

Livret de recettes BRÛLE-GRAISSSES

20 recettes
GRATUITES



CROQ'KILOS
Croquez le régime à pleines dents

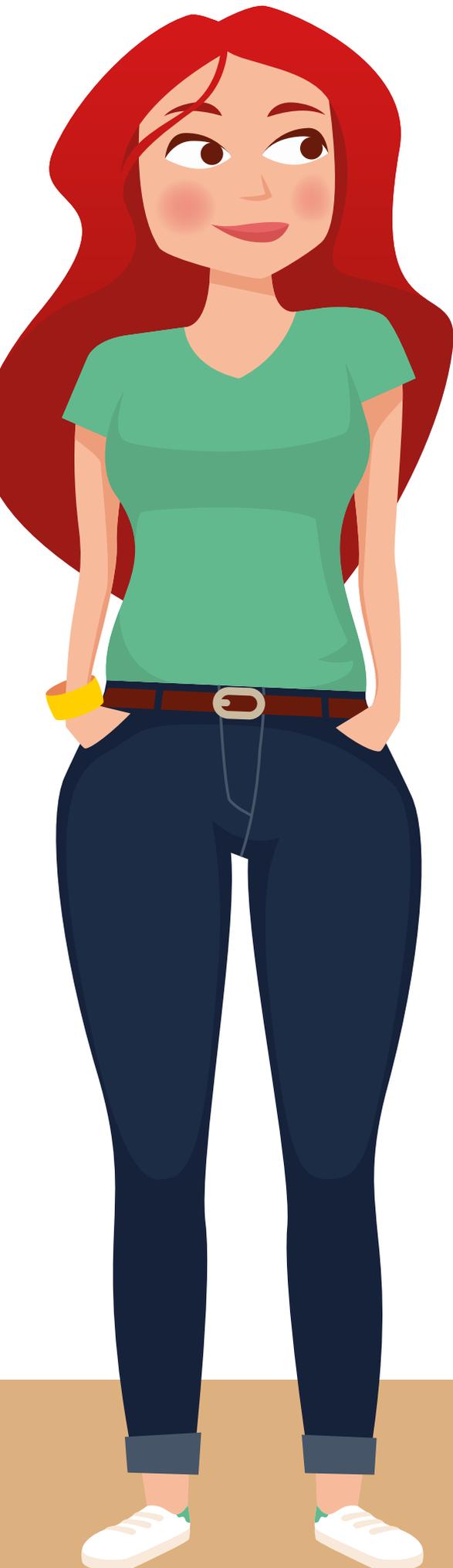
Découvrez CROQ'KILOS

Croq'kilos a décidé de partager avec vous 20 de ses recettes brûle-graisses pour découvrir notre programme minceur. Le maigrir fun n'est pas seulement un concept mais une réalité qui va vous aider à réaliser votre objectif Croq'kilos! Vous allez découvrir au sein de ce livret de recettes brûle-graisses, des recettes qui riment avec gourmandise, plaisir et équilibre de l'apéritif au dessert.

Un dîner avec vos amis ? Croq'kilos vous propose une pizza légère jambon-mozzarella-ananas. Un goûter avec vos enfants ? Optez pour un fondant au chocolat noir et fromage blanc. Un apéritif en famille ? Pourquoi ne pas réaliser vos propres chips de légumes...

Plus original, vous me dites ? Alors craquez pour nos irrésistibles verrines de mousse d'avocat et saumon fumé ! On vous avait prévenu, Croq'kilos a réponse à tout. Maintenant, il ne vous reste plus qu'à les tester, vous nous en direz des nouvelles ! Régalez-vous bien avec nos recettes brûles-graisses minceur,

L'équipe Croq'kilos



5 AMUSE-BOUCHES qui font mouche !

Vous organisez un apéritif entre amis ? Prendre l'apéro c'est bien, mais éviter de prendre des kilos c'est encore mieux ! La solution ? Faites un compromis entre cuisine simple, légère et petits plaisirs gourmands... C'est ce que vous propose Croq'KILOS avec ses 5 recettes d'amuse-bouches minceur. En cas d'invitation surprise, pas de panique ces petits mets sont rapides à préparer et auront un franc succès auprès de votre entourage.



Chips de légumes au four

PRÉPARATION : 5 MINUTES **CUISSON : 10 MINUTES**

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1 carotte
- 1 poivron vert
- 1 piment vert
- un peu d'huile d'olive
- sel

ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 180°C.

ÉTAPE 2 Pelez et coupez en tranches fines la carotte, le poivron et le piment, à la mandoline.

ÉTAPE 3 Etalez les tranches de légumes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

ÉTAPE 4 Huilez les tranches à l'aide d'un pinceau. Enfourez pour 12 à 15 minutes. Retirez du four et laissez sécher.

ÉTAPE 5 Dès que les chips sont sèches, mélangez-les avec un peu de sel. Dégustez sans attendre.



Petits choux salés jambon et fromage

PRÉPARATION : 20 MINUTES CUISSON : 25 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

Pour la pâte à choux :

- 40 g de beurre allégé
- 125 ml d'eau
- 75 g de farine
- 2 oeufs
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 2 tranches de jambon
- 3 cuillères à soupe de fromage
- frais ail et fines herbes (type Boursin® ou St-Môret®)
- 1 cuillère à soupe de crème faiche liquide légère

ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 200°C.

ÉTAPE 2 Versez l'eau dans une casserole. Ajoutez-y le beurre coupé en dés et le sel. Mettez le mélange à feu vif en mélangeant avec une spatule jusqu'à ébullition. Retirez du feu et ajoutez la farine en une fois. Mélangez jusqu'à ce que toute la farine soit absorbée. Remettez la pâte sur feu vif et desséchez la pâte en mélangeant jusqu'à ce qu'elle ne colle plus à la casserole et à la spatule. Laissez la pâte tiédir quelques minutes et versez-la dans un saladier. Incorporez les oeufs un à un à la préparation en mélangeant vigoureusement.

ÉTAPE 3 Garnissez une poche à douille de la préparation avec une douille à embout moyen et cannelé. Sur une plaque de cuisson couverte d'une feuille de papier sulfurisé, dressez des petits tas de pâte suffisamment espacés.

ÉTAPE 4 Enfourez 15 minutes à 200°C puis baissez la température du four à 180°C et poursuivez la cuisson encore 10 minutes. Laissez refroidir les choux sur une grille.

ÉTAPE 5 Dans un blender, mixez le jambon, le fromage frais et la crème, jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse.



Rouleaux de concombre, chèvre et crevettes

PRÉPARATION : 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1 concombre
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 1 citron vert
- 15 cl de crème fraîche liquide
- légère
- 8 crevettes cuites
- Quelques brins d'aneth ciselés finement
- Quelques brins de persil hachés
- Sel et poivre

ÉTAPE 1 Lavez et coupez le concombre en fines lanières à la mandoline.

ÉTAPE 2 Hachez l'aneth et le persil. Pressez le citron.

ÉTAPE 3 Dans un bol, mélangez le chèvre, la crème, le citron, du sel et du poivre.

ÉTAPE 4 Déposez une cuillère du mélange au chèvre sur une lanière de concombre.

ÉTAPE 5 Roulez la lanière, posez une crevette dessus et piquer à l'aide d'un cure-dent.

ÉTAPE 6 Salez, poivrez, parsemez d'aneth, de persil et de quelques gouttes de jus de citron. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

ÉTAPE 7 Réservez les rouleaux au frais jusqu'au moment de servir.



Mini-cakes légers à la fondue de poireaux

PRÉPARATION : 20 MINUTES **CUISSON : 15 MINUTES**

INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

- 1 blanc de poireau
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 50 g de farine
- 2 oeufs
- ½ sachet de levure chimique
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé
- des fines herbes ciselées (au choix)
- sel, poivre

ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 180°C.

ÉTAPE 2 Lavez puis émincez le blanc de poireau.

ÉTAPE 3 Faites-le chauffer dans une poêle avec un fond d'eau, en mélangeant bien pour éviter qu'il accroche.

ÉTAPE 4 Laissez refroidir.

ÉTAPE 5 Battez les œufs avec le lait dans un saladier.

ÉTAPE 6 Ajoutez la farine et la levure et remuez bien.

ÉTAPE 7 Incorporez la fondue de poireaux, les fines herbes, du sel et du poivre.

ÉTAPE 8 Versez la préparation dans de minis moules à cupcakes en silicone.

ÉTAPE 9 Enfourez pendant 15 à 20 minutes. Dégustez encore tiède ou froid.



Verrines de mousse d'avocat et saumon fumé

PRÉPARATION : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 9 PERSONNES

- 9 tranches de saumon fumé
- 3 avocats bien murs
- 1 petit pot de crème fraîche légère
- le jus d'1/2 citron
- persil
- sel, poivre

ÉTAPE 1 Pelez les avocats, coupez-les en morceaux et mettez-les dans un robot mixeur. Ajoutez la crème fraîche, le jus de citron, salez, poivrez et ajoutez le persil. Broyez le tout pour obtenir une mousse.

ÉTAPE 2 Coupez les tranches de saumon fumé en fines lanières.

ÉTAPE 3 Remplissez à moitié chaque verrine de mousse d'avocat puis posez par dessus les morceaux de saumon et parsemez de persil.

ÉTAPE 4 Réservez au frais jusqu'au service.

5 ENTRÉES

pour en mettre plein la vue

L'entrée c'est souvent ce que l'on laisse de côté lors d'un repas copieux, de peur de ne plus avoir faim au dessert... Croq'KILOS relève le défi de vous présenter 5 entrées légères, à proposer en faible quantité pour ouvrir l'appétit de vos invités ! A la clé, plein de textures différentes pour des recettes variées aux légumes, fromages ou encore au poulet. Il y en a pour tous les goûts, faites votre choix et innovez pour l'entrée.



Bricks aux épinards et Boursin®

PRÉPARATION : 15 MINUTES CUISSON : 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1 paquet de feuilles de brick
- 1 pot de fromage Boursin®
- 1 sachet de pousses d'épinards
- huile d'olive

ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 220°C.

ÉTAPE 2 Coupez chaque feuille de brick en deux.

ÉTAPE 3 Posez sur chaque moitié des feuilles quelques pousses d'épinards ainsi qu'une 1 c. à soupe de Boursin®.

ÉTAPE 4 Repliez les feuilles de brick sur elles-mêmes pour former des triangles.

ÉTAPE 5 Posez les bricks sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

ÉTAPE 6 Badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive avec un pinceau.

ÉTAPE 7 Enfourez pendant 10 minutes en surveillant la coloration. Servez chaud ou froid.



Tagliatelles de carottes à la féta

PRÉPARATION : 20 MINUTES **CUISSON : 20 MINUTES**

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 7 carottes
- 2 gousses d'ail
- 80 g de feta
- persil frais
- huile d'olive
- sel, poivre

ÉTAPE 1 Épluchez les carottes et passez-les sous l'eau.

ÉTAPE 2 Essuyez-les avec un essuie-tout et coupez-les en tagliatelles avec un économiseur.

ÉTAPE 3 Épluchez et coupez finement l'ail.

ÉTAPE 4 Ciselez les brins de persil finement.

ÉTAPE 5 Faites chauffer un filet d'huile dans un wok et faites sauter les tagliatelles de carottes avec l'ail et le persil, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (mais encore un peu croquantes).

ÉTAPE 6 Quand elles sont cuites, salez, poivrez puis servez joliment dans les assiettes parsemées de feta émiettée. Dégustez sans attendre.



Velouté de petits pois à la menthe

PRÉPARATION : 10 MINUTES CUISSON : 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de petits pois surgelés ou en conserve et égouttés
- 2 tablettes de bouillon de volaille dégraissé
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- 15 cl de crème liquide légère
- 16 feuilles de menthe
- 1 litre d'eau
- sel, poivre

ÉTAPE 1 Portez à ébullition l'eau dans une casserole sur le feu.

ÉTAPE 2 Diluez dans l'eau les tablettes de bouillon de volaille et plongez-y les petits pois.

ÉTAPE 3 Salez, poivrez, et laissez cuire à feu moyen pendant 20 minutes.

ÉTAPE 4 Mixez les petits pois et leur bouillon avec l'huile de noix, la crème liquide et 12 feuilles de menthe.

ÉTAPE 5 Versez dans des bols, poivrez et décorez le dessus avec une feuille de menthe.
Dégustez sans attendre.



Terrine de poulet express au four à micro-ondes

PRÉPARATION : 10 MINUTES CUISSON : 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 250 g de blanc de poulet en morceaux
- 5 branches de persil
- 1 œuf
- 2 tartines de pain des fleurs (ou biscottes au quinoa)
- 5 cl de lait écrémé
- 2 carottes
- 1 courgette

ÉTAPE 1 Lavez et râpez la carotte, puis la courgette. Détaillez le poulet en morceaux.

ÉTAPE 2 Placez les carottes et la courgette râpées dans un plat allant au four à micro-ondes. Lancez 2 minutes à puissance maximale.

ÉTAPE 3 Mixez le poulet avec le persil, l'œuf, le lait, les légumes râpés et le pain des fleurs jusqu'à obtention d'une pâte pas trop lisse.

ÉTAPE 4 Versez ce mélange dans un récipient allant au four à micro-ondes. Egalisez le dessus.

ÉTAPE 5 Couvrez hermétiquement de film étirable et faites cuire 5 minutes puissance 900 Watts.

ÉTAPE 6 Laissez reposer 3 minutes, puis relancez 5 minutes. Servez tiède avec une salade.



Flan de légumes allégé

PRÉPARATION : 10 MINUTES CUISSON : 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

- 400 g de légumes au choix coupés en julienne (frais ou surgelés)
- 4 œufs
- 20 cl de crème liquide légère
- 1 cuillère à soupe de son d'avoine
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé allégé (emmental, parmesan...)
- 1 cuillère à café de thym
- sel, poivre

ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 180°C.

ÉTAPE 2 Faites cuire les légumes frais ou décongelés dans une casserole remplie d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

ÉTAPE 3 Quand ils sont cuits, égouttez-les et réservez-les de côté.

ÉTAPE 4 Dans un récipient, fouettez les œufs avec le son d'avoine, la crème, le fromage, le thym, du sel et du poivre.

ÉTAPE 5 Ajoutez à la préparation les légumes tiédis, en mélangeant bien.

ÉTAPE 6 Versez la préparation dans des moules (type à muffins) en silicone et enfournez pendant 35 minutes.
Dégustez tiède ou froid avec une salade verte.

5 PLATS

pour rugir de plaisir

En plat de résistance, Croq'KILOS a choisi 10 recettes salées incontournables et revisitées en version allégée ! Du traditionnel gratin à la pizza, parmentier de poissons, chili con carne jusqu'aux fameuses lasagnes au saumon... rien que ça ! Pas d'inquiétude, sous ses intitulés alléchants se cachent des plats savoureux et toujours aussi minceur, pour le plus grand bonheur de toute la famille.



Gratin provençal au chèvre frais et thym

PRÉPARATION : 30 MINUTES **CUISSON : 20 MINUTES**

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 6 pommes de terre
- 3 courgettes
- 2 tomates
- 1/2 bûche de fromage de chèvre frais
- 1 petit pot de crème fraîche légère
- thym frais
- sel, poivre

ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 180°C.

ÉTAPE 2 Épluchez et coupez les pommes de terre et courgettes en rondelles très fines.

ÉTAPE 3 Lavez et coupez les tomates en rondelles.

ÉTAPE 4 Disposer dans un plat à gratin une couche de pommes de terre, une couche de courgettes, une couche de tomates puis une couche de crème.

ÉTAPE 5 Salez et poivrez puis parsemez de thym frais et de morceaux de chèvre. Enfourez pendant 50 minutes. Dégustez chaud ou froid.



Chili con carne express

PRÉPARATION : 10 MINUTES CUISSON : 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 400 g de steak haché 5% de MG
- 400 g de haricots rouges en boîte
- 400 g de tomates pelées en boîte
- 2 cuillères à café de poudre de chili
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

ÉTAPE 1 Pelez, puis hachez, l'oignon et l'ail.

ÉTAPE 2 Dans une cocotte, faites chauffer l'huile avant d'y faire revenir l'ail et l'oignon quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

ÉTAPE 3 Ajoutez la viande hachée, laissez cuire 5 minutes.

ÉTAPE 4 Ajoutez la poudre à chili.

ÉTAPE 5 Egouttez les haricots et versez-les dans la cocotte, puis ajoutez les tomates.

ÉTAPE 6 Mélangez, salez et poivrez.

ÉTAPE 7 Laissez frémir 20 min.
Dégustez chaud, avec une salade !



Parmentier de poissons minceur au céleri

PRÉPARATION : 20 MINUTES CUISSON : 40 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1 céleri rave
- 500 g de saumon frais
- 500 g de cabillaud frais
- 1 oignon
- 20 cl de crème liquide légère
- 70 g de parmesan râpé
- des herbes fraîches ciselées (de votre choix)
- huile d'olive
- sel, poivre

ÉTAPE 1 Épluchez le céleri rave, coupez-le en morceaux et faites-le cuire dans de l'eau bouillante pendant 25 minutes.

ÉTAPE 2 Pendant ce temps, émincez finement l'oignon et faites-le dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

ÉTAPE 3 Ajoutez le saumon et le cabillaud émiettés, du sel et du poivre puis laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les poissons soient cuits.

ÉTAPE 4 Préchauffez le four à 180°C.

ÉTAPE 5 Quand le céleri est cuit, égouttez-le dans une passoire et mixez-le afin d'obtenir une purée.

ÉTAPE 6 Ajoutez-y la crème, du sel et du poivre et mélangez bien.

ÉTAPE 7 Disposez le mélange aux poissons dans un plat allant au four puis recouvrez avec la purée de céleri.

ÉTAPE 8 Saupoudrez de parmesan et enfournez pendant 15 minutes.

ÉTAPE 9 Servez bien chaud décoré d'herbes fraîches ciselées et accompagné d'une salade verte.



Pizza légère ananas, jambon et mozzarella

PRÉPARATION : 10 MINUTES **CUISSON : 20 MINUTES**

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1 pâte à pizza légère faite maison ou non
- 1 petite boîte de coulis de tomates
- 2 tranches de jambon découenné et dégraissé
- 1 boule de mozzarella
- 1 boîte d'ananas en tranches
- de l'origan
- sel, poivre

ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 240°C.

ÉTAPE 2 Étaler la pâte sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

ÉTAPE 3 Étalez sur la pâte le coulis de tomate en fine couche. Répartissez le jambon découpé en lamelles, la mozzarella découpée en tranches et l'ananas découpés en petits cubes. Parsemez d'origan, salez et poivrez.

ÉTAPE 4 Enfournez pendant 20 minutes.

ÉTAPE 5 Servez bien chaud accompagné d'une salade verte.



Lasagnes de saumon, poireaux et champignons

PRÉPARATION : 20 MINUTES CUISSON : 60 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- 12 feuilles de lasagnes
- 500 g de pavé de saumon
- 1/2 bouillon cube
- 800 g de champignons de Paris lavés et coupés en rondelles
- 1 kg de blancs de poireaux lavés et coupés en morceaux
- 1 échalote émincée
- sel, poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce béchamel légère :

- 1 L de lait écrémé
- 60 g de fécule de maïs
- 1 pincée de muscade en poudre
- sel, poivre

Pour la finition :

- le zeste d'un demi citron jaune
- 1 cuillère à café d'aneth
- 50 g de gruyère râpé allégé

ÉTAPE 1 Dans une sauteuse, faites revenir l'échalote dans l'huile d'olive.

Ajoutez les poireaux et laissez cuire à feu doux et sans couvercle pendant 25 minutes, en remuant régulièrement. Assaisonnez et réservez.

ÉTAPE 2 Dans une autre poêle, laissez cuire les champignons à feu doux pendant 20 minutes pour qu'ils rendent leur eau. Une fois l'eau évaporée, augmentez le feu pour les faire dorer légèrement puis retirez. Mélangez les poireaux avec les champignons et réservez.

ÉTAPE 3 Faites bouillir de l'eau dans une casserole avec 1/2 bouillon cube. Plongez-y les pavés de saumon et laissez cuire 10 minutes sur feu doux.

ÉTAPE 4 Dans une casserole sur feu moyen, versez la maïzena et le lait froid petit à petit, tout en mélangeant au fouet. Remuez jusqu'à épaississement (10 minutes). Salez, poivrez et ajoutez la muscade. Réservez.

Préchauffez le four à 180°C.

ÉTAPE 5 Dans un plat allant au four, versez un peu de béchamel et disposez 3 feuilles de lasagnes. Par dessus, disposez un peu du mélange poireaux-champignons, effeuillez un pavé de saumon avec les doigts et terminez en arrosant avec un peu de béchamel. Recommencez l'opération deux fois. Disposez enfin 3 feuilles de lasagnes, terminez la béchamel en recouvrant toute la surface du plat, saupoudrez de zestes de citron, de gruyère puis d'aneth. Enfournez une trentaine de minutes.

Dégustez légèrement tiède.

5 PLATS

à couper le souffle

Le dessert, roi de tous nos repas ! Terminer sur une note sucrée, quoi de mieux pour bien commencer sa journée ? Croq'KILOS partage avec vous ses 5 recettes de desserts minceur, du classique gâteau à la vanille jusqu'au tiramisu, en faisant un détour vers le fondant au chocolat et le cheesecake, des valeurs sûres. Autrement dit, on vous donne les clés d'un bon dessert simple et léger pour finir en beauté !



Fondant au chocolat noir et fromage blanc

PRÉPARATION : 20 MINUTES **CUISSON : 15 MINUTES**

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 2 œufs
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de fromage blanc 0%
- 30 g de sucre roux
- 1 cuillère à soupe rase de farine

ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 180°C.

ÉTAPE 2 Faites fondre le chocolat au bain-marie.

ÉTAPE 3 Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

ÉTAPE 4 Fouettez les jaunes avec le sucre. Ajoutez la farine, le fromage blanc, et le chocolat fondu.

ÉTAPE 5 Montez les blancs en neige bien ferme, et incorporez-les délicatement au mélange.

ÉTAPE 6 Versez la pâte dans un moule en silicone.

ÉTAPE 7 Enfourez pendant 15 à 20 minutes, en surveillant la cuisson. Le gâteau ne doit pas être trop cuit.



Sorbet aux fruits rouges

PRÉPARATION : 5 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1 sachet de fruits rouges surgelés de 450 g
- 1 yaourt nature 0%
- 20 cl de jus d'orange
- 4 cuillères à soupe d'édulcorant

ÉTAPE 1 Versez les fruits rouges encore surgelés dans le mixeur, puis ajoutez le jus d'orange, le yaourt et l'édulcorant. Mixez.

ÉTAPE 2 Ouvrez le robot et mélangez le tout avec une cuillère.

ÉTAPE 3 Mixez une nouvelle fois, puis mélangez. Renouvelez l'opération quatre ou cinq fois au moins, jusqu'à obtenir une purée bien homogène.

ÉTAPE 4 Servez aussitôt, décoré de fruits frais... et régalez-vous !



Gâteau magique

PRÉPARATION : 20 MINUTES CUISSON : 50 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- 4 œufs
- 125 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 500 ml de lait écrémé
- 1 gousse de vanille
- 125 g de beurre allégé
- 115 g de farine
- 1 pincée de sel
- du sucre glace pour la décoration

ÉTAPE 1 Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille grattée dans une casserole sur feu doux. Retirez du feu et laissez infuser et tiédir pendant 20 minutes.

ÉTAPE 2 Séparez les blancs d'œufs des jaunes.

ÉTAPE 3 Préchauffez le four à 150°C.

ÉTAPE 4 ce que le mélange blanchisse.

ÉTAPE 5 Faites fondre le beurre, laissez-le tiédir et incorporez-le à la préparation.

ÉTAPE 6 Ajoutez la farine et le sel, fouettez quelques minutes, puis versez le lait et la vanille infusée en continuant de fouetter.

ÉTAPE 7 Montez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement au mélange.

ÉTAPE 8 Versez la pâte dans un moule en silicone et enfournez pendant 50 minutes.

ÉTAPE 9 Laissez refroidir et placez au frais au minimum 2 heures avant de démouler.

ÉTAPE 10 Servez le gâteau saupoudré de sucre glace.



Cheesecake allégé au citron

PRÉPARATION : 15 MINUTES CUISSON : 25 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 300 g de fromage blanc
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 20 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 citron
- 1 pincée de sel

ÉTAPE 1 Préchauffez le four th.7 (210°C).

ÉTAPE 2 Cassez les œufs et recueillez les jaunes et les blancs dans deux bols séparés.

ÉTAPE 3 Prenez une terrine et mélangez-y les jaunes d'œufs avec le sucre vanillé et le sucre en poudre.

ÉTAPE 4 Battez le tout.

ÉTAPE 5 Battez le fromage blanc et ajoutez-le.

ÉTAPE 6 Incorporez ensuite 1 c. à soupe de fécule de maïs.

ÉTAPE 7 Montez ensuite les blancs d'œufs en neige très fermement et ajoutez-les. Lavez le citron.

ÉTAPE 8 Retirez puis morcelez finement le zeste du citron sur votre planche de cuisine, puis incorporez-le au mélange.

ÉTAPE 9 Prenez un moule à cake et remplissez-le avec la préparation. Enfournez ensuite votre pâte pour 25 min de cuisson.

ÉTAPE 10 A la fin de ce temps, retirez le moule du four.

ÉTAPE 11 Laissez refroidir votre cheesecake, démoulez-le puis servez-le.



Tiramisu chocolat-café au fromage blanc

PRÉPARATION : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- 150 g de biscuits à la cuillère
- 500 g de fromage blanc 0%
- 100 g de sucre
- 3 jaunes d'œuf
- 2 cuillères à soupe de chocolat en poudre
- 20 cl de café très fort
- 2 cuillères à soupe de cognac

ÉTAPE 1 Réservez le café chaud dans un premier bol. Coupez les biscuits grossièrement dans un second bol.

ÉTAPE 2 Imbibez la moitié des biscuits dans le café et tapissez le fond d'un plat.

ÉTAPE 3 Dans un saladier, battez les jaunes d'œuf, le cognac et le sucre à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse. Ajoutez peu à peu le fromage blanc et mélangez.

ÉTAPE 4 Étalez une couche de crème sur les biscuits. Imbibez l'autre moitié des biscuits dans le café et disposez-les sur la crème.

ÉTAPE 5 Nappez de nouveau de crème puis saupoudrez de chocolat en poudre.

ÉTAPE 6 Placez le plat au réfrigérateur au minimum 3 heures avant le service.

JUSQU'À
-3,9 KG
EN UN MOIS



CROQ'KILOS

Croquez le régime à pleines dents



Des menus brûle-graisses
adaptés à votre profil
et à vos objectifs



Une liste de courses
associée pour faciliter
votre quotidien



Une équipe de diététiciens
pour vous aider à rééquilibrer
votre alimentation



Un espace personnel
pour mesurer vos efforts
et garder votre motivation

LE RÉGIME CROQ'KILOS NE GARDE QUE L'ESSENTIEL
POUR 9,90€ PAR MOIS !