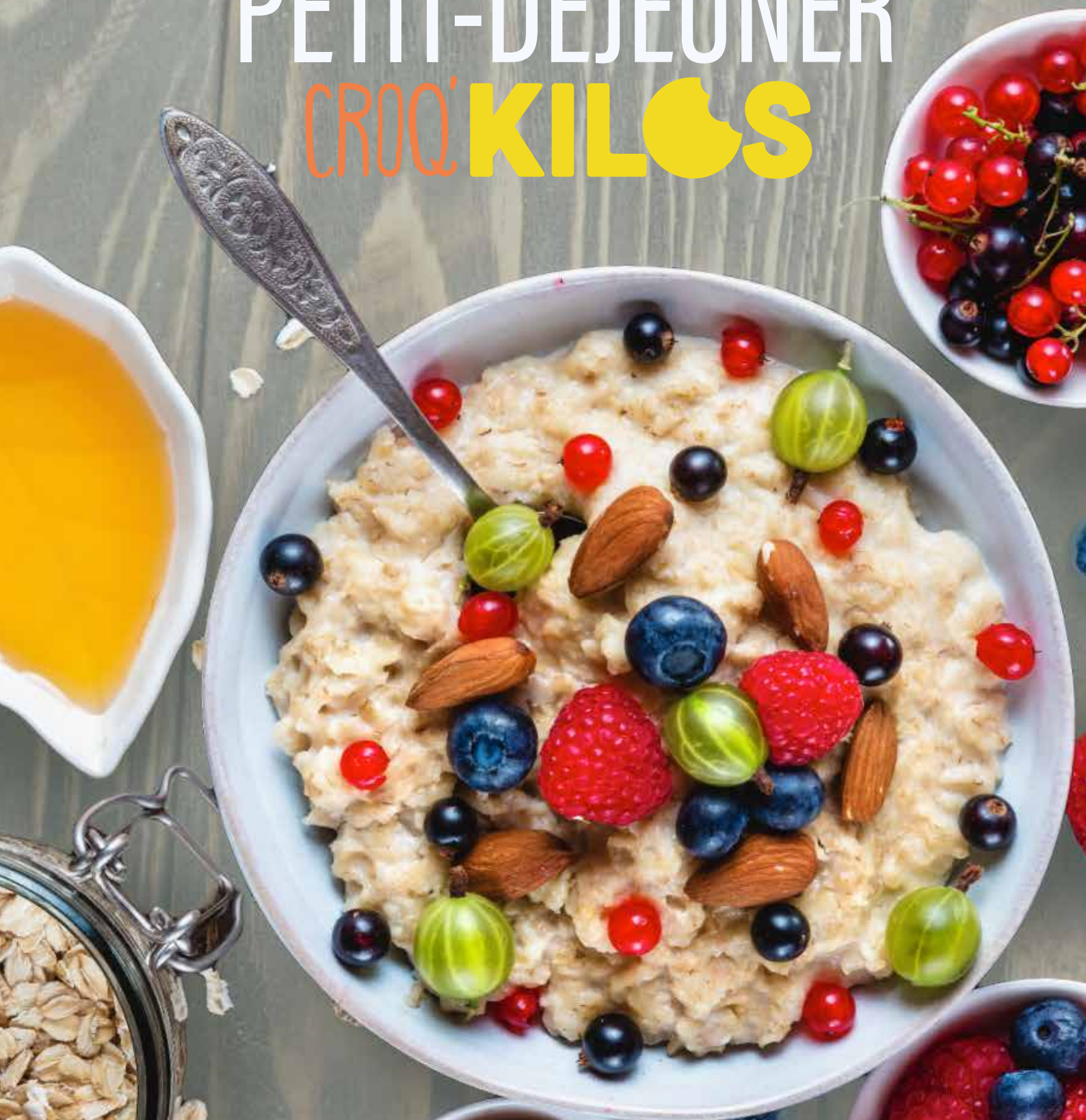


10 Recettes

pour faire le plein d'énergie au

PETIT-DEJEUNER

CROQ'KILOS





BANANA BREAD

245
Kcal

5
min

45
min

INGRÉDIENTS

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

L'ASTUCE D'AMANDINE DIÉTÉTICIENNE CROQ'KILOS

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

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 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 œufs 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'œufs. 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.



BOWL CAKE

AUX FLOCONS D'AVOINE,
CHOCOLAT ET FRUITS
ROUGES

360
Kcal

5
min

2
min

INGRÉDIENTS

- 40 g de flocons d'avoines
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de lait demi-écrémé
- 1 c. à soupe de cacao en poudre
- 1 c. à café de levure chimique
- 100 g de fruits rouges
- 5 g de sucre blanc

ÉTAPES DE 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 3 min à pleine puissance.
- Laisser tiédir avant de démouler, parsemer avec les fruits rouges.

L'ASTUCE D'AMANDINE DIÉTÉTICIENNE CROQ'KILOS

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.



BRIOCHE AUX FRUITS CONFITS

319
Kcal

40
min

20
min

INGRÉDIENTS

- 200 g de farine blanche
- 20 g de sucre blanc
- 50 ml de lait demi-écrémé
- 1 œuf(s)
- 25 g de beurre
- 12 g de levure de boulanger
- Sel
- Fleur d'oranger
- 60 g de fruits confits

L'ASTUCE D'AMANDINE DIÉTÉTICIENNE CROQ'KILOS

Certain(e)s gourmand(e)s aiment la déguster encore tiède, à la sortie du four. Qu'à cela ne tienne, notez simplement qu'elle sera légèrement moins digeste. Cette recette permet de préparer 4 petites brioches, une portion correspond à une brioche.

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Commencer par tiédir le lait et délayer la levure dedans. Réserver.
- Dans un grand saladier, tamiser la farine et ajouter le lait, la fleur d'oranger et le sucre. Pétrir manuellement.
- Ajouter l'œuf et le sel et continuer à pétrir jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter le beurre mou en morceaux et mélanger à nouveau.
- Ajouter les fruits confits en morceaux et mélanger pour une répartition homogène.
- Laisser poser la pâte à température ambiante, dans le saladier couvert d'un torchon humide, jusqu'à ce qu'elle double de volume. Cela peut prendre plus d'une heure.
- Lorsqu'elle est prête, la verser sur le plan de travail légèrement fariné et pétrir quelques instants avant de reformer une boule.
- Laisser gonfler la pâte une seconde fois à température ambiante, recouverte de papier cuisson et d'un torchon humide, sur la plaque du four. La laisser poser jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire cuire la brioche 20 minutes environs.
- Lorsque la brioche est bien dorée, la sortir du four et laisser refroidir.



CROQUE-MONSIEUR SUCRÉ

265
Kcal

3
min

5
min

INGRÉDIENTS

- 50 g de pain de mie complet
- 50 g de banane(s)
- 10 g de chocolat noir
- 5 g de noix de coco râpée

L'ASTUCE D'AMANDINE DIÉTÉTICIENNE CROQ'KILOS

Dans cette recette, la noix de coco est facultative et peut être remplacée, selon les envies, par de la cannelle en poudre ou de l'extrait de vanille.

L'utilisation d'un pain de mie complet permet un bon apport en fibres et en minéraux, pour un goûter gourmand mais équilibré !

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Découper la banane en rondelles épaisses puis hacher grossièrement le chocolat noir.
- Sur une tranche de pain de mie complet, disposer les rondelles de banane uniformément. Sur le dessus, disperser le chocolat noir haché.
- Ajouter la noix de coco râpée puis terminer par déposer la deuxième tranche de pain de mie complet sur le dessus.
- Passer le croque-monsieur sucré quelques minutes dans un appareil à croque-monsieur ou sous le grill afin que le chocolat soit bien fondu. Déguster encore chaud, ou tiède.



GRANOLA AUX FRUITS

320
Kcal

10
min

16
min

INGRÉDIENTS

- 8 g de framboises séchées
- 8 g de cranberries séchées
- 5 g de graines de tournesol
- 5 g de noix de pécan
- 5 g d'amande(s)
- 1 yaourt nature
- 50 g de flocons d'avoines
- 1 c. à soupe d'huile
- 5 g de miel
- 20 g de fruits rouges

L'ASTUCE D'AMANDINE DIÉTÉTICIENNE CROQ'KILOS

Dans cette recette, a noix de coco est facultative et peut être remplacée, selon les envies, par de la cannelle en poudre ou de l'extrait de vanille.

L'utilisation d'un pain de mie complet permet un bon apport en fibres et en minéraux, pour un goûter gourmand mais équilibré !

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Concasser les amandes et les mélanger avec les flocons d'avoine, les noix de pécan, les cranberries, les framboises et les graines de tournesol.
- Ajouter le miel et l'huile et bien mélanger.
- Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, étaler la préparation et enfourner durant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Il faut remuer de temps en temps.
- Enfin, décorer avec des fruits rouges surgelés.



OMELETTE CHOCO-BANANE

420
Kcal

5
min

10
min

INGRÉDIENTS

- 2 œuf(s)
- 100 g de banane(s)
- 10 g de chocolat noir
- 30 g de flocons d'avoines

L'ASTUCE D'AMANDINE DIÉTÉTICIENNE CROQ'KILOS

On change des céréales classiques du petit-déjeuner avec une recette originale et gourmande. Un apport protéique de bon matin vous aidera à réguler votre faim tout au long de la journée. L'apport en sucres simples et complexes grâce à la banane et aux flocons d'avoine vous apportera l'énergie dont vous avez besoin pour mener votre matinée à bien. Et la petite touche chocolatée, qui se marie à merveille avec la banane, apporte la juste dose de gourmandise pour se faire plaisir et démarrer du bon pied !

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Casser les œufs et fouetter les dans un bol jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Couper la banane en lamelles ou en morceaux et l'ajouter aux œufs.
- Ajouter le chocolat en petits morceaux ainsi que les flocons d'avoine. Mélanger bien.
- Faire chauffer une poêle non adhésive et ajouter le mélange. Laisser cuire à feu doux.
- Lorsque l'omelette est cuite, la glisser sur une assiette. Déguster chaud.



PAINS AU LAIT LIGHT

166
Kcal

10
min

20
min

INGRÉDIENTS

- 450 g de farine blanche
- 1 levure de boulanger
- 1 c. à café de sel
- 30 g de sucre blanc
- 250 ml de lait demi-écrémé
- 50 g de beurre

L'ASTUCE D'AMANDINE DIÉTÉTICIENNE CROQ'KILOS

Vous pouvez étaler un jaune d'œuf sur vos pains au lait à l'aide d'un pinceau avant la cuisson afin qu'ils soient plus dorés.

Conseil : utilisez de la levure de boulangerie que vous pouvez trouver en cube (environ 40 gr) ou en billes dans des sachets (environ 8 gr déshydraté à reconstituer). Évitez la levure chimique.

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Dans un saladier, verser la farine, la levure, le sel et le sucre.
- Ajouter le beurre ramolli et le lait tiédi en mélangeant doucement.
- Mélanger la préparation et pétrir pendant 10 min.
- Couvrir la pâte d'un torchon et laisser reposer 2h.
- Après le temps de repos, faire 12 petites boules puis façonner la pâte à l'aide de vos mains.
- Disposer les pains au lait sur une plaque, préalablement recouverte de papier sulfurisé.
- Faire des petites incisions avec un couteau pointu.
- Laisser cuire 180° C pendant 20 min.
- Cette recette donne 12 pains au lait (166 kcal pour 1 pain au lait).



PANCAKES

FLOCONS D'AVOINE ET BANANE

210
Kcal

5
min

10
min

INGRÉDIENTS

- 40 g de flocons d'avoines
- 120 g banane(s)
- 80 ml de lait de soja
- 10 g de farine blanche
- 3 g de levure chimique
- 3 g de miel

L'ASTUCE D'AMANDINE DIÉTÉTICIENNE CROQ'KILOS

Grâce à leur richesse en fibres, les flocons d'avoine vont avoir un effet rassasiant ce qui vous permettra de tenir toute la matinée sans avoir faim.

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Ecraser la banane dans un bol.
- Incorporer les flocons d'avoine, la farine et la levure.
- Ajouter petit à petit le lait à la préparation précédente.
- Si la texture n'est pas assez épaisse ajouter un peu de farine.
- Chauffer une poêle antiadhésive.
- Cuire les pancakes.
- Décorer les pancakes de miel.



PORRIDGE

BANANE-CHOCOLAT

177
Kcal

5
min

5
min

INGRÉDIENTS

- 40 g de flocons d'avoines
- 100 g de banane(s)
- 150 ml de lait de soja
- 1 c. à soupe de cacao non sucré

L'ASTUCE D'AMANDINE DIÉTÉTICIENNE CROQ'KILOS

Le porridge est le petit-déjeuner idéal, grâce aux fibres que contiennent la banane et les flocons d'avoine, adieu fringales dans la matinée! Vous pouvez utiliser du lait de soja ou tout autre lait végétal.

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Découper la banane en rondelles.
- Faire revenir la banane dans une casserole.
- Ajouter les flocons d'avoine puis le lait.
- Faire cuire tout en remuant jusqu'à ce que les flocons aient absorbé tout le lait.
- Ajouter le cacao amer.

Pour profiter de
toutes les recettes Croq'Kilos
sur CROQ-KILOS.COM,
nous vous offrons

**30% de réduction avec
le code promo CROQKILOS20**

L'équipe vous souhaite une
excellente année 2020 !

Suivez-nous également sur



↑
avec la team
Croq'Kilos