

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo jeûne intermittent de 2800 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**      2763 kcal ● 256g protéine (37%) ● 137g lipides (45%) ● 91g glucides (13%) ● 36g fibres (5%)

## Déjeuner

1400 kcal, 113g de protéines, 40g glucides nets, 80g de lipides



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



**Pistaches**  
563 kcal

## Dîner

1365 kcal, 143g de protéines, 51g glucides nets, 57g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
21 oz- 1049 kcal



**Patates douces rôties au romarin**  
315 kcal

**Day 2**      2756 kcal ● 353g protéine (51%) ● 110g lipides (36%) ● 63g glucides (9%) ● 27g fibres (4%)

## Déjeuner

1395 kcal, 210g de protéines, 12g glucides nets, 53g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
32 oz- 1270 kcal



**Pois mange-tout**  
123 kcal

## Dîner

1365 kcal, 143g de protéines, 51g glucides nets, 57g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
21 oz- 1049 kcal



**Patates douces rôties au romarin**  
315 kcal

**Day 3**      2816 kcal ● 286g protéine (41%) ● 126g lipides (40%) ● 107g glucides (15%) ● 28g fibres (4%)

## Déjeuner

1405 kcal, 127g de protéines, 31g glucides nets, 81g de lipides



**Chocolat noir**  
5 carré(s)- 299 kcal



**Graines de tournesol**  
271 kcal



**Salade simple poulet et épinards**  
837 kcal

## Dîner

1410 kcal, 159g de protéines, 76g glucides nets, 45g de lipides



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
24 oz- 888 kcal



**Wedges de patate douce**  
521 kcal

**Day 4** 2816 kcal ● 286g protéine (41%) ● 126g lipides (40%) ● 107g glucides (15%) ● 28g fibres (4%)

## Déjeuner

1405 kcal, 127g de protéines, 31g glucides nets, 81g de lipides



**Chocolat noir**  
5 carré(s)- 299 kcal



**Graines de tournesol**  
271 kcal



**Salade simple poulet et épinards**  
837 kcal

## Dîner

1410 kcal, 159g de protéines, 76g glucides nets, 45g de lipides



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
24 oz- 888 kcal



**Wedges de patate douce**  
521 kcal

**Day 5** 2576 kcal ● 177g protéine (28%) ● 166g lipides (58%) ● 52g glucides (8%) ● 41g fibres (6%)

## Déjeuner

1160 kcal, 79g de protéines, 13g glucides nets, 83g de lipides



**Saumon à la sauce avocat**  
12 once(s)- 957 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
204 kcal

## Dîner

1415 kcal, 99g de protéines, 39g glucides nets, 83g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
614 kcal



**Larb de poulet thaï**  
801 kcal

**Day 6** 2576 kcal ● 177g protéine (28%) ● 166g lipides (58%) ● 52g glucides (8%) ● 41g fibres (6%)

## Déjeuner

1160 kcal, 79g de protéines, 13g glucides nets, 83g de lipides



**Saumon à la sauce avocat**  
12 once(s)- 957 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
204 kcal

## Dîner

1415 kcal, 99g de protéines, 39g glucides nets, 83g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
614 kcal



**Larb de poulet thaï**  
801 kcal

**Day 7** 2787 kcal ● 180g protéine (26%) ● 164g lipides (53%) ● 116g glucides (17%) ● 33g fibres (5%)

## Déjeuner

1405 kcal, 67g de protéines, 101g glucides nets, 73g de lipides



**Patates douces rôties au romarin**  
735 kcal



**Saumon miel-moutarde**  
10 oz- 670 kcal

## Dîner

1380 kcal, 113g de protéines, 14g glucides nets, 91g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
239 kcal



**Poulet farci aux poivrons rôtis**  
16 oz- 1143 kcal

# Liste de courses



## Épices et herbes

- basilic frais  
1 oz (27g)
- poudre de chili  
7 c. à café (19g)
- poivre noir  
1/3 oz (9g)
- sel  
1 1/3 oz (38g)
- romarin séché  
2 c. à soupe (7g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos  
1 sachet (35g)
- poivre citronné  
3 c. à soupe (21g)
- coriandre moulue  
1/2 c. à café (1g)
- paprika  
2/3 c. à café (2g)
- moutarde de Dijon  
1 2/3 c. à soupe (25g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
9 3/4 lb (4366g)
- dinde hachée, crue  
1 livres (454g)
- poulet haché, cru  
2 livres (907g)
- hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau  
1 lb (454g)

## Fruits et jus de fruits

- olives vertes  
42 grand (185g)
- citron  
2 2/3 petit (155g)
- avocats  
3 avocat(s) (637g)
- jus de citron vert  
2 c. à soupe (mL)
- jus de citron  
1 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

## Soupes, sauces et jus

- salsa  
8 c. à soupe (144g)

## Boissons

- eau  
2/3 tasse(s) (160mL)

## Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées  
3/4 tasse (92g)
- graines de tournesol décortiquées  
3 oz (85g)
- lait de coco en conserve  
1/4 boîte (mL)

## Confiseries

- chocolat noir 70–85 %  
10 carré(s) (100g)
- miel  
5/6 c. à soupe (18g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)  
4 c. à soupe (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- saumon  
2 livres (964g)

## Autre

- poivrons rouges rôtis  
1 1/3 poivre(s) (93g)

- huile d'olive  
5 oz (mL)
- huile  
5 oz (mL)
- vinaigrette  
8 1/4 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
42 tomates cerises (714g)
  - patates douces  
8 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (1750g)
  - laitue romaine  
8 feuille intérieure (48g)
  - Pois mange-tout surgelés  
5 1/3 tasse (768g)
  - épinards frais  
11 tasse(s) (330g)
  - feuilles de chou frisé (kale)  
2 2/3 botte (454g)
  - haricots verts frais  
3 tasse, morceaux de 1,25 cm (300g)
  - Ail  
6 gousse(s) (18g)
  - gingembre frais  
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)
  - piment serrano  
2 poivron(s) (12g)
  - oignon  
1 petit (70g)
  - blettes  
3/4 lb (340g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### 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



Donne 8 taco(s) en feuille de laitue portions

**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)

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.

### Pistaches

563 kcal ● 20g protéine ● 42g lipides ● 17g glucides ● 10g fibres

**pistaches décortiquées**

3/4 tasse (92g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### 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.

### Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



**Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chocolat noir

5 carré(s) - 299 kcal ● 4g protéine ● 21g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**chocolat noir 70–85 %**  
5 carré(s) (50g)

Pour les 2 repas :  
**chocolat noir 70–85 %**  
10 carré(s) (100g)

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

### Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :  
**graines de tournesol décortiquées**  
3 oz (85g)

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

### Salade simple poulet et épinards

837 kcal ● 110g protéine ● 38g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit**  
16 1/2 oz (468g)  
**vinaigrette**  
4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2 3/4 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
5 1/2 tasse(s) (165g)

Pour les 2 repas :  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit**  
2 livres (936g)  
**vinaigrette**  
8 1/4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
5 1/2 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
11 tasse(s) (330g)

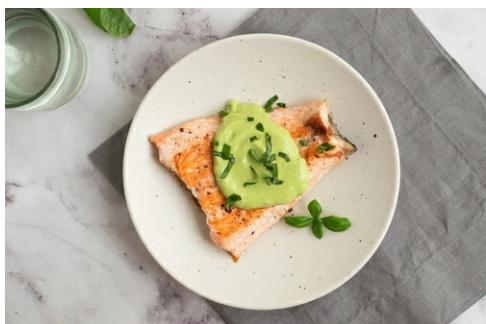
1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élévé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Saumon à la sauce avocat

12 once(s) - 957 kcal ● 72g protéine ● 71g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais**  
2 c. à s. de feuilles, entières (3g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**Ail**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**lait de coco en conserve**  
1/8 boîte (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**saumon**  
3/4 livres (340g)  
**avocats**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais**  
4 c. à s. de feuilles, entières (6g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**Ail**  
1 gousse(s) (3g)  
**lait de coco en conserve**  
1/4 boîte (mL)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**saumon**  
1 1/2 livres (680g)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)

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.

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

204 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 2/3 tasse (240g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
5 c. à café (mL)  
**Pois mange-tout surgelés**  
3 1/3 tasse (480g)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 1/2 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 5 ↗

Consommer les jour 7

### Patates douces rôties au romarin

735 kcal ● 8g protéine ● 33g lipides ● 86g glucides ● 17g fibres



**patates douces, coupé en cubes de 1"**  
2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (490g)  
**romarin séché**  
1 1/6 c. à soupe (4g)  
**poivre noir**  
1 1/6 c. à café, moulu (3g)  
**sel**  
1 1/6 c. à café (7g)  
**huile d'olive**  
2 1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

---

### Saumon miel-moutarde

10 oz - 670 kcal ● 59g protéine ● 41g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

**Ail, haché**

5/6 gousse (3g)

**huile d'olive**

1 2/3 c. à café (mL)

**miel**

5/6 c. à soupe (18g)

**moutarde de Dijon**

1 2/3 c. à soupe (25g)

**saumon**

1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet rôti aux tomates et olives

21 oz - 1049 kcal ● 140g protéine ● 43g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, râpé**

21 feuilles (11g)

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

1 1/3 livres (595g)

**poudre de chili**

3 1/2 c. à café (9g)

**poivre noir**

7 trait (1g)

**olives vertes**

21 grand (92g)

**sel**

7/8 c. à café (5g)

**huile d'olive**

3 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

21 tomates cerises (357g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, râpé**

42 feuilles (21g)

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

2 1/2 livres (1191g)

**poudre de chili**

7 c. à café (19g)

**poivre noir**

14 trait (1g)

**olives vertes**

42 grand (185g)

**sel**

1 3/4 c. à café (11g)

**huile d'olive**

7 c. à café (mL)

**tomates**

42 tomates cerises (714g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

### Patates douces rôties au romarin

315 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en cubes de 1\"/>  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)  
**romarin séché**  
1/2 c. à soupe (2g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)**

Pour les 2 repas :  
**patates douces, coupé en cubes de 1"**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)  
**romarin séché**  
1 c. à soupe (3g)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Blanc de poulet au citron et poivre

24 oz - 888 kcal ● 152g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre citronné**  
1 1/2 c. à soupe (10g)

**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 lb (672g)

Pour les 2 repas :

**poivre citronné**

3 c. à soupe (21g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3 lb (1344g)

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 gril 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.

## Wedges de patate douce

521 kcal ● 7g protéine ● 17g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en quartiers**

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1 c. à café (6g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en quartiers**

4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)

**huile**

3 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

**sel**

2 c. à café (12g)

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.

## Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple de chou kale et avocat

614 kcal ● 13g protéine ● 41g lipides ● 25g glucides ● 24g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**citron, pressé**

1 1/3 petit (77g)

**avocats, haché**

1 1/3 avocat(s) (268g)

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1 1/3 botte (227g)

Pour les 2 repas :

**citron, pressé**

2 2/3 petit (155g)

**avocats, haché**

2 2/3 avocat(s) (536g)

**feuilles de chou frisé (kale), haché**

2 2/3 botte (454g)

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.

### Larb de poulet thaï

801 kcal ● 86g protéine ● 42g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**haricots verts frais, extrémités coupées**

1 1/2 tasse, morceaux de 1,25 cm (150g)

**Ail, haché**

1 gousse (3g)

**gingembre frais, haché**

1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

**piment serrano, haché**

1 poivron(s) (6g)

**oignon, haché**

1/2 petit (35g)

**poulet haché, cru**

1 livres (454g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**sauce soja (tamari)**

2 c. à soupe (mL)

**coriandre moulue**

1/4 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

**haricots verts frais, extrémités coupées**

3 tasse, morceaux de 1,25 cm (300g)

**Ail, haché**

2 gousse (6g)

**gingembre frais, haché**

2 pouce (2,5 cm) cube (10g)

**piment serrano, haché**

2 poivron(s) (12g)

**oignon, haché**

1 petit (70g)

**poulet haché, cru**

2 livres (907g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

**sauce soja (tamari)**

4 c. à soupe (mL)

**coriandre moulue**

1/2 c. à café (1g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'oignon, le gingembre, le piment serrano et la coriandre. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli, environ 5 minutes.  
Mélangez le poulet haché et une pincée de sel. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit doré et presque entièrement cuit.  
Ajoutez les haricots verts et remuez. Faites cuire environ 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les haricots verts soient légèrement attendris.  
Ajoutez la sauce soja et le jus de citron vert, mélangez. Servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Chou cavalier (collard) à l'ail

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



#### 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)

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.

### Poulet farci aux poivrons rôtis

16 oz - 1143 kcal ● 102g protéine ● 78g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 16 oz portions

#### poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières

1 1/3 poivre(s) (93g)

#### huile

2/3 c. à soupe (mL)

#### paprika

2/3 c. à café (2g)

#### hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau

1 lb (454g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.