

CROQ'KILOS

TOP 10



RECETTES de vos régions

CHAQUE RÉGION

à sa spécialité culinaire, découvrez
celle de chez vous en version
légère et gourmande !



CANNELÉ BORDELAIS

GIRONDE

245
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100g de sucre blanc
- 50g de farine blanche
- 250ml de lait demi-écrémé
- 25g de beurre
- 2 œufs
- 5ml de vanille liquide
- 2ml de rhum blanc
- Sel



Cette recette permet de réaliser 8 cannelés de taille moyenne. Une portion = 2 cannelés = 245 kcal. Il est possible de les conserver dans une boîte hermétique, au frais ou de les congeler pour plus tard. Dans cette recette, le rhum est facultatif.

PRÉPARATION

15
min

• Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre. Incorporer un œuf et un jaune d'œuf puis mélanger.

• Dans une casserole, faire bouillir le lait avec l'extrait de vanille et le beurre. Une fois le lait bouillant, le verser sur le mélange farine-sucre-œuf. Mélanger rigoureusement pour obtenir une pâte lisse et homogène. Ajouter le rhum puis placer la pâte au frais pour 1h.

• Préchauffer le four à 250°C. Remplir 8 moules à cannelé antiadhésifs de pâte. Attention, les cannelés gonflent à la cuisson, il faut les remplir aux 3/4 seulement.

• Enfourner pour 10 minutes à 250°C. Puis, baisser le four à 210°C et poursuivre la cuisson 1 heure supplémentaire. En fin de cuisson, les cannelés doivent être dorés et fermes à l'extérieur, et fondant à l'intérieur.

CUISSON

80
min



CASSOULET LÉGER

LANGUEDOC

394
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100g de haricots blancs
- 50g de magret(s) de canard
- 50g de saucisse(s) de Toulouse
- 50g d'oignon(s)
- 30g de tranche(s) de bacon
- 50g de carotte(s)
- 50g de coulis de tomates
- 10g de concentré de tomates
- 3g d'ail
- 2g de thym
- 5ml d'huile d'olive
- Sel poivre



C'est le choix de morceaux de viandes maigres qui rend ce cassoulet plus léger que le traditionnel ! Toutefois, le bacon reste facultatif et sert simplement à renforcer le goût fumé, il peut être supprimé si besoin. Ce cassoulet est parfaitement équilibré et peut être servi avec une simple salade verte.

PRÉPARATION

15
min

• Laver et éplucher la carotte puis la couper en cubes. Ciseler l'oignon et hacher la gousse d'ail. Découper les aiguillettes de canard en 2, la saucisse de Toulouse en rondelles épaisses et le bacon en petits cubes.

• Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive. Une fois l'huile bien chaude, faire colorer l'oignon, la carotte et l'ail 5 minutes. Ajouter ensuite les aiguillettes de canard et le bacon et faire cuire 5 minutes.

• Intégrer le concentré de tomates, la pulpe de tomate et les haricots blancs égouttés. Sur le dessus, disposer les rondelles de saucisses de Toulouse et le thym. Couvrir et laisser cuire à feu moyen 25 à 30 minutes en ajoutant un filet d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

• En fin de cuisson, la viande doit être cuite à cœur et la sauce doit avoir bien réduit. Servir bien chaud.

CUISSON

30
min



CHOUCROUTE LÉGÈRE

ALSACE

360
Kcal

INGRÉDIENTS

- 200g de choucroute
- 100g de pomme(s) de terre
- 100g de rôti de porc
- 20g de poitrine fumée
- 50g d'oignon(s)
- 5g de beurre
- 5g d'ail
- 70ml de vin blanc
- Laurier
- 5 Grains de genièvre
- Sel poivre



Dans cette recette, le choix de la viande est très important. Remplacer la charcuterie par des morceaux de viande maigre permet d'obtenir un plat léger et tout à fait équilibré. Pour une version de la mer, vous pouvez remplacer la viande par 50 g de poisson blanc, 50 g de crevettes et 50 g de moules qu'il vous suffira d'ajouter dans le fait-tout à mi-cuisson.

PRÉPARATION

10
min

• Rincer la choucroute soigneusement à l'eau froide puis l'égoutter.

• Dans un fait-tout, faire revenir l'oignon ciselé et l'ail haché dans le beurre. Ensuite, verser la moitié de la choucroute dans le fait-tout. Dessus, déposer le lard fumé et la palette (ou le rôti de porc). Puis, recouvrir de la deuxième moitié de choucroute.

• Enfin, ajouter les grains de genièvre, le laurier, du sel, du poivre et le vin blanc avant de couvrir puis de laisser cuire à feu doux pendant 40 à 50 minutes. En fin de cuisson, la viande doit être cuite à cœur.

• Pendant ce temps, faire cuire les pommes de terre à l'eau durant 20 à 30 minutes selon leur taille. Les éplucher et réserver.

• Servir la choucroute surmontée de la viande et accompagnée des pommes de terre cuites à l'eau.

CUISSON

45
min



CRÈME BRÛLÉE À LA CHICORÉE

NORD

279
Kcal

INGRÉDIENTS

- 40ml de lait demi-écrémé
- 1 jaune d'œuf
- 80ml de crème fraîche à 20%
- 8g de sucre blanc
- 5g de cassonade
- 5ml de Chicorée liquide



À défaut d'un chalumeau, il est possible de caraméliser la crème brûlée en la passant quelques minutes sous le grill du four. Dans cette recette, le lait remplace une partie de la crème pour un résultat plus léger.

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

60
min

- Préchauffer le four à 100°C thermostat (3 à 4).
- Verser le lait, le sucre, le jaune d'œuf, la chicorée et la crème dans un saladier et mélanger.
- Verser ensuite la préparation dans un ramequin puis enfourner pendant 1 heure environ.
- Sortir le ramequin du four et laisser refroidir.
- Au moment de servir, parsemer de cassonade (ou de vergeoise brune) et laisser caraméliser en surveillant attentivement la coloration au chalumeau.



FIADONE CITRON-COCO

CORSE (FLAN CORSE)

203
Kcal

INGRÉDIENTS

- 500g de brousse (fromage de brebis)
- 5 œufs
- 90g de sucre roux
- 30g de noix de coco râpée
- 100g de citron(s) vert(s)



A consommer froid. Ce gâteau donne 8 parts. 1 part = 203kcal.

PRÉPARATION

10
min

- Préchauffer le four à 180°C.
- Prélever les zestes du citron vert.
- Mélanger la brousse avec les œufs, le sucre et la noix de coco. Ajouter ensuite les zestes.
- Placer votre appareil dans un plan allant au four antiadhésif, ou chemiser avec un papier sulfurisé.
- Cuire 25min, le gâteau doit être un peu doré.

CUISSON

25
min



FONTAINEBLEAU

PARIS

208
Kcal

INGRÉDIENTS

- 70g de faisselle
- 40g de crème fraîche à 20%
- 0.25 gousse(s) de vanille
- 5g de sucre glace
- 20g de frambois(s)



Vous pouvez remplacer les framboises par le fruit de votre choix ! À adapter en toute saison, à volonté !

PRÉPARATION

5
min

- Dans un bol, mélanger la faisselle, le sucre en poudre et les graines de la gousse de vanille.
- Monter la crème et l'incorporer délicatement à la faisselle.
- Déposer dans une verrine et garnir de framboises.



PÂTE À CRÊPES AU BLÉ NOIR

BRETAGNE

150
Kcal

INGRÉDIENTS

- 30g de Farine de sarrasin
- 0.5 œuf(s)
- 70ml d'eau
- Fleur de sel



Cette recette permet d'obtenir 2 galettes de taille moyenne ou une grande qu'il est possible de garnir avec une multitude d'ingrédients salés ou sucrés : jambon, légumes, fromage, œuf, sucre, etc. Au besoin, ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau après le temps de repos pour détendre la pâte !

PRÉPARATION

5
min

- Dans un saladier, mélanger la farine de blé noir et le sel.
- Ajouter ensuite l'eau progressivement en remuant pour obtenir une pâte lisse mais épaisse.
- Ajouter l'œuf à la pâte à crêpes et remuer de nouveau. Laisser reposer la pâte au minimum 1h au frais avant de cuire les crêpes dans une poêle huilée et à feu fort.

CUISSON

20
min



POULET BASQUAISE

PAYS BASQUE

274
Kcal

INGRÉDIENTS

- 2 pilons de poulet
- 50g de tomate(s)
- 15g de concentré de tomates
- 60ml de vin blanc
- 50g de poivron(s) rouge(s)
- 50g de poivron(s) vert(s)
- 5ml d'huile d'olive
- 50g d'oignon(s)
- 5g de gousse(s) d'ail
- Herbes de Provence
- Sel poivre



Afin de compléter ce plat, vous pouvez ajouter 60g de riz (70kcal)

PRÉPARATION

20
min

- Couper les tomates en cubes et les poivrons en lamelles fines.
- Hacher très finement l'oignon. Retirer la peau des pilons de poulet.
- Dans une cocotte, faire revenir les oignons. Une fois dorés, ajouter les poivrons puis les dés de tomates. Laisser dorer 3-4min.
- Délayer le concentré de tomate dans le vin blanc. Ajouter ça dans la cocotte. Disposer les pilons de poulet.
- Assaisonner, cuire à couvert 30min. Ajouter de l'eau en cours de cuisson si besoin.
- Penser à retourner les pilons à mi-cuisson.

CUISSON

30
min



QUENELLES DE BROCHET

RHÔNE ALPES

370
Kcal

INGRÉDIENTS

- 70g de brochet
- 62ml d'eau
- 12g de beurre
- 45g de farine blanche
- 1 œuf
- Sel poivre

*L'astuce
D'AMANDINE*

Cette recette est une tradition lyonnaise. Une fois les quenelles pochées et cuites, il est possible de les servir tout simplement accompagnées d'une sauce tomate maison et d'une salade verte. Dans cette recette, le brochet est facultatif, il peut éventuellement être remplacé par du merlan ou supprimé totalement pour obtenir des quenelles nature.

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

5
min

- Dans une casserole, faire chauffer l'eau. Ajouter le beurre en morceaux et une pincée de sel puis porter à ébullition. Une fois que l'eau boue, ajouter la farine d'un seul coup.
- À feu doux, travailler la pâte 5 minutes jusqu'à ce qu'elle sèche et se détache du fond de la casserole. Ajouter l'œuf puis travailler de nouveau pour obtenir une pâte homogène et lisse. Laisser refroidir complètement.
- Pendant ce temps, mixer la chair crue du poisson à l'aide d'un blender. Ajouter la chair mixée à la pâte à quenelles précédemment réalisée en mélangeant rigoureusement pour homogénéiser le tout.
- Sur un plan de travail fariné, disposer la pâte à quenelles refroidie. Diviser la pâte en deux pâtons de taille égale puis les façonner en boudin.
- Porter un grand volume d'eau salée à ébullition puis y plonger les quenelles. Une fois que celles-ci remontent à la surface, c'est prêt !



QUICHE LORRAINE LÉGÈRE

LORRAINE

295
Kcal

INGRÉDIENTS

- 25g de lardons fumés
- 25g d'emmental râpé
- 1 œuf
- 7ml de lait demi-écrémé
- 15g de crème fraîche à 20%
- 10g de farine blanche



Cette quiche lorraine sans pâte est beaucoup plus légère que la recette traditionnelle, mais tout aussi délicieuse ! Pour un résultat encore plus léger, il est possible de réaliser cette recette avec des dés de jambon ou de volaille. Cette version allégée de la quiche est parfaite pour un repas rapide, accompagnée d'une simple salade verte.

PRÉPARATION

10
min

- Préchauffer le four à 200°C (th.6-7).

- Faire revenir les lardons dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés puis réserver.

- Dans un bol, mélanger l'œuf, le lait et la crème jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

- Puis, ajouter la farine et mélanger de nouveau pour obtenir un appareil lisse. Assaisonner avec du sel et du poivre.

- Ajouter les lardons grillés et l'emmental râpé à la pâte et mélanger.

- Verser la préparation dans un moule à tarte individuel graissé ou chemisé de papier sulfurisé puis enfourner pour 15 à 20 minutes, le temps de cuisson peut varier d'un four à l'autre. Servir tiède ou froid.

CUISSON

15
min

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



sur **CROQ'KILOS**.com

20% offert sur votre
abonnement
DE RÉDUCTION avec le code **REGION20**

Suivez-nous également sur



avec la team
Croq'Kilos

CROQ'KILOS