

Meal Plan - Menu régime jeûne intermittent de 3500 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

3469 kcal ● 250g protéine (29%) ● 109g lipides (28%) ● 284g glucides (33%) ● 89g fibres (10%)

Déjeuner

1730 kcal, 200g de protéines, 75g glucides nets, 55g de lipides



Poitrine de poulet simple
26 oz- 1032 kcal



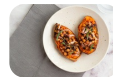
Salade de pois chiches facile
701 kcal

Dîner

1735 kcal, 50g de protéines, 209g glucides nets, 53g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
271 kcal



Patate douce farcie aux pois chiches
3 patate(s) douce(s)- 1466 kcal

Day 2

3469 kcal ● 250g protéine (29%) ● 109g lipides (28%) ● 284g glucides (33%) ● 89g fibres (10%)

Déjeuner

1730 kcal, 200g de protéines, 75g glucides nets, 55g de lipides



Poitrine de poulet simple
26 oz- 1032 kcal



Salade de pois chiches facile
701 kcal

Dîner

1735 kcal, 50g de protéines, 209g glucides nets, 53g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
271 kcal



Patate douce farcie aux pois chiches
3 patate(s) douce(s)- 1466 kcal

Day 3

3457 kcal ● 234g protéine (27%) ● 226g lipides (59%) ● 85g glucides (10%) ● 38g fibres (4%)

Déjeuner

1735 kcal, 114g de protéines, 31g glucides nets, 122g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
24 oz- 1400 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal

Dîner

1720 kcal, 120g de protéines, 54g glucides nets, 103g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme
1649 kcal

Day 4

3457 kcal ● 234g protéine (27%) ● 226g lipides (59%) ● 85g glucides (10%) ● 38g fibres (4%)

Déjeuner

1735 kcal, 114g de protéines, 31g glucides nets, 122g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
24 oz- 1400 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal

Dîner

1720 kcal, 120g de protéines, 54g glucides nets, 103g de lipides



Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal



Salade chou de Bruxelles, poulet et pomme
1649 kcal

Day 5

3540 kcal ● 255g protéine (29%) ● 167g lipides (43%) ● 218g glucides (25%) ● 35g fibres (4%)

Déjeuner

1730 kcal, 114g de protéines, 74g glucides nets, 98g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
345 kcal



Wedges de patate douce
434 kcal



Poulet rôti (roisserie)
16 oz- 952 kcal

Dîner

1810 kcal, 141g de protéines, 143g glucides nets, 69g de lipides



Pois mange-tout au beurre
214 kcal



Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch
3 1/2 sandwich(s)- 1594 kcal

Day 6

3516 kcal ● 232g protéine (26%) ● 173g lipides (44%) ● 213g glucides (24%) ● 43g fibres (5%)

Déjeuner

1730 kcal, 114g de protéines, 74g glucides nets, 98g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
345 kcal



Wedges de patate douce
434 kcal



Poulet rôti (roisserie)
16 oz- 952 kcal

Dîner

1785 kcal, 118g de protéines, 139g glucides nets, 75g de lipides



Sauté de bœuf avec riz
1405 kcal



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
380 kcal

Day 7

3473 kcal ● 264g protéine (30%) ● 122g lipides (32%) ● 286g glucides (33%) ● 45g fibres (5%)

Déjeuner

1690 kcal, 145g de protéines, 147g glucides nets, 46g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue
2 1/2 pomme de terre(s)- 1299 kcal



Noix
3/8 tasse(s)- 291 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Dîner

1785 kcal, 118g de protéines, 139g glucides nets, 75g de lipides



Sauté de bœuf avec riz
1405 kcal



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
380 kcal

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
12 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
11 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1/3 livres (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
7 c. à café (mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
12 tasse (360g)
- ☐ Glaçage balsamique
3 c. à soupe (mL)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
3 lb (1361g)
- ☐ poulet rôisserie cuit
2 livres (907g)
- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)
2/3 tasse (181g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
6 boîte(s) (2688g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
12 patate douce, 12,5 cm de long (2485g)
- ☐ échalotes
3 gousse(s) (170g)
- ☐ persil frais
9 brins (9g)
- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (509g)
- ☐ oignon
1 1/2 petit (105g)
- ☐ choux de Bruxelles
8 1/4 tasse (726g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 1/2 botte (425g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
- ☐ laitue romaine
3/8 tête (271g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
2 paquet 285 g (568g)
- ☐ carottes
1/4 moyen (15g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
8 lb (3519g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
3 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)
- ☐ sauce barbecue
6 2/3 fl oz (238g)

Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique
3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigre de cidre
2 3/4 c. à soupe (41g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (6g)
- ☐ sel
3/4 oz (18g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
2 tasse (246g)
- ☐ pommes
3 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (637g)
- ☐ citron
2 1/2 petit (145g)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
11 c. à café (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
7 oz (196g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
4 c. à café (18g)

Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger
3 1/2 petit pain(s) (179g)

Produits de bœuf

☐ bavette (steak), crue
2 lb (904g)

Céréales et pâtes

☐ riz blanc à grain long
1 tasse (185g)

Boissons

☐ eau
2 tasse(s) (479mL)

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Poitrine de poulet simple

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



Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

huile
3 1/4 c. à soupe (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
3 1/4 lb (1456g)

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 grill 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.

Salade de pois chiches facile

701 kcal ● 36g protéine ● 14g lipides ● 75g glucides ● 33g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

persil frais, haché
4 1/2 brins (5g)
tomates, coupé en deux
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)
oignon, coupé en fines tranches
3/4 petit (53g)
**pois chiches en conserve, égoutté et
rincé**
1 1/2 boîte(s) (672g)
vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

persil frais, haché
9 brins (9g)
tomates, coupé en deux
3 tasse de tomates cerises (447g)
oignon, coupé en fines tranches
1 1/2 petit (105g)
**pois chiches en conserve, égoutté et
rincé**
3 boîte(s) (1344g)
vinaigre de cidre de pomme
3 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
3 c. à soupe (mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pilons de poulet Buffalo

24 oz - 1400 kcal ● 108g protéine ● 107g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Poulet, pilons, avec peau

1 1/2 lb (680g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Poulet, pilons, avec peau

3 lb (1361g)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

sel

3/4 c. à café (5g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/2 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.

Pomme

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



Translation missing: fr.for_single_meal

pommes

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

Pour les 2 repas :

pommes

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Salade simple de chou kale et avocat

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



Translation missing: fr.for_single_meal

citron, pressé
1/2 petit (29g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
1/2 botte (85g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé
1 petit (58g)
avocats, haché
1 avocat(s) (201g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
1 botte (170g)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

citron, pressé
3/4 petit (44g)
avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
3/4 botte (128g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé
1 1/2 petit (87g)
avocats, haché
1 1/2 avocat(s) (302g)
feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/2 botte (255g)

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.

Wedges de patate douce

434 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 60g glucides ● 11g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

patates douces, coupé en quartiers
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
5/6 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en quartiers
3 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (700g)
huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
sel
1 2/3 c. à café (10g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Poulet rôti (roisserie)

16 oz - 952 kcal ● 101g protéine ● 61g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poulet rôtisserie cuit
1 livres (454g)

Pour les 2 repas :

poulet rôtisserie cuit
2 livres (907g)

1. Désossez le poulet.
2. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Patates douces farcies au poulet barbecue

2 1/2 pomme de terre(s) - 1299 kcal ● 135g protéine ● 16g lipides ● 138g glucides ● 17g fibres



Donne 2 1/2 pomme de terre(s)
portions

patates douces, coupé en deux

2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(525g)

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

1 1/4 lb (560g)

sauce barbecue

6 2/3 c. à s. (119g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effiloche le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres

Donne 3/8 tasse(s) portions

noix (anglaises)

6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)



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

Salade simple aux tomates et carottes

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



tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

laitue romaine, grossièrement haché

1/2 cœurs (250g)

carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses

271 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

12 c. à soupe (mL)

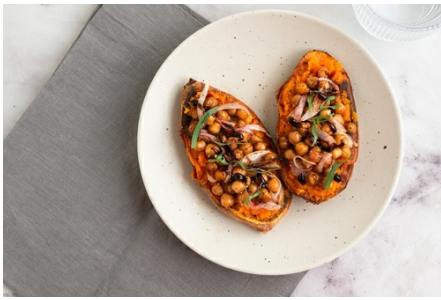
mélange de jeunes pousses

12 tasse (360g)

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

Patate douce farcie aux pois chiches

3 patate(s) douce(s) - 1466 kcal ● 45g protéine ● 35g lipides ● 192g glucides ● 51g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1 1/2 boîte(s) (672g)

patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur

3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)

Glaçage balsamique

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

échalotes, haché

1 1/2 gousse(s) (85g)

Pour les 2 repas :

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3 boîte(s) (1344g)

patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur

6 patate douce, 12,5 cm de long (1260g)

Glaçage balsamique

3 c. à soupe (mL)

huile

3 c. à soupe (mL)

échalotes, haché

3 gousse(s) (170g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

framboises

1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

1649 kcal ● 119g protéine ● 102g lipides ● 47g glucides ● 16g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

pommes, haché
2/3 petit (7 cm diam.) (99g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
3 tasse (264g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 livres (454g)
huile d'olive
4 c. à soupe (mL)
sirop d'érable
4 c. à café (mL)
vinaigre de cidre
1 c. à soupe (15g)
noix (anglaises)
8 c. à soupe, haché (56g)

Pour les 2 repas :

pommes, haché
1 1/3 petit (7 cm diam.) (199g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
6 tasse (528g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 livres (907g)
huile d'olive
8 c. à soupe (mL)
sirop d'érable
8 c. à café (mL)
vinaigre de cidre
2 c. à soupe (30g)
noix (anglaises)
16 c. à soupe, haché (112g)

1. Assaisonnez les blancs de poulet de sel et de poivre. Chauffez environ 25 % de l'huile (en réservant le reste) dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les blancs de poulet et faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Transférez sur une planche à découper et, une fois assez froids pour être manipulés, coupez les blancs en morceaux. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le poulet et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
beurre
4 c. à café (18g)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

3 1/2 sandwich(s) - 1594 kcal ● 136g protéine ● 54g lipides ● 135g glucides ● 5g fibres



Donne 3 1/2 sandwich(s) portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/3 livres (595g)

huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

laitue romaine

3 1/2 feuille intérieure (21g)

vinaigrette ranch

7 c. à café (mL)

pains à hamburger

3 1/2 petit pain(s) (179g)

sauce barbecue

7 c. à soupe (119g)

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 effiloche 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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sauté de bœuf avec riz

1405 kcal ● 112g protéine ● 47g lipides ● 121g glucides ● 13g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

huile, divisé

1/2 c. à soupe (mL)

bavette (steak), crue, coupé en dés

1 lb (452g)

riz blanc à grain long

1/2 tasse (93g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

légumes mélangés surgelés

1 paquet 285 g (284g)

sauce pour sauté (stir-fry sauce)

1/3 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

huile, divisé

1 c. à soupe (mL)

bavette (steak), crue, coupé en dés

2 lb (904g)

riz blanc à grain long

1 tasse (185g)

eau

2 tasse(s) (479mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

légumes mélangés surgelés

2 paquet 285 g (568g)

sauce pour sauté (stir-fry sauce)

2/3 tasse (181g)

1. Dans une casserole avec couvercle, ajoutez l'eau et portez à ébullition. Ajoutez le riz, remuez, réduisez le feu à moyen-doux et couvrez. La cuisson est correcte quand un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Gardez le couvercle pendant 20 minutes sans l'enlever. Une fois prêt, aérez le riz à la fourchette et réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de steak et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le steak et réservez.
3. 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 chauds.
4. Remettez le steak dans la poêle et mélangez.
5. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
6. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le steak soit complètement cuit.
7. Servez sur le riz.

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal ● 6g protéine ● 29g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

**choux de Bruxelles, extrémités
coupées et jetées**

1 tasse (99g)

pommes, haché

1/4 petit (7 cm diam.) (37g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre

3/8 c. à soupe (6g)

noix (anglaises)

3 c. à soupe, haché (21g)

sirop d'érable

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**choux de Bruxelles, extrémités
coupées et jetées**

2 1/4 tasse (198g)

pommes, haché

1/2 petit (7 cm diam.) (74g)

huile d'olive

2 1/4 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre

3/4 c. à soupe (11g)

noix (anglaises)

6 c. à soupe, haché (42g)

sirop d'érable

3 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
 2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
 3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.
-