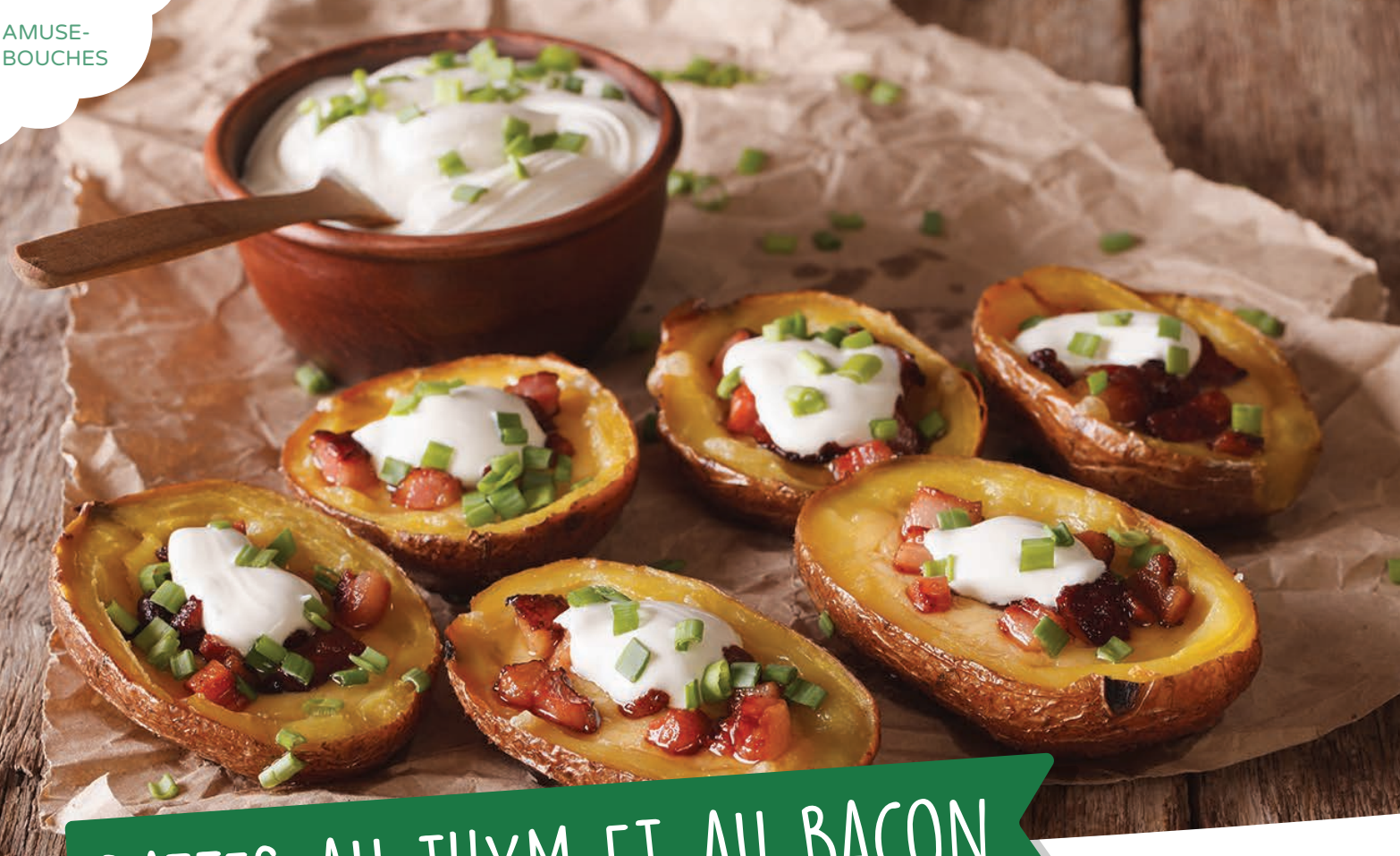


CROQ'KILOS

Croquez le régime à pleines dents !



15
recettes
DE NOËL
ALLÉGÉES



RATTES AU THYM ET AU BACON

1
personne150
calories

INGRÉDIENTS

- 3 petites rattes
- 10 g de bacon haché
- 1/4 de gousse d'ail
- 0,5 g de thym
- Sel, poivre
- 45 g de fromage à la crème

PRÉPARATION

- Cuire les rattes dans une casserole d'eau environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Cuire le bacon dans une poêle sans gras puis réserver sur une assiette recouverte de papier absorbant. Préchauffer le four à 200°C. Déposer les pommes de terre sur une plaque recouverte de papier et les écraser légèrement à l'aide de la paumelle la main. Saler, poivrer et parsemer de thym. Cuire environ 10 minutes au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Au moment de servir, garnir chaque ratte de fromage et de bacon.

GRISSINI DE NOËL

1
personne

135
calories

INGRÉDIENTS

- 3 grissinis
- 1 carotte
- 15 g d'hummus

PRÉPARATION

- À l'aide de l'économe, réaliser de longs rubans dans le sens de la longueur de la carotte.
- Badigeonner les 2/3 des grissinis avec l'humus puis enrouler 1 ruban de courgette sur chaque grissini.
- Déguster rapidement.



NOIX RÔTIES À LA TRUFFE

1
personne

215
calories

INGRÉDIENTS

- 20 g de noix de pécan
- 20 g de noix
- 1 ml d'huile de truffe
- 1 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Dans une poêle, chauffer les noix jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Hors du feu ajouter les huiles, le sel et le poivre. Laisser tiédir complètement avant de déguster.



GAMBAS AU MIEL ET AU CURRY

1
personne25
calories

INGRÉDIENTS

- 2 crevettes
- 1 g de sésame
- 2 ml huile d'olive
- 5 g de miel
- 1 g de curry
- 0,5 g de cayenne
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C. Déposer un papier de cuisson sur une plaque.
- Piquer les gambas sur des piques. Cuire au four environ 5 minutes.
- Mélanger l'huile, le miel, le curry, le piment de cayenne, le sel, le poivre et le sésame.
- À la sortie du four, badigeonner les gambas. Déguster rapidement.



SALADE DE CHOU AU POMME ET AUX CRANBERRY

1

98
calories

INGRÉDIENTS

- 1/8 de chou rouge
- 1/2 oignon vert
- 2 g de persil
- 1/4 de gousse d'ail
- 5 ml d'huile d'olive
- 5 ml de vinaigre de cidre
- 1 g de miel
- 1/4 de Royal gala
- 10 g de cranberry
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Couper le chou en longs fils. Hacher le persil et l'oignon vert. Hacher finement l'ail.
- Mélanger tous les ingrédients.



POTAGE SAPIN !

1
personne80
calories

INGRÉDIENTS

- 1/4 céleri
- 1/4 poireau
- 1/2 de gousse d'ail
- 5 ml d'huile d'olive
- 150 ml de bouillon de poulet
- 1/2 pomme de terre
- Romarin
- 20 g d'épinards
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Chauffer l'huile dans une casserole et cuire le céleri, le poireau et l'ail quelques minutes. Ajouter le bouillon et la pomme de terre. Saler et poivrer. Porter à ébullition puis laisser mijoter quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.
- Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson 3 minutes.
- Passer au mélangeur pour obtenir une purée bien lisse.
- Décorer d'une petite tige de romarin.



JARRET D'AGNEAU BRAISÉ

1
personne299
calories

INGRÉDIENTS

- 1 jarret d'agneau
- 5 g de beurre
- 1/2 carotte
- 1/4 oignon
- 2 g de farine
- 5 g de moutarde
- 30 ml de vin blanc
- 60 ml de bouillon de poulet
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Chauffer le beurre dans une casserole et dorer le jarret. Saler et poivrer puis réserver.
- Dans la même poêle, cuire les légumes quelques minutes. Saupoudrer de farine et déglacer au vin blanc. Laisser évaporer complètement. Ajouter le bouillon de poulet et remettre la viande.
- Couvrir et cuire au four environ 3 heures ou jusqu'à ce que la viande se détache très facilement à la fourchette.



MAGRET DE CANARD À L'ORANGE

1
personne357
calories

INGRÉDIENTS

- 1/2 magret
- 5 g de sucre
- 3 ml de vinaigre de cidre
- 60 ml de bouillon de poulet
- 15 ml de jus d'orange
- 1 orange sanguine
- 5 g de beurre
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190°C.
- Prélever les suprêmes de l'orange puis réserver. Dorer le magret des deux côtés dans une poêle sans ajouter de beurre. Réserver et retirer le gras. Déposer le canard sur une plaque et cuire au four 10 minutes.
- Ajouter le sucre et le vinaigre et laisser caraméliser dans la poêle ayant servi à cuire le canard. Verser le bouillon et le jus d'orange et porter à ébullition. Laisser réduire jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse. Ajouter le beurre et les suprêmes.
- Trancher le canard en fines tranches et napper de sauce.



PAPILLOTE DE CABILLAUD ET CHORIZO

1
personne350
calories

INGRÉDIENTS

- 35 g de chorizo
- 125 g de cabillaud
- 15 ml de tomates séchées
- 15 ml d'olives kalamatta
- 1 oignon vert
- 15 ml de vin blanc
- 1/4 citron
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Hacher les olives, les tomates séchées et l'oignon vert.
- Sur une grande feuille de papier aluminium, déposer le poisson et garnir de chorizo coupé en tranches. Ajouter les tomates, les olives et l'oignon. Verser le vin blanc et replier la papillote. Bien sceller le pourtour.
- Déposer sur une plaque de cuisson et cuire au four environ 15 minutes selon l'épaisseur du poisson.
- Saler et poivrer au moment de servir. Garnir de tranches de citron.



TRUFFES À LA MYRTILLE

1
personne185
calories

INGRÉDIENTS

- 25 g de chocolat noir
- 20 g de myrtille surgelées, décongelées
- 12 g de cacao

PRÉPARATION

- Cuire les bleuets dans une casserole et réduire en purée à la cuillère. Ajouter le chocolat et laisser fondre entièrement. Déposer dans un bol et placer au frigo pour quelques minutes jusqu'à ce que la préparation soit ferme.
- Déposer du papier parchemin sur une assiette.
- À l'aide d'une cuillère, former de petites boules et les façonner rapidement avec les mains. Congeler au moins 1 heure.
- Déposer le cacao dans un petit bol. À la sortie du congélateur, rouler les boules dans la poudre de cacao.

Bûche light au chocolat et mascarpone

8

270
calories

INGRÉDIENTS

- 75 g de farine
- 15 g de cacao
- 1 ml de levure chimique
- 20 g de chocolat noir haché
- 45 g de beurre
- 3 oeufs
- 110 g de sucre roux
- 45 ml de café fort
- 125 g de mascarpone
- 150 g de fromage blanc 0%
- 3 ml de vanille
- 75 ml de crème fleurette

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C. Déposer une feuille de papier de cuisson sur une plaque.
- Dans un bol mélanger la farine, le cacao et la levure.
- Faire fondre le chocolat et le beurre dans une petite casserole ou au micro-ondes. Réserver.
- Dans un bol, fouetter les oeufs avec le sucre roux au batteur électrique jusqu'à ce que la préparation soit légère et ait triplé de volume. Ajouter délicatement la farine, le cacao et la levure et finalement le mélange de beurre et de chocolat.
- Verser sur la plaque et égaliser à l'aide d'une spatule. Former un rectangle assez mince. Cuire au four environ 7 minutes.
- À la sortie du four, retourner la plaque sur une torchon. Retirer le papier de cuisson. Avec un pinceau, imbiber le gâteau avec le café. Rouler ensuite le gâteau dans le torchon pendant qu'il est encore tiède et laisser refroidir complètement.
- Pendant ce temps, dans un bol déposer tous les ingrédients et fouetter jusqu'à l'obtention d'une crème ferme.
- Dérouler la génoise. Déposer la crème et bien l'étaler à la spatule. Rouler le gâteau.
- Déposer sur une belle assiette de service. Au moment de déguster, saupoudrer de sucre glace.



SALADE DE FRUITS DE NOËL

1
personne135
calories

INGRÉDIENTS

- 5 g de sucre
- la pulpe de 1/2 fruit de la passion
- 2 clémentines
- 5 raisins blancs

PRÉPARATION

- Couper les raisins en deux.
- Mélanger tous les ingrédients.



VIN BLANC FRAPPÉ

1
personne102
calories

INGRÉDIENTS

- 5 glaçons
- 125 ml de vin blanc
- 3 ml de blanc d'oeuf
- 1 feuille de menthe

PRÉPARATION

- Au shaker, mélanger tous les ingrédients.



SPRITZ VÉNITIEN

1
personne31
calories

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de prosecco
- 1 c. à soupe d'Aperol
- 1 c. à soupe d'eau gazéifiée
- 1 tranche d'orange
- 2 glaçons

PRÉPARATION

- Verser toutes les boissons dans une flûte et garnir de glaçons et d'orange.



COSMO À LA GRENADE

1
personne40
calories

INGRÉDIENTS

- le jus d'1/4 de pamplemousse
- le jus d'1/4 de citron vert
- 8 g de graines de grenade
- 7 ml de vodka
- 7 ml de Grand Marnier
- Glaçons

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients au shaker. Verser dans un beau verre.



CROQ'KILOS

PLUS DE RECETTES MINCEUR SUR
CROQ-KILOS.COM

Suivez-nous aussi sur

