



10 recettes ITALIENNES



LES ASTUCES
des diététiciennes
Croq'Kilos Fanny
& Amandine

CROQ'KILOS



ANTIPASTI AUBERGINES, COURGETTES ET POIVRONS

201
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de courgette(s)
- 80 g d'aubergine(s)
- 100 g de poivron(s) jaune(s)
- 10 ml d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- 10 g de gousse(s) d'ail
- Sel
- Poivre



Ils sont servis en collation, apéritif, entrée, hors-d'œuvre de repas ou au dîner.

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

40
min

- Préchauffer votre four à 210° (th 7).
- Laver tous les légumes et les couper en fines tranches.
- Les disposer dans un plat allant au four et les badigeonner de l'huile, saupoudrer d'herbes, de sel, de poivre et d'ail.
- Enfourner le plat pour 40 minutes.
- Laisser refroidir puis mettre au frais au moins 2h avant de servir.

ARANCINI

390
Kcal

INGRÉDIENTS

- 35 g de riz rond Arborio cru
- 150 ml de bouillon de légumes
- 25 g de jambon blanc
- 15 g de mozzarella
- 15 g de parmesan
- 30 g d'oignon(s)
- 40 ml de vin blanc
- 2 g de persil
- 15 g de farine blanche
- 15g de chapelure
- 0,5 œuf
- 5 ml d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Traditionnellement, les Arancini sont beaucoup plus gras car cuits en friture. Cette recette plus légère est parfaite pour utiliser un reste de risotto cuit et peut être adaptée selon les goûts : avec ou sans jambon, avec d'autres fromages, des tomates séchées, des champignons, etc.

Lastuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

30
min

- Commencer par faire cuire le riz comme pour un risotto. Pour cela, faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Puis, faire suer l'oignon ciselé 3 minutes. Une fois l'oignon translucide, ajouter le riz cru pour 2 minutes supplémentaires.
- Déglacer avec le vin blanc sec et laisser chauffer à feu vif jusqu'à évaporation totale du vin. Ensuite, ajouter le bouillon de légumes peu à peu tout en laissant mijoter le riz à feu doux. Au bout de 15 à 20 minutes, les grains de riz doivent être cuits mais encore fermes. Ne pas hésiter à ajouter plus ou moins de bouillon suivant la consistance désirée.
- Ajouter le parmesan, le jambon coupé finement, le persil et assaisonner avec du sel et du poivre. Laisser à feu doux 2 minutes supplémentaires pour que le parmesan fonde et lie le risotto. Une fois le risotto prêt, le laisser refroidir.
- Préchauffer le four à 210°C (th.7).
- Avec le risotto cuit, former plusieurs boules de la taille d'une grosse noix. Au centre de chaque boulette de riz, placer un petit cube de mozzarella. Refermer bien la boulette de riz sur la mozzarella afin que le fromage ne s'échappe pas à la cuisson.
- Puis, tremper chaque boulette de riz dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Placer les arancini sur une plaque allant au four et les enduire d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau ou d'un vaporisateur.
- Enfourner pour 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les Arancini soient bien dorés.



PIZZA MARGHERITA SIMPLE ET RAPIDE

380
Kcal

INGRÉDIENTS

- 60 g de farine blanche
- 1 c. à café d'huile
- 1 g de sel
- 3 g de levure de boulanger
- 40 ml d'eau
- 40 g de mozzarella
- 3 c. à soupe de coulis de tomates
- 5 g de basilic
- Origan

La pizza Margherita est une spécialité de Naples. Élaborée avec des ingrédients de qualité, elle constitue un met savoureux et délicat. Elle peut également servir de base à votre créativité. Partez de cette recette et ajoutez des légumes grillés, des épices, du jambon...

L'asluce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

40
min

- Dans un saladier, mélanger la farine avec le sel. Ajouter ensuite la levure et l'huile et mélanger à nouveau.
- Verser l'eau tiédie petit à petit et pétrir la pâte. Au plus le pétrissage sera long, au plus la pâte sera élastique.
- Lorsque vous aurez obtenu une texture lisse et élastique, former une boule.
- Disposer la pâte dans un saladier recouvert d'un linge humide et laisser reposer le tout dans un endroit chaud au moins 30 minutes.
- À l'issue de ce délai, récupérer votre boule de pâte et l'étaler à votre convenance.
- Étaler la sauce tomate en une fine couche et ajouter par-dessus la mozzarella.
- Enfourner et laisser cuire jusqu'à ce que le fromage prenne une couleur dorée.
- Lorsque la pizza est cuite, la sortir du four et ajouter le basilic, quelques gouttes d'huile d'olive et un peu d'origan juste avant dégustation.

CUISON

10
min



OSSO BUCCO

322
Kcal

INGRÉDIENTS

- 125 g de tranche(s) de jarret de veau
- 5 ml d'huile d'olive
- 200 g de carotte(s)
- 100 g d'oignon(s)
- 125 ml de bouillon de bœuf
- Thym
- Laurier
- 100 g de tomate(s)
- 50 ml de vin blanc
- Sel
- Poivre

Un plat en sauce mais peu de calories, profitons en 😊. Cette viande peut être servie avec des pâtes ou de la polenta.

Lasauce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

60
min

- Dans un premier temps, fariner la tranche de jarret.
- Éplucher et couper les carottes en rondelles.
- Chauffer l'huile dans une cocotte et saisir la viande.
- Ajouter ensuite les carottes et les oignons.
- Arroser avec le vin et le bouillon réhydraté. Assaisonner avec du sel et du poivre puis ajouter le thym et le laurier.
- Porter à ébullition, puis réduire et laisser mijoter à feu doux pendant 1h.
- Ajouter la tomate coupée en morceaux 30 minutes avant la fin.



GRATIN DE POLENTA

219
Kcal

INGRÉDIENTS

- 20 g de polenta
- 0,5 oignon vert
- 20 g de comté
- 0,5 œuf
- 15 ml de crème fraîche à 20%
- Sel
- Poivre

La polenta est adaptée aux personnes intolérantes au gluten car elle est issue du maïs.

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

5
min

CUISSON

35
min

- Préchauffer le four à 200°C.
- Faire cuire la polenta dans 250 ml d'eau salée. Bien remuer et cuire jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse.
- Hors du feu ajouter le sel et le poivre.
- Ajouter ensuite l'œuf battu et la crème. Ajouter l'oignon vert haché et le fromage râpé.
- Déposer dans un ramequin à hauts bords.
- Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le gratin soit doré.

CANNELLONIS AUX CHAMPIGNONS

433
Kcal

INGRÉDIENTS

- 0,25 oignon
- 125 g de champignon(s)
- 5 ml d'huile d'olive
- 15 ml de vin blanc
- 0,25 gousse d'ail
- 2 g de basilic
- 10 g de parmesan
- 60 g de ricotta
- 2 cannellonis
- 20 g de mozzarella
- 250 ml de coulis de tomates
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

30
min

- Préchauffer le four à 190°C.
- Hacher l'oignon et l'ail et trancher les champignons. Râper les fromages et hacher le basilic.
- Chauffer l'huile dans une poêle et cuire l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils aient rendu tout.
- Déglacer au vin blanc et retirer du feu. Saler et poivrer.
- Au robot, mixer les légumes et ajouter le parmesan, la ricotta et le basilic. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
- Garnir les tubes de cannellonis avec la farce.
- Dans un plat, verser le coulis. Déposer les cannellonis côte à côte. Garnir de mozzarella.
- Cuire environ 25 minutes jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et le dessus doré.

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

Vous pouvez créer votre farce selon vos goûts et vos envies en ajoutant du poulet par exemple ou des tomates.



RISOTTO À LA MILANAISE, COURGETTES ET ASPERGES

270
Kcal

INGRÉDIENTS

- 60 g de riz rond Arborio cru
- 25 g d'oignon(s)
- 10 ml d'huile d'olive
- Safran
- 250 ml de bouillon de volaille
- 40 ml de vin blanc
- 5 g de parmesan
- 100 g de courgette(s)
- 100 g d'asperges en conserve
- Sel
- Poivre



Dans la recette vous pouvez prélever une partie du bouillon et la remplacer par l'eau contenue dans le bocal d'asperges. Cela donnera un goût d'asperge plus soutenu à votre risotto !

PRÉPARATION

10
min

- Faire chauffer le bouillon de volaille en y infusant le safran.
- Rincer et couper les courgettes en morceaux, égoutter et couper les asperges.
- Dans une cocotte, faire revenir l'oignon haché et les dés de courgette dans l'huile jusqu'à ce qu'ils colorent légèrement. Ajouter alors le riz et bien mélanger.
- Lorsque le riz devient translucide, ajouter le vin blanc et remuer jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé.
- Ajouter les asperges et incorporer progressivement le bouillon, louche par louche, jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Il faut bien attendre que le riz ait tout absorbé avant de mettre la louche suivante.
- Lorsque tout le bouillon aura été versé, saler et poivrer le risotto et servir de manière à ce qu'il ait une texture onctueuse.
- Disposer dans une assiette et ajouter quelques copeaux de parmesan.

CUISSON

20
min



LASAGNES AUX ÉPINARDS ET RICOTTA

445
Kcal

INGRÉDIENTS

- 60 g de ricotta
- 15 g de parmesan
- 80 g d'épinards (surgelés)
- 3 feuilles de lasagne
- 125 g de tomate(s) concassée(s)
- 20 g de mozzarella
- 1 œuf
- Sel
- Poivre

Les épinards sont très peu caloriques et rendent ce plat plus léger. Vous pouvez changer de fromage selon vos goûts et utilisez du chèvre par exemple.

Lastuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

10
min

- Préchauffer le four à 180°C.

- Dans un saladier moyen, mélanger la ricotta, le parmesan et l'œuf.

- Verser le quart de la sauce tomate au fond du plat. Disposer 1 feuille de lasagne. Verser le tiers du mélange de ricotta dessus.

- Recouvrir avec un tiers d'épinards. Recommencer l'opération 2 fois. Et couvrir avec la feuille qui reste.

- Verser le reste de la sauce. Mettre la mozzarella sur le dessus. Appuyer doucement sur les lasagnes pour faire remonter la sauce sur les côtés.

- Mettre au four 45 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que l'intérieur bouillonne.

- Assaisonner et servir.

CUISSON

45
min



TIRAMISU MINCEUR

210
Kcal

INGRÉDIENTS

- 1 biscuit boudoir
- 60 ml de café
- 10 g de sucre blanc
- 5 ml de rhum blanc
- 60 g de yaourt grecque
- 2 ml de vanille liquide
- 30 g de crème fraîche à 20%
- 1 g de cacao

À déguster bien frais.
Vous pouvez aussi
incorporer des framboises
ou des fraises dans la
crème au moment du
montage de la verrine.

Lastuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

15
min

- Mélanger le café avec 3 g de sucre 1 ml de rhum. Réserver.

- Dans un bol, monter la crème à l'aide d'un fouet pour obtenir une crème aérée comme une chantilly. Dans un autre petit bol, mélanger le yaourt avec la vanille, le reste de rhum et de sucre. Incorporer la crème montée.

- Tremper la moitié du biscuit dans le sirop au café et déposer au fond d'une verrine. Garnir de la moitié de la crème. Tremper la moitié restante de biscuit dans le café et déposer sur le yaourt. Garnir avec le reste de la crème. Réfrigérer.

- Au moment de servir, saupoudrer de cacao.

CUISSON

0
min



PANNA COTTA LÉGÈRE

300
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 ml de lait demi-écrémé
- 100 g de crème fraîche à 20%
- 10 g de sucre blanc
- 10 g de sucre glace
- 1 feuille de gélatine
- Zeste de citron jaune
- 0,25 gousse de vanille
- 50g de framboise(s)

Cette recette permet de remplacer le traditionnel mascarpone et ainsi vous obtenez une panna cotta plus légère. N'étant pas la saison des framboises vous pourrez en trouver au rayon surgelé. Les brisures sont suffisantes et moins cher.

Lastuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

0
min

- Faire tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide.
- Dans une casserole, mettre le lait, la crème, les sucres, la gousse de vanille et les zestes de citron.

(Petites astuces : couper la gousse de vanille, mettre les grains dans le lait et la gousse ouverte pour plus de goût. Enlever à la fin de l'infusion.)

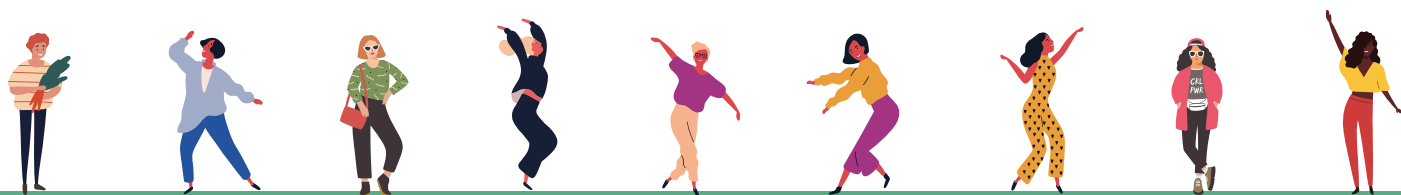
- Porter le tout à ébullition. Diminuer la chaleur (frémissement) et faire réduire pendant 10 minutes.
- Retirer du feu, enlever la gousse de vanille et ajouter la feuille de gélatine bien essorée. Remuer.
- Remplir votre ramequin.
- Mettre au réfrigérateur pendant minimum 3h, l'idéal est de le faire la veille.
- Réduire les framboises en purée. Réserver au frais.
- Servir démoulé et recouvrir avec le coulis de framboise.

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

En cadeau,
-30%
sur tous les abonnements*

code **MAI30**

* Offre valable du 07/05 au 07/06/2020.



CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

