

ÉDITO

Le maître-mot de *Croq'Kilos* est **rééquilibrage alimentaire** et non régime, car, comme tout le monde le sait, les régimes sont restrictifs et difficiles à suivre, aussi bien pour le moral que pour le corps.

Un rééquilibrage alimentaire sous-entend **bien manger**, et l'objectif de ce livre de recettes est de vous guider vers une autonomie et une **perte de poids stable et durable**. Ce quatrième opus va accompagner **chaque moment de votre journée** : petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner.

Réapprenez à écouter votre faim et à ne pas vous priver. Le tout est de savoir vous nourrir dans des quantités qui correspondent à vos besoins et surtout de vous RÉGALER. Grâce à ce livre, vous réussirez à allier plaisir et équilibre au quotidien et votre motivation sera sans faille.

Soyez patiente, ne lâchez rien !

Croq'Kilos est un programme de nutrition en ligne*. Vous y trouvez des menus, des centaines de recettes avec leurs calories, la liste de courses pour toute la semaine en fonction des menus choisis et, surtout, une vaste et dynamique communauté de Croqueuses pour vous soutenir et vous aider dans votre perte de poids. Dans cet ouvrage, les abonnées pourront découvrir 20 recettes qui ne font pas partie du programme.

*www.croq-kilos.com

N'OUBLIEZ PAS ! POUR RÉUSSIR VOTRE RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE, VOUS DEVEZ :

- ☞ boire suffisamment (1,5 litre d'eau par jour) ;
- ☞ faire une activité physique de 30 minutes environ, comme la marche rapide, du jardinage, de la natation, de la course à pied... ;
- ☞ éviter de manger entre les repas ;
- ☞ éviter de sauter un repas ;
- ☞ faire les courses le ventre plein pour éviter les tentations ;
- ☞ vous peser qu'une fois par semaine.

SOMMAIRE

LES PETITS-DÉJEUNERS

- 8 Croissants allégés
- 10 Pain jaune soleil
- 12 Pains au chocolat légers
- 14 Baguette tradition
- 16 Pain perdu coco pistache
- 18 Muffins anglais
- 20 Chocosuisse allégé
- 22 Brioche filante nature
- 24 Muffins chocolat coco
- 26 Banana bread tout choco
- 28 Pancakes super healthy
- 29 Pancakes minceur à la banane
- 30 Açai bowl
- 31 Bowl cake gourmand
- 32 Bowl avocat, chia et flocons d'avoine
- 34 Toast avocat et œuf poché
- 36 Œuf brouillé et bacon
- 37 Petit-déj britannique revisité
- 38 Porridge au bacon et œuf
- 40 Bowl cake salé



LES DÉJEUNERS

- 44 Ceviche de cabillaud au citron vert
- 46 Wrap poulet épinards
- 47 Cake au thon
- 48 Friand au fromage allégé
- 50 Nems au poulet
- 52 Pancakes de courgette
- 54 Nuggets de pois chiches
- 56 Pâte à la bolognaise végétarienne
- 58 Curry de tofu à l'ananas
- 59 Gaufres de patate douce
- 60 Aubergines à la parmigiana
- 62 Pad thaï arc-en-ciel
- 64 Sauté de porc à l'aigre-doux
- 66 Boulettes de bœuf en cœur de laitue
- 67 Colombo de poulet
- 68 Osso buco
- 70 Couscous express
- 71 Cordons bleus revisités
- 72 Tagliatelles au saumon
- 74 Blanquette de cabillaud
- 76 Colin à la noix de coco
- 77 Wok de nouilles aux crevettes
- 78 Parmentier de poisson
- 80 Boulettes de thon au paprika



LES COLLATIONS

- 84 Bounty maison light
- 86 Brownie au chocolat blanc
- 88 Scones au chocolat
- 90 Crêpes choco-coco
- 92 Casse-croûte au chocolat maison
- 94 Palmiers maison
- 96 Quatre-quarts allégé
- 97 Gâteau aux pommes
- 98 Tarte au Daim®
- 100 Oreo® maison
- 102 Cake banane et noix
- 104 Muffins à la pomme
- 106 Gratin de fruits rouges
- 107 Chips de fruits
- 108 Pudding choco-chia
- 109 Cookie géant aux amandes à la poêle
- 110 Energy balls
- 111 Cheesecake au skyr
- 112 Barres de céréales sucrées
- 114 Barres de céréales salées



LES DÎNERS

- 118 Caviar d'aubergine, ricotta & coppa
- 120 Croquetas espagnoles
- 122 Chips au four
- 124 Sushis, sashimis & makis faciles
- 126 Soupe aux 4 légumes et bacon
- 127 Soupe de poireaux aux raviolis
- 128 Taboulé végétal
- 130 Pizza en pâte de chou-fleur
- 132 Tarte à la tomate express
- 134 Tarte à la betterave
- 136 Risotto butternut, noix & comté
- 138 One pot pasta bolo
- 140 Dahl de lentilles corail au riz basmati
- 141 Courge spaghetti façon carbonara
- 142 Quiche poulet citron
- 144 Burger fish



BONUS !



LES SAUCES et ACCOMPAGNEMENTS

- 148 Sauce béchamel légère
- 148 Sauce au yaourt
- 149 Ketchup maison
- 149 Sauce béarnaise
- 150 Sauce tomate
- 150 Vinaigrette light
- 151 Sauce échalote
- 151 Sauce apéritive allégée
- 152 Sauce barbecue
- 152 Sauce blanche pour poisson
- 153 Carottes au cumin et au miel
- 153 Carottes Vichy
- 154 Frites de courgette
- 154 Galette de flocons d'avoine et légumes
- 155 Potatoes maison
- 155 Naan farci au fromage et à l'ail
- 156 Pomme de terre en robe des champs
- 156 Pommes de terre macaire
- 157 Frites de patate douce au four
- 157 Sticks de chou-fleur
- 158 Index par calories



LES PETITS-
DÉJEUNERS





CROISSANTS ALLÉGÉS
PAIN JAUNE SOLEIL
PAINS AU CHOCOLAT LÉGERS
BAGUETTE TRADITION
PAIN PERDU COCO PISTACHE
MUFFINS ANGLAIS
CHOCOSUISSE ALLÉGÉ
BRIOCHE FILANTE NATURE
MUFFINS CHOCOLAT COCO
BANANA BREAD TOUT CHOCO
PANCAKES SUPER HEALTHY
PANCAKES MINCEUR À LA BANANE
AÇAÏ BOWL
BOWL CAKE GOURMAND
BOWL AVOCAT, CHIA ET FLOCONS D'AVOINE
TOAST AVOCAT ET ŒUF POCHÉ
ŒUF BROUILLÉ ET BACON
PETIT-DÉJ BRITANNIQUE REVISITÉ
PORRIDGE AU BACON ET ŒUF
BOWL CAKE SALÉ





CROISSANTS ALLÉGÉS

142 KCAL
/CROISSANT



35 MIN



10 MIN



1-2 H

Ingrédients pour 4 personnes

10 g de sucre blanc
5 g de levure de boulanger
50 ml d'eau
20 ml d'huile de colza
100 g de farine blanche
10 ml de lait d'amande
Cannelle
Sel



LES BIENFAITS DE L'HUILE DE COLZA

L'huile de colza est une bonne source d'oméga-3 et 6, d'antioxydants et de vitamines E, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. C'est un véritable allié pour la bonne santé de votre cœur. Elle est idéale pour la pâtisserie car elle supporte bien la cuisson au four. Il est conseillé d'en consommer 2 cuillères à soupe par jour.

- 1 Mélangez le sucre avec la levure de boulanger et l'eau à température ambiante, puis laissez reposer pendant 15 minutes.
- 2 Ajoutez l'huile, mélangez puis ajoutez la farine, la cannelle et une pincée de sel.
- 3 Pétrissez la pâte pendant environ 5 minutes, puis faites une boule et laissez reposer à couvert pendant 1 à 2 heures.
- 4 Faites préchauffer le four à 200°C.
- 5 Dégazez la pâte en appliquant une pression avec le poing, puis étalez-la en rectangle avant de la couper en diagonale pour faire deux triangles.
- 6 Recoupez les 2 triangles en partant de la pointe afin d'obtenir 4 triangles.
- 7 Faites rouler la pâte en partant du bord le plus large jusqu'à la pointe.
- 8 Dans un bol, mélangez le lait d'amande avec une pincée de cannelle.
- 9 Badigeonnez les croissants avec le mélange de lait d'amande et de cannelle pour les faire dorer à la cuisson.
- 10 Enfourez les croissants pendant une dizaine de minutes environ. Laissez refroidir et dégustez.



CONSEILS ET ASTUCES DE FANNY, DIÉTÉTICIENNE

Une recette légère et savoureuse pour profiter pleinement de son brunch du dimanche ! Dans cette recette, pas de beurre, ce qui vous permet d'avoir un croissant plus sain et moins calorique. Le lait d'amande peut être remplacé par la même quantité de lait demi-écrémé.

