

Meal Plan - Menu régime céto-gène et jeûne intermittent de 3400 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 3358 kcal ● 305g protéine (36%) ● 203g lipides (54%) ● 35g glucides (4%) ● 43g fibres (5%)

Déjeuner

1705 kcal, 177g de protéines, 11g glucides nets, 103g de lipides



Nouilles de courgette au bacon

813 kcal



Cabillaud rôti simple

24 oz- 890 kcal

Dîner

1655 kcal, 129g de protéines, 24g glucides nets, 100g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

584 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre

2 1/2 côtelette(s)- 1071 kcal

Day 2 3403 kcal ● 279g protéine (33%) ● 220g lipides (58%) ● 35g glucides (4%) ● 44g fibres (5%)

Déjeuner

1750 kcal, 150g de protéines, 11g glucides nets, 120g de lipides



Haricots verts aux amandes et citron

166 kcal



Cuisse de poulet farcie au fromage bleu

3 1/2 cuisse- 1582 kcal

Dîner

1655 kcal, 129g de protéines, 24g glucides nets, 100g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

584 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre

2 1/2 côtelette(s)- 1071 kcal

Day 3 3380 kcal ● 315g protéine (37%) ● 219g lipides (58%) ● 21g glucides (3%) ● 16g fibres (2%)

Déjeuner

1675 kcal, 126g de protéines, 6g glucides nets, 125g de lipides



Saumon à la sauce avocat

21 once(s)- 1675 kcal

Dîner

1705 kcal, 190g de protéines, 15g glucides nets, 94g de lipides



Brocoli au beurre

1 3/4 tasse(s)- 234 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

367 kcal



Blanc de poulet au balsamique

28 oz- 1105 kcal

Day 4 3380 kcal ● 315g protéine (37%) ● 219g lipides (58%) ● 21g glucides (3%) ● 16g fibres (2%)

Déjeuner

1675 kcal, 126g de protéines, 6g glucides nets, 125g de lipides



Saumon à la sauce avocat
21 once(s)- 1675 kcal

Dîner

1705 kcal, 190g de protéines, 15g glucides nets, 94g de lipides



Brocoli au beurre
1 3/4 tasse(s)- 234 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
367 kcal



Blanc de poulet au balsamique
28 oz- 1105 kcal

Day 5 3422 kcal ● 284g protéine (33%) ● 222g lipides (58%) ● 36g glucides (4%) ● 35g fibres (4%)

Déjeuner

1675 kcal, 210g de protéines, 9g glucides nets, 85g de lipides



Asperges
407 kcal



Poitrine de poulet simple
32 oz- 1270 kcal

Dîner

1745 kcal, 74g de protéines, 27g glucides nets, 137g de lipides



Salade aux galettes de saumon
4 galette (~3 oz chacune)- 1196 kcal



Noix de pécan
3/4 tasse- 549 kcal

Day 6 3381 kcal ● 204g protéine (24%) ● 249g lipides (66%) ● 40g glucides (5%) ● 40g fibres (5%)

Déjeuner

1635 kcal, 131g de protéines, 13g glucides nets, 112g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
407 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
4 tasse(s)- 279 kcal



Steak classique
16 oz de steak- 950 kcal

Dîner

1745 kcal, 74g de protéines, 27g glucides nets, 137g de lipides



Salade aux galettes de saumon
4 galette (~3 oz chacune)- 1196 kcal



Noix de pécan
3/4 tasse- 549 kcal

Day 7 3435 kcal ● 269g protéine (31%) ● 240g lipides (63%) ● 32g glucides (4%) ● 19g fibres (2%)

Déjeuner

1635 kcal, 131g de protéines, 13g glucides nets, 112g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
407 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
4 tasse(s)- 279 kcal



Steak classique
16 oz de steak- 950 kcal

Dîner

1800 kcal, 139g de protéines, 19g glucides nets, 128g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates
1799 kcal

Liste de courses



Légumes et produits à base de légumes

- Ail
22 1/2 gousse(s) (68g)
- blettes
3 2/3 lb (1663g)
- courgette
9 1/2 moyen (1862g)
- haricots verts frais
3/8 lb (170g)
- Brocoli surgelé
11 1/2 tasse (1047g)
- tomates
5 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (639g)
- asperges
5/6 lb (369g)
- concombre
7/8 concombre (21 cm) (263g)

Épices et herbes

- sel
3/4 oz (21g)
- poivre noir
3 g (3g)
- coriandre moulue
2 1/2 c. à soupe (13g)
- cumin moulu
2 1/2 c. à soupe (15g)
- paprika
1/2 c. à café (1g)
- thym séché
2/3 c. à café, moulu (1g)
- basilic frais
1/2 tasse de feuilles, entières (11g)

Graisses et huiles

- huile
1/2 livres (mL)
- huile d'olive
10 1/4 oz (mL)
- vinaigrette balsamique
14 c. à s. (mL)
- vinaigrette
8 c. à soupe (mL)

Produits de porc

- côtelettes de longe de porc désossées, crues
5 morceau (925g)
- bacon cru
10 tranche(s) (283g)

Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue
1 1/2 livres (680g)
- saumon
2 1/2 livres (1191g)
- saumon en boîte
1 1/4 livres (567g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes
1 1/2 c. à s., émincé (10g)
- lait de coco en conserve
1/2 boîte (mL)
- noix de pécan
1 1/2 tasse, moitiés (149g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron
4 3/4 fl oz (mL)
- avocats
3 avocat(s) (578g)

Produits laitiers et œufs

- beurre
4 c. à soupe (55g)
- fromage bleu
1 3/4 oz (50g)
- œufs
4 grand (200g)

Produits de volaille

- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3 1/2 cuisse (170 g chacune) (595g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 1/2 lb (2484g)

Autre

- mélange d'épices italien
1 3/4 c. à café (6g)
- mélange de jeunes pousses
12 tasse (360g)
- poulet rôtisserie cuit
1 1/3 livres (595g)

Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru
2 livres (907g)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Nouilles de courgette au bacon

813 kcal ● 56g protéine ● 58g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres

**bacon cru**

5 tranche(s) (142g)

courgette

2 1/2 moyen (490g)

1. Utilisez un spiraliateur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

Cabillaud rôti simple

24 oz - 890 kcal ● 121g protéine ● 45g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 24 oz portions

morue, crue

1 1/2 livres (680g)

huile d'olive

3 c. à s. (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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Haricots verts aux amandes et citron

166 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



haricots verts frais, paré

3/8 lb (170g)

sel

1/8 c. à café (1g)

amandes

1 1/2 c. à s., émincé (10g)

jus de citron

3/4 c. à café (mL)

beurre

3/8 c. à soupe (5g)

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et ajoutez les haricots verts. Faites cuire environ 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et transférez dans un bol.
2. Pendant ce temps, ajoutez le beurre dans une petite poêle à feu moyen et faites-le fondre.
3. Lorsque ça crétine, ajoutez les amandes et faites cuire environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient légèrement toastées.
4. Ajoutez le jus de citron et le sel, remuez et poursuivez la cuisson environ 30 secondes de plus.
5. Versez le mélange beurre-amandes sur les haricots verts.
6. Servez.

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

3 1/2 cuisse - 1582 kcal ● 145g protéine ● 110g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 3 1/2 cuisse portions

paprika

1/2 c. à café (1g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

thym séché

2/3 c. à café, moulu (1g)

fromage bleu

1 3/4 oz (50g)

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

3 1/2 cuisse (170 g chacune) (595g)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Saumon à la sauce avocat

21 once(s) - 1675 kcal ● 126g protéine ● 125g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

basilic frais

1/4 tasse de feuilles, entières (5g)

jus de citron

7/8 c. à soupe (mL)

Ail

7/8 gousse(s) (3g)

lait de coco en conserve

1/4 boîte (mL)

huile

7/8 c. à soupe (mL)

saumon

1 1/3 livres (595g)

avocats

1/2 avocat(s) (88g)

Pour les 2 repas :

basilic frais

1/2 tasse de feuilles, entières (11g)

jus de citron

1 3/4 c. à soupe (mL)

Ail

1 3/4 gousse(s) (5g)

lait de coco en conserve

1/2 boîte (mL)

huile

1 3/4 c. à soupe (mL)

saumon

2 1/2 livres (1191g)

avocats

7/8 avocat(s) (176g)

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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Asperges

407 kcal ● 8g protéine ● 33g lipides ● 9g glucides ● 8g fibres

**huile d'olive**

2 1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

5/6 c. à café, moulu (2g)

sel

5/6 c. à café (5g)

jus de citron

2 1/2 c. à soupe (mL)

asperges

5/6 lb (369g)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.

2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.

4. Retirez du feu et servez.

Poitrine de poulet simple

32 oz - 1270 kcal ● 202g protéine ● 52g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 32 oz portions

huile

2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 lb (896g)

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.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Nouilles de courgette au bacon

407 kcal ● 28g protéine ● 29g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon cru
2 1/2 tranche(s) (71g)
courgette
1 1/4 moyen (245g)

Pour les 2 repas :

bacon cru
5 tranche(s) (142g)
courgette
2 1/2 moyen (490g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive
4 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
8 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
8 tasse (728g)
sel
4 trait (2g)
poivre noir
4 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Steak classique

16 oz de steak - 950 kcal ● 92g protéine ● 65g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

steak de sirloin (surlonge), cru

1 livres (454g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

steak de sirloin (surlonge), cru

2 livres (907g)

huile

1 c. à soupe (mL)

1. Saupoudrez un peu de sel et de poivre (selon votre goût) sur le steak.
2. Chauffez une poêle en fonte jusqu'à très chaude. Ajoutez l'huile (de préférence avec un point de fumée élevé) et enduisez la poêle.
3. Ajoutez le steak (faites attention aux projections) et laissez-le cuire 2 minutes.
4. Retournez le steak avec des pinces et laissez cuire 2 minutes supplémentaires.
5. À ce stade, vous pouvez retourner le steak toutes les 30 à 60 secondes, jusqu'à ce que le temps de cuisson total atteigne 5-6 minutes (plus longtemps pour des pièces plus épaisses ou une cuisson plus poussée).
6. Quand la température interne atteint le niveau désiré (medium rare : 140°F/60°C), retirez la poêle du feu, couvrez légèrement et laissez reposer 10 minutes. Servez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Chou cavalier (collard) à l'ail

584 kcal ● 26g protéine ● 31g lipides ● 17g glucides ● 34g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

5 1/2 gousse(s) (17g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile

2 c. à soupe (mL)

blettes

2 lb (832g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

11 gousse(s) (33g)

sel

1 c. à café (6g)

huile

3 2/3 c. à soupe (mL)

blettes

3 2/3 lb (1663g)

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.

Côtelettes de porc au cumin et coriandre

2 1/2 côtelette(s) - 1071 kcal ● 103g protéine ● 69g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive, divisé
2 1/2 c. à soupe (mL)
Ail, haché
3 3/4 gousse(s) (11g)
poivre noir
2 1/2 trait (0g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
2 1/2 morceau (463g)
coriandre moulu
1 1/4 c. à soupe (6g)
cumin moulu
1 1/4 c. à soupe (8g)
sel
5/8 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :
huile d'olive, divisé
5 c. à soupe (mL)
Ail, haché
7 1/2 gousse(s) (23g)
poivre noir
5 trait (1g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
5 morceau (925g)
coriandre moulu
2 1/2 c. à soupe (13g)
cumin moulu
2 1/2 c. à soupe (15g)
sel
1 1/4 c. à café (8g)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Brocoli au beurre

1 3/4 tasse(s) - 234 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre
1 3/4 c. à soupe (25g)
poivre noir
7/8 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 3/4 tasse (159g)
sel
7/8 trait (0g)

Pour les 2 repas :

beurre
3 1/2 c. à soupe (50g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
3 1/2 tasse (319g)
sel
1 3/4 trait (1g)

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.

Nouilles de courgette à l'ail

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

1 gousse (3g)

courgette

2 1/4 moyen (441g)

huile d'olive

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

2 1/4 gousse (7g)

courgette

4 1/2 moyen (882g)

huile d'olive

4 1/2 c. à soupe (mL)

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. 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

28 oz - 1105 kcal ● 179g protéine ● 42g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange d'épices italien

7/8 c. à café (3g)

huile

3 1/2 c. à café (mL)

vinaigrette balsamique

1/2 tasse (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 3/4 livres (794g)

Pour les 2 repas :

mélange d'épices italien

1 3/4 c. à café (6g)

huile

7 c. à café (mL)

vinaigrette balsamique

14 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 1/2 livres (1588g)

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 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade aux galettes de saumon

4 galette (~3 oz chacune) - 1196 kcal ● 67g protéine ● 84g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, coupé en tranches

1 avocat(s) (201g)

tomates, haché

2 tomate Roma (160g)

huile

2 c. à soupe (mL)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

vinaigrette

4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

œufs

2 grand (100g)

saumon en boîte

10 oz (283g)

Pour les 2 repas :

avocats, coupé en tranches

2 avocat(s) (402g)

tomates, haché

4 tomate Roma (320g)

huile

4 c. à soupe (mL)

jus de citron

4 c. à soupe (mL)

vinaigrette

8 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

12 tasse (360g)

œufs

4 grand (200g)

saumon en boîte

1 1/4 livres (567g)

1. Dans un petit bol, mélangez le saumon, l'œuf, le citron et le sel/poivre (au goût) jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé. Formez des galettes (environ 3 oz par galette).
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire les galettes de saumon quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur et cuites à l'intérieur.
3. Mélangez la salade verte avec l'avocat, la tomate et la vinaigrette et déposez la galette de saumon dessus. Servez.

Noix de pécan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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 4 ↗

Consommer les jour 7

Salade de poulet rôti et tomates

1799 kcal ● 139g protéine ● 128g lipides ● 19g glucides ● 5g fibres



tomates, coupé en quartiers

1 3/4 entier grand (\approx 7,6 cm diam.)
(319g)

jus de citron

3 1/2 c. à café (mL)

huile d'olive

3 1/2 c. à soupe (mL)

concombre, coupé en tranches

7/8 concombre (21 cm) (263g)

poulet rôtisserie cuit

1 1/3 livres (595g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron.
Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
Servez.