

CROQ'KILOS

10 recettes du SOIR



LES ASTUCES
des diététiciennes
Croq'Kilos Fanny
& Amandine



BUDDHA BOWL

POIS CHICHES, BETTERAVE,
BROCOLIS, RIZ

380
Kcal

INGRÉDIENTS

- 40g de riz cru
- 30g de pois chiches
- 150g de brocoli (s)
- 100g de betterave(s)
- 20g d'échalote(s)
- 10g de yaourt nature
- 1c. à café de jus de citron
- 4g de persil
- 4g de ciboulette
- Sel
- Poivre
- Cumin



Les Buddha Bowl sont l'association de légumes frais, de légumineuses et de céréales, à la fois crus et cuits. Un shoot gourmand coloré et vitaminé. Idéal pour sortir de la routine et se faire plaisir ! N'hésitez pas à préparer ce plat en double afin d'en avoir une part pour le lendemain midi (possibilité d'ajouter une viande ou un poisson).

PRÉPARATION

15
min

- Si vous utilisez des pois chiches crus, les faire tremper la veille.
- Cuire le riz et les pois chiches selon les indications respectives.
- En parallèle, rincer à l'eau claire le brocoli, la betterave, le persil et la ciboulette.
- Cuire le brocoli dans un volume d'eau salée.
- En attendant, couper la betterave en petits cubes ou en lamelles fines, au choix.
- Détailler finement l'échalote, le persil et la ciboulette. Réserver.
- Egoutter le brocoli, le riz et les pois chiches lorsqu'ils sont arrivés au terme de leurs cuissons.
- Dans un bol, mélanger le yaourt avec le jus de citron, l'échalote, la ciboulette. Ajouter les épices et mélanger. Réserver.
- Dans un bol ou une assiette creuse, disposer le riz tiède ou froid (selon votre goût) dans le fond. Ajouter par-dessus les pois chiches, les fleurettes de brocoli et la betterave.
- Verser la sauce au yaourt et parsemer de persil frais.

CUISSON

20
min



CROQUE MONSIEUR

JAMBON BLANC, POIVRON,
CHEDDAR, PESTO

365
Kcal

INGRÉDIENTS

- 60g de tranche(s) de pain de mie complet
- 40g de jambon blanc
- 50g de poivrons grillés
- 20g de cheddar
- 5g de concentré de tomates
- 10g de pesto
- Sel poivre



Vous pouvez remplacer le jambon blanc par du bacon pour varier les plaisirs. Ce croque peut être accompagné d'une salade verte légèrement assaisonnée.

PRÉPARATION

25
min

- Préchauffer le four à 190°C
- Emincer le poivron grillé en lanières
- Badigeonner une tranche de pain avec le concentré de tomates
- Recouvrir avec la tranche de jambon, le cheddar et le poivron grillé
- Badigeonner l'intérieur de la 2ème tranche de pain de mie avec le pesto puis refermer le croque.
- Enfourner pendant 15 minutes.

CUISSON

15
min



FONDUE

DE POIREAUX ET OEUF COCOTTE

225
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100g de blanc(s) de poireaux
- 30ml de vin blanc
- 1 œuf(s)
- 5g de Crème fraîche à 20%
- Sel
- Poivre



Ce plat sera parfait accompagné d'une tranche de pain de mie complet grillée, à tremper dans le jaune d'œuf !

PRÉPARATION

10
min

- Couper le blanc du poireau en deux puis en petits tronçons pour une cuisson plus rapide. Les rincer.

- Les mettre dans une poêle antiadhésive. Faire revenir sur feu moyen, on ne veut pas de coloration. Une fois que les poireaux ont bien sués (5min), mouiller avec le vin blanc.

- Laisser le vin évaporer. Assaisonner.

- Mettre la fondue de poireaux dans le fond d'un ramequin et y casser l'œuf dessus. Ajouter la cuillère de crème fraîche, un peu de sel et de poivre.

- Faire cuire au four au bain marie pendant 10 min à 200°C.

- A la sortie le blanc doit être cuit mais encore baveux et le jaune coulant.

Petite technique pour voir la cuisson : soit piquer avec un couteau et observer, soit remuer légèrement le ramequin qui doit avoir l'aspect d'un flan en le bougeant.

CUISSON

20
min



GALETTE

DE BOULGHOUR À L'OIGNON

200
Kcal

INGRÉDIENTS

- 125ml de bouillon de légumes
- 40g de boulghour
- 50g d'oignon(s)
- 1 œuf(s)
- Poivre
- 5ml d'huile d'olive



Cette recette peut être accompagnée d'une salade légèrement assaisonnée ou de carottes râpées. N'hésitez pas à préparer une portion plus importante pour le déjeuner du lendemain en accompagnement d'une viande par exemple.

PRÉPARATION

15
min

- Porter le bouillon à ébullition, puis y verser le boulghour.
- Eteindre le feu et couvrir la casserole pendant 15 min, le temps que la graine absorbe le liquide.
- Peler et émincer l'oignon, le mettre dans un grand saladier, ajouter l'œuf légèrement battu en omelette, le boulghour, poivrer et mélanger.
- Faire revenir la ou les galette(s) dans une grande poêle huilée.
- Vous pouvez choisir de faire cuire les galettes en une ou plusieurs fois.

CUISSON

15
min



GRATIN DE PÂTES

AUX LÉGUMES ET POULET

363
Kcal

INGRÉDIENTS

- 40g de macaronis
- 1c. à café d'huile d'olive
- 1 oignon(s)
- 130g de tomate(s) concassée(s)
- 70g de blanc de poulet
- 50g de haricot(s) vert(s)
- 50g de brocoli (s)
- 5g de parmesan
- 10g de crème fraîche à 20%
- Sel
- Poivre

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

En hiver, vous pouvez utiliser des haricots verts surgelés. La congélation conserve parfaitement bien les nutriments des aliments.

PRÉPARATION

10
min

• Cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée. Les verser ensuite dans un saladier.

• Faire dorer l'oignon dans l'huile, une fois bien doré, ajouter les tomates concassées. Une fois bien réduit ajouter ce mélange aux pâtes.

• Dans la poêle, ajouter la viande coupée très finement. Assaisonner. Elle doit être dorée et juste cuite.

• Couper les haricots en petits tronçons, et les bouquets de brocolis en petits aussi. Ajouter aux pâtes et la crème.

• Disposer le tout dans un plat à gratin. Saupoudrer de parmesan.

• Mettre au four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

CUISSON

20
min



MOUSSELINE

DE BROCOLI ET VIANDE DES GRISONS

236
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100g de pomme(s) de terre
- 150g de brocoli (s)
- 10g de beurre
- 25g de viande des grisons
- Sel
- Poivre



La mousseline de brocoli peut être gratinée au four avec un peu d'emmental pour une version plus gourmande !

PRÉPARATION

10
min

- Peler les pommes de terre. Couper en dés.
- Cuire dans une casserole d'eau bouillante.
- Au bout de 10min ajouter le brocoli. Cuire encore 10min.
- Ecraser l'ensemble et ajouter le beurre.
- Servir avec la viande des grisons.

CUISSON

20
min



POISSON EN PAPILLOTE

ET ÉPINARDS À LA CRÈME

212
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100g de filet(s) de cabillaud
- 50g d'oignon(s)
- 5g de concentré de tomates
- 5ml de vin blanc
- Persil
- 250g de épinards (surgelés)
- 20g de crème fraîche à 20%
- 1g de curry
- Sel
- Poivre

*L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES*

Pauvres en calories, les épinards sont bons pour la santé grâce à leur richesse en fibres. Si vous n'avez pas d'épinards, vous pouvez utiliser des courgettes par exemple.

PRÉPARATION

10
min

- Préparer votre feuille de papier sulfurisé.
- Placer au centre du papier sulfurisé le filet de poisson. Diluer le concentré de tomates avec le vin blanc. Recouvrir le poisson avec cette préparation. Assaisonner.
- Parsemer de persil et d'oignon haché. Refermer le papier sulfurisé à l'aide d'un cure-dent. Cuire une dizaine de minutes à 200°C.
- Verser les épinards dans une casserole. Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau. Laisser mijoter. S'il y a trop d'eau, porter à ébullition pour enlever l'excédent d'eau. Assaisonner et ajouter du curry.
- En fin de cuisson ajouter la crème fraîche.

CUISSON

10
min



SALADE DE CHÈVRE CHAUD

ET ÉPINARDS À LA CRÈME

254
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50g de salade verte
- 30g de bûche de chèvre
- 15g de miel
- 5ml d'huile d'olive
- 30g de lardons fumés
- 20ml de vinaigre balsamique
- 30g de pain complet
- Sel
- Poivre



Les lardons peuvent être remplacés par des allumettes de jambon ou du bacon, ce qui rendra le plat moins calorique !

PRÉPARATION

10
min

• Préchauffer le four à 210°C. Laver la salade et l'essorer. La disposer sur une assiette. Couper la bûche en 2 rondelles de 0.5cm d'épaisseur. Disposer sur le pain.

• Enfourner le fromage pour 3 minutes. Poêler les lardons pendant ce temps.

• Mettre la salade dans une assiette, les lardons, parsemer d'huile et de vinaigre. Ajouter les chèvres grillés et parsemer de miel.

• Assaisonner à votre convenance.

CUISSON

10
min



SOUPE AUX 4 LÉGUMES

ET BACON

162
Kcal

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

10
min

- Eplucher 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



SOUPE DE POIREAUX

AUX RAVIOLIS

163
Kcal

INGRÉDIENTS

- 200g de poireaux
- 60g de raviolis au fromage frais
- 300ml de bouillon de volaille
- Ciboulette
- Persil
- 3g de gousse(s) d'ail
- 1 cerfeuil en branche
- Sel poivre



Pas de raviolis au fromage frais ? Utilisez des vermicelles et un Carré Frais !

PRÉPARATION

10
min

• Couper le poireau en petits tronçons. Faire bouillir 300ml d'eau, ajouter le cube de bouillon et les poireaux. Remuer et couvrir, cuire 15min.

• Peler l'ail. Rincer le persil, la ciboulette et le cerfeuil. Les ciseler finement. Lorsque les poireaux sont cuits, passer l'ail au presse-ail au-dessus de la soupe et mixer.

• Incorporer les herbes préalablement ciselées.

• Cuire les raviolis 2min dans l'eau bouillante et les ajouter au potage.

• Servir sans attendre.

CUISSON

15
min

Pour profiter de
toutes les recettes Croq'Kilos
sur CROQ-KILOS.COM,
nous vous offrons **30% de
réduction avec le code
FEVRIER30**

Suivez-nous également sur



↑
avec la team
Croq'Kilos