

Meal Plan - Plan alimentaire cétogène et jeûne intermittent à 1400 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 1325 kcal ● 89g protéine (27%) ● 94g lipides (64%) ● 17g glucides (5%) ● 14g fibres (4%)

Déjeuner

650 kcal, 53g de protéines, 8g glucides nets, 42g de lipides



[Nouilles de courgette à l'ail](#)

122 kcal



[Épinards sautés simples](#)

199 kcal



[Rôti de bœuf](#)

330 kcal

Dîner

675 kcal, 36g de protéines, 9g glucides nets, 52g de lipides



[Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre](#)

2 1/2 tasse(s)- 160 kcal



[Saucisse italienne](#)

2 saucisse- 514 kcal

Day 2 1376 kcal ● 98g protéine (29%) ● 98g lipides (64%) ● 15g glucides (4%) ● 11g fibres (3%)

Déjeuner

700 kcal, 62g de protéines, 7g glucides nets, 46g de lipides



[Poivrons cuits](#)

1/2 poivron(s)- 60 kcal



[Côtelettes de porc au cumin et coriandre](#)

1 1/2 côtelette(s)- 642 kcal

Dîner

675 kcal, 36g de protéines, 9g glucides nets, 52g de lipides



[Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre](#)

2 1/2 tasse(s)- 160 kcal



[Saucisse italienne](#)

2 saucisse- 514 kcal

Day 3 1372 kcal ● 170g protéine (49%) ● 67g lipides (44%) ● 16g glucides (5%) ● 7g fibres (2%)

Déjeuner

660 kcal, 91g de protéines, 7g glucides nets, 29g de lipides



[Nouilles de courgette à l'ail](#)

163 kcal



[Poitrine de poulet marinée](#)

14 oz- 495 kcal

Dîner

715 kcal, 79g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



[Tomates rôties](#)

4 tomate(s)- 238 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

12 oz- 476 kcal

Day 4

1372 kcal ● 170g protéine (49%) ● 67g lipides (44%) ● 16g glucides (5%) ● 7g fibres (2%)

Déjeuner

660 kcal, 91g de protéines, 7g glucides nets, 29g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
163 kcal



Poitrine de poulet marinée
14 oz- 495 kcal

Dîner

715 kcal, 79g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Tomates rôties
4 tomate(s)- 238 kcal



Poitrine de poulet simple
12 oz- 476 kcal

Day 5

1392 kcal ● 143g protéine (41%) ● 86g lipides (56%) ● 8g glucides (2%) ● 3g fibres (1%)

Déjeuner

655 kcal, 80g de protéines, 4g glucides nets, 35g de lipides



Nouilles de courgette au fromage
262 kcal



Poulet aux herbes en mijoteuse
10 2/3 oz- 393 kcal

Dîner

740 kcal, 63g de protéines, 3g glucides nets, 52g de lipides



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu
1 1/2 cuisse- 678 kcal

Day 6

1355 kcal ● 157g protéine (46%) ● 76g lipides (50%) ● 8g glucides (2%) ● 4g fibres (1%)

Déjeuner

700 kcal, 54g de protéines, 1g glucides nets, 53g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
12 oz- 700 kcal

Dîner

655 kcal, 103g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



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



Poivrons et oignons sautés
63 kcal

Day 7

1355 kcal ● 157g protéine (46%) ● 76g lipides (50%) ● 8g glucides (2%) ● 4g fibres (1%)

Déjeuner

700 kcal, 54g de protéines, 1g glucides nets, 53g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
12 oz- 700 kcal

Dîner

655 kcal, 103g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



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



Poivrons et oignons sautés
63 kcal

Liste de courses



Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais
10 1/2 tasse(s) (315g)
- Ail
9 1/2 gousse(s) (29g)
- courgette
3 1/4 moyen (637g)
- poivron
1 1/2 grand (246g)
- tomates
9 entier petit (≈6,1 cm diam.) (819g)
- oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

Autre

- riz de chou-fleur surgelé
5 tasse, surgelé (530g)
- Saucisse italienne de porc, crue
4 morceau (430g)
- Poulet, pilons, avec peau
1 1/2 lb (680g)

Produits laitiers et œufs

- beurre
1 2/3 c. à soupe (24g)
- fromage bleu
3/4 oz (21g)
- fromage
6 c. à s., râpé (42g)
- parmesan
1/2 c. à soupe (3g)

Graisses et huiles

- huile d'olive
7 c. à soupe (mL)
- huile
3 1/4 oz (mL)
- sauce marinade
14 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- sel
1 c. à café (6g)
- poivre noir
1/8 oz (2g)
- coriandre moulue
3/4 c. à soupe (4g)
- cumin moulu
3/4 c. à soupe (5g)
- paprika
1/2 c. à café (1g)
- thym séché
1/2 g (1g)
- poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
- Basilic séché
1/6 c. à café, feuilles (0g)
- poivre citronné
2 c. à soupe (14g)

Produits de bœuf

- rôti de bœuf (top round)
1/4 rôti (190g)

Produits de porc

- côtelettes de longe de porc désossées, crues
1 1/2 morceau (278g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 lb (2654g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 cuisse (170 g chacune) (255g)

Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Nouilles de courgette à l'ail

122 kcal ● 2g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Ail, haché finement

3/8 gousse (1g)

courgette

3/4 moyen (147g)

huile d'olive

3/4 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.

Épinards sautés simples

199 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

épinards frais

8 tasse(s) (240g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Rôti de bœuf

330 kcal ● 44g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



huile
1/4 c. à soupe (mL)
rôti de bœuf (top round)
1/4 rôti (190g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 poivron(s) portions

poivron, épépiné et coupé en lanières
1/2 grand (82g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 1/2 côtelette(s) - 642 kcal ● 62g protéine ● 41g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres

Donne 1 1/2 côtelette(s) portions



huile d'olive, divisé
1 1/2 c. à soupe (mL)
Ail, haché
2 1/4 gousse(s) (7g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
1 1/2 morceau (278g)
coriandre moulu
3/4 c. à soupe (4g)
cumin moulu
3/4 c. à soupe (5g)
sel
3/8 c. à café (2g)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, haché finement
1/2 gousse (2g)
courgette
1 moyen (196g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement
1 gousse (3g)
courgette
2 moyen (392g)
huile d'olive
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.

Poitrine de poulet marinée

14 oz - 495 kcal ● 88g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce marinade

1/2 tasse (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

7/8 lb (392g)

Pour les 2 repas :

sauce marinade

14 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 3/4 lb (784g)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Nouilles de courgette au fromage

262 kcal ● 12g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



fromage

6 c. à s., râpé (42g)

parmesan

1/2 c. à soupe (3g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

courgette

1/2 moyen (98g)

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 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. Incorporez le fromage et faites chauffer jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

Poulet aux herbes en mijoteuse

10 2/3 oz - 393 kcal ● 68g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2/3 livres (302g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

paprika

1/3 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

thym séché

1/6 c. à café, feuilles (0g)

Basilic séché

1/6 c. à café, feuilles (0g)

1. Remarque : cette recette peut aussi être adaptée à la poêle ou au four, bien que le poulet puisse être moins tendre. Pour la poêle, faites cuire le poulet assaisonné à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 6 à 8 minutes de chaque côté. Pour le four, faites cuire à 375°F (190°C) pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur.\r\nPlacez tous les ingrédients, ainsi que du sel et du poivre, dans la mijoteuse.\r\nFrottez l'huile et les épices uniformément sur le poulet.\r\nCouvrez et faites cuire à haute température pendant 3 à 4 heures ou à basse température pendant 6 à 8 heures, jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.\r\nUne fois cuit, laissez reposer le poulet 10 minutes. Tranchez ou effilocher à l'aide de deux fourchettes, puis servez.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Pilons de poulet Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g protéine ● 53g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Poulet, pilons, avec peau

3/4 lb (340g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Poulet, pilons, avec peau

1 1/2 lb (680g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

2 1/2 tasse(s) - 160 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

épinards frais, haché
1 1/4 tasse(s) (37g)
Ail, finement haché
2 1/2 gousse (7g)
riz de chou-fleur surgelé
2 1/2 tasse, surgelé (265g)
beurre
5/6 c. à soupe (12g)

Pour les 2 repas :

épinards frais, haché
2 1/2 tasse(s) (75g)
Ail, finement haché
5 gousse (15g)
riz de chou-fleur surgelé
5 tasse, surgelé (530g)
beurre
1 2/3 c. à soupe (24g)

1. Cuire le chou-fleur râpé selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hacher finement les épinards et l'ail.
3. Lorsque le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajouter les épinards, l'ail, le beurre et un peu de sel et de poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
4. Servir.

Saucisse italienne

2 saucisse - 514 kcal ● 28g protéine ● 42g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Saucisse italienne de porc, crue
2 morceau (215g)

Pour les 2 repas :

Saucisse italienne de porc, crue
4 morceau (430g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de 1/2". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Tomates rôties

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates
4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (364g)
huile
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates
8 entier petit (≈6,1 cm diam.) (728g)
huile
8 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Poitrine de poulet simple

12 oz - 476 kcal ● 76g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

3/4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 lb (336g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (672g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 5

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse - 678 kcal ● 62g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/2 cuisse portions

paprika

1/6 c. à café (0g)

huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

thym séché

1/4 c. à café, moulu (0g)

fromage bleu

3/4 oz (21g)

cuisse de poulet, avec os et peau, crues

1 1/2 cuisse (170 g chacune) (255g)

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.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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 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.

Poivrons et oignons sautés

63 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron, coupé en lanières

1/2 grand (82g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

oignon, tranché

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

Pour les 2 repas :

poivron, coupé en lanières

1 grand (164g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

oignon, tranché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.

2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.
