  3/4 sachet (~159 g) (119g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] ghee
  1 1/4 c. à café (6g)
- [ ] lait entier
  2 2/3 tasse(s) (641mL)

Confiseries

- [ ] miel
  1 1/4 c. à café (9g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] avocats
  1 avocat(s) (201g)
- [ ] jus de citron vert
  5/6 fl oz (25mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] thon en conserve
  3 2/3 boîte (628g)

Produits de bœuf

- [ ] bœuf haché (93% maigre)
  1 livres (452g)

Boissons

- [ ] eau
  1 1/4 tasse (307mL)

Céréales et pâtes

- [ ] riz blanc à grain long
  9 1/4 c. à s. (108g)
- [ ] hominy blanc
  1/2 boîte (440 g) (220g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] sauce soja (tamari)
  4 c. à soupe (60mL)

Produits de boulangerie

- [ ] tortillas de farine
  2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)
- [ ] pains à hamburger
  1 petit pain(s) (51g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  6 c. à s., entière (54g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] vinaigre de cidre de pomme
  1 c. à thé (0mL)
- [ ] sauce barbecue
  2 c. à soupe (34g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  1 1/2 lb (618g)
- [ ] cuisses de poulet sans peau et désossées
  1/2 lb (227g)

Recettes

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal 2g protéine 5g lipides 5g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (23mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
vinaigrette
3 c. à soupe (45mL)

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

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal 2g protéine 0g lipides 24g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

eau
1/3 tasse(s) (79mL)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

eau
2/3 tasse(s) (158mL)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Sauté de porc et légumes

440 kcal 41g protéine 18g lipides 22g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

sauce pour sauté (stir-fry sauce)
2 c. à s. (34g)
légumes mélangés surgelés
1/2 paquet 285 g (142g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile, divisé
1/4 c. à soupe (4mL)
longe de porc désossée, coupé en dés
3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

sauce pour sauté (stir-fry sauce)
4 c. à s. (68g)
légumes mélangés surgelés
1 paquet 285 g (284g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile, divisé
1/2 c. à soupe (8mL)
longe de porc désossée, coupé en dés
3/4 lb (340g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de porc et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le porc et réservez.
2. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais bien chauds.
3. Remettez le porc dans la poêle et mélangez.
4. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
5. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
6. Servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal 10g protéine 11g lipides 16g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

lait entier
1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

Salade de thon à l'avocat

436 kcal 41g protéine 24g lipides 6g glucides 8g fibres

Pour un seul repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à café (5mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
thon en conserve
1 boîte (172g)
tomates
4 c. à s., haché (45g)
oignon, haché finement
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron vert
2 c. à café (10mL)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
thon en conserve
2 boîte (344g)
tomates
1/2 tasse, haché (90g)
oignon, haché finement
1/2 petit (35g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal 6g protéine 5g lipides 11g glucides 10g fibres

Pour un seul repas :

vinaigrette
1 c. à soupe (17mL)
laitue romaine, grossièrement haché
3/4 cœurs (375g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)
carottes, tranché
3/8 moyen (23g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (34mL)
laitue romaine, grossièrement haché
1 1/2 cœurs (750g)
tomates, coupé en dés
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)
carottes, tranché
3/4 moyen (46g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Wrap à la salade de thon

1 wrap(s) - 552 kcal 37g protéine 29g lipides 33g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

thon en conserve
5 oz (142g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (23mL)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
céleri cru, haché
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve
10 oz (284g)
mayonnaise
3 c. à soupe (45mL)
poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)
céleri cru, haché
1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur la tortilla et roulez-la.

Déjeuner 4

Consommer les jour 7

Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 sandwich(s) - 456 kcal 39g protéine 16g lipides 39g glucides 1g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions

sauce barbecue
2 c. à soupe (34g)
pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
vinaigrette ranch
2 c. à café (10mL)
laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)
huile d'olive
1 c. à café (5mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effilocher le poulet.
3. Mélanger le poulet et la sauce barbecue dans un bol. Étaler la sauce ranch sur le pain. Garnir avec le mélange de poulet et la laitue.
4. Servir.

Légumes mélangés

1 1/2 tasse(s) - 146 kcal 7g protéine 1g lipides 19g glucides 8g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés
1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Mélange de riz aromatisé

287 kcal 8g protéine 1g lipides 58g glucides 2g fibres

mélange de riz aromatisé
1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Côtelettes de porc au miel et chipotle

386 kcal 38g protéine 23g lipides 8g glucides 0g fibres

ghee
1 1/4 c. à café (6g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
6 1/4 oz (177g)
miel
1 1/4 c. à café (9g)
assaisonnement chipotle
1/3 c. à café (1g)
eau
5/8 c. à soupe (9mL)
huile
1 1/4 c. à café (6mL)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

Gombo

1 1/4 tasse - 50 kcal 2g protéine 0g lipides 6g glucides 3g fibres

Donne 1 1/4 tasse portions

gombo, surgelé
1 1/4 tasse (140g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole.\r\nCouvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes.\r\nÉgouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal 4g protéine 14g lipides 13g glucides 3g fibres

mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (68mL)

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

Posole mexicain

454 kcal 53g protéine 7g lipides 36g glucides 9g fibres

eau
1/2 tasse(s) (119mL)
assaisonnement chipotle
1 c. à café (2g)
filet de porc, cru, paré, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/2 lb (227g)
hominy blanc, non égoutté
1/2 boîte (440 g) (220g)
tomates mijotées aux poivrons et aux épices, non égoutté
1/2 boîte (~425 g) (210g)

1. Chauffez une grande casserole à feu moyen-élevé. Vaporisez la casserole d'un spray de cuisson.
2. Saupoudrez le porc uniformément du mélange d'assaisonnement au chipotle.
3. Ajoutez le porc dans la casserole ; faites cuire 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Incorporez le hominy, les tomates et 1 tasse d'eau. Portez à ébullition ; couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit tendre. Incorporez la coriandre (optionnel).
5. Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal 4g protéine 3g lipides 7g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

vinaigrette
3/4 c. à soupe (11mL)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (23mL)
laitue romaine, grossièrement haché
1 cœurs (500g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Bol de bœuf au gingembre et carottes

573 kcal 53g protéine 29g lipides 24g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)
bœuf haché (93% maigre)
1/2 livres (226g)
mayonnaise
1 c. à soupe (15mL)
sauce sriracha
1/2 c. à café (3g)
sauce soja (tamari)
2 c. à soupe (30mL)
huile
1/2 c. à café (3mL)
carottes, râpé ou finement tranché
1/2 grand (36g)
gingembre frais, épluché et haché
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)
coriandre fraîche, coupé en morceaux
1 c. à soupe, haché (3g)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)
bœuf haché (93% maigre)
1 livres (452g)
mayonnaise
2 c. à soupe (30mL)
sauce sriracha
1 c. à café (5g)
sauce soja (tamari)
4 c. à soupe (60mL)
huile
1 c. à café (5mL)
carottes, râpé ou finement tranché
1 grand (72g)
gingembre frais, épluché et haché
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)
coriandre fraîche, coupé en morceaux
2 c. à soupe, haché (6g)

1. Cuisez le riz selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez la mayonnaise et la sriracha. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le gingembre et cuisez 1 minute jusqu'à ce qu'il dégage son parfum. Ajoutez le bœuf et un peu de sel et de poivre. Émiettez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 5-8 minutes.
4. Incorporez les carottes et la sauce soja et cuisez quelques minutes supplémentaires jusqu'à ce que les carottes soient tendres et que la sauce soja ait réduit.
5. Dressez le riz et garnissez du mélange bœuf-carottes. Nappez de mayonnaise sriracha, parsemez de coriandre et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal 6g protéine 13g lipides 2g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

amandes
3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Salade bowl poulet, betterave & carotte

449 kcal 53g protéine 20g lipides 11g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

huile
1 c. à soupe (15mL)
thym séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à thé (0mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
4 oz (113g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1/2 lb (224g)
carottes, finement tranché
1/2 moyen (31g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à soupe (30mL)
thym séché
1/2 c. à café, feuilles (1g)
vinaigre de cidre de pomme
1 c. à thé (0mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
1/2 livres (227g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1 lb (448g)
carottes, finement tranché
1 moyen (61g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Mélange de riz aromatisé

143 kcal 4g protéine 1g lipides 29g glucides 1g fibres

mélange de riz aromatisé
1/4 sachet (~159 g) (40g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal 43g protéine 21g lipides 1g glucides 0g fibres

cuisses de poulet sans peau et désossées
1/2 lb (227g)
thym séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (15mL)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)

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.

Maïs et haricots de Lima sautés

179 kcal 5g protéine 7g lipides 18g glucides 4g fibres

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
6 c. à s. (60g)
Grains de maïs surgelés
6 c. à s. (51g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.