

TOP
10
DES

Recettes de l'été

CROQ'KILOS

+ BONUS

Les astuces de nos
diététiciennes Croq'Kilos



Mocktail framboise citron vert et menthe

48
Kcal

INGRÉDIENTS (1 personne)

- 10cl de jus de framboise
- 15cl d'eau gazeuse
- 5g de Citron(s) vert(s)
- 15g de framboises (surgelées)
- 3g de menthe fraîche

PRÉPARATION

5
min

- Laver soigneusement les feuilles de menthe.
- Dans un grand verre, verser le jus de framboise et le jus de citron vert puis mélanger.
- Verser ensuite l'eau gazeuse et mélanger à nouveau. Ajouter les feuilles de menthe puis les framboises encore congelées juste avant le service pour que le mocktail soit très frais. Il est possible de garder une tranche de citron vert pour la décoration !

Astuce

Dans cette recette, les framboises surgelées remplacent les glaçons pour un rendu plus gourmand et joli ! D'ailleurs, c'est une astuce qu'il est possible de réutiliser pour rendre plus attractives d'autres boissons en été : Perrier, jus de fruits, thé glacé, etc. Pour une autre version, le jus de framboise peut être remplacé par du jus de fraise.



Mojito léger

102
Kcal

INGRÉDIENTS (1 personne)

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

PRÉPARATION

5
min

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

Astuce



Bruschetta

poivron, chèvre et miel

260
Kcal

INGRÉDIENTS (1 personne)

- 50g de pain complet
- 100g de poivron(s) rouge(s)
- 30g de bûche de chèvre
- 5g de miel
- 3g d'ail
- 50g d'oignon(s) rouge(s)
- thym
- Sel poivre

Astuce

Cette recette de bruschetta est parfaite pour un repas rapide et équilibré. Idéalement, vous pouvez l'accompagner d'une simple salade verte. Si vous n'appréciez pas le chèvre, il est possible de le remplacer par 30 g d'un autre fromage de votre choix.

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

15
min

- Premièrement, lavez soigneusement et épépinez le poivron rouge. Puis, détaillez-le en petits cubes d'1cm. Ciselez finement l'oignon rouge et hachez l'ail.
- Ensuite, dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Une fois l'huile bien chaude, faites-y revenir l'ail, l'oignon et le poivron 10 minutes à feu moyen. En fin de cuisson, les légumes doivent être bien tendres. Au besoin, ajoutez un filet d'eau en cours de cuisson pour éviter que la préparation accroche. Assaisonnez à votre convenance puis réservez.
- Préchauffez le four à 210°C (th.6-7).
- Ensuite, découpez la bûche de chèvre en tranches fines. Sur vos tranches de pain, commencez par disposer une couche de poivron grillé. Sur le dessus, disposez les tranches de fromage de chèvre puis le miel. Terminez par ajouter un peu de thym séché sur chaque bruschetta.
- Enfin, enfournez vos bruschettas pour 5 à 10 minutes à four très chaud. En fin de cuisson, le fromage doit être bien fondu mais pas brûlé. Au besoin, terminez la cuisson 2 minutes sous le grill.



Courgette farcie

poulet et chèvre frais

350
Kcal

INGRÉDIENTS (1 personne)

- 150g de courgette(s)
- 80g de blanc de poulet
- 30g de chèvre frais
- 15g de tomate(s) séchée(s)
- 30g d'oeuf(s)
- 40ml de lait demi-écrémé
- 15g de pain de mie complet
- 5g de chapelure
- 3g d'ail
- 1g de basilic
- 5ml d'huile d'olive
- Sel poivre

Astuce

Cette farce légère à base de poulet est idéale pour un repas qui change de l'ordinaire. Les tomates séchées peuvent être remplacées par des olives vertes et le basilic par du persil suivant vos goûts. Cette farce peut aussi servir à farcir d'autres légumes de saison : poivron, tomates, champignons, etc.

PRÉPARATION

15
min

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

CUISSON

30
min

- Couper la courgette en deux dans le sens de la longueur. Évider à l'aide d'une grosse cuillère et conserver une cuillère à soupe de la chair pour plus tard.
- Découper le poulet en petits morceaux. Faire de même avec la tomate séchée, hacher le basilic. Faites tremper le pain de mie dans le lait 3 minutes.
- Dans votre mixeur, déposer les morceaux de poulet, la tomate séchée, l'oeuf battu, le pain de mie trempé et la chapelure.
- Mixer quelques instant jusqu'à obtention d'une farce relativement fine. Intégrer une cuillère à soupe de chair de courgette, le chèvre frais, l'huile d'olive et le basilic puis mixer de nouveau pour homogénéiser le tout. Saler et poivrer la farce à votre convenance.
- Enfin, garnir les moitiés de courgette de la farce au poulet et chèvre puis enfourner pour 25 à 30 minutes. Suivant les fours, la cuisson peut être de plus ou moins 5 minutes. En fin de cuisson la courgette farcie doit être bien cuite mais toujours tendre.



Salade grecque

230
Kcal

INGRÉDIENTS (1 personne)

- 50g de tomate(s) cerise(s)
- 50g de poivron(s) rouge(s)
- 50g de concombre(s)
- 15g d'olives noires dénoyautées
- 20g d'oignon(s) rouge(s)
- 30g de feta
- 10ml d'huile d'olive
- 15ml de jus de citron
- sel
- poivre
- origan

PRÉPARATION

15
min

- Rincez tous les légumes à l'eau claire.
- Coupez les tomates cerise en 2 ou en 4, le concombre et le poivron en petits dés.
- Détaillez l'oignon en fines lamelles et coupez la feta en cubes.
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et ajoutez l'huile, le citron, sel, poivre et origan.
- Vous pouvez réserver au frais ou déguster tout de suite.

Vous pouvez remplacer la fêta par du fromage de chèvre ou de la mozzarella.

Astuce



Taboulé de chou fleur

160
Kcal

INGRÉDIENTS (1 personne)

- 150g de chou-fleur
- 30g de concombre(s)
- 30g de poivron(s) jaune(s)
- 60g de tomate(s)
- 5g de ciboulette
- 5g de feuille(s) de menthe
- 15ml de jus de citron
- 5ml d'huile de colza
- 5ml d'huile de noix
- sel
- poivre

Le taboulé, classique des repas d'été ! En entrée, en accompagnement d'une grillade...il est toujours le bienvenu ! Mais qui a dit que taboulé rimait automatiquement avec semoule de blé ? Nous vous proposons aujourd'hui une variante à base de... chou fleur ! L'idéal pour varier les plaisirs et en mettre plein la vue à vos invités.

Astuce

PRÉPARATION

15
min

- Mixez le chou fleur que vous aurez préalablement séparé en fleurettes, jusqu'à obtenir une fine "semoule". La taille de celle-ci déterminera le croquant de la recette ! Pour cela, hachez manuellement ou par soucis de rapidité, utilisez un mixeur.
- Lavez les légumes et coupez-les en dés. Plus ils seront petits, plus le résultat sera sympa.
- Versez le chou fleur dans le saladier et ajoutez-y les légumes et les herbes aromatiques finement coupées au couteau ou au ciseau. Assaisonnez ensuite avec sel, poivre, le jus de citron et les huiles.
- Mélangez le tout avant de recouvrir le saladier de film plastique et de la placer au réfrigérateur. Comptez une bonne heure avant de servir. Cela permettra au chou fleur de s'imprégner de l'assaisonnement et du jus des légumes.



Gratin de légumes aux saveurs du sud

330
Kcal

INGRÉDIENTS (1 personne)

- 200g de pomme(s) de terre
- 150g de tomate(s)
- 150g de courgette(s)
- 10cl de crème fraîche à 20% des matières grasses
- 10cl de lait demi-écrémé
- 10g de gousse(s) d'ail
- 15g de thym
- 30g de tomates séchées
- 120g de blanc de poulet
- 1c. à soupe d'huile d'olive

Astuce

Un plat rapide, complet et efficace!

Adaptable toute l'année si on sélectionne les légumes de saison. L'occasion aussi de laisser parler sa créativité!

PRÉPARATION

30
min

CUISSON

40
min

- Préchauffer le four à 180 °C (Th 6).
- Rincer les légumes à l'eau claire et éplucher les pommes de terre.
- Couper courgette, pommes de terre et tomate en fines tranches.
- Couper les tomates séchées en petits morceaux.
- Dans un plat à gratin, frotter l'ail sur le fond et les rebords du plat.
- Disposer successivement les couches de légumes et de pommes de terre, dans l'ordre de votre choix. Sans oublier d'incorporer les tomates séchées entre les couches.
- Mélanger la crème et le lait et ajouter le mix dans le plat.
- Saler et poivrer.
- Ne pas hésiter à ajouter des aromates : thym, romarin, laurier...
- Enfourner durant 40 minutes en vérifiant la cuisson de temps en temps.
 - Juste avant la fin de la cuisson du gratin, faire cuire le poulet au four ou à la poêle, avec l'huile d'olive, sel et poivre et une branche de thym.
- Sortir le gratin du four.
- Dans une assiette, déposer le filet de poulet et server une part de gratin.



Nice cream avoine et granola au chocolat maison

330
Kcal

INGRÉDIENTS (1 personne)

- 120g de banane(s)
- 1c. à café de jus de citron
- 100g de yaourt d'avoine
- 10g de flocons d'avoines
- 10g d'amande(s)
- 5g de pépites de chocolat
- 5g de miel
- 5g d'huile de coco

Astuce

Nice cream est un diminutif de Banana Ice Cream. Ces glaces vegan et facilement réalisables chez soi sont faites à partir de... bananes. Ce sont elles qui donneront la texture crémeuse à votre nice cream. A vous d'ajouter les saveurs qui vous plaisent ! Variez les goûts et les toppings (noisettes, noix de pécan, de macadamia, graines de tournesol, sésame...) pour plus de fantaisie !

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

20
min

- La veille (ou au moins 4h avant), disposez des tronçons de 3 – 4 cm de banane dans un récipient, sans les coller afin de pouvoir les détacher par après. Placez le tout au congélateur.
- Pour préparer le granola, commencez par préchauffer votre four à 150° (th.5). Mélangez les flocons d'avoine avec les fruits à coque, le miel et l'huile. Disposez le tout sur une plaque allant au four. Laisser cuire une vingtaine de minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange prenne une belle couleur dorée.
- Profitez de la cuisson du granola pour sortir les bananes du congélateur et les mettre dans un mixeur avec le yaourt et le jus de citron. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.
- Une fois le granola cuit, laissez-le refroidir avant de le concasser et d'y ajouter les pépites de chocolat.
- Récupérez la nice cream dans le mixeur à l'aide d'une spatule et disposez-la dans un bol. Ajoutez le granola par-dessus et dégustez !



Mousse glacée au café

200
Kcal

INGRÉDIENTS (1 personne)

- 2 gousse(s) de vanille
- 120g de petit(s) suisse(s)
- 0.5c. à café de café
- 1 blanc d'œuf

PRÉPARATION

10
min

- Grattez les grains de 2 gousses de vanille et ajoutez-les à 2 petits suisses naturels.
- Ajoutez le café soluble et fouettez.
- Montez le blanc d'œuf en neige et incorporez-le délicatement au mélange.
- Placez au congélateur 15 à 20 minutes et puis dégustez.

Vous pouvez utiliser de la chicorée ou du cacao non sucré pour remplacer le café.

Astuce



Fraîcheur de fraises

200
Kcal

INGRÉDIENTS (1 personne)

- 75g de fraise(s)
- 1c. à café de jus de citron
- 30g de ricotta
- 30g de yaourt nature
- 1c. à café de sucre blanc
- 2 biscuit(s) petit lu

PRÉPARATION

15
min

- Coupez les fraises en petits dés et réservez après avoir aspergé de jus de citron.
- Fouettez la ricotta avec le yaourt et le sucre, incorporez les fraises.
- Tapissez le fond de biscuits émiettés, recouvrez d'une couche du mélange yaourt-fraises, ajoutez une couche de galettes, puis une couche de fraises, terminez par une couche de yaourt.
- Réservez au frais 2h avant de servir.

Vous pouvez remplacer les petits lu par des spéculoos ou par des galettes bretonnes.

Astuce

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



sur **CROQ'KILOS**.com

20% offert sur votre
abonnement
DE RÉDUCTION avec le code **BIKINI20**

Suivez-nous également sur



avec la team
Croq'Kilos

CROQ'KILOS