

TOP 10 DES
recettes
CROQ'KILOS
de 2020



LES ASTUCES
des diététiciennes
Croq'Kilos Fanny
& Amandine



RISOTTO DE POULET, PARMESAN ET TOMATES

401
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de riz rond arborio cru
- 75 g de blanc de poulet
- 50 g d'oignon(s)
- 100 g de tomate(s)
- 250 ml de bouillon de légumes
- 15 g de parmesan
- Basilic
- Sel
- Poivre
- 5 ml d'huile d'olive

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

N'hésitez pas à utiliser des tomates pelées en conserve pour + de saveurs.

PRÉPARATION

10
min

- Hacher les oignons.
- Préparer le bouillon de légumes.
- Dans une poêle, faire revenir les oignons avec l'huile.
- Ajouter le riz rond et laisser revenir jusqu'à temps qu'il soit translucide, puis ajouter le bouillon (l'équivalent de 2 fois le volume de riz).
- Laisser cuire 20 minutes environ jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Pendant ce temps, couper le poulet en lanières et l'ajouter à la préparation.
- Peler la tomate, la couper en dés puis l'ajouter au poulet, ainsi que le reste de bouillon, et laissez mijoter 10 minutes.
- Quand le riz est cuit, ajouter le parmesan et le basilic.

CUISSON

20
min



SPAGHETTIS AUX LÉGUMES ET JAMBON

306
Kcal

INGRÉDIENTS

- 35 g de spaghettis complètes
- 100 g de blanc(s) de poireaux
- 100 g de carotte(s)
- 50 g de tranche(s) de jambon blanc
- 5 ml d'huile d'olive
- 5 ml de sauce soja
- Sel
- Poivre

N'hésitez pas à créer des variantes de cette recette avec d'autres légumes. L'association courgette poivron est excellente également.

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

10
min

- Porter à ébullition un grand volume d'eau salée, y cuire les spaghettis.
- Pendant ce temps, râper grossièrement la carotte et émincer le blanc de poireaux.
- Mettre l'huile dans une poêle, chauffer et y jeter les carottes et les poireaux. Remuer. Laisser cuire à l'étouffée le temps de la cuisson des spaghettis.
- Égoutter les spaghettis, les ajouter aux légumes. Mélanger le tout.
- Enlever les pâtes et les légumes pour déglacer la poêle avec la sauce soja. Ajouter le jambon en petits morceaux dans la poêle.
- Remettre les pâtes et les légumes dans la poêle. Mélanger le tout et servir.

CUISSON

10
min



SOUPE AUX 4 LÉGUMES ET BACON

162
Kcal

INGRÉDIENTS

- 150 g de poireaux
- 100 g de carotte(s)
- 100 g de navet(s)
- 150 g de pomme(s) de terre
- 50 g de tranche(s) de bacon
- 65 ml de bouillon de légumes

Si vous souhaitez opter pour une variante végétarienne, vous pouvez remplacer le bacon par des graines de courge ou mélange de graines.

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

10
min

- Éplucher et couper les légumes en cubes. Les disposer dans une grande casserole, recouvrir d'eau. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.

- Laisser cuire à couvert.

- Une fois les légumes cuits, mixer le tout.

- Poêler le bacon et le mettre en morceaux dans la soupe.

CUISSON

30
min



PARMENTIER DE SAUMON AUX POIREAUX

385
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de pomme(s) de terre
- 25 ml de lait demi-écrémé
- Sel
- Poivre
- Ciboulette
- 100 g de saumon frais
- 150 g de poireaux
- 10 g de crème fraîche à 20%
- 5 ml d'huile d'olive
- 10 g de chapelure

Pour changer du parmentier à la viande, voici sa version issue de la mer.

Lasauce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

25
min

CUISSON

30
min

- Faire cuire les pommes de terre.
- Faire revenir le saumon dans un peu d'huile puis les poireaux préalablement coupés et lavés.
- Une fois les pommes de terre cuites, les écraser avec un peu de crème et de lait, assaisonner cet écrasé avec la ciboulette, le sel et le poivre.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Disposer dans le plat des couches d'écrasé de pommes de terre, de saumon émietté et de poireaux.
- Parsemer d'un peu de crème et de chapelure et laisser cuire 30 minutes.



SPAGHETTIS FAÇON CARBONARA AUX LÉGUMES

463
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de spaghetti
- 50 g de poivron(s) vert(s)
- 40 g d'oignon(s)
- 50 g de carotte(s)
- 70 g de courgette(s)
- 30 ml de crème à 4% MG
- 40 g de lardons fumés
- 0,5 jaune d'œuf
- 5 ml d'huile d'olive
- Feuille(s) de basilic
- Sel
- Poivre

Pour une recette plus légère, il est possible de remplacer les lardons par du thon en conserve.

Laetice
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

20
min

- Éplucher la carotte, la laver puis la couper en petits dés.
- Laver le poivron et la courgette, les épépiner et les couper en petits morceaux.
- Éplucher puis émincer l'oignon et le faire revenir dans la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ajouter ensuite les lardons lorsque l'oignon est légèrement doré et laisser cuire doucement puis ajouter les dés de carotte et laisser cuire durant 5 - 10 minutes à feu doux.
- Ajouter ensuite les morceaux de poivrons et de courgettes puis laisser à nouveau cuire doucement pendant une dizaine de minutes.
- Pendant ce temps, préparer dans un saladier la sauce en mélangeant la crème fraîche, le demi jaune d'œuf, un peu de sel et de poivre.
- Faire cuire les spaghetti comme indiqué sur le paquet puis les égoutter.
- Après les 10 minutes de cuisson des poivrons, ajouter la sauce et laisser encore cuire quelques minutes en mélangeant.
- Ajouter pour finir tous les ingrédients aux pâtes, mélanger, parsemer de basilic ciselé et servir aussitôt.



BLANC DE POULET ET RIZ AUX LÉGUMES

352
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de blanc de poulet
- 1 g de curry
- 30 g de riz complet cru
- 100 g de salsifis
- 20 ml de lait de coco
- 10 g de crème fraîche à 20%

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

Le riz complet est riche en fibres et son index glycémique est plus bas que celui du riz blanc, c'est pourquoi il est conseillé quand on veut perdre du poids. Si vous n'avez pas de salsifis, vous pouvez remplacer par des asperges blanches (en conserves), le goût sera similaire.

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

10
min

- Cuire le riz dans un grand volume d'eau salée.
- Poêler sans matière grasse l'escalope, ajouter du curry. Ajouter les salsifis.
- Une fois l'ensemble bien doré, baisser le feu et ajouter le lait de coco et la crème.
- Allonger la sauce avec un peu d'eau si besoin.
- Servir l'ensemble sur un lit de riz.



VELOUTÉ DE POTIMARRON GRATINÉ

172
Kcal

INGRÉDIENTS

- 300 g de potimarron
- 20 g de lardons fumés
- 20 g de pain d'épices
- 65 ml de bouillon de légumes
- 10 g de crème fraîche à 20%
- Poivre

La succe
DES DIÉTÉTICIENNES

**Vous pouvez
remplacer le potimarron
par une autre courge.**

PRÉPARATION

10
min

- Laver le potimarron, le vider, et couper en gros morceaux.

- Le faire cuire 20 minutes avec 300 ml d'eau et le 1/4 de cube. Assaisonner.

- Une fois cuit, mixer avec la crème. Mettre le velouté dans un récipient allant au four.

- Poêler les lardons.

- Émietter le pain d'épices grossièrement.

- Parsemer le velouté avec les lardons et le pain d'épices.

- Pour griller le pain d'épices, vous pouvez passer le tout 3 minutes sous le grill du four.

CUISSON

20
min



ONE POT PASTA DINDE, SAUCE FROMAGE

398
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g d'escalope de dinde
- 35 g de spaghetti
- 20 g de parmesan
- 20 g de ricotta
- 70 g de courgette(s)
- 50 g d'oignon(s)
- Sel
- Poivre
- Thym

Lasauce
DES DIÉTÉTICIENNES

Dans cette recette, vous pouvez remplacer les spaghetti par des penne complètes ou du riz complet.

PRÉPARATION

5
min

CUISSON

10
min

- Peler et hacher l'oignon. Couper l'escalope en cubes. Emincer la courgette, mettre le tout dans une casserole avec les spaghetti. Recouvrir d'eau.
- Mettre la casserole sur le feu et dès l'ébullition laisser cuire jusqu'à ce qu'un maximum d'eau soit évaporé. Goûter pour la cuisson des pâtes selon vos goûts.
- Une fois l'ensemble cuit, ajouter la ricotta et le parmesan, bien mélanger. Assaisonner et ajouter le thym.
- Déguster bien chaud.



BRIOCHE AUX FRUITS CONFITS

319
Kcal

INGRÉDIENTS

- 200 g de farine blanche
- 20 g de sucre blanc
- 50 ml de lait demi-écrémé
- 1 œuf
- 25 g de beurre
- 12 g de levure de boulanger
- Sel
- Fleur d'oranger
- 60 g de fruits confits

Certain(e)s gourmand(e)s aiment la déguster encore tiède, à la sortie du four. Qu'à cela ne tienne, notez simplement qu'elle sera légèrement moins digeste. Cette recette permet de préparer 4 petites brioches, une portion correspond à une brioche.

Lastuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

40
min

CUISSON

20
min

- Commencer par tiédir le lait et délayer la levure dedans. Réserver.
- Dans un grand saladier, tamiser la farine et ajouter le lait, la fleur d'oranger et le sucre. Pétrir manuellement.
- Ajouter l'œuf et le sel et continuer à pétrir jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter le beurre mou en morceaux et mélanger à nouveau.
- Ajouter les fruits confits en morceaux et mélanger pour une répartition homogène.
- Laisser poser la pâte à température ambiante, dans le saladier couvert d'un torchon humide, jusqu'à ce qu'elle double de volume. Cela peut prendre plus d'une heure.
- Lorsqu'elle est prête, la verser sur le plan de travail légèrement farinée et pétrir quelques instants avant de reformer une boule.
- Laisser gonfler la pâte une seconde fois à température ambiante, recouverte de papier cuisson et d'un torchon humide, sur la plaque du four. La laisser poser jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire cuire la brioche 20 minutes environ.
- Lorsque la brioche est bien dorée, la sortir du four et laisser refroidir.



CROQUE-MONSIEUR CHOCO-BANANE

265
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de pain de mie complet
- 50 g de banane(s)
- 10 g de chocolat noir
- 5 g de noix de coco râpée

L'utilisation d'un pain de mie complet permet un bon apport en fibres et en minéraux, pour un petit-déjeuner gourmand mais équilibré !

Lastuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

3
min

- Découper la banane en rondelles épaisses puis hacher grossièrement le chocolat noir.

- Sur une tranche de pain de mie complet, disposer les rondelles de banane uniformément. Sur le dessus, disperser le chocolat noir haché.

- Ajouter la noix de coco râpée puis terminer par déposer la deuxième tranche de pain de mie complet sur le dessus.

- Passer le croque-monsieur sucré quelques minutes dans un appareil à croque-monsieur ou sous le grill afin que le chocolat soit bien fondu. Déguster encore chaud, ou tiède.

CUISSON

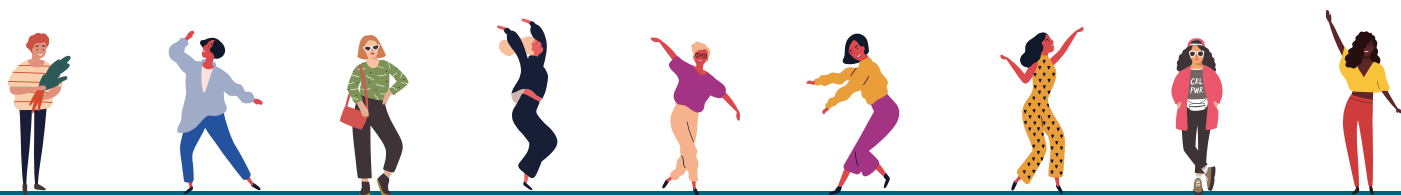
5
min

Pour bénéficier des 3500 recettes Croq'Kilos,
abonnez-vous au rééquilibrage alimentaire
sur croq-kilos.com

En cadeau,
-30%
sur tous les abonnements*

code **CK2020**

* Offre valable du 08/04 au 31/05/2020.



CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

