

CROQ'KILOS

*Petits
déjeuners
Healthy*

DÉCOUVREZ
3 RUBRIQUES
AVEC 5 RECETTES



+ Les astuces de Fanny,
notre diététicienne
Croq'Kilos



Toast avocat et œuf poché

302
kcal

INGRÉDIENTS

- 40g de pain aux céréales
- 40g d' avocat(s)
- 1 œuf(s)
- 20g de fromage frais
- 5ml de jus de citron
- 2g de ciboulette
- Sel poivre

L'astuce de Fanny

Accompagné d'une simple salade verte, ce toast à l'avocat constitue un repas express et complet ! La ciboulette peut ici être remplacée par de la coriandre ou du persil, et le fromage frais par du fromage de chèvre frais selon les goûts.

PRÉPARATION



CUISSON



- Dans un bol, écraser l'avocat avec le fromage frais et le jus de citron.
- Assaisonner avec la ciboulette hachée, du sel et du poivre. Réserver au frais.
- Faire frémir un grand volume d'eau avec un filet de vinaigre blanc.
- Casser l'œuf dans un ramequin puis le pocher 2 à 3 minutes dans l'eau frémissante. Réserver.
- Juste avant de servir, faire griller le pain au grille-pain ou sous le gril du four.
- Étaler la purée d'avocat sur le pain grillé en une couche généreuse puis disposer l'œuf poché sur le dessus. Déguster sans attendre.



Toasts de patate douce

291
kcal

INGRÉDIENTS

- 120g de patate(s) douce(s)
- 20g de fromage frais
- 25g de tomate(s) cerise(s)
- 30g de radis
- 30g d' avocat(s)
- 10ml de huile d'olive
- Fleur de sel & poivre

L'astuce de Fanny

Cette recette permet de réaliser des toasts aussi jolis que sains. En effet, la patate douce remplace ici le traditionnel pain pour un résultat plus léger et à index glycémique bas. Suivant les saisons et vos envies, vous pouvez intégrer d'autres éléments à la recette pour décorer vos toasts : coriandre fraîche, graines germées, betterave râpée, etc.

PRÉPARATION



CUISSON



- Préchauffer le four à 210°C (th.7).
- Puis, laver la patate douce avant de la découper en rondelles fines. Il est recommandé de conserver la peau. Sur une plaque allant au four, disposer les rondelles de patate douce. Les enduire d'huile et assaisonner avec de la fleur de sel puis enfourner pour 15 à 20 minutes. En fin de cuisson, les rondelles de patate douce doivent être tendres, cuites à coeur et légèrement grillées. Réserver.
- Pendant ce temps, laver et découper les tomates cerises et les radis en fines rondelles. Découper la chair d'avocat en petits cubes.
- Une fois les rondelles de patate douce refroidies, étaler sur chacune un peu de fromage frais. Sur le dessus, disposer les cubes d'avocat et les rondelles de radis et/ou tomates cerises. Terminer par assaisonner chaque toast avec un peu de fleur de sel et server sans attendre.



Muffin anglais

172
kcal

INGRÉDIENTS

- 250g de farine blanche
- 150ml de lait demi-écrémé
- 40g de beurre
- 15g de semoule fine crue
- 10g de sucre blanc
- 6g de levure de boulanger sèche
- 1g de sel
-



L'astuce de Fanny

Cette recette permet d'obtenir 8 muffins anglais, 1 portion = 1 muffin. Ils peuvent ensuite être garnis selon les envies : avocat, œuf au plat, bacon grillé, saumon fumé, etc. Ces muffins se congèlent très bien !

PRÉPARATION



- Faire tiédir le lait au micro-ondes quelques secondes. Mélanger le lait tiède avec la levure déshydratée et le sucre. Couvrir et laisser pousser une dizaine de minutes.
- Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger la farine, le beurre mou coupé en dés et le sel. Ajouter la levure réhydratée dans le lait sucré. Pétrir 5 minutes à la main ou au robot en ajoutant une poignée de farine si nécessaire afin que la pâte ne colle plus.
- Fariner généreusement un plan de travail. Étaler la pâte sur une épaisseur d'environ 1 cm au rouleau à pâtisserie. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre retourné, former des disques de pâte d'environ 8 cm de diamètre.
- Saupoudrer les disques de pâte d'un peu de semoule fine sur chaque face. Placer les muffins sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Puis, laisser pousser dans le four éteint 1h supplémentaire. Les muffins doivent à nouveau doubler de volume.
- Faire chauffer une poêle antiadhésive, sans matière grasse. Y déposer les muffins et faire cuire 4 à 5 minutes de chaque côté à feu moyen fort. Les muffins doivent être joliment dorés. Laisser tiédir avant de garnir selon les envies.

CUISSON





Bowl cake salé

384
kcal

INGRÉDIENTS

- 40g de flocons d'avoines
- 40g de jambon blanc
- 20g de mozzarella
- 10g d' olives vertes
- 1 oeuf(s)
- 20ml de lait demi-écrémé
- 25g de coulis de tomates
- 1g d'
- Sel poivre



L'astuce de Fanny

Ce bowl cake salé façon « pizza » est idéal pour un repas express et complet. N'hésitez pas à faire en fonction de ce que vous avez à disposition. Le jambon peut être remplacé par du saumon fumé, du blanc de dinde ou du rôti de porc et la mozzarella par un autre fromage de votre choix !

PRÉPARATION



CUISSON



- Découper finement le jambon blanc, les olives et la mozzarella.
- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les dés de mozzarella et le jambon coupé. Ajouter l'oeuf puis mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Intégrer le lait, la pulpe de tomate puis assaisonner avec de l'origan, du sel et du poivre.
- Cuire au micro-ondes environ 3 minutes à pleine puissance. Le temps peut varier d'un micro-onde à l'autre, ne pas hésiter à cuire 1 minute supplémentaire si nécessaire.
- Démouler sur une assiette et déguster encore chaud accompagné d'une salade verte.



Sandwich protéiné

202
kcal

INGRÉDIENTS

- 20g de tranche(s) de bacon
- 70g de tomate(s)
- 30g de tranche(s) de pain complet
- 15g de fromage blanc
- Sel & poivre
- 1 oeuf(s)



L'astuce de Fanny

Une collation protéinée idéale avant une séance de sport ! Vous pouvez faire griller le bacon sans aucun ajout de matière grasse.

PRÉPARATION



CUISSON



- Cuire l'œuf dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes pour obtenir un œuf dur. (Penser à cuire l'œuf la veille)
- Couper l'œuf et la tomate en rondelles.
- Les disposer sur la tranche de pain, mettre les 2 tranches de bacon.
- Mettre du fromage blanc sur l'autre tranche de pain et poser sur le sandwich.



Banana Bread

247
kcal

INGRÉDIENTS

- 250g de banane(s)
- 250g de Farine semi complète
- 100g de beurre
- 100g de sucre roux
- 3 oeuf(s)
- 5ml de vanille liquide
- 15g de levure chimique
- Sel



L'astuce de Fanny

La recette permet de réaliser 10 portions, une portion = 245 kcal. Pour + d'originalité vous pouvez ajouter de la cannelle. Vous pouvez réaliser cette recette dans des moules à muffins individuels afin de congeler facilement.

PRÉPARATION



CUISSON



- Préchauffer le four à 180°C
- Découper les bananes en rondelles épaisses. Dans un bol, les écraser afin d'obtenir une purée épaisse mais homogène, réserver.
- Dans un saladier, battre les oeufs avec le sucre et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faire fondre le beurre quelques secondes au micro-ondes et l'intégrer au mélange à base d'oeufs. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Ajouter ensuite la farine tamisée, la levure chimique et une pincée de sel.
- Intégrer la purée de bananes en mélangeant bien pour que la pâte soit homogène.
- Verser la préparation dans un moule chemisé et/ou huilé puis enfourner 40 à 45 minutes à 180°C . En fin de cuisson, la lame d'un couteau planté au centre du banana bread doit ressortir sèche. Laisser refroidir avant de déguster.



Quinoa dessert aux amandes

207 kcal

INGRÉDIENTS

- 40g de Quinoa cru
- 250g de Farine semi complète
- 100g de beurre
- 100g de sucre roux
- 3 oeuf(s)
- 5ml de vanille liquide
- 15g de levure chimique
- Sel



L'astuce de Fanny

Vous pouvez décorer avec des framboises ou des myrtilles (qui ont des effets antioxydants, pour aider l'organisme à lutter contre le vieillissement cellulaire) pour apporter de la couleur et peu de calories supplémentaires à votre plat.

PRÉPARATION



CUISSON



- Déposer le quinoa avec le lait, la vanille et le sucre dans une casserole.
- Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter en remuant souvent environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé le liquide.
- Verser dans une verrine et déguster tiède ou froid.



Salades de fruits

89
kcal

INGRÉDIENTS

- 50g d' ananas (en conserve)
- 50g de clémentine(s)
- 50g de kiwi(s)
- 5ml de jus de citron

L'astuce de Fanny

Vous pouvez décorer avec des framboises ou des myrtilles (qui ont des effets antioxydants, pour aider l'organisme à lutter contre le vieillissement cellulaire) pour apporter de la couleur et peu de calories supplémentaires à votre plat.

PRÉPARATION



- Découper les fruits lavés et pelés en morceaux (égouttés pour l'ananas).
- Mettre un filet de jus de citron et servir.

CUISSON





Cookies au beurre de cacahuètes

206
kcal

INGRÉDIENTS

- 200g de banane(s)
- 150g de farine blanche
- 1g de levure chimique
- 50g de flocons d'avoines
- 2 oeuf(s)
- 80g de beurre de cacahuète
- 50g de pépites de chocolat
- 10ml de lait demi-écrémé



L'astuce de Fanny

Cette recette donne 18 cookies. 1 portion correspond à 2 cookies. Dans cette recette le beurre de cacahuète va remplacer le beurre, nous retrouverons les bonnes graisses apportées par les cacahuètes.

PRÉPARATION



CUISSON



- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la farine, la levure et les flocons d'avoine.
- Ecraser une banane dans un saladier pour en faire une purée et y ajouter le beurre de cacahuète.
- Ajouter au mélange sec: les oeufs, le lait et le mélange banane écrasée et beurre de cacahuète.
- Enfin, incorporer les pépites de chocolat et la deuxième banane coupée en rondelles.
- Faire des petits tas sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Faire cuire 10 min à 180°C.



Smoothie du matin

229
kcal

INGRÉDIENTS

- 60g de banane(s)
- 70ml de lait demi-écrémé
- 40g de yaourt nature
- 20g de flocons d'avoines
- 7g de beurre d'arachide naturel



L'astuce de Fanny

Pour une version végétarienne, vous pouvez utiliser du lait et du yaourt végétal (à base de lait d'amande ou de coco).

PRÉPARATION



- Couper la banane en morceau et la déposer avec le lait, le yaourt, les flocons d'avoine et le beurre d'arachide dans le bol du robot.
- Mixer le tout.
- Servir bien frais dans un grand verre.

CUISSON





Pancakes hyperprotéinés

**155
kcal**

INGRÉDIENTS

- 100g de son d'avoine
- 100g de yaourt nature
- 5ml de vanille liquide
- 2 oeuf(s)
- 2 blanc d'oeuf
- 1g de levure chimique

L'astuce de Fanny

Avec cette recette vous obtenez 8 beaux pancakes, une portion = 2 pancakes. Voici une bonne recette riche en protéines, idéal en collation ou en récupération dans les 30min suivant le sport. En petit déjeuner, cela est également possible. Pauvre en matière grasse, ils sont de bons alliés.

PRÉPARATION



CUISSON



- Séparer les blancs des jaunes. Monter les 4 blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.
- Mélanger le son, le yaourt, la levure, la vanille et les jaunes (deux jaunes sur les quatre).
- Incorporer ensuite délicatement les blancs au mélange précédent délicatement.
- Faire chauffer une poêle et la huiler. Mettre dans la poêle une louche et ainsi de suite.



Bowl cake aux flocons d'avoine, chocolat et fruits rouges

**339
kcal**

INGRÉDIENTS

- 40g de flocons d'avoines
- 1 œuf(s)
- 35ml de lait demi-écrémé
- 10g de cacao en
- 2g de levure chimique
- 100g de fruits rouges
- 5g de sucre blanc

L'astuce de Fanny

Le bowl cake vient du mug cake que vous devez sûrement connaître. Il existe de multiples façon de le préparer, mais attention, cela fait varier les calories. Vous pouvez utiliser des fruits rouges surgelés pour profiter de cette délicieuse recette tout au long de l'année.

PRÉPARATION



- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le lait, l'œuf, le sucre, le cacao en poudre et la levure jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène.
- Cuire au micro-ondes 2 à 3min à pleine puissance.
- Laisser tiédir avant de démouler, parsemer avec les fruits rouges.

CUISSON





Barre de céréales

192
kcal

INGRÉDIENTS

- 75g de flocons d'avoines
- 25g de quinoa cru
- 100g de fruits secs
- 5g de noix de coco
- 75g de sirop d'agave
- 20g de beurre
- 2g de cannelle

L'astuce de Fanny

Avec cette recette vous obtiendrez 6 barres de céréales, 1 barre = 1 portion. Cette barre de céréales est idéale pour la collation.

PRÉPARATION



CUISSON



- Préchauffer le four à 175°C.
- Faire fondre le beurre avec le sirop d'agave, et ajouter la cannelle.
- Mélanger le quinoa cru, les flocons d'avoine et les fruits secs ensemble.
- Mélange le beurre/sirop d'agave avec cette préparation. Ajouter la noix de coco râpée.
- Déposer le tout dans un plat rectangulaire et cuire au four à 175°C pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que cela prenne une apparence dorée.
- Laisser refroidir la plaque puis la mettre au congélateur 15 minutes ou au réfrigérateur pendant 1h.
- Découper ensuite 6 barres de même taille.



Bowl avocat, chia et flocons d'avoine

**425
kcal**

INGRÉDIENTS

- 180g d' avocat(s)
- 60g de citron(s) jaune(s)
- 20g d' oignon(s)
- 5g de graines de chia
- 15g de flocons d'avoines
- 25g de banane(s)
- 25g de myrtilles

L'astuce de Fanny

Vous pouvez changer à votre guise les décorations avec d'autres fruits comme des framboises et éventuellement des fruits oléagineux comme des amandes.

PRÉPARATION



- Couper l'avocat en petits morceaux et presser le citron dessus.
- Eplucher l'oignon et le mixer avec l'avocat.
- Mettre la purée dans un bol.
- Couper la banane en rondelles.
- Décorer la purée d'avocat avec les myrtilles, les graines de chia, les flocons d'avoine et les bananes.
- Server bien frais.

CUISSON





Muesli aux fruits et au fromage blanc

191
kcal

INGRÉDIENTS

- 75g de fromage blanc
- 15g de muesli sans sucre ajouté
- 25g de myrtilles
- 75g de fraise(s)
- 1g de menthe fraîche
- 8g de sucre glace



L'astuce de Fanny

Vous pouvez changer à votre guise les décorations avec d'autres fruits comme des framboises et éventuellement des fruits oléagineux comme des amandes.

PRÉPARATION



- Dans un bol, mélanger le sucre glace et le fromage blanc.
- Laver soigneusement les fraises et les myrtilles.
- Couper les fraises en fines tranches.
- Ajouter les fruits au mélange fromage blanc/sucre glace puis garnir de menthe et de muesli.

CUISSON



Pour bénéficier des 4 000 recettes Croq'Kilos,
abonnez-vous au rééquilibrage alimentaire
www.croq-kilos.com

Téléchargez notre application mobile



CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

