

# Meal Plan - Plan alimentaire jeûne intermittent de 1000 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** 979 kcal ● 111g protéine (45%) ● 48g lipides (44%) ● 10g glucides (4%) ● 15g fibres (6%)

## Déjeuner

455 kcal, 68g de protéines, 4g glucides nets, 16g de lipides



[Poitrine de poulet simple](#)

10 oz- 397 kcal



[Brocoli](#)

2 tasse(s)- 58 kcal

## Dîner

525 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



[Salade de thon à l'avocat](#)

436 kcal



[Noix](#)

1/8 tasse(s)- 87 kcal

**Day 2** 960 kcal ● 129g protéine (54%) ● 38g lipides (36%) ● 15g glucides (6%) ● 11g fibres (4%)

## Déjeuner

455 kcal, 68g de protéines, 4g glucides nets, 16g de lipides



[Poitrine de poulet simple](#)

10 oz- 397 kcal



[Brocoli](#)

2 tasse(s)- 58 kcal

## Dîner

505 kcal, 61g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides



[Poulet rôti aux tomates et olives](#)

9 oz- 449 kcal



[Salade de chou kale simple](#)

1 tasse(s)- 55 kcal

**Day 3** 979 kcal ● 129g protéine (53%) ● 41g lipides (37%) ● 15g glucides (6%) ● 10g fibres (4%)

## Déjeuner

475 kcal, 68g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



[Brocoli arrosé d'huile d'olive](#)

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



[Blanc de poulet au citron et poivre](#)

10 oz- 370 kcal

## Dîner

505 kcal, 61g de protéines, 11g glucides nets, 22g de lipides



[Poulet rôti aux tomates et olives](#)

9 oz- 449 kcal



[Salade de chou kale simple](#)

1 tasse(s)- 55 kcal

## Day 4

950 kcal ● 103g protéine (43%) ● 30g lipides (28%) ● 53g glucides (22%) ● 16g fibres (7%)

### Déjeuner

550 kcal, 43g de protéines, 46g glucides nets, 19g de lipides



#### Sauté de porc et légumes

440 kcal



#### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

### Dîner

400 kcal, 59g de protéines, 7g glucides nets, 11g de lipides



#### Brocoli

3 1/2 tasse(s)- 102 kcal



#### Filets de poitrine de poulet simples

8 oz- 299 kcal

## Day 5

1039 kcal ● 92g protéine (35%) ● 36g lipides (31%) ● 76g glucides (29%) ● 11g fibres (4%)

### Déjeuner

550 kcal, 43g de protéines, 46g glucides nets, 19g de lipides



#### Sauté de porc et légumes

440 kcal



#### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

### Dîner

490 kcal, 49g de protéines, 30g glucides nets, 17g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



#### Soupe de poulet maison aux nouilles

422 kcal

## Day 6

949 kcal ● 94g protéine (40%) ● 26g lipides (24%) ● 73g glucides (31%) ● 13g fibres (5%)

### Déjeuner

460 kcal, 45g de protéines, 43g glucides nets, 8g de lipides



#### Poulet parmesan à l'ail au four

4 oz- 200 kcal



#### Lentilles

260 kcal

### Dîner

490 kcal, 49g de protéines, 30g glucides nets, 17g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



#### Soupe de poulet maison aux nouilles

422 kcal

## Day 7

996 kcal ● 90g protéine (36%) ● 33g lipides (29%) ● 65g glucides (26%) ● 20g fibres (8%)

### Déjeuner

460 kcal, 45g de protéines, 43g glucides nets, 8g de lipides



#### Poulet parmesan à l'ail au four

4 oz- 200 kcal



#### Lentilles

260 kcal

### Dîner

535 kcal, 45g de protéines, 22g glucides nets, 24g de lipides



#### Pois mange-tout

164 kcal



#### Cuisse de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz- 372 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (100g)
- tomates  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (351g)
- Brocoli surgelé  
9 tasse (819g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
2 tasse, haché (80g)
- légumes mélangés surgelés  
1 paquet 285 g (284g)
- Ail  
2 1/2 gousse(s) (8g)
- céleri cru  
3/4 tasse, haché (76g)
- carottes  
3/4 tasse, haché (96g)
- Pois mange-tout surgelés  
2 2/3 tasse (384g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
1 boîte (172g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
4 tasse (120g)
- Filets de poitrine de poulet, crus  
1/2 livres (227g)
- sauce pour sauté (stir-fry sauce)  
4 c. à s. (68g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
2 g (2g)
- sel  
1/4 oz (8g)
- basilic frais  
18 feuilles (9g)
- poudre de chili  
3 c. à café (8g)
- poivre citronné  
5/8 c. à soupe (4g)
- Persil séché  
3/4 c. à café (0g)
- Basilic séché  
1 c. à café, feuilles (1g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
1 c. à café (mL)
- avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- olives vertes  
18 grand (79g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
2 c. à s., décortiqué (13g)

## Graisses et huiles

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

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 1/4 lb (1917g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1/3 livres (151g)

## Produits de porc

- longe de porc désossée  
3/4 lb (340g)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
1/3 tasse (62g)
- nouilles aux œufs, sèches  
1 tasse (43g)

## Boissons

- eau  
3 2/3 tasse(s) (879mL)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de poulet (prêt à servir)  
6 tasse(s) (mL)

## Produits de boulangerie

thym séché  
1 g (1g)

moutarde brune  
1/2 c. à soupe (8g)

chapelure  
2 c. à s. (14g)

### **Produits laitiers et œufs**

parmesan  
1 c. à s. (6g)

### **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

lentilles crues  
3/4 tasse (144g)

### **Confiseries**

miel  
1/3 c. à soupe (7g)

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poitrine de poulet simple

10 oz - 397 kcal ● 63g protéine ● 16g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

5/8 c. à soupe (mL)

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

5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

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

1 1/4 lb (560g)

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.

### Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**

4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

1 1/2 tasse (137g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 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.

### Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz - 370 kcal ● 64g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

**poivre citronné**

5/8 c. à soupe (4g)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue**

5/8 lb (280g)

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 POËLE**

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Sauté de porc et légumes

440 kcal ● 41g protéine ● 18g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**longe de porc désossée, coupé en dés**  
3/8 lb (170g)  
**huile, divisé**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/2 paquet 285 g (142g)  
**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**  
2 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**longe de porc désossée, coupé en dés**  
3/4 lb (340g)  
**huile, divisé**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**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)**  
4 c. à s. (68g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de porc et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le porc et réservez.
2. 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 bien chauds.
3. Remettez le porc dans la poêle et mélangez.
4. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
5. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
6. Servez.

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz blanc à grain long**  
2 2/3 c. à s. (31g)  
**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poulet parmesan à l'ail au four

4 oz - 200 kcal ● 27g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

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

4 oz (113g)

**Basilic séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

**chapelure**

1 c. à s. (7g)

**parmesan**

1/2 c. à s. (3g)

**Ail, haché**

1/8 gousse (0g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

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

1/2 livres (227g)

**Basilic séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**chapelure**

2 c. à s. (14g)

**parmesan**

1 c. à s. (6g)

**Ail, haché**

1/4 gousse (1g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Graissez légèrement un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive et l'ail. Dans un autre bol, mélangez la chapelure, le parmesan, le basilic et le poivre. Trempez chaque poitrine de poulet dans le mélange d'huile, puis dans le mélange de chapelure. Disposez les poitrines enrobées dans le plat préparé et parsemez du reste du mélange de chapelure.
3. Faites cuire 30 minutes dans le four préchauffé, ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé et que les jus soient clairs.

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

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

**lentilles crues, rincé**

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

**lentilles crues, rincé**

3/4 tasse (144g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



**oignon, haché finement**  
1/4 petit (18g)  
**tomates**  
4 c. à s., haché (45g)  
**thon en conserve**  
1 boîte (172g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)

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

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

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



## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, râpé**

9 feuilles (5g)

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

1/2 livres (255g)

**poudre de chili**

1 1/2 c. à café (4g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

**olives vertes**

9 grand (40g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, râpé**

18 feuilles (9g)

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

18 oz (510g)

**poudre de chili**

3 c. à café (8g)

**poivre noir**

6 trait (1g)

**olives vertes**

18 grand (79g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**tomates**

18 tomates cerises (306g)

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.

### Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (80g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Brocoli

3 1/2 tasse(s) - 102 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Donne 3 1/2 tasse(s) portions

#### Brocoli surgelé

3 1/2 tasse (319g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Filets de poitrine de poulet simples

8 oz - 299 kcal ● 50g protéine ● 11g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### Filets de poitrine de poulet, crus

1/2 livres (227g)

#### huile

2 c. à café (mL)

1. Assaisonnez les filets avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré.  
Sur la cuisinière : chauffez de l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen et faites cuire les filets 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Four : Préchauffez le four à 400°F (200°C), placez les filets sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

### Soupe de poulet maison aux nouilles

422 kcal ● 48g protéine ● 12g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

**oignon, coupé en morceaux**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

**céleri cru, coupé en morceaux**

6 c. à s., haché (38g)

**carottes, coupé en morceaux**

6 c. à s., haché (48g)

**Persil séché**

3/8 c. à café (0g)

**Basilic séché**

3/8 c. à café, feuilles (0g)

**thym séché**

3/8 c. à café, feuilles (0g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**nouilles aux œufs, sèches**

1/2 tasse (21g)

**bouillon de poulet (prêt à servir)**

3 tasse(s) (mL)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue**

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

2 1/4 gousse(s) (7g)

**oignon, coupé en morceaux**

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

**céleri cru, coupé en morceaux**

3/4 tasse, haché (76g)

**carottes, coupé en morceaux**

3/4 tasse, haché (96g)

**Persil séché**

3/4 c. à café (0g)

**Basilic séché**

3/4 c. à café, feuilles (1g)

**thym séché**

3/4 c. à café, feuilles (1g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**nouilles aux œufs, sèches**

1 tasse (43g)

**bouillon de poulet (prêt à servir)**

6 tasse(s) (mL)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue**

3/4 livres (340g)

1. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet et faites-le dorer des deux côtés sans le cuire entièrement, environ 4 à 5 minutes par côté. Transférez le poulet sur une assiette et réservez.
2. Dans la même casserole, ajoutez les oignons, les carottes et le céleri. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5 à 7 minutes. Ajoutez l'ail et faites cuire 1 à 2 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'il dégage son parfum.
3. Versez le bouillon de poulet et ajoutez le thym, le basilic et le persil. Portez à ébullition.
4. Remettez les poitrines de poulet dans la casserole, réduisez le feu pour maintenir un frémissement et laissez cuire jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit, environ 10 à 12 minutes. Transférez le poulet sur une assiette et laissez-le refroidir légèrement.
5. Ajoutez les nouilles aux œufs et faites cuire selon les instructions du paquet, généralement 8 à 10 minutes.
6. Pendant que les pâtes cuisent, effilochez le poulet à l'aide de deux fourchettes.
7. Remettez le poulet effiloché dans la casserole, mélangez et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez chaud.

## Dîner 5

Consommer les jour 7

### Pois mange-tout

164 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

#### **cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1/3 livres (151g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**thym séché**  
1/3 c. à café, moulu (0g)  
**miel**  
1/3 c. à soupe (7g)  
**moutarde brune**  
1/2 c. à soupe (8g)

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.