



CROQ'KILOS

Croquez le régime à pleines dents !

Apéritif

LÉGER ENTRE AMIS !

5
RECETTES
SALÉES

5
RECETTES
SUCRÉES

5
BOISSONS



Chips

DE COURGETTE AU PARMESAN

10
min

PRÉPARATION

5
min

CUISSON

4

PORTIONS

185

kcal par
portion

INGRÉDIENTS

x3

COURGETTES TRANCHÉES
EN RONDELLES
DE 1/4 DE POUCE

10ml

HUILE D'OLIVE

45g

PARMESAN RÂPÉ

5g

PERSIL FRAIS

SEL / POIVRE

PRÉPARATION

→ Préchauffer le four à 200°C.

→ Tapiser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.

→ Déposer les tranches de courgettes sur la plaque et les badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau.

→ Dans un petit bol, mélanger le parmesan, le persil, le poivre et le sel. Saupoudrer ce mélange sur les tranches de courgettes.

→ Cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré et que les courgettes soient croustillantes, environ 5 minutes.

Canapé de légumes

GRILLÉS SUR TOFU POÊLÉ

25
min

PRÉPARATION

12
hrs

MACÉRATION

10
min

CUISSON

12

PORTIONS

38

kcal par
portion

INGRÉDIENTS

225g TOFU PRESSÉ FERME

15g PESTO

15ml JUS DE CITRON

SEL ET POIVRE

x1 COURGETTE EN TRANCHES
FINES SUR LA LONGUEURx1 POIVRON ROUGE
EN RECTANGLE*x1 POIVRON JAUNE
EN RECTANGLE*

BASILIC FRAIS

x12 COPEAUX DE PARMESAN

15ml HUILE D'OLIVE

x12 CURE-DENTS

PRÉPARATION

→ Couper le bloc de tofu en 6 tranches puis en 2 pour obtenir des petits rectangles. Déposer dans un plat puis badigeonner la surface de pesto. Asperger de jus de citron et assaisonner de sel et de poivre. Couvrir, réfrigérer et laisser mariner au moins 12 heures.

→ Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

→ Griller les légumes de chaque côté. Couper les rubans de courgette en 3 petits rectangles.

→ Assaisonner les légumes et réserver.

→ Griller les morceaux de tofu de chaque côté.

→ Déposer le tofu sur une assiette de service et superposer dans l'ordre, un morceau de courgette, de poivron rouge, de poivron jaune, une feuille de basilic et un copeau de parmesan.

→ Verser un filet d'huile sur les bouchées et piquer avec un cure-dent.

*voir grosseur du tofu dans la méthode

Canapé de saumon

FUMÉ À L'ANETH

15
min

PRÉPARATION

24

PORTIONS

76

kcal par
portion

INGRÉDIENTS

x12

TRANCHES DE PAIN
DE SEIGLE

250g

FROMAGE À LA CRÈME
ALLÉGÉE

125g

YOGOURT GREC
0% NATURE

15ml

ANETH HACHÉ

120g

SAUMON FUMÉ

SEL / POIVRE

PRÉPARATION

→ Couper les tranches de pain de seigle en 4 pour obtenir des petits carrés.

→ Dans un bol, mélanger le fromage à la crème, le yogourt, l'aneth, le sel et le poivre. Bien mélanger.

→ Tartiner sur chaque petit carré 1/2 c. à soupe de ce mélange. Déposer un petit morceau de saumon puis tartiner à nouveau de 1/2 c. à soupe de fromage.

→ Refermer.

→ Le mélange de fromage peut être fait à l'avance. Monter les canapés au dernier moment.

Soupe de concombre

ET DE MENTHE EN VERRINE

5
min

PRÉPARATION

1
hr

REPOS

4

PORTIONS

32

kcal par
portion

INGRÉDIENTS

x4

CONCOMBRES
ANGLAIS PELÉS

x1

GOUSSE D'AIL
HACHÉE FINEMENT

80g

YOGOURT NATURE
0% MG (LIQUIDE)

x5

FEUILLES DE BASILIC

x2

TIGES DE MENTHE,
EFFEUILLÉES

30ml

JUS DE CITRON

SEL / POIVRE

PRÉPARATION

→ Déposer tous les ingrédients dans le bol du robot-culinaire.

→ Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée très lisse.

→ Si désirez, passer la préparation au tamis.

→ Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir très froid.

Canapé de figue ET TOMME DE BREBIS

5
min

PRÉPARATION

12

PORTIONS

55

kcal par
portion

INGRÉDIENTS

x12 CRAQUELINS FINS

x12 TRANCHES FINES
DE TOMME DE BREBIS

x6 FIGUES COUPÉES
EN 4 TRANCHES

20g 20 G DE MIEL

PRÉPARATION

→ Déposer sur les craquelins, une tranche de tomme, 2 tranches de figue et verser un filet de miel.

→ Déguster aussitôt !

Bonbon aux noix,

AU CARAMEL ET
AU CHOCOLAT

20
min

PRÉPARATION

20
min

CUISSON

25

BONBONS

68

kcal par
portion

INGRÉDIENTS

145g PACANES HACHÉES
GROSSIÈREMENT

240g BEURRE NON SALÉ

1/2c.c. VANILLE

10g MIEL

210g SUCRE

120g CHOCOLAT 70%
CACAO, HACHÉ
FINEMENTFLEUR DE SEL
(facultatif)

PRÉPARATION

→ Déposer une feuille de papier parchemin au fond d'un moule carré de 20 cm en laissant dépasser le papier sur deux des côtés du moule afin de faciliter le démoulage.

→ Répartir en une couche les noix dans le fond du moule. Déposer le beurre et la vanille dans une casserole à fond épais. Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il forme de petites bulles. Ajouter alors le miel et le sucre et bien mélanger afin d'empêcher le sucre de coller au fond de la casserole. Cuire à feu moyen-doux en brassant régulièrement, jusqu'à obtenir un mélange d'une couleur caramel foncé ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbon indique 145°C (cette étape peut être longue selon la puissance de votre rond de cuisinière, compter environ 25 minutes). Si la préparation a tendance à se séparer au cours de la cuisson, ajouter un peu d'eau chaude hors du feu et bien mélanger.

→ Verser le caramel sur les noix et incliner légèrement le moule pour répartir uniformément le mélange. Ajouter rapidement le chocolat sur le caramel et laisser reposer environ 5 minutes. À l'aide d'une petite spatule, étendre doucement le chocolat fondu pour uniformiser la surface. Si désiré, saupoudrer de quelques flocons de fleur de sel.

→ Laisser refroidir complètement à la température de la pièce ou au réfrigérateur. En utilisant les deux bouts de papier qui dépassent, tirer sur la plaque de bonbon pour la sortir du moule. Casser en morceaux grossiers puis déguster avec plaisir.

RECETTE SUCRÉE

Boules croquantes AU CHOCOLAT

15
min

PRÉPARATION

48

PORTIONS

70

kcal par
portion

INGRÉDIENTS

60g CÉRÉALES COCO POPS

60g CÉRÉALES CORN FLAKES

50g NOIX DE COCO RÂPÉE

70g AMANDES EFFILÉES

340g CHOCOLAT NOIR HACHÉ

125g BEURRE D'ARACHIDES
OU D'AMANDES NATUREL

PRÉPARATION

→ Dans un grand bol, mélanger les céréales, la noix de coco et les amandes.

→ Faire fondre le chocolat au micro-ondes en remuant toutes les 30 secondes. Ajouter le beurre d'arachides et faire fondre 30 secondes supplémentaires.

→ Verser le mélange sur les céréales et bien mélanger.

→ Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, déposer des boules d'environ 1 c. à soupe et laisser figer complètement avant de servir.

Les boules peuvent être réalisées à l'avance et conserver dans une boîte fermée hermétiquement.

Cuillère

"TARTE AU CITRON"

20
min

PRÉPARATION

5
min

CUISSON

12

PORTIONS

89

kcal par
portion

INGRÉDIENTS

1/2 LES ZESTES D'1/2 CITRON

→ Dans une petite casserole, déposer le zeste de citron, le jus de citron, le sucre et les jaunes d'œufs. Bien mélanger.

80ml JUS DE CITRON
FRAÎCHEMENT PRESSÉ

→ À feu moyen, ajouter, petit à petit, le beurre en fouettant pendant environ 5 minutes. Le beurre doit être fondu et la crème doit napper le dos de la cuillère.

65g SUCRE

x4 JAUNES D'ŒUFS

→ Retirer la casserole du feu et passer la préparation dans un tamis. Déposer une pellicule plastique directement sur la crème, réfrigérer et laisser refroidir complètement.

45g BEURRE, EN DÉS

x6 SPÉCULOOS ÉMIETTÉS

→ Déposer les biscuits émiétés dans les cuillères. Garnir de crème de citron. En décoration, ajouter quelques zestes de citron.

ZESTES POUR
LA GARNITURE

Noix sablées

À L'ÉRABLE AVEC
DU PIQUANT!

5
min

PRÉPARATION

10
min

REPOS

175

kcal par
portion

INGRÉDIENTS

100g AMANDES NON SALÉES
AVEC LA PEAU

40g NOIX DE PÉCAN
NON SALÉES

80ml SIROP D'ÉRABLE

15g CASSONADE

UNE PINCÉE DE SEL

UNE PINCÉE DE
PIMENT DE CAYENNE

PRÉPARATION

→ Chauffer une poêle à sec à feu moyen et torréfier les noix et les amandes. Surveiller la cuisson sans arrêt et brasser à l'occasion. Griller environ 5 minutes. Retirer de la poêle et transférer dans une assiette.

→ Dans une casserole, déposer le sirop d'érable, la cassonade et les arachides.

→ Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter environ 5 minutes en remuant continuellement à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que le sucre cristallise.

→ Répartir les noix sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier parchemin.

→ Saupoudrer d'une pincée de sel et de piment de Cayenne au goût. Laisser refroidir complètement et conserver dans un contenant hermétique.

Madeleines

AU CHOCOLAT ET À L'ORANGE

15
min

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

12

QUANTITÉ

101

kcal par
portion

INGRÉDIENTS

x2 ŒUFS

65g SUCRE

2c.c. JUS D'ORANGE

2c.c. ZESTES D'ORANGE

65g FARINE

15g CACAO TAMISÉ

1/2c.c. LEVURE CHIMIQUE

45g BEURRE FONDU NON SALÉ

45g HUILE CANOLA

PRÉPARATION

→ Dans un bol, fouetter les œufs, le sucre, le jus et les zestes d'orange jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.

→ Ajouter, à la cuillère, la farine, le cacao, et la levure chimique et l'huile puis mélanger.

→ Terminer en ajoutant le beurre fondu et l'huile puis mélanger.

→ Déposer dans un contenant propre et réfrigérer au moins 1 heure.

→ Préchauffer le four à 200°C.

→ À l'aide d'un pinceau, beurrer généreusement un moule à madeleines (12 cavités). Saupoudrer de farine et retourner au-dessus de l'évier pour retirer l'excédent. Remplir chaque moule aux trois quarts. Cuire au four de 10 à 12 minutes environ ou jusqu'à ce que les madeleines soient gonflées.

→ À la sortie du four, démouler aussitôt.

→ Déguster ou conserver les madeleines encore tièdes dans un contenant hermétique.

Bloody Mary

1

VERRE

114

kcal par
portion

INGRÉDIENTS

4cl VODKA

12cl JUS DE TOMATE

x1 TRAIT DE JUS DE CITRON JAUNE

x2 GOUTTES DE TABASCO

x1 BRANCHE DE CÉLERI

GLAÇONS

PRÉPARATION

→ Mélanger tous les ingrédients et servir avec des glaçons.



Mojito

1

VERRE

108

kcal par
portion

INGRÉDIENTS

4cl RHUM BLANC

6cl EAU GAZEUSE

x10 FEUILLES DE MENTHE

x1 CITRON VERT COUPÉ
EN RONDELLES

1cl SIROP DE CANNE

GLAÇONS

PRÉPARATION

→ Dans un verre sur la hauteur, déposer les feuilles de menthe avec la moitié des rondelles de citron et écraser avec un pilon ou autre objet de ce genre !

→ Ajouter le sucre, le rhum, les glaçons et mélanger.

→ Ajouter l'eau gazeuse et remuer légèrement.

→ Garnir des tranches de citron vert.

Fraise tonique

1

VERRE

158

kcal par portion

INGRÉDIENTS

6cl DRY GIN

x1 TRAIT DE JUS DE CITRON JAUNE

EAU GAZEUSE

x3 FRAISES TRANCHÉES

x2 FEUILLES DE BASILIC

GLAÇONS

PRÉPARATION

→ Dans une flûte, déposer les fraises et le basilic en morceaux.

→ Écraser légèrement à la cuillère.

→ Ajouter les glaçons, le gin et le jus de citron.

→ Compléter avec l'eau gazeuse.



Lady pink

1

VERRE

134
kcal par
portion

INGRÉDIENTS

4cl DRY GIN

2cl JUS DE CITRON

1cl SIROP DE GRENADINE

GLAÇONS

PRÉPARATION

→ Déposer tous les ingrédients dans un shaker avec les glaçons.

→ Agiter vivement puis filtrer au-dessus d'un verre à martini.

Cosmo chic !

1

VERRE

134
kcal par
portion

INGRÉDIENTS

3cl LIQUEUR D'AGRUMES

6cl JUS DE CANNEBERGE

x2 JUS DE 2 CITRONS VERTS

GLAÇONS

PRÉPARATION

→ Déposer tous les ingrédients dans un shaker avec les glaçons.

→ Agiter vivement puis filtrer au-dessus d'un verre à martini.



CROQ'KILOS

PLUS DE RECETTES MINCEUR SUR
CROQ-KILOS.COM

Suivez-nous aussi sur

