

CROQ'KILOS

TOP 10

recettes du MONDE



Les astuces
d'Amandine,
diététicienne
Croq'kilos



GRATIN TEX MEX

MEXIQUE

460
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100g de bœuf haché 5% MG
- 30g de Quinoa cru
- 30g de haricots rouges en conserve
- 30g de maïs
- 100g de tomate(s)
- 5g d'ail
- 20g d'oignon(s) rouge(s)
- 3g de coriandre
- Chili (mélange d'épices)
- Cannelle
- Sel poivre
- 30g d'emmental râpé



Pas de tomate fraîche ou peur que le résultat soit quelque peu sec ? Les tomates concassées en conserve font très bien l'affaire !

PRÉPARATION

15
min

- Commencer par porter de l'eau salée à ébullition et faire cuire le quinoa.
- Rincer la tomate, peler l'oignon, égoutter le maïs et les haricots rouges.
- Dans une poêle, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile. Ajouter le bœuf et les épices. Laisser cuire une dizaine de minutes.
- Ajouter la tomate en dés, les haricots rouges et le maïs. Assaisonner : sel, poivre, cannelle, goûtez et rectifier si nécessaire.

CUISSON

15
min

- Ajouter le quinoa après l'avoir égoutté. Mélanger le tout et disposer dans un plat adapté pour le four.
- Additionner de fromage et faire gratiner quelques minutes avec la fonction « grill » du four.
- Saupoudrer des feuilles de coriandre.



BIBIMBAP

CORÉE

425
Kcal

INGRÉDIENTS

- 70g de filet(s) de bœuf
- 1 œuf
- 30g de riz rond arborio cru
- 70g de carotte(s)
- 70g de courgette(s)
- 10g de champignons noirs déshydratés
- 10ml de sauce soja
- 5ml d'huile de sésame
- 3g d'ail
- Sel poivre

L'astuce
D'AMANDINE

S'il reste de la marinade après cuisson du bœuf, ne pas hésiter à s'en servir pour assaisonner le bibimbap. Il existe plusieurs variantes de ce plat avec différents légumes et champignons : pousses de soja, champignons de Paris, pousses d'épinard, etc. Il est donc possible de varier suivant les envies et les saisons ! Traditionnellement, le bibimbap s'accompagne de sauce pimentée coréenne « Gochujang » qu'il est possible de trouver en épicerie asiatique et d'ajouter au plat pour le parfumer !

PRÉPARATION

15
min

• Commencer par réaliser la marinade pour la viande. Pour cela, mélanger dans un bol la sauce soja, l'ail haché et l'huile de sésame jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Couper le bœuf en lamelles fines et l'ajouter à la marinade. Couvrir et placer au frais pour 45 minutes.

• Pendant ce temps, faire cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée en suivant les indications au dos du paquet (environ 11-12 minutes). Égoutter puis réserver.

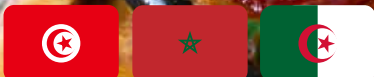
• Laver soigneusement la courgette, la carotte et les champignons shiitakes. Cuire les légumes à la vapeur pendant 20 minutes jusqu'à ce que tous soient bien cuits à cœur. Couper les légumes en lamelles de taille égale. Réserver.

• Dans une poêle antiadhésive, faire cuire l'œuf au plat en sala en en poivrant en cours de cuisson. Réservez. Dans la même poêle encore chaude, faire cuire les lamelles de bœuf et leur marinade durant 5 à 7 minutes, suivant la cuisson désirée pour la viande.

• Dans une assiette creuse, dresser le bibimbap. Placer le riz cuit, les légumes et le bœuf cuit en alternant les couleurs. Déposer l'œuf au plat au centre du bibimbap puis déguster bien chaud.

CUISSON

25
min



CHAKCHOUKA

MAGHREB

185
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100g de tomate(s)
- 30g de poivron(s) rouge(s)
- 30g de poivron(s) vert(s)
- 30g de poivron(s) jaune(s)
- 5g d'ail
- 20g d'oignon(s)
- 1 œuf
- Sel poivre
- Ras el han out
- 5ml d'huile d'olive

PRÉPARATION

20
min

- Éplucher tous les légumes. Pour ce faire : tailler une croix sous la tomate et la plonger dans l'eau bouillante quelques instants. La sortir après 30 secondes et l'émonder. En parallèle, placer les poivrons sous le grill 5 à 10 minutes, ce qui permettra d'enlever la peau aisément.
- Détailler tous les légumes en morceaux et écraser l'ail.
- Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir les oignons et l'ail.
- Une fois dorés, ajouter les légumes, les épices et laisser mijoter 20 minutes.
- À la fin de la cuisson, à feu doux, casser l'œuf sur les légumes et laisser cuire quelques minutes.

CUISSON

30
min

La chakchouka est un plat typique du Maghreb. Amateurs de sensations, n'hésitez pas à agrémenter d'harissa !

L'astuce
D'AMANDINE



KIBBÉ LIBANAIS

LIBAN

409
Kcal

INGRÉDIENTS

- 35g de boulghour
- 90ml d' eau
- 125g de bœuf haché 5% MG
- 40g d' oignon(s)
- 15ml d'huile d'olive
- 2g de coriandre
- 1g de menthe fraîche
- 1g de cannelle
- 1g de paprika
- Sel poivre



Les kibbés libanais peuvent aussi être réalisés avec de la viande hachée d'agneau. Pour un résultat plus pimenté, il ne faut pas hésiter à ajouter encore plus d'épices à la farce et à assaisonner selon les préférences. Le kibbé libanais est parfait accompagné d'une simple salade verte et d'une sauce au yaourt et au citron.

PRÉPARATION

25
min

- Faire bouillir l'eau avec une pincée de sel. Une fois l'eau bouillante, la verser sur le boulghour cru puis laisser gonfler 10 minutes. Égoutter le boulghour s'il reste de l'eau excédentaire.
- Dans un mixeur, placer le boulghour et 25g de viande de bœuf haché. Assaisonner avec un peu de paprika, du sel et du poivre. Mixer longuement jusqu'à obtention d'une pâte très fine. Au besoin, ajouter un filet d'eau pour détendre la pâte. Diviser la pâte en 4 boules de taille égale puis placer le tout au frais ;
- Pendant ce temps, ciseler l'oignon finement. Faire chauffer l'huile d'olive à feu vif dans une poêle. Puis, faire revenir les oignons 5 minutes avant d'ajouter les 100g de viande hachée restants. Laisser mijoter quelques minutes à feu moyen. Ciseler la menthe et la coriandre puis les intégrer à la farce. Assaisonner avec de la cannelle, du paprika, du sel et du poivre.
- Dans la paume de la main, travailler chaque boule de pâte au boulghour en creusant pour pouvoir y glisser la farce de viande hachée. Ici, on doit obtenir une poche aux parois fines. Au centre de la pâte, placer une cuillère de farce au bœuf et aux épices. Refermer les extrémités délicatement mais en serrant bien pour que le kibbé ne s'ouvre pas à la cuisson.
- Répéter l'opération avec les 4 boules de pâte.
- Dans une casserole, faire chauffer l'huile de friture. Une fois l'huile très chaude, y plonger les kibbés libanais et laisser dorer 2 minutes de chaque côté. Réserver sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent d'huile de friture.

CUISSON

20
min



POTJEVLEESCH

BELGIQUE

275
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50g de blanc de poulet
- 50g de tranche(s) de jarret de veau
- 50g de râble(s) de lapin
- 50g de carotte(s)
- 40g de branche(s) de céleri
- 200ml de bière
- 1 feuille de gélatine
- bouquet garni
- Sel poivre

*L'astuce
D'AMANDINE*

Pour donner encore plus de goût à ce plat typique du nord, il est possible d'ajouter un peu d'oignon et des baies de genièvre à la marinade. Le bacon maigre peut remplacer le lapin dans cette recette

PRÉPARATION

20
min

- Découper le poulet, le lapin et le veau en petits morceaux. Hacher l'ail, laver et ciseler le céleri finement.

CUISSON

180
min

- Dans un bol, placer l'ail, le céleri, le bouquet garni, du sel et du poivre. Ajouter les morceaux de poulet, de lapin et de veau puis mélanger pour répartir les herbes et aromates. Couvrir de bière et laisser mariner une nuit au réfrigérateur.
- Une fois la viande marinée, laver, éplucher et couper la carotte en rondelles fines. Casser la feuille de gélatine en 2 et la laisser réhydrater quelques minutes dans de l'eau froide.
- Dans une terrine individuelle, placer la moitié de la viande marinée (sans le jus de la marinade). Recouvrir d'une feuille de gélatine réhydratée. Puis, de nouveau, déposer une couche de viande et, enfin, la deuxième moitié de la gélatine réhydratée.
- Verser la marinade dans la terrine de manière à recouvrir la viande. Terminer en décorant le dessus de la terrine de rondelles de carottes. Fermer la terrine et enfourner pour 3 heures à 150°C.



RIZ À L'ESPAGNOLE

ESPAGNE

359
Kcal

INGRÉDIENTS

- 30g de riz cru
- 50g de petits pois
- 30g de chorizo
- 80g de tomate(s)
- 70g de poivron(s) jaune(s)
- 50g d'oignon(s) rouge(s)
- 70ml de bouillon de légumes
- 5ml d'huile d'olive
- 1g de paprika
- Sel poivre

*L'astuce
D'AMANDINE*

Pour cette recette, il ne faut pas hésiter à ajouter du persil frais ou de la coriandre pour encore plus de goût. Le paprika, quant à lui, peut être remplacé par du piment doux ou un pistil de safran pour plus d'originalité !

PRÉPARATION

15
min

• Laver et peler la tomate. Découper la tomate et le poivron jaune en petits cubes de taille égale.

• Enlever la peau du chorizo et le détailler en petits dés, ciseler l'oignon rouge.

• Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive. Faire revenir l'oignon, le poivron et la tomate 7 à 10 minutes à feu vif jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits et la tomate réduite en purée.

• Puis, ajouter le chorizo et le riz. Couvrir de bouillon et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. En fin de cuisson, l'eau doit être évaporée et le riz bien cuit, au besoin, ajouter un filet d'eau en cours de cuisson pour éviter que le riz accroche.

• Ajouter les petits pois et le paprika puis saler et poivrer la préparation. Servir sans attendre.

CUISSON

10
min



STAMPPOT

DANEMARK

353
Kcal

INGRÉDIENTS

- 150g de pomme(s) de terre
- 200g de chou
- 50g de saucisse(s) de Toulouse
- 10g de Crème fraîche à 20%
- 5g de beurre
- 1g de noix de muscade
- Sel poivre

L'astuce
D'AMANDINE

Le Stampot est originaire des Pays-Bas, il désigne un mélange de purée de pommes de terre et d'un ou plusieurs autres légumes. Pour varier les plaisirs, il est possible de remplacer le chou par un autre légume au choix : poireau, carottes, endives, etc. Il est également possible d'ajouter du thym, du laurier ou d'autres épices à la purée de légumes pour en relever le goût.

PRÉPARATION

5
min

- Laver le chou vert et les pommes de terre.
- Éplucher les pommes de terre, les découper en cubes de taille égale. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau une vingtaine de minutes. Égoutter et réserver.
- Pendant ce temps, blanchir le chou 10 minutes dans une eau frémissante et salée. Égoutter et réserver.
- Dans une sauteuse, faire chauffer le beurre. À feu moyen, y faire revenir le chou et les pommes de terres cuites pendant 10 minutes. Hors du feu, écraser grossièrement la pomme de terre et le chou à la fourchette pour obtenir une purée épaisse. Ajouter la crème, la muscade et assaisonner avec du sel et du poivre.
- Avant de servir, découper la saucisse fumée en rondelles épaisses puis la faire revenir 5-10 minutes dans une poêle anti adhésive. Dans une assiette creuse, placer la purée de légumes puis disposer les rondelles de saucisse fumée sur le dessus.

CUISSON

20
min



SUSHI BOWL

JAPON

370
Kcal

INGRÉDIENTS

- 30g de Riz à sushi
- 60g de saumon frais
- 50g de carotte(s)
- 40g de radis
- 60g de concombre(s)
- 30g d'avocat(s)
- 10g de feuille d'algue grillée -Nori
- 7g de vinaigre de riz
- 7g de sauce soja
- 2g de coriandre
- Sel poivre

PRÉPARATION

20
min

• Faire cuire le riz à sushi en suivant les instructions au dos du paquet. Une fois le riz cuit, ajouter le vinaigre de riz puis laisser refroidir.

• Pendant ce temps, râper la carotte et découper les radis en rondelles et le concombre en fins bâtonnets. Réserver.

• Ensuite, découper l'avocat en cubes et le saumon en tranches fines. À l'aide de ciseaux, découper la feuille d'algue Nori en petits morceaux.

• Dans une assiette creuse, déposer le riz vinaigré. Sur le dessus, déposer joliment les crudités et l'avocat en alternant les couleurs. Ajouter le saumon puis assaisonner de sauce soja et de coriandre fraîche et parsemer d'algue Nori avant de déguster.

CUISSON

15
min

L'astuce
D'AMANDINE

Cette recette permet de profiter de toutes les saveurs des sushis en un temps record. Suivant les saisons et vos envies, n'hésitez pas à varier les crudités qui accompagnent ce sushi bowl : chou râpé, betterave, pousses d'épinards, etc. Pour une version plus originale, le saumon peut être remplacé par du thon rouge.



PIADINA ÉPINARDS ET MOZZARELLA

ITALIE

400
Kcal

INGRÉDIENTS

- 60 g de farine blanche
- 10 g de beurre
- 50 g d'eau
- 10 g de levure de boulanger
- 60 g de pousses d'épinards
- 30 g de mozzarella
- sel
- poivre



La piadina est un plat traditionnel italien, couramment appelée « petite sœur du pain ». Composée d'un feuillet de pâte replié en deux et garni selon vos envies. Sucré ou salé, un plat sympa à partager en famille ou entre amis !

PRÉPARATION

40
min

• Pour préparer la pâte, mélanger dans un bol la farine et une pincée de sel. Ajouter la levure émiettée et ensuite le beurre. Verser progressivement l'eau et malaxer à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

• La placer dans un saladier, couvrez le d'un torchon humide et laisser lever 1h à température ambiante ou près d'une source de chaleur. Elle sera prête lorsqu'elle aura doublé de volume.

• Pendant la levée de la pâte, laver les épinards et couper la mozzarella en tranches.

• Lorsque la pâte est levée, l'étaler afin de former une galette ronde.

• Faire chauffer une poêle anti adhésive sans matière grasse et faire cuire la galette environ 2 minutes. La retourner et disposer la mozzarella sur une moitié. Epicer à votre convenance et laisser cuire encore 2 minutes.

• Rajouter les épinards frais par-dessus et plier la piadina en 2. Consommer tant que c'est chaud et ne pas hésiter à ajouter des épices !

CUISSON

5
min



MOJITO LEGER

CUBA

102
Kcal

INGRÉDIENTS

- 3 cl de rhum blanc
- 50 g de Citron(s) vert(s)
- 1 c. à café de cassonade
- 5 g de feuille(s) de menthe
- 50 ml d'eau gazeuse

PRÉPARATION

5
min

- Dans un verre, écraser les feuilles de menthe au pilon avec le citron vert coupé en rondelles, ajouter 3 glaçons (idéalement cassés en morceaux), le rhum, l'eau gazeuse et le sucre.
- Mélanger bien à l'aide d'une paille.
- Déguster frais.

Pour un mojito sans alcool, il vous suffit de ne pas mettre de rhum et vous obtiendrez un cocktail rafraîchissant pour seulement 35 Kcal.

L'astuce
D'AMANDINE

Découvrez les menus minceur
Croq'Kilos pour retrouver la ligne !



sur **CROQ'KILOS**.com

20% offert sur votre
abonnement
DE RÉDUCTION avec le code **TEAM20**

Suivez-nous également sur



avec la team
Croq'Kilos

CROQ'KILOS