



Low Carb

PHASE 1

BROCHETTES DE POULET SAUCE PEANUT BUTTER (1 PERS)



Instructions

Si vous suivez le régime paléo ou sans gluten, utiliser de la sauce soja tamari de préférence

Découper les blancs de poulet (exemple pour les légumes : rondelle de courgette à utiliser sur les brochettes)

Commencer à constituer la sauce en ajoutant dans un bol le miel, la sauce soja, le jus de citron et le peanut butter. Diluer légèrement avec de l'eau.

Verser une partie de cette sauce sur les morceaux de poulet. Constituer des brochettes en alternant le poulet et la courgette.

Enfourner les brochettes environ 15 min au four à 200°C.

Verser le restant de la sauce dans une poêle, faire mijoter à feux doux quelques minutes en ajoutant la crème de coco et un peu d'eau.

Récouter et placer la sauce dans un petit bol.

Pour servir : Tremper le poulet ou verser un peu de sauce sur vos brochettes. Accompagner le tout avec le restant de légumes ou quelques tomates cerises.

*Les ingrédients possèdent des **valeurs pesées crues**. Veuillez lire attentivement le nombre de personnes indiquées pour chaque recette. Attention, certains plats possèdent un nombre de fois autorisés dans la semaine. Les petits déjeuners peuvent également être utilisés seulement 2 fois dans la semaine à la place d'un plat post-training (substitution exceptionnelle d'un plat post-training par un petit déjeuner).*

Ingrédients

154 g de filet de poulet sans gras

1 et demi CàS de sauce soja

21 g de miel

21 g de peanut butter (beurre de cacahuète)

2 CàC de jus de citron

40 ml de crème de coco

180 g de légumes aux choix