

RECETTES

brûle-graisse

ÉDITION 2021



LES ASTUCES
de Fanny, notre diététicienne
Croq'Kilos

CROQ'KILOS

BOL DE FROMAGE BLANC, NOISETTE, KIWI ET FLOCONS D'AVOINE



5
min



0
min



442
kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de fromage blanc
- 15 g de noisettes
- 200 g de kiwis
- 40 g de flocons d'avoine

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Éplucher les kiwis et les couper en dés.
- Mettre le fromage blanc dans un bol.
- Ajouter dessus les flocons d'avoine, les noisettes et les dés de kiwi.



Recette hyper complète et légère qui vous calera toute la matinée. Vous pouvez varier les fruits à coque (amandes, noix de pécan, de cajou ...) selon vos goûts !



PANCAKES FLOCONS D'AVOINE ET BANANE



5
min



10
min



314
kcal

INGRÉDIENTS

- 40 g de flocons d'avoine
- 100 g de bananes
- 80 ml de lait de soja
- 10 g de farine blanche
- 3 g de levure chimique
- 3 g de miel

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Écraser la banane dans un bol.
- Faire tremper les flocons d'avoine dans le lait et les laisser s'imbiber.
- Incorporer les flocons d'avoine, la banane écrasée, la farine et la levure.
- Mixer le tout.
- Chauffer une poêle anti-adhésive. La huiler légèrement.
- Cuire les pancakes.
- Décorer les pancakes de miel.



Grâce à leur richesse en fibres, les flocons d'avoine vont avoir un effet rassasiant ce qui vous permettra de tenir toute la matinée sans avoir faim.



GOLDEN LATTE



5
min



5
min



73
kcal

INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait d'amande
- 7 g de miel
- 3 g de gingembre
- 1 g de curcuma
- 0,5 g de cannelle

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Faire chauffer le lait végétal à feu moyen dans une petite casserole.
- Retirer le lait du feu juste avant ébullition.
- Ajouter ensuite le miel, le gingembre râpé, le curcuma et la cannelle. Mélanger pour homogénéiser le tout.
- Fouetter le mélange encore chaud au batteur électrique pour l'émulsionner légèrement.
- Servir bien chaud saupoudré de cannelle et de curcuma en poudre.



Cette recette peut être réalisée au choix avec du lait d'amande, de soja ou de coco. Le curcuma, le gingembre et la cannelle ont des vertus digestives et anti-inflammatoires excellentes pour la santé de l'organisme.



CRÈME DE POIVRON AU CHÈVRE



5
min



0
min



110
kcal

INGRÉDIENTS

- 40 g de poivrons marinés
- 30 g de chèvre
- Estragon
- Sel
- Poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Dans un mixer ou blender, déposer les poivrons marinés égouttés ainsi que le fromage de chèvre.
- Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.
- Mettre le tout dans une verrine.
- Décorer vos verrines avec l'estragon.



Le goût légèrement sucré du poivron s'associera très bien au fromage de chèvre.



PAMPLEMOUSSE ET CRABE EN VERRINE



10
min



0
min



71
kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de crabe au naturel
- 50 g de pamplemousses
- Persil
- Sel
- Poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Égoutter le crabe.
- Couper le pamplemousse en quartiers. Garder le jus obtenu lors de la découpe.
- Mélanger les petits morceaux de pamplemousse avec le crabe, saler et poivrer.
- Mettre dans une verrine et déguster bien froid. Parsemer de persil.



Fraîcheur et minceur garantie pour cette salade hivernale ! Vous pouvez remplacer le crabe par du thon ou du surimi si vous le souhaitez.



SALADE DE BROCOLIS À L'ASIATIQUE



5
min



5
min



197
kcal

INGRÉDIENTS

- 130 g de têtes de brocolis
- 15 g de pousses de soja
- 8 g de cranberries séchées
- 8 g de graines de tournesol
- 25 g d'oignons rouges
- 1 ml d'huile de sésame
- 5 ml d'huile de colza
- 5 ml de sauce soja
- 5 ml de jus de citron vert
- 2 g de miel
- 2 g de gingembre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Cuire les brocolis dans une casserole d'eau salée. Refroidir sous l'eau. Égoutter et réserver.
- Mélanger les huiles, la sauce soja, le jus de citron, le miel et le gingembre.
- Mélanger tous les ingrédients.



Si vous tombez sur les brocolis chinois à l'épicerie ou au marché n'hésitez surtout pas à tester la recette avec ce beau légume.

GALETTE DE FLOCONS D'AVOINE ET LÉGUMES



10
min



15
min



202
kcal

INGRÉDIENTS

- 35 g de flocons d'avoine
- 0,5 oeuf
- 50 g de courgettes
- 4 g d'échalotes
- 50 ml de lait demi-écrémé
- Curry
- Sel
- Poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Verser le lait dans un bol et ajouter les flocons d'avoine. Saler, poivrer et laisser reposer jusqu'à ce que tout le lait soit absorbé.
- Laver, éplucher et émincer la courgette en julienne. Éplucher et hâcher l'échalote.
- Battre le demi-oeuf en omelette, ajouter la courgette et l'échalote.
- Verser le tout sur les flocons d'avoine et ajouter le curry. Mélanger.
- Répartir le mélange en une galette sur une plaque de papier sulfurisé et enfourner pendant 10 minutes.
- Vérifier la cuisson, prolonger si besoin. Servir bien chaud.



Cette galette accompagnée d'une tranche de jambon et d'un bol de soupe fera un excellent repas complet et rapide.



BROCHETTE DE POULET À L'ANANAS



10
min



10
min



327
kcal

INGRÉDIENTS

- 120 g de blanc de poulet
- 150 g d'ananas
- 70 g de poivrons rouges
- 100 g d'oignons
- 5 ml d'huile d'olive
- 5 g de miel
- 1 g de ciboulette
- 1 g de curcuma
- Sel
- Poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Couper le blanc de poulet en gros dés.
- Dans un saladier, verser le miel, l'huile, le curcuma et la ciboulette. Saler et poivrer légèrement.
- Ajouter les morceaux de poulet et mélanger bien. Couvrir et laisser mariner au frais pendant au moins 2 heures.
- Éplucher l'oignon et le couper en quatre. Laver le poivron et le détailler en morceaux.
- Couper les tranches d'ananas en morceaux.
- Monter la brochette en alternant les morceaux de poulet, de poivron, d'oignon et d'ananas.
- Faire cuire au barbecue (ou, à défaut, au four à 210°) pendant quelques minutes.



Excellente recette gourmande qui allie plusieurs aliments brûle graisses comme l'ananas, le poivron et les protéines maigres !



PURÉE DE CÉLERI GOURMANDE



10
min



25
min



174
kcal

INGRÉDIENTS

- 200 g de céleri rave
- 15 g de fromage frais
- 5 g de noix
- 5 g de beurre
- 1 g de noix de muscade
- Sel
- Poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Nettoyer soigneusement puis éplucher le céleri rave. Le découper en cubes de taille égale.
- Cuire les morceaux de céleri dans un grand volume d'eau bouillante salée pour 20 à 30 minutes, selon l'épaisseur des morceaux. En fin de cuisson, le céleri doit être cuit à coeur.
- Réduire le céleri en purée à l'aide d'un presse-purée, d'une fourchette ou d'un mixeur plongeant.
- Ajouter ensuite le beurre, le fromage frais, la muscade, du sel et du poivre. Mélanger jusqu'à obtention d'une purée lisse et homogène.
- Concasser finement les cerneaux de noix puis les ajouter à la purée. Servir bien chaud.



Cette purée de céleri gourmande est idéale pour accompagner une viande ou un poisson ! La noix peut être remplacée par de la noisette concassée. Ne pas hésiter à ajouter quelques herbes fraîches à la purée pour encore plus de saveurs : ciboulette, persil, etc.



CRUMBLE POMME ET AVOINE



10
min



5
min



282
kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de fromage blanc
- 30 g de flocons d'avoine
- Cannelle
- 5 g de sucre roux
- 150 g de pommes

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Verser le fromage blanc dans le fond d'un verre.
- Dans une casserole sur feu vif, caraméliser le sucre avec un peu d'eau ou à sec selon vos préférences.
- Y ajouter les flocons d'avoine. Remuer jusqu'à ce qu'ils soient grillés.
- Couper la pomme en lamelles, et intervertir les couches de flocons caramélisés et de pommes au dessus du fromage blanc.
- Saupoudrer de cannelle.



Riche en fibres solubles et insolubles, le son d'avoine va capter et emprisonner une partie des graisses ingérées. Quant à la cannelle elle permet d'élever le goût avec 0 calories !



SALADE DE FRUITS ANANAS, CLÉMENTINE, KIWI



15
min



0
min



88
kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g d'ananas (en conserve)
- 50 g de clémentines
- 50 g de kiwis
- 5 ml de jus de citron

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Découper les fruits lavés et pelés en morceaux (égouttés pour l'ananas).
- Mettre un filet de jus de citron et servir.



Vous pouvez ajouter un peu de cannelle, épice brûle graisses, pour rehausser le goût de votre salade !



CRÈME DE YAOURT AU PAMPLEMOUSSE



5
min



0
min



159
kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de pamplemousses
- 125 g de yaourt nature
- 15 g de crème fraîche à 20%
- 5 g de sucre roux
- 20 ml de jus de citron

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Prélever finement les zestes de citron. Presser le demi citron.
- Dans un saladier, mélanger vivement le yaourt, la crème liquide et le sucre. Ajouter le jus de citron.
- Mettre le yaourt dans le fond d'une coupelle, recouvrir de quartiers de pamplemousse et parsemer de zestes de citron.



À la place du sucre roux vous pouvez très légèrement sucrer votre yaourt avec du miel, un peu d'extrait de vanille ou tout simplement avec le sucre naturel du fruit !



SMOOTHIE BRÛLE-GRAISSE À L'ANANAS ET AU FENOUIL



5
min



0
min



124
kcal

INGRÉDIENTS

- 150 ml de jus d'ananas
- 100 g de fenouil
- 5 ml de sirop d'agave
- 0,5 c. à café de gingembre
- 150 ml d'eau

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Laver et émincer le fenouil.
- Mixer tous les ingrédients dans un blender.
- Déguster immédiatement.



L'alliance ananas – fenouil se marie parfaitement bien et vous donne un goût peu sucré et délicieux.



INFUSION POMME CANNELLE



5
min



20
min



26
kcal

INGRÉDIENTS

- 250 ml d'eau
- 3 g de bâton de cannelle
- 30 g de pelures de pomme
- 5 g de miel

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Nettoyer soigneusement les pelures de pomme.
- Dans une casserole, verser l'eau puis ajouter les pelures de pomme ainsi que le bâton de cannelle.
- Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser infuser 20 minutes avant de filtrer.
- Servir bien chaud avec une cuillère à café de miel.



Pour cette recette, veillez à choisir des pelures de pomme bio étant donné que la peau va être directement utilisée pour infuser et parfumer ! Cette recette économique et facile est idéale pour aider à la digestion après un repas copieux !



THÉ VERT AU PAMPLEMOUSSE



5
min



5
min



54
kcal

INGRÉDIENTS

- 250 ml d'eau
- 100 g de pamplemousses
- 1 sachet de thé vert
- 5 g de miel

ÉTAPES DE PRÉPARATION

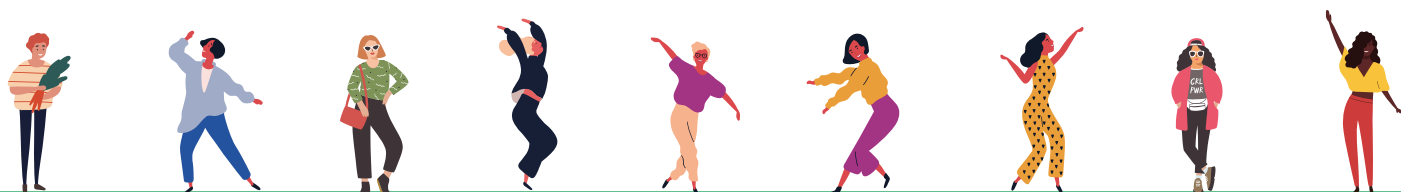
- Laver soigneusement le pamplemousse et le presser pour en extraire tout le jus. Réserver dans un mug.
- Faire bouillir l'eau. Baisser le feu et laisser infuser le sachet de thé vert pendant 5 minutes. Enlever le sachet de thé.
- Verser le thé vert sur le jus de pamplemousse.
- Ajouter une cuillère de miel, mélanger puis déguster sans attendre.



Cette recette est un bon moyen d'améliorer un simple thé vert pour lui apporter du goût! Le pamplemousse est riche en vitamine C et lycopène, deux antioxydants reconnus pour leurs vertus santé ! Ne pas hésiter à ajouter un morceau de gingembre frais au mélange pour renforcer ses vertus digestives !

Pour bénéficier des 4 000 recettes Croq'Kilos,
abonnez-vous au rééquilibrage alimentaire
www.croq-kilos.com

Téléchargez notre application mobile



CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

