

Meal Plan - Plan alimentaire paléo jeûne intermittent de 2400 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 2447 kcal ● 177g protéine (29%) ● 164g lipides (60%) ● 37g glucides (6%) ● 29g fibres (5%)

Déjeuner

1235 kcal, 95g de protéines, 25g glucides nets, 73g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
12 oz- 837 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
398 kcal

Dîner

1210 kcal, 82g de protéines, 12g glucides nets, 91g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates
1028 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Day 2 2374 kcal ● 169g protéine (29%) ● 156g lipides (59%) ● 45g glucides (8%) ● 27g fibres (5%)

Déjeuner

1170 kcal, 71g de protéines, 20g glucides nets, 83g de lipides



Saumon simple
10 oz- 642 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
245 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
286 kcal

Dîner

1205 kcal, 98g de protéines, 25g glucides nets, 73g de lipides



Tacos en feuille de laitue à la dinde
8 taco(s) en feuille de laitue- 836 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal

Day 3 2410 kcal ● 193g protéine (32%) ● 142g lipides (53%) ● 54g glucides (9%) ● 37g fibres (6%)

Déjeuner

1210 kcal, 94g de protéines, 28g glucides nets, 69g de lipides



Wrap de laitue club jambon
4 wrap(s)- 936 kcal



Mélange de noix
1/3 tasse(s)- 272 kcal

Dîner

1205 kcal, 98g de protéines, 25g glucides nets, 73g de lipides



Tacos en feuille de laitue à la dinde
8 taco(s) en feuille de laitue- 836 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal

Day 4

2392 kcal ● 266g protéine (44%) ● 114g lipides (43%) ● 49g glucides (8%) ● 27g fibres (5%)

Déjeuner

1225 kcal, 125g de protéines, 28g glucides nets, 62g de lipides



Avocat
176 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte
1048 kcal

Dîner

1165 kcal, 141g de protéines, 21g glucides nets, 52g de lipides



Bol de poulet effiloché BBQ et coleslaw
801 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal

Day 5

2450 kcal ● 182g protéine (30%) ● 108g lipides (39%) ● 161g glucides (26%) ● 28g fibres (5%)

Déjeuner

1200 kcal, 111g de protéines, 83g glucides nets, 40g de lipides



Salade de poulet miel-moutarde
1108 kcal



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal

Dîner

1250 kcal, 71g de protéines, 78g glucides nets, 68g de lipides



Nectarine
2 nectarine(s)- 140 kcal



Salade de poulet au miel et balsamique
1108 kcal

Day 6

2392 kcal ● 222g protéine (37%) ● 111g lipides (42%) ● 101g glucides (17%) ● 26g fibres (4%)

Déjeuner

1200 kcal, 111g de protéines, 83g glucides nets, 40g de lipides



Salade de poulet miel-moutarde
1108 kcal



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal

Dîner

1190 kcal, 111g de protéines, 18g glucides nets, 71g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
598 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal

Day 7

2412 kcal ● 200g protéine (33%) ● 151g lipides (56%) ● 33g glucides (6%) ● 30g fibres (5%)

Déjeuner

1220 kcal, 89g de protéines, 15g glucides nets, 81g de lipides



Salade de thon à l'avocat
873 kcal



Noix
1/2 tasse(s)- 350 kcal

Dîner

1190 kcal, 111g de protéines, 18g glucides nets, 71g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
598 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (732g)
- ☐ concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- ☐ Ail
8 gousse(s) (25g)
- ☐ blettes
1 1/4 lb (567g)
- ☐ laitue romaine
1/3 tête (208g)
- ☐ courgette
9 moyen (1731g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
2 1/3 tasse (336g)
- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (179g)
- ☐ carottes
1 1/6 moyen (71g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
9 1/3 oz (265g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
6 c. à café (mL)
- ☐ avocats
3 1/2 avocat(s) (704g)
- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ myrtilles
2 tasse (296g)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à café (mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
6 oz (mL)
- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
5 c. à soupe (mL)

Autre

- ☐ poulet rôtisserie cuit
3/4 livres (340g)
- ☐ sauce barbecue sans sucre
7 c. à soupe (105g)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3/4 livres (340g)
- ☐ dinde hachée, crue
2 livres (907g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 1/2 lb (2921g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
17 oz (486g)

Épices et herbes

- ☐ sel
4 1/2 g (5g)
- ☐ thym séché
1/8 oz (2g)
- ☐ moutarde brune
1 c. à soupe (17g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
2 sachet (70g)
- ☐ poivre noir
3 3/4 trait (0g)
- ☐ moutarde de Dijon
5 oz (147g)
- ☐ paprika
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ poivre citronné
2 c. à soupe (14g)

Confiseries

- ☐ miel
6 1/2 oz (185g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
16 c. à soupe (288g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 1/6 c. à thé (mL)

Boissons

- ☐ eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)

- ☐ mélange pour coleslaw
3 1/2 tasse (315g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
14 tasse (423g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
1 3/4 tasse, moitiés (173g)
 - ☐ mélange de noix
5 c. à s. (42g)
 - ☐ noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)
-

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
10 oz (284g)
- ☐ thon en conserve
2 boîte (344g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
1 livres (454g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

12 oz - 837 kcal ● 77g protéine ● 52g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

3/4 livres (340g)

sel

1/6 c. à café (1g)

thym séché

3/4 c. à café, moulu (1g)

miel

3/4 c. à soupe (16g)

moutarde brune

1 c. à soupe (17g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal ● 18g protéine ● 21g lipides ● 12g glucides ● 23g fibres



Ail, haché

3 3/4 gousse(s) (11g)

sel

1/3 c. à café (2g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

blettes

1 1/4 lb (567g)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Saumon simple

10 oz - 642 kcal ● 58g protéine ● 46g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 oz portions

huile

1 2/3 c. à café (mL)

saumon

10 oz (284g)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

Nouilles de courgette à l'ail

245 kcal ● 4g protéine ● 21g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Ail, haché finement

3/4 gousse (2g)

courgette

1 1/2 moyen (294g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

286 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

2 1/3 tasse (336g)

sel

1 3/4 trait (1g)

poivre noir

1 3/4 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Wrap de laitue club jambon

4 wrap(s) - 936 kcal ● 86g protéine ● 46g lipides ● 22g glucides ● 21g fibres



Donne 4 wrap(s) portions

avocats, tranché

1 avocat(s) (201g)

tomates

8 tranche(s), fine/petite (120g)

oignon

16 tranches, fines (144g)

charcuterie de jambon

1 livres (454g)

laitue romaine

4 feuille extérieure (112g)

moutarde de Dijon

2 c. à soupe (30g)

1. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
2. Placez le jambon, la tomate, l'oignon et l'avocat sur la moutarde.
3. Roulez la feuille. Servez.

Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 272 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

mélange de noix

5 c. à s. (42g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



jus de citron

1/2 c. à café (mL)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Salade bowl poulet, betterave & carotte

1048 kcal ● 123g protéine ● 47g lipides ● 26g glucides ● 7g fibres



carottes, finement tranché

1 1/6 moyen (71g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

1 1/6 lb (523g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes

9 1/3 oz (265g)

vinaigre de cidre de pomme

1 1/6 c. à thé (mL)

thym séché

5/8 c. à café, feuilles (1g)

huile

2 1/3 c. à soupe (mL)

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.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de poulet miel-moutarde

1108 kcal ● 110g protéine ● 40g lipides ● 65g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, coupé

1/2 avocat(s) (101g)

tomates, tranché

1/2 tasse, en tranches (90g)

mélange de jeunes pousses

4 tasse (120g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 livres (454g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

miel

3 c. à s. (68g)

moutarde de Dijon

3 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

avocats, coupé

1 avocat(s) (201g)

tomates, tranché

1 tasse, en tranches (180g)

mélange de jeunes pousses

8 tasse (240g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 livres (907g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

miel

6 1/2 c. à s. (136g)

moutarde de Dijon

6 1/2 c. à s. (100g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la moitié de la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Retirez le poulet de la poêle et tranchez-le quand il est assez froid pour être manipulé. Réservez.
5. Assemblez la salade avec les jeunes pousses, les tomates et les avocats. Versez le reste de la sauce miel-moutarde dessus et mélangez. Ajoutez le poulet au plat et servez.

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

myrtilles

1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles

2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Déjeuner 6 [↗](#)

Consommer les jour 7

Salade de thon à l'avocat

873 kcal ● 81g protéine ● 48g lipides ● 12g glucides ● 17g fibres



oignon, haché finement

1/2 petit (35g)

tomates

1/2 tasse, haché (90g)

thon en conserve

2 boîte (344g)

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

jus de citron vert

2 c. à café (mL)

avocats

1 avocat(s) (201g)

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.

Noix

1/2 tasse(s) - 350 kcal ● 8g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions



noix (anglaises)

1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade de poulet rôti et tomates

1028 kcal ● 79g protéine ● 73g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



tomates, coupé en quartiers

1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)

jus de citron

2 c. à café (mL)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

concombre, coupé en tranches

1/2 concombre (21 cm) (151g)

poulet rôisserie cuit

3/4 livres (340g)

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.

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Tacos en feuille de laitue à la dinde

8 taco(s) en feuille de laitue - 836 kcal ● 94g protéine ● 37g lipides ● 23g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

salsa

8 c. à soupe (144g)

huile

1/2 c. à café (mL)

mélange d'assaisonnement pour tacos

1 sachet (35g)

laitue romaine

8 feuille intérieure (48g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

dinde hachée, crue

1 livres (454g)

Pour les 2 repas :

salsa

16 c. à soupe (288g)

huile

1 c. à café (mL)

mélange d'assaisonnement pour tacos

2 sachet (70g)

laitue romaine

16 feuille intérieure (96g)

eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

dinde hachée, crue

2 livres (907g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la dinde, émiettez et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Incorporez l'eau et l'assaisonnement pour tacos et laissez mijoter quelques minutes de plus jusqu'à ébullition. Éteignez le feu et laissez refroidir légèrement.
2. Déposez une quantité égale de viande pour tacos au centre de chaque feuille de laitue, ajoutez de la salsa et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez la viande, les légumes et la mayonnaise sriracha séparément au réfrigérateur et, au moment de consommer, réchauffez la viande et assemblez les tacos.

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Bol de poulet effiloché BBQ et coleslaw

801 kcal ● 137g protéine ● 16g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



jus de citron

3 1/2 c. à café (mL)

moutarde de Dijon

3 1/2 c. à café (18g)

sauce barbecue sans sucre

7 c. à soupe (105g)

mélange pour coleslaw

3 1/2 tasse (315g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/3 livres (595g)

1. Placez le poulet dans une petite casserole et couvrez-le d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur. Retirez le poulet de la casserole et laissez-le refroidir légèrement.
2. Dans un petit bol, mélangez la moutarde et le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Ajoutez le mélange de coleslaw et mélangez pour enrober. Réservez.
3. Effilochez le poulet à l'aide de deux fourchettes. Mettez le poulet effiloché dans un petit bol et enrobez-le de sauce barbecue.
4. Ajoutez le coleslaw au bol de poulet BBQ et servez.

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Donne 2 nectarine(s) portions

nectarine, dénoyauté

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Salade de poulet au miel et balsamique

1108 kcal ● 68g protéine ● 67g lipides ● 53g glucides ● 7g fibres



tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (160g)

ailes de poulet, avec peau, crues

17 oz (486g)

mélange de jeunes pousses

4 tasse (123g)

paprika

1 1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1 1/2 c. à café (4g)

cumin moulu

1 1/2 c. à café (3g)

vinaigre balsamique

1 1/4 c. à soupe (mL)

vinaigrette balsamique

5 c. à soupe (mL)

miel

1 1/2 c. à soupe (34g)

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F).\r\nMélangez le paprika, la poudre d'ail et le cumin dans un petit bol avec un peu de sel/poivre. Enrobez le poulet et faites cuire sur une plaque environ 25 minutes.\r\nPendant ce temps, mélangez le miel et le vinaigre balsamique et réservez.\r\nQuand le poulet est cuit, badigeonnez-le du glaçage miel-balsamique et remettez au four 3 minutes.\r\nServez avec des feuilles, des tomates et une vinaigrette balsamique.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Nouilles de courgette à l'ail

598 kcal ● 9g protéine ● 52g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

2 gousse (6g)
courgette
3 2/3 moyen (719g)
huile d'olive
3 2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

3 2/3 gousse (11g)
courgette
7 1/3 moyen (1437g)
huile d'olive
7 1/3 c. à soupe (mL)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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 citron et poivre

16 oz - 592 kcal ● 102g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre citronné

1 c. à soupe (7g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)

Pour les 2 repas :

poivre citronné

2 c. à soupe (14g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 lb (896g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. SUR LA POÊLE
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. AU FOUR
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. AU GRIL/GRILL
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode grill et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

