



TOP 10 DES
recettes
du **PLACARD À**
CUSINER EN FAMILLE



LES ASTUCES
des diététiciennes
Croq'Kilos Fanny
& Amandine

CROQ'KILOS

CORDON BLEU MAISON

312
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g d'escalope de dinde
- 20 g de tranche(s) de bacon
- 15 g de comté
- 0,5 œuf
- 10 g de farine blanche
- 10 g de chapelure
- Sel
- Poivre

Vous pouvez ajouter un peu de basilic dans la chapelure pour assaisonner. Il est possible d'utiliser le fromage de votre choix à la place du comté.



PRÉPARATION

5
min

- Préchauffer le four à 180°C en fonction grill.
- Étaler la tranche de dinde et la couper de façon à obtenir un joli ovale.
- Placer le bacon de façon à recouvrir la tranche de dinde puis mettre le comté au milieu.
- Replier le tout en 2.
- Tremper dans la farine, puis l'œuf battu et pour finir dans la chapelure.
- Assaisonner.
- Enfourner pendant 10 minutes en retournant à mi-cuisson.

CUISSON

10
min

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 min à 170°C puis baisser la température à 160° de nouveau pour 15 min. A la fin de cette demi-heure, éteindre le four mais laisser à l'intérieur votre gâteau terminer sa cuisson pendant 15 min.

La luce
DES DIÉTÉTICIENNES

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

GRATIN DE PÂTES AUX LÉGUMES ET POULET

363
Kcal

INGRÉDIENTS

- 40 g de macaronis
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 oignon
- 130 g de tomates concassées
- 70 g de blanc de poulet
- 50 g de haricots verts
- 50 g de brocolis
- 5 g de parmesan
- 10 g de crème fraîche à 20%
- Sel
- Poivre

Laslice
DES DIÉTÉTICIENNES

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

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



YAOURT NATURE SANS YAOURTIÈRE

125
Kcal

INGRÉDIENTS

- 1 l de lait entier
- 70 g de yaourt nature
- 20 g de lait en poudre écrémé

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

30
min

- Dans une casserole, placer le lait entier puis porter à petite ébullition sur feu doux. Laisser réduire sur le feu pendant 30 minutes. A ce stade, le lait doit avoir réduit d'environ 25 à 30%. Couvrir et laisser refroidir jusqu'à ce que le lait atteigne 40°C. Cette étape est importante, les ferments ne supportent pas la chaleur.

- Préchauffer le four à 40°C.

- Une fois le lait refroidi, ajouter le yaourt et le lait en poudre.

- Mettre les yaourts en pots puis les placer dans un plat allant au four rempli d'eau à mi-hauteur. Fermer les pots avec un couvercle ou les couvrir de film alimentaire.

- Placer les yaourts dans le four à 40°C pour 4 à 6 heures. Lorsque les yaourts ont bien pris, les placer au frais où ils se conserveront jusqu'à 15 jours.



Il est possible de remplacer le yaourt et le lait en poudre par des ferments spéciaux achetés en pharmacie. Pour obtenir un yaourt à la vanille, il suffit de laisser infuser une gousse de vanille dans le lait à la première étape ! Cette recette permet d'obtenir 6 yaourts.
Un yaourt = 125kcal



ONE POT RIZ SAUMON

358
Kcal

INGRÉDIENTS

- 30 g de riz cru
- 125 g de blanc(s) de poireaux
- 50 g de saumon fumé
- 10 g de crème fraîche à 20%
- 10 g de parmesan
- 65 ml de bouillon de légumes
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

10
min

• Couper les blancs de poireaux en lamelles. Couper le saumon en dés.

• Disposer le riz, le saumon, les poireaux dans une grande casserole. Ajouter le cube de bouillon émietté et l'eau. Poivrer.

• Porter à ébullition et laisser ensuite cuire à feu moyen, environ 15 minutes, en mélangeant de temps en temps.

• Une fois le riz cuit, ajouter la crème et le parmesan.

CUISSON

20
min

Lastuce
DES DIÉTETICIENNES

Le saumon fumé peut être remplacé par du saumon frais ou surgelé pour un goût moins prononcé !



2 COOKIES BANANE AVOINE CHOCOLAT

190
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de flocons d'avoines
- 1 banane
- 10 g de pépites de chocolat

PRÉPARATION

10
min

• Écraser la banane pour obtenir une purée, mélanger avec les flocons d'avoine.

• Ajouter les pépites.

• Mettre sur une plaque au four à 160°C pendant 30 à 40 minutes.

• Vous pourrez ainsi obtenir 4 cookies. Vous pouvez en consommer 2 par collation.

CUISSON

40
min

La banane sert de liant dans cette recette, elle remplace le beurre !

Lastuce
DES DIÉTÉTIENNES



PÂTES AU POULET ET AU BOURSIN

418
Kcal

INGRÉDIENTS

- 40 g de pâtes crues
- 100 g de blanc de poulet
- 100 g de champignon(s)
- 40 g de Boursin
- 10 g de crème fraîche à 20%
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Vous pouvez
remplacer le boursin par
le fromage frais de votre
choix.

Laetice
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

15
min

- Nettoyer les champignons avec un chiffon sec et couper leurs pieds. Les émincer.
- Émincer le poulet en lamelles et le faire revenir dans l'huile.
- Lorsque le poulet est doré, ajouter les champignons et laisser cuire 10 min en remuant.
- Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante comme indiqué sur le paquet.
- Lorsque le poulet et les champignons sont cuits, ajouter le boursin et la crème fraîche.
- Servir les pâtes dans une assiette et napper du poulet en sauce.

CUISSON

20
min

GATEAU 3 INGRÉDIENTS

268
Kcal

INGRÉDIENTS

- 30 g de chocolat blanc
- 30 g de fromage blanc
- 1 œuf

Il est possible de tricher un peu en ajoutant quelques éléments à ce gâteau 3 ingrédients : des zestes de citron ou d'orange, un peu de vanille en poudre, de la fleur d'oranger, de la cannelle, etc. Ce gâteau très simple à réaliser peut être servi avec un coulis de fruits maison pour un dessert vraiment gourmand.

La touche
DES DIÉTETICIENNES

PRÉPARATION

15
min

- Préchauffer le four à 170°C (th.5).

- Faire fondre le chocolat blanc au bain-marie ou au micro-ondes à basse puissance.

- Une fois le chocolat fondu, ajouter le fromage blanc puis mélanger doucement pour obtenir une préparation homogène. Laisser tiédir.

- Casser l'œuf puis séparer le blanc du jaune. Battre le blanc en neige bien ferme. Intégrer le jaune d'œuf au mélange de chocolat fondu et de fromage blanc.

- À l'aide d'une spatule, intégrer le blanc en neige à la pâte à gâteau délicatement pour ne pas « casser » la mousse. Mettre la pâte à gâteau dans un moule à gâteau individuel à revêtement antiadhésif.

- Enfourner pour 10 minutes à 170°C. Puis, baisser le four à 155°C et poursuivre la cuisson 15 minutes. Enfin, éteindre le four et laisser le gâteau dans le four encore chaud pour 15 minutes supplémentaires. Démouler et servir.

CUISSON

40
min

POMMES DAUPHINES AU FOUR

215
Kcal

INGRÉDIENTS

- 125 g de pomme(s) de terre
- 1 œuf
- 30 g de farine blanche
- 25 ml d'eau
- 15 g de beurre
- 5 ml d'huile de colza
- Sel

La cuisson au four permet ici d'obtenir une recette beaucoup plus légère que l'originale (friture). Ne pas hésiter à ajouter de la noix de muscade ou d'autres épices à la pâte avant de façonner les pommes dauphine, cela apportera encore plus de goût. La recette permet d'obtenir 2 portions. 1 portion = 215 kcal

La
astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

30
min

- Éplucher les pommes de terre puis les cuire environ 30 minutes à l'eau bouillante salée. Une fois bien tendres, les égoutter puis les réduire en purée fine.

- Préparer une pâte à choux. Pour cela, faire bouillir l'eau avec le beurre en cubes et le sel. Une fois le mélange frémissant, ajouter la farine d'un seul coup. Sur feu doux, travailler le mélange à la spatule 5 minutes jusqu'à ce que la pâte se dessèche et se décolle des parois.

- Préchauffer le four à 200°C.

- Ajouter l'œuf battu hors du feu puis travailler à la spatule jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Incorporer la purée de pommes de terre à la pâte à choux en mélangeant au fouet afin d'homogénéiser le tout. Saler et poivrer.

- Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, former des pommes dauphines de la taille d'une grosse noix. Soit en utilisant deux petites cuillères, soit une poche à douille. Enduire les pommes dauphines d'un peu d'huile à l'aide d'un pinceau.

- Enfourner pour 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes dauphines soient bien dorées.

CUISSON

5
min



GÂTEAU LÉGER À L'ANANAS

202
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de sucre blanc
- 70 g de beurre
- 2 œufs
- 350 g d'ananas (en conserve)
- 5 g de levure chimique
- 100 g de farine blanche
- 5 g de sucre glace
- 5 ml de vanille liquide



Cette recette permet de réaliser un gâteau de 8 parts. Une portion est équivalente à une part.

PRÉPARATION

20
min

- Faire fondre le beurre, ajouter le sucre, puis les œufs, pour obtenir un mélange mousseux.
- Incorporer la levure à la farine, puis l'ajouter au reste de la préparation.
- Rajouter la vanille liquide, verser le tout dans un plat à tarte beurré.
- Égoutter les tranches d'ananas et garder le jus.
- Disposer les tranches d'ananas sur la pâte, style rosace.
- Faire cuire à four préalablement chauffé, à 200°C pendant 20 à 25 min. Surveiller la cuisson.
- À la sortie du four, saupoudrer de sucre glace et recouvrir du jus des ananas.
- Laisser refroidir et servir.

CUISSON

20
min

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 **FAITMAISON30**

* Offre valable du 26/03 au 26/04/2020.



CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

