

Meal Plan - Plan alimentaire jeûne intermittent de 1700 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 1728 kcal ● 109g protéine (25%) ● 86g lipides (45%) ● 110g glucides (25%) ● 20g fibres (5%)

Déjeuner

835 kcal, 54g de protéines, 29g glucides nets, 48g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



Salade de thon à l'avocat
545 kcal

Dîner

895 kcal, 56g de protéines, 81g glucides nets, 38g de lipides



Kéfir
450 kcal



Philly cheesesteak en wrap de laitue
2 wrap(s) de laitue- 445 kcal

Day 2 1723 kcal ● 111g protéine (26%) ● 53g lipides (28%) ● 173g glucides (40%) ● 28g fibres (6%)

Déjeuner

920 kcal, 52g de protéines, 71g glucides nets, 42g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat
1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal



Yaourt faible en matières grasses
1 pot(s)- 181 kcal

Dîner

805 kcal, 58g de protéines, 102g glucides nets, 11g de lipides



Cabillaud cajun
8 oz- 249 kcal



Farro
1 tasses, cuites- 370 kcal



Maïs
185 kcal

Day 3 1700 kcal ● 119g protéine (28%) ● 95g lipides (51%) ● 65g glucides (15%) ● 26g fibres (6%)

Déjeuner

885 kcal, 61g de protéines, 48g glucides nets, 43g de lipides



Sandwich jambon, bacon et avocat
1 1/2 sandwich(s)- 825 kcal



Raisins
58 kcal

Dîner

815 kcal, 58g de protéines, 17g glucides nets, 52g de lipides



Ragout de porc & champignons
8 oz de porc- 587 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal

Day 4 1666 kcal ● 128g protéine (31%) ● 64g lipides (34%) ● 127g glucides (30%) ● 19g fibres (4%)

Déjeuner

885 kcal, 61g de protéines, 48g glucides nets, 43g de lipides



Sandwich jambon, bacon et avocat
1 1/2 sandwich(s)- 825 kcal



Raisins
58 kcal

Dîner

785 kcal, 67g de protéines, 79g glucides nets, 20g de lipides



Steak de thon poêlé simple
8 oz- 353 kcal



Mélange de riz aromatisé
382 kcal



Coleslaw
49 kcal

Day 5 1668 kcal ● 131g protéine (32%) ● 65g lipides (35%) ● 113g glucides (27%) ● 26g fibres (6%)

Déjeuner

820 kcal, 49g de protéines, 60g glucides nets, 38g de lipides



Amandes rôties
1/3 tasse(s)- 277 kcal



Sandwich au bagel et rosbif
1 sandwich(s)- 543 kcal

Dîner

850 kcal, 82g de protéines, 54g glucides nets, 27g de lipides



Lentilles
347 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
106 kcal



Cabillaud rôti simple
10 2/3 oz- 396 kcal

Day 6 1729 kcal ● 121g protéine (28%) ● 90g lipides (47%) ● 79g glucides (18%) ● 30g fibres (7%)

Déjeuner

870 kcal, 63g de protéines, 72g glucides nets, 30g de lipides



Sandwich de dinde et houmous
2 sandwich(s)- 698 kcal



Salade simple de jeunes pousses
170 kcal

Dîner

860 kcal, 59g de protéines, 7g glucides nets, 60g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
239 kcal

Day 7 1729 kcal ● 121g protéine (28%) ● 90g lipides (47%) ● 79g glucides (18%) ● 30g fibres (7%)

Déjeuner

870 kcal, 63g de protéines, 72g glucides nets, 30g de lipides



Sandwich de dinde et houmous
2 sandwich(s)- 698 kcal



Salade simple de jeunes pousses
170 kcal

Dîner

860 kcal, 59g de protéines, 7g glucides nets, 60g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
239 kcal

Liste de courses



Produits laitiers et œufs

- kéfir aromatisé
3 tasse (mL)
- provolone
1 tranche(s) (28g)
- yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)
- crème épaisse
5 c. à s. (mL)
- fromage tranché
3 1/4 oz (91g)

Légumes et produits à base de légumes

- oignon
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (90g)
- poivron
1 petit (74g)
- laitue romaine
1/8 tête (40g)
- tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (422g)
- Grains de maïs surgelés
1 1/3 tasse (181g)
- champignons
3 oz (91g)
- feuilles de chou frisé (kale)
1/2 botte (85g)
- Ail
5 1/2 gousse(s) (17g)
- blettes
2 lb (832g)

Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru
4 oz (113g)

Graisses et huiles

- huile
2 oz (mL)
- huile d'olive
1 1/4 oz (mL)
- vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)

Autre

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
2 boîte (344g)
- morue, crue
18 2/3 oz (529g)
- steaks de thon jaune, crus
1/2 livres (227g)

Épices et herbes

- poivre noir
1/8 oz (1g)
- sel
1/4 oz (7g)
- assaisonnement cajun
2 2/3 c. à café (6g)
- cumin moulu
1/8 c. à café (0g)
- moutarde
1 c. à café (5g)

Boissons

- eau
6 tasse(s) (1437mL)

Produits de boulangerie

- pain
19 oz (544g)
- bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes
1/3 tasse(s) (mL)
- sauce Frank's RedHot
1/4 tasse (mL)

Produits de porc

- filet de porc, cru
1/2 livres (227g)
- bacon
6 tranche(s) (60g)

Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon
3/4 livres (340g)

- mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
- mélange de jeunes pousses
10 3/4 tasse (323g)
- farro
1/2 tasse (104g)
- mélange pour coleslaw
1/8 paquet (397 g) (40g)
- Poulet, pilons, avec peau
1 1/3 lb (605g)

Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)
- amandes
5 c. à s., entière (45g)

- roast beef tranché (charcuterie)
4 oz (113g)
- charcuterie de dinde
1 livres (454g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé
2/3 sachet (~159 g) (105g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues
1/2 tasse (96g)
- houmous
8 c. à soupe (120g)

Fruits et jus de fruits

- pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
 - jus de citron vert
2 c. à café (mL)
 - avocats
2 1/4 avocat(s) (452g)
 - citron
1/2 petit (29g)
 - raisins
2 tasse (184g)
 - jus de citron
1/3 c. à soupe (mL)
-

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.

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pomme(s) portions

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

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

Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres

**oignon, haché finement**

1/3 petit (22g)

tomates

5 c. à s., haché (56g)

thon en conserve

1 1/4 boîte (215g)

mélange de jeunes pousses

1 1/4 tasse (38g)

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)

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 2 ↗

Consommer les jour 2

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.

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s) - 555 kcal ● 42g protéine ● 21g lipides ● 38g glucides ● 11g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

oignon, haché finement

1/6 petit (13g)

thon en conserve, égoutté

3/4 boîte (129g)

pain

3 tranche (96g)

avocats

3/8 avocat(s) (75g)

jus de citron vert

3/4 c. à café (mL)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

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.

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot(s) portions

yaourt aromatisé allégé

1 pot (170 g) (170g)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich jambon, bacon et avocat

1 1/2 sandwich(s) - 825 kcal ● 60g protéine ● 43g lipides ● 39g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, tranché
3/8 avocat(s) (75g)
bacon
3 tranche(s) (30g)
charcuterie de jambon
6 oz (170g)
fromage tranché
1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)
pain
3 tranche (96g)

Pour les 2 repas :

avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)
bacon
6 tranche(s) (60g)
charcuterie de jambon
3/4 livres (340g)
fromage tranché
3 tranche (21 g chacune) (63g)
pain
6 tranche (192g)

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

Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

raisins
2 tasse (184g)

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres

Donne 1/3 tasse(s) portions

amandes
5 c. à s., entière (45g)

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



Sandwich au bagel et rosbif

1 sandwich(s) - 543 kcal ● 40g protéine ● 16g lipides ● 56g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

tomates, coupé en dés

1/2 tomate prune (31g)

fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

moutarde

1 c. à café (5g)

roast beef tranché (charcuterie)

4 oz (113g)

bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)

laitue romaine

1 feuille extérieure (28g)

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

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich de dinde et houmous

2 sandwich(s) - 698 kcal ● 59g protéine ● 18g lipides ● 61g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

tomates

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25
cm d'épaisseur) (108g)

houmous

4 c. à soupe (60g)

pain

4 tranche(s) (128g)

charcuterie de dinde

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

tomates

8 tranche(s), épaisse/grande (1,25
cm d'épaisseur) (216g)

houmous

8 c. à soupe (120g)

pain

8 tranche(s) (256g)

charcuterie de dinde

1 livres (454g)

1. Assemblez le sandwich en superposant la dinde, les tomates et les jeunes pousses sur la tranche inférieure de pain. Assaisonnez les tomates et les pousses en les arrosant d'huile puis en ajoutant un peu de sel/poivre.
2. Étalez le houmous sur la tranche supérieure de pain, refermez le sandwich et servez.

Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Kéfir

450 kcal ● 24g protéine ● 7g lipides ● 74g glucides ● 0g fibres



kéfir aromatisé

3 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue - 445 kcal ● 32g protéine ● 31g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 2 wrap(s) de laitue portions

oignon, tranché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

poivron, coupé en lanières

1 petit (74g)

steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières

4 oz (113g)

huile

2 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

provolone

1 tranche(s) (28g)

laitue romaine

2 feuille intérieure (12g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 5–10 minutes. Retirez le bœuf de la poêle et réservez.\nAjoutez les oignons et les poivrons dans la poêle avec les jus de cuisson restants et faites-les frire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes.\nÉgouttez tout liquide restant et remettez le bœuf dans la poêle. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez avec de l'assaisonnement italien et du sel/poivre selon le goût.\nRépartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Cabillaud cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

huile

1 1/3 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

2 2/3 c. à café (6g)

morue, crue

1/2 livres (227g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Farro

1 tasses, cuites - 370 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 66g glucides ● 10g fibres



Donne 1 tasses, cuites portions

eau

4 tasse(s) (958mL)

farro

1/2 tasse (104g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

Maïs

185 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



Grains de maïs surgelés

1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 3

Consommer les jour 3

Ragout de porc & champignons

8 oz de porc - 587 kcal ● 54g protéine ● 37g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Donne 8 oz de porc portions

champignons, tranché

3 oz (91g)

tomates, coupé en deux

3/8 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (119g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

crème épaisse

5 c. à s. (mL)

bouillon de légumes

1/3 tasse(s) (mL)

filet de porc, cru

1/2 livres (227g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Coupez le porc en médailles d'un pouce d'épaisseur et ajoutez-les à la poêle. Une fois dorés des deux côtés et bien cuits, retirez le porc et réservez.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites-les sauter environ 5 minutes. Ajoutez les tomates et cuisez encore 2 minutes.
3. Ajoutez la crème et le bouillon et laissez mijoter 4-8 minutes jusqu'à légère réduction et épaississement de la sauce. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
4. Remettez le porc et réchauffez. Servez.

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



citron, pressé

1/2 petit (29g)

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Dîner 4

Consommer les jour 4

Steak de thon poêlé simple

8 oz - 353 kcal ● 55g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

steaks de thon jaune, crus

1/2 livres (227g)

huile d'olive

1 c. à s. (mL)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.

Mélange de riz aromatisé

382 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 77g glucides ● 3g fibres



mélange de riz aromatisé

2/3 sachet (~159 g) (105g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Coleslaw

49 kcal ● 0g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Ail, haché
1/8 gousse (0g)
sel
1/8 c. à café (0g)
cumin moulu
1/8 c. à café (0g)
jus de citron
1/3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
mélange pour coleslaw
1/8 paquet (397 g) (40g)

1. Préparez la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel dans un petit bol.
2. Au moment de servir, mélangez le coleslaw avec la vinaigrette et servez.

Dîner 5

Consommer les jour 5

Lentilles

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



sel
1/8 c. à café (1g)
eau
2 tasse(s) (479mL)
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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

106 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
blettes
1/3 lb (151g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Cabillaud rôti simple

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

morue, crue

2/3 livres (302g)
huile d'olive
4 c. à c. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets.
Servez.

Dîner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Poulet, pilons, avec peau

2/3 lb (302g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1 3/4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Poulet, pilons, avec peau

1 1/3 lb (605g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/4 tasse (mL)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

2 1/4 gousse(s) (7g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

blettes

3/4 lb (340g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

4 1/2 gousse(s) (14g)

sel

3/8 c. à café (2g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

blettes

1 1/2 lb (680g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.