



10 recettes

pour **LES FANS
DE CHOCOLAT**


LES ASTUCES
des diététiciennes
Croq'Kilos Fanny
& Amandine

CROQ'KILOS

GÂTEAU AUX 3 CHOCOLATS

290
Kcal

INGRÉDIENTS

GÂTEAU

- 120 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 50 g de beurre doux
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 170 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 6 g de levure chimique
- 40 g de chocolat noir
- 40 g de chocolat au lait
- 40 g de chocolat blanc
- Sel

GANACHE

- 200 g de chocolat noir
- 35 g de beurre doux
- 150 ml de crème à 20%



Ce gâteau surprenant est aussi bon que beau grâce à ses 3 étages de couleurs différentes ! Il est possible de remplacer la poudre d'amandes par de la poudre de noisettes. Cette recette permet d'obtenir 15 petites portions. 1 portion = 290kcal. Elle est idéale pour un repas en famille ou un anniversaire !

PRÉPARATION

45
min

- Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Ajouter le beurre fondu et le lait puis mélanger. Intégrer ensuite la poudre d'amande, la farine tamisée, la levure puis une pincée de sel.

- Mélanger délicatement à l'aide d'une maryse afin d'obtenir une pâte lisse et sans grumeaux. Diviser la pâte en trois dans trois bols différents.

- Préchauffer le four à 180°C (th.6).

- Faire fondre séparément les 3 chocolats (noir, blanc et au lait) au bain marie. Intégrer le chocolat blanc dans un des bols, puis le chocolat au lait, puis le chocolat noir dans le troisième bol.

- Placer la pâte au chocolat noir dans un cercle à pâtisserie chemisé. Cuire 15 minutes à 180°C. Répéter l'opération avec les deux autres pâtes. Ici, on doit obtenir 3 génoises de même taille : une au chocolat noir, une au chocolat au lait, une au chocolat blanc. Réserver.

- Réaliser la ganache. Pour cela, faire fondre le chocolat noir avec le beurre au bain marie. Une fois le mélange lisse, ajouter la crème et mélanger de nouveau.

- Monter le gâteau. Déposer la génoise au chocolat noir puis la recouvrir d'une couche généreuse de ganache. Sur le dessus, déposer la génoise au chocolat au lait puis recouvrir d'une autre couche de ganache au chocolat. Déposer la génoise au chocolat blanc sur le dessus puis recouvrir le gâteau avec le reste de la ganache au chocolat. Laisser poser 30 minutes au frais avant de déguster.

BROOKIE LÉGER

240
Kcal

INGRÉDIENTS

- 40 g de chocolat noir
- 12 g de flocons d'avoine
- 40 g de banane(s)
- 10 g de pépites de chocolat
- 5 g de poudre d'amande
- 12 g de sucre blanc
- 12 g de beurre
- 12 g de farine blanche
- 1 œuf
- 10 g de noix



Cette recette permet d'obtenir 3 portions de brookie léger. 1 portion représente 240kcal. Dans la pâte à cookies, la banane remplace le beurre pour un rendu beaucoup plus léger et sans sucre ajouté. En plus, le mariage de la banane et du chocolat fonctionne toujours très bien ! Il est tout à fait possible de multiplier les proportions pour obtenir un plus grand brookie qui se conservera parfaitement au sec durant 4 à 5 jours.

PRÉPARATION

20
min

• Pour réaliser cette recette, commencer par la préparation du brownie. Faire fondre le chocolat noir et le beurre au bain-marie. Puis, placer le mélange dans un saladier.

• Ajouter ensuite le sucre, l'œuf et la farine un à un et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Intégrer les noix concassées puis mélanger de nouveau.

• Placer la préparation au fond d'un moule individuel chemisé.

• Préchauffer le four à 180°C (th.6).

• Dans un autre saladier, écraser la banane pour obtenir une purée bien lisse. Ajouter les flocons d'avoine, la poudre d'amande et les pépites de chocolat noir. Malaxer jusqu'à obtention d'une pâte compacte et homogène.

• Étaler la pâte à cookies sur la pâte à brownie pour lisser la surface. Enfin, enfourner pour 15 à 20 minutes à 180°C. En fin de cuisson, le brownie doit être cuit à cœur et la pâte à cookie doit être bien dorée.

CUISSON

15
min



MUG CAKE AU CHOCOLAT

225
Kcal

INGRÉDIENTS

- 8 g de beurre
- 10 g de sucre vanillé
- 10 g de farine blanche
- 1 œuf
- 5 g de chocolat noir
- 2 g de cacao non sucré
- 5 g de cacao en poudre
- 5 ml de lait demi-écrémé



Cette recette de mug cake est facile à faire et permet d'obtenir un délicieux gâteau au chocolat en un temps record. Le carré de chocolat au centre du gâteau permet d'obtenir un cœur coulant mais il est totalement facultatif.

PRÉPARATION

5
min

- Dans un mug, faire fondre le beurre 30 secondes au micro-ondes.
- Ajouter le sucre et l'œuf puis mélanger vigoureusement.
- Intégrer la farine, les cacaos en poudre et le lait. Mélanger pour obtenir une préparation homogène. Au centre du mug cake, placer le carré de chocolat noir.
- Faire cuire le mug cake 30 secondes à 1 minute au micro-ondes et à bonne puissance. Pour un mug cake fondant, 30 à 40 secondes suffisent. Pour une texture plus sèche, laisser cuire le mug cake 1 minute avant de déguster sans attendre.

CUISSON

1
min

PROFITEROLES POIRE CHOCOLAT

260
Kcal

INGRÉDIENTS

- 30 ml d'eau
- 20 g de farine blanche
- 10 g de beurre
- 10 g de sucre blanc
- 0,5 œuf
- 50 g de poire(s)
- Extrait de vanille
- 25 g de citron(s) jaune(s)
- 10 g de chocolat noir
- 5 g de crème fraîche à 20%
- Sel

La saveur
DES DIÉTÉTICIENNES

Dans cette recette, la glace à la vanille est remplacée par de la poire pour un rendu beaucoup plus léger. Toutefois, n'hésitez pas à varier la recette selon vos envies et la saison en garnissant les choux avec d'autres fruits : fruits rouges, pomme, mangue, etc.

PRÉPARATION

20
min

- Préchauffer le four à 180°C (th.6).

• Réaliser la pâte à chou. Pour cela, dans une casserole, faire chauffer l'eau, le beurre, le sucre et le sel. Porter le mélange à petite ébullition. Puis, ajouter d'un seul coup la farine puis travailler la pâte 5 minutes avec une cuillère en bois à feu doux. Ici, la pâte doit se dessécher et former une boule homogène.

• Puis, retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes. Dans un bol, battre l'œuf en omelette. Ajouter l'œuf à la pâte à chou en travaillant énergiquement pour obtenir une pâte lisse et compacte.

• À l'aide d'une poche à douille ou d'un sac congélation découpé, former deux choux de taille égale sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Ici, attention à bien espacer vos choux qui vont gonfler à la cuisson. Enfourner pour 10 à 15 minutes sans ouvrir la porte du four en cours de cuisson pour que les choux ne retombent pas.

• Pendant ce temps, éplucher et détailler la poire en petits cubes très fins. Dans un bol, mélanger les dés de poire avec le jus de citron et la vanille puis réserver au frais.

• Dans un autre bol, casser le chocolat. Ajouter la crème et faites cuire 30 à 45 secondes au micro-ondes à puissance moyenne pour obtenir une sauce onctueuse et homogène. Au besoin, poursuivre la cuisson de quelques secondes en surveillant attentivement.

• Enfin, dresser vos profiteroles légères. Pour cela, ôter le chapeau des choux puis garnir des dés de poire. Refermer les choux puis versez la sauce au chocolat encore chaude dessus. Déguster sans attendre.

CUISSON

15
min



FONDANT AU CHOCOLAT ET AU FROMAGE BLANC

200
Kcal

INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir
- 200 g de fromage blanc
- 30 g de farine blanche
- 50 g de sucre roux
- 4 œufs



Ce gâteau très léger sera parfait en collation pour les petits comme pour les grands. Les quantités sont pour 8 personnes. Une portion équivaut donc à 1 part de fondant.

PRÉPARATION

15
min

- Faire fondre le chocolat au bain marie.
- Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

CUISSON

20
min

- Dans un saladier, fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à blanchiment. Ajouter la farine, le fromage blanc, et enfin le chocolat fondu. Mélanger.
- Incorporer les blancs d'œufs montés en neige ferme.
- Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un moule et verser la pâte. Cuire pendant environ 20 minutes. Tester la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau.

RISOTTO AUX DEUX CHOCOLATS

225
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de riz rond arborio cru
- 50 ml de lait demi-écrémé
- 10 g de sucre blanc
- 30 g de chocolat noir
- 10 g de chocolat blanc

Cette recette donne 4 portions. Vous pouvez également utiliser le riz à dessert pour la recette.

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

5
min

• Déposer le riz dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition puis retirer du feu et égoutter.

• Remettre le riz dans la casserole avec le lait et le sucre. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter, à découvert, en brassant très souvent au cours de la cuisson. Cuire environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse et le riz cuit. Ajouter le chocolat et laisser fondre.

• Verser dans un bol et couvrir d'une pellicule plastique collée directement sur la surface du riz. Réfrigérer jusqu'à ce que le risotto soit bien froid. Ajouter les morceaux de chocolat blanc. Mélanger et servir.

CUISSON

35
min



COEUR COULANT AU CHOCOLAT ET À LA FRAMBOISE

244
Kcal

INGRÉDIENTS

- 45 g de chocolat noir
- 50 g de beurre
- 20 ml de lait demi-écrémé
- 25 g de cassonade
- 1 œuf
- 5 g de farine blanche
- 5 g de maïzena
- 4 framboises



Pas de souci si vous n'avez pas de framboises fraîches. Utilisez les framboises surgelés qui sont souvent très pratiques l'hiver ! Cette recette donne 4 portions. Les valeurs nutritives correspondent à 1 gâteau.

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

8
min

- Dans un bol, déposer le chocolat et le beurre. Faire fondre au four à micro-ondes environ 90 secondes.
- Ajouter le lait et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. La chaleur du beurre terminera la cuisson du chocolat. Réserver.
- Dans un bol, fouetter la cassonade et l'œuf jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et palisse, soit environ 2 minutes. Ajouter la farine et la maïzena et continuer de fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Ajouter la préparation de chocolat et de beurre et mélanger à la spatule jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.
- Laisser reposer la pâte au moins 1 heure au réfrigérateur.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Remplir de pâte au chocolat des petits ramequins de 60 ml (1/4 tasse) beurrés. Enfoncer une framboise au centre des gâteaux. Cuire environ 8 à 10 minutes. Le centre doit rester fondant. Servir aussitôt.



PORRIDGE DE LAIT VÉGÉTAL AU CHOCOLAT

277
Kcal

INGRÉDIENTS

- 40 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait de soja
- 10 g de cacao non sucré
- 5 g de sirop d'agave
- 45 g de fruits rouges



Un petit-déjeuner qui vous mettra en appétit sans aucun doute!

PRÉPARATION

5
min

- Faire cuire les flocons d'avoine avec un lait végétal au choix (épeautre, amande, soja, coco...) à feu doux environ 5 minutes.

- Ajouter le cacao.

- Mélanger régulièrement pour que la préparation n'accroche pas.

- Dresser votre porridge dans un bol et verser le sirop d'agave.

- Disposer les morceaux de petits fruits.

CUISSON

10
min

MUFFINS AU CHOCOLAT ET À LA BANANE

185
Kcal

INGRÉDIENTS

- 65 g de flocons d'avoine
- 180 ml de lait demi-écrémé
- 105 g de sucre blanc
- 60 ml d'huile de colza
- 1 œuf
- 200 g de banane(s)
- 5 ml de vanille liquide
- 210 g de farine blanche
- 10 g de levure chimique
- 50 g de chocolat noir

PRÉPARATION

30
min

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine et le lait, puis laisser reposer.
- Dans un autre bol, mélanger le sucre, l'huile, les bananes, l'œuf et la vanille.
- Dans un autre bol, mélanger la farine et la levure chimique.
- Verser les céréales dans le mélange de bananes et mélanger. Incorporer par la suite les ingrédients secs et mélanger simplement pour que la pâte soit homogène. Ajouter le chocolat.
- Répartir la pâte dans les moules à cake.
- Cuire jusqu'à ce qu'un pic inséré au centre d'un cake en ressorte propre, environ 20 minutes.
- Laisser refroidir.

CUISSON

18
min

Cette recette donne 12 muffins. En consommer un par collation. Vous pouvez les congeler ! Ils se conserveront plus longtemps.

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES



SOUFFLÉ JAPONAIS AU CHOCOLAT NOIR

146
Kcal

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 120 g de chocolat noir
- 120 g de fromage blanc

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

30
min

- Préchauffer le four à 170° le temps de la préparation.
- Faire fondre progressivement le chocolat, préalablement cassé en petits morceaux, au bain marie.
- Casser les œufs et séparer le blanc des jaunes d'œufs, puis monter les blancs en neige à l'aide d'un batteur électrique.
- Ajouter le fromage blanc au chocolat fondu et, à température ambiante, mélanger délicatement.
- Ajouter au mélange les jaunes d'œufs puis les blancs en neige sans les casser jusqu'à obtention d'une texture « cotonneuse ».
- Disposer du papier sulfurisé dans votre plat cuisson en découpant un cercle d'environ 20 cm de diamètre avec un bord de 15 cm.
- Verser la pâte de façon homogène dans votre plat.
- Disposer votre plat dans un plateau de cuisson (ex : celui de votre four) contenant 250 ml d'eau bouillante.
- Enfourner pour 15 minutes à 170°C puis baisser la température à 160° de nouveau pour 15 minutes. À la fin de cette demi-heure, éteindre le four mais laisser à l'intérieur votre gâteau terminer sa cuisson pendant 15 minutes.

Lasuce
DES DIÉTÉTICIENNES

Cette recette permet de réaliser un soufflé pour 8 personnes, une portion correspond à 1/8 du soufflé.

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

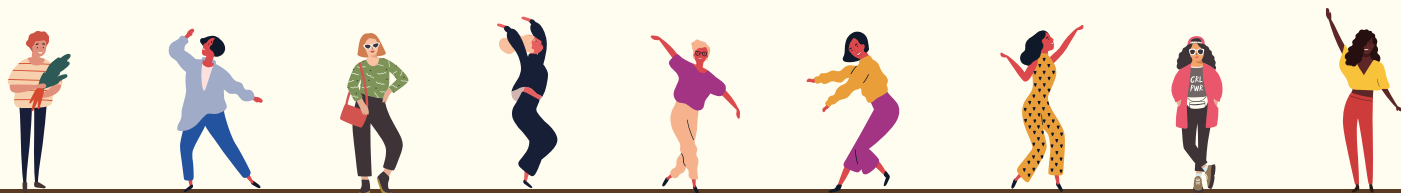
En cadeau,

-30%

sur les abonnements*
3, 6 et 12 mois

code **CHOCO30**

* Offre valable du 01/04 au 30/04/2020.



CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

