

Meal Plan - Plan alimentaire végétarien jeûne intermittent de 1500 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

1535 kcal ● 129g protéine (34%) ● 61g lipides (36%) ● 97g glucides (25%) ● 21g fibres (6%)

Déjeuner

670 kcal, 34g de protéines, 68g glucides nets, 23g de lipides



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal



[Pêche](#)

2 pêche(s)- 132 kcal



[Wrap végétal simple](#)

1 wrap(s)- 426 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

700 kcal, 59g de protéines, 27g glucides nets, 37g de lipides



[Courgettes poêlées](#)

166 kcal



[Saucisse végétalienne](#)

2 saucisse(s)- 536 kcal

Day 2

1535 kcal ● 129g protéine (34%) ● 61g lipides (36%) ● 97g glucides (25%) ● 21g fibres (6%)

Déjeuner

670 kcal, 34g de protéines, 68g glucides nets, 23g de lipides



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal



[Pêche](#)

2 pêche(s)- 132 kcal



[Wrap végétal simple](#)

1 wrap(s)- 426 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



[Shake protéiné](#)

1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

700 kcal, 59g de protéines, 27g glucides nets, 37g de lipides



[Courgettes poêlées](#)

166 kcal



[Saucisse végétalienne](#)

2 saucisse(s)- 536 kcal

Day 3

1454 kcal ● 99g protéine (27%) ● 39g lipides (24%) ● 154g glucides (42%) ● 24g fibres (7%)

Déjeuner

695 kcal, 27g de protéines, 101g glucides nets, 15g de lipides



Couscous
301 kcal



Tranches de concombre
1 concombre- 60 kcal



Quesadillas aux haricots noirs et au maïs
1/2 quesadilla(s)- 332 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

600 kcal, 36g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides



Riz blanc
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



Tempeh au beurre de cacahuète
4 once(s) de tempeh- 434 kcal

Day 4

1460 kcal ● 100g protéine (28%) ● 39g lipides (24%) ● 144g glucides (39%) ● 32g fibres (9%)

Déjeuner

655 kcal, 28g de protéines, 75g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Cassoulet aux haricots blancs
577 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

645 kcal, 36g de protéines, 67g glucides nets, 22g de lipides



Riz blanc
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
480 kcal

Day 5

1528 kcal ● 110g protéine (29%) ● 50g lipides (30%) ● 134g glucides (35%) ● 25g fibres (7%)

Déjeuner

720 kcal, 37g de protéines, 65g glucides nets, 28g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

645 kcal, 36g de protéines, 67g glucides nets, 22g de lipides



Riz blanc
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



Saucisse vegan et légumes sur plaque
480 kcal

Day 6 1528 kcal ● 103g protéine (27%) ● 53g lipides (31%) ● 132g glucides (34%) ● 28g fibres (7%)

Déjeuner

645 kcal, 27g de protéines, 63g glucides nets, 23g de lipides



Raviolis au fromage
408 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
239 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

715 kcal, 40g de protéines, 67g glucides nets, 29g de lipides



Nuggets Chik'n
13 nuggets- 717 kcal

Day 7 1528 kcal ● 103g protéine (27%) ● 53g lipides (31%) ● 132g glucides (34%) ● 28g fibres (7%)

Déjeuner

645 kcal, 27g de protéines, 63g glucides nets, 23g de lipides



Raviolis au fromage
408 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
239 kcal

Supplément(s) de protéines

165 kcal, 36g de protéines, 1g glucides nets, 1g de lipides



Shake protéiné
1 1/2 dose- 164 kcal

Dîner

715 kcal, 40g de protéines, 67g glucides nets, 29g de lipides



Nuggets Chik'n
13 nuggets- 717 kcal

Boissons

- ☐ eau
12 tasse(s) (2874mL)
- ☐ poudre de protéine
10 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (326g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
4 c. à s., entière (36g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pêche
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)
- ☐ jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
4 c. à soupe (60g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 c. à café (mL)
- ☐ beurre de cacahuète
2 1/4 oz (64g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ haricots noirs
1/8 boîte(s) (55g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
3/4 boîte(s) (329g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (97g)
- ☐ courgette
2 moyen (392g)
- ☐ concombre
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ maïs entier en grains
1/8 boîte 312 g (24g)
- ☐ Ail
6 gousse(s) (18g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ carottes
3 3/4 moyen (230g)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (193g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 3/4 oz (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 1/2 c. à café (8g)
- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- ☐ origan séché
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ poivre noir
1 c. à soupe, moulu (7g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
3/4 tasse (139g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ Mélange de fromages mexicain
3 c. à s., râpé (21g)
- ☐ beurre
1/4 c. à soupe (4g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
1/2 c. à s. (8g)
- ☐ bouillon de légumes
3/8 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)
- ☐ sauce pour pâtes
1/2 pot (680 g) (336g)

Repas, plats principaux et

- ☐ céleri cru
2 3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (110g)
- ☐ pommes de terre
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
- ☐ brocoli
2 tasse, haché (182g)
- ☐ ketchup
6 1/2 c. à soupe (111g)
- ☐ blettes
1 1/2 lb (680g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
 - ☐ Tranches de charcuterie d'origine végétale
14 tranches (146g)
 - ☐ saucisse végétalienne
6 saucisse (600g)
 - ☐ levure nutritionnelle
1/2 c. à soupe (2g)
 - ☐ mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
 - ☐ Nuggets végétaliens « chik'n »
26 nuggets (559g)
-

accompagnements

- ☐ raviolis au fromage surgelés
3/4 livres (340g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :

pêche

4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

Wrap végétal simple

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g protéine ● 14g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

houmous

2 c. à soupe (30g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

7 tranches (73g)

Pour les 2 repas :

houmous

4 c. à soupe (60g)

tomates

4 tranche(s), fine/petite (60g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

Tranches de charcuterie d'origine végétale

14 tranches (146g)

1. Étalez du houmous sur la tortilla. Ajoutez des tranches végétales style charcuterie, des jeunes pousses et des tomates. Assaisonnez d'un peu de sel/poivre.
2. Roulez et servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Couscous

301 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 60g glucides ● 4g fibres



couscous instantané aromatisé

1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Donne 1 concombre portions

concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Quesadillas aux haricots noirs et au maïs

1/2 quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 31g glucides ● 6g fibres



Donne 1/2 quesadilla(s) portions

haricots noirs, rincé et égoutté

1/8 boîte(s) (55g)

maïs entier en grains, égoutté

1/8 boîte 312 g (24g)

Mélange de fromages mexicain

3 c. à s., râpé (21g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

salsa

1/2 c. à s. (8g)

huile d'olive

1/4 c. à café (mL)

1. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Incorporez les haricots et le maïs, puis ajoutez la salsa ; mélangez bien. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit chaud, environ 3 minutes.
2. Faites fondre un peu de beurre dans une grande poêle à feu moyen. Déposez une tortilla dans la poêle, parsemez uniformément de fromage, puis ajoutez une partie du mélange de haricots. Couvrez avec une autre tortilla, faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, puis retournez et faites cuire l'autre côté. Ajoutez du beurre au besoin et répétez avec les autres tortillas et la garniture.
3. Remarque : pour les restes, conservez le mélange de haricots au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Au moment de servir, réchauffez le mélange au micro-ondes puis reprenez à l'étape 2.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

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

Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



Ail, haché

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

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

carottes, épluché et tranché

1 1/2 grand (108g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Donne 2 pêche(s) portions

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Raviolis au fromage

408 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 56g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raviolis au fromage surgelés

6 oz (170g)

sauce pour pâtes

1/4 pot (680 g) (168g)

Pour les 2 repas :

raviolis au fromage surgelés

3/4 livres (340g)

sauce pour pâtes

1/2 pot (680 g) (336g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et 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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Courgettes poêlées

166 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

origan séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

poivre noir

1/2 c. à soupe, moulu (3g)

courgette

1 moyen (196g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

sel

1 c. à café (6g)

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

origan séché

1 c. à café, moulu (2g)

poivre noir

1 c. à soupe, moulu (7g)

courgette

2 moyen (392g)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

Saucisse végétalienne

2 saucisse(s) - 536 kcal ● 56g protéine ● 24g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

saucisse végétalienne

2 saucisse (200g)

Pour les 2 repas :

saucisse végétalienne

4 saucisse (400g)

1. Préparer selon les instructions du paquet.
2. Servir.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions



riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

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.

Tempeh au beurre de cacahuète

4 once(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protéine ● 23g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Donne 4 once(s) de tempeh portions

levure nutritionnelle

1/2 c. à soupe (2g)

sauce soja (tamari)

1 c. à café (mL)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

beurre de cacahuète

2 c. à s. (32g)

tempeh

4 oz (113g)

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et vaporiser d'un spray antiadhésif.
 2. Couper le tempeh en tranches en forme de nuggets.
 3. Dans un petit bol, mélanger le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja et la levure nutritionnelle. Ajouter lentement de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une consistance de sauce pas trop liquide. Assaisonner de sel/poivre selon le goût.
 4. Tremper le tempeh dans la sauce pour bien l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson. Réserver un peu de sauce pour la fin.
 5. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre de cacahuète forme une croûte.
 6. Verser un peu de sauce supplémentaire sur le dessus et servir.
-

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

1/2 tasse (93g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

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.

Saucisse vegan et légumes sur plaque

480 kcal ● 33g protéine ● 22g lipides ● 31g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes de terre, coupé en quartiers

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1 saucisse (100g)

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

huile

2 c. à café (mL)

brocoli, haché

1 tasse, haché (91g)

carottes, tranché

1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

pommes de terre, coupé en quartiers

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

saucisse végétalienne, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

2 saucisse (200g)

mélange d'épices italien

1 c. à café (4g)

huile

4 c. à café (mL)

brocoli, haché

2 tasse, haché (182g)

carottes, tranché

2 moyen (122g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'assaisonnement italien et un peu de sel et de poivre.
3. Disposez les légumes et les saucisses sur la plaque et faites rôtir en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saucisses soient dorées, environ 35 minutes. Servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Nuggets Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g protéine ● 29g lipides ● 67g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Nuggets végétaliens « chik'n »

13 nuggets (280g)

ketchup

3 1/4 c. à soupe (55g)

Pour les 2 repas :

Nuggets végétaliens « chik'n »

26 nuggets (559g)

ketchup

6 1/2 c. à soupe (111g)

1. Cuire les tenders Chik'n selon les instructions du paquet.
2. Servir avec du ketchup.

Supplément(s) de protéines [↗](#)

À consommer tous les jours

Shake protéiné

1 1/2 dose - 164 kcal ● 36g protéine ● 1g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

Pour les 7 repas :

eau

10 1/2 tasse(s) (2515mL)

poudre de protéine

10 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(326g)

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