

A vibrant collage of Mexican food. In the foreground, several soft-shell tacos are filled with lettuce, tomatoes, and meat. To the left, a bowl of fresh tomato and cucumber salad is visible. In the background, there are bowls of red salsa and sliced red onions. The entire scene is set on a colorful, patterned tablecloth.

10 recettes MEXICAINES



LES ASTUCES
de notre diététicienne
Croq'Kilos Fanny

CROQ'KILOS



GUACAMOLE MEXICAIN

270
Kcal

INGRÉDIENTS

- 200 g d'avocat(s)
- 10 g de piment en poudre
- 40 g de poivron(s) jaune(s)
- 20 g de coriandre
- 10 g d'épices à guacamole
- 3 cl d'huile d'olive
- 10 cl de jus de citron vert
- Sel
- Poivre
- Paprika

La coriandre possède des vertus toniques et stimulantes. Elle est aussi très efficace pour la digestion et laisse une haleine fraîche.

*L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES*

PRÉPARATION

5
min

- Couper l'avocat en 2 dans le sens de la longueur. Enfoncer la lame dans le noyau afin de l'extirper, sans vous blesser.
- Prélever la chaire et l'écraser dans un bol, à la fourchette. Il faut que l'aspect reste « grossier ».
- Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive et les épices et bien mélanger.
- Après avoir rincé le piment et les poivrons, les détailler en petits dés.
- Laver la coriandre et l'essuyer délicatement entre deux feuilles de papier absorbant avant de la hacher.
- Ajouter la coriandre, le piment et le poivron à l'avocat et bien mélanger pour obtenir un mélange homogène.
- Saupoudrer d'une pincée de paprika pour la décoration, et une feuille de coriandre.

CUISSON

0
min



QUESADILLAS MEXICAINES

299
Kcal

INGRÉDIENTS

- 15 ml de jus de citron vert
- 100 g d'avocat(s)
- 50 g de tomate(s)
- 0,5 g de piment de Cayenne
- 30 g de mozzarella
- 1 tortilla de maïs
- 2 g de menthe fraîche
- 10 g de yaourt grecque
- Sel
- Poivre



À déguster chaude ou froide, cette recette pourra être accompagnée d'une salade légèrement assaisonnée.

PRÉPARATION

5
min

- Couper la tomate en petits dés.

• Dans un petit bol, écraser l'avocat et le mélanger avec le jus de citron, la tomate, le piment, la menthe, le yaourt, du sel et du poivre.

• Répartir le guacamole sur la moitié de la tortilla et garnir de fromage. Assaisonner. Replier en 2.

• Chauffer une poêle et déposer la quesadillas. Cuire des 2 côtés pour que la tortilla soit grillée et le fromage fondu. Couper en pointes et déguster.

CUISSON

5
min



TACOS VÉGÉTARIEN

422
Kcal

INGRÉDIENTS

- 5 ml d'huile d'olive
- 130 g de patate(s) douce(s)
- 40 g de poivron(s) rouge(s)
- 20 g de haricots noirs
- 20 g de maïs
- 30 ml d'eau
- 15 ml de jus de citron vert
- 5 g de coriandre
- 40 g de cheddar
- 1 tortilla de maïs
- 20 g de crème fraîche à 20%
- 5 g de chili (mélange d'épices)
- Sel
- Poivre



Brosser la patate douce et la manger avec la peau, c'est là que se trouve toutes les vitamines.

PRÉPARATION

10
min

CUISON

10
min

- Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive, et cuire la patate douce et le poivron pendant 5 à 6 minutes, à feu moyen. Assaisonner.
- Ajouter les haricots noirs, le maïs en grains, la poudre de chili et l'eau. Mélanger et laisser mijoter pendant 5 minutes.
- Ajouter le jus de citron vert et la coriandre.
- Déposer dans un petit moule à gratin et garnir de fromage.
- Passer dans le four en position gril pour bien dorer le fromage.
- Garnir votre tortilla de crème fraîche et de la garniture de patate douce et déguster.



SANDWICH MEXICAIN

293
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de poivron(s) rouge(s)
- 5 ml d'huile d'olive
- 75 g de champignon(s)
- 5 g de gousse(s) d'ail
- 60 g d'épinards
- 10 g de piment jalapenos
- 5 ml de sirop d'agave
- 10 ml de mayonnaise
- 2 g de coriandre
- 1 pain au lait



Dans cette recette, le pain brioché apporte du moelleux mais aussi un goût sucré. Si vous n'aimez pas l'association sucré/salé, vous pouvez enlever le sirop d'agave dans la sauce et remplacer le pain brioché par de la baguette ou une faluche.

PRÉPARATION

10
min

• Déposer le poivron sous le grill du four et laisser cuire jusqu'à ce que la peau devienne noire. Déposer dans un sac plastique et laisser tiédir. Dénouer le sac et retirer la peau du poivron. Réserver.

• Hacher les champignons et l'ail. Parer les épinards. Hacher très finement le piment jalapenos.

• Chauffer l'huile dans une poêle et dorer les champignons. Saler et poivrer. Ajouter les épinards et 10 ml d'eau. Laisser cuire quelques minutes puis déposer sur un papier absorbant dans une assiette pour retirer l'excédent d'eau. Réserver.

• Mélanger le sirop d'agave, la mayonnaise et le piment.

• Griller le pain et tartiner l'intérieur. Garnir avec les champignons et le poivron grillé. Ajouter de la coriandre.

CUISSON

10
min



CHILI CON CARNE EXPRESS

210
Kcal

INGRÉDIENTS

- 75 g de bœuf haché 5% MG
- 50 g de haricots rouges en conserve
- 65 g de tomate(s) concassée(s)
- 30 g d'oignon(s)
- 50 g de roquette
- 5 ml d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

Vous pouvez abuser de la roquette si vous avez encore faim.

PRÉPARATION

5
min

- Éplucher et hacher l'oignon.

- Poêler avec un filet d'huile, ajouter les haricots rouges et la viande hachée.

- Laisser revenir 2 minutes. Ajouter la sauce tomate. Assaisonner.

- Servir avec de la roquette pour le soir et avec du riz pour le midi.

CUISSON

10
min



FAJITAS AU POULET

429
Kcal

INGRÉDIENTS

- 2 tortillas de blé
- 80 g de blanc de poulet
- 150 g de trio de poivrons
- 50 g d'oignon(s)
- 30 g de haricots rouges en conserve
- 10 g de chili (mélange d'épices)
- 150 ml d'eau



Le poulet peut être remplacé par du bœuf ou un mix des 2 viandes.

PRÉPARATION

15
min

- Émincer finement l'oignon. Couper les poivrons et le poulet en lanières.
- Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et faire revenir les oignons pendant 5 minutes.
- Ajouter les poivrons et le poulet. Mélanger et laisser mijoter pendant 10 minutes.
- Ajouter les épices à chili diluées dans 100 ml d'eau. Laisser réduire pendant 5 minutes.
- Ajouter les haricots rouges en conserve, mélanger.
- Garnir votre tortilla avec la garniture et déguster.

CUISSON

25
min



ENCHILADA

390
Kcal

INGRÉDIENTS

- 1 tortilla de maïs
- 100 g de tomate(s) concassée(s)
- 50 g d'oignon(s)
- 10 g de concentré de tomates
- 5 g de gousse(s) d'ail
- 5 ml d'huile d'olive
- 3 g d'origan
- 3 g de chili (mélange d'épices)
- 80 g de blanc de poulet
- 80 g de poivron(s) rouge(s)
- 20 g de cheddar
- Sel
- Poivre



Cette recette d'enchilada peut aussi être réalisée avec du bœuf haché ! Pour ceux qui aiment les plats relevés, ne pas hésiter à ajouter un peu de piment haché à la farce au poulet. Accompagné d'une simple salade verte, ce plat est parfait pour régaler toute la famille !

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

30
min

- Préchauffer le four à 210°C (th.7).
- Réaliser la sauce tomate. Dans une casserole, mélanger la pulpe de tomate, le concentré de tomate, l'ail haché et l'origan. Saler et poivrer. Laisser mijoter le mélange à feu moyen 10 minutes avant de le mixer rapidement pour obtenir une sauce onctueuse et homogène. Réserver.
- Ciseler l'oignon, découper le poulet en cube et le poivron en fines lamelles. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive. Une fois l'huile bien chaude, y faire revenir l'oignon, le poulet et le poivron 5 minutes à feu fort. Le poulet doit être bien doré.
- Puis, baisser le feu et ajouter la moitié de la sauce tomate ainsi que les épices à chili. Rectifier l'assaisonnement si besoin et laisser mijoter 10 à 15 minutes. En fin de cuisson les légumes doivent être très tendres.
- Sur votre tortilla de maïs, disposer la farce au poulet et aux poivrons. Rouler la tortilla garnie et la placer dans un plat allant au four. Napper la tortilla de l'autre moitié de la sauce tomate préalablement réservée. Terminer en parsemant de cheddar râpé. Enfourner pour 15 minutes. En fin de cuisson, le cheddar doit être bien fondu !



GRATIN TEX MEX

460
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de bœuf haché 5% MG
- 30 g de quinoa cru
- 30 g de haricots rouges en conserve
- 30 g de maïs
- 100 g de tomate(s)
- 5 g d'ail
- 20 g d'oignon(s) rouge(s)
- 3 g de coriandre
- 30 g d'emmental râpé
- Chili (mélange d'épices)
- Cannelle
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

15
min

- Commencer par porter de l'eau salée à ébullition et faire cuire le quinoa.
- Rincer la tomate, peler l'oignon, égoutter le maïs et les haricots rouges.
- Dans une poêle, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile. Ajouter le bœuf et les épices. Laisser cuire une dizaine de minutes.
- Ajouter la tomate en dés, les haricots rouges et le maïs. Assaisonner : sel, poivre, cannelle, goûter et rectifier si nécessaire.
- Ajouter le quinoa après l'avoir égoutté. Mélanger le tout et disposer dans un plat adapté pour le four.
- Additionner de fromage et faire gratiner quelques minutes avec la fonction « grill » du four.
- Saupoudrer des feuilles de coriandre.



Pas de tomate fraîche ou peur que le résultat soit quelque peu sec ? Les tomates concassées en conserve font très bien l'affaire !

TORTA DE CIELO LÉGER

174
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de compote
- 100 g de poudre d'amande
- 2 œufs
- 10 ml d'essence d'amande
- 5 ml de vanille
- 90 g de farine blanche
- 12 g de sucre vanillé
- 12 g de levure chimique
- 20 g d'amande(s) effilée(s)



Un dessert typiquement mexicain pour faire voyager vos papilles ! Cette recette est pour un gâteau de 8 portions, une portion = 174 kcal.

PRÉPARATION

10
min

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la compote avec les œufs.
- Ajouter la poudre d'amande, l'arôme d'amande et bien mélanger.
- Ajouter la farine, la levure et le sachet de sucre vanillé et mélanger.
- Verser dans un moule préalablement beurré, ajouter les amandes tranchées sur le dessus et mettre au four pendant 30 minutes.

CUISSON

30
min



CHURROS LÉGERS

190
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de farine blanche
- 65 ml d'eau
- 5 g de sucre blanc
- 2 g de levure chimique
- Sel
- Fleur d'oranger
- Cannelle

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

15
min

- Préchauffer le four à 220°C.
- Porter l'eau à ébullition et ajouter le sucre, le sel et le reste des épices.
- Tamiser la farine dans un saladier et ajouter la levure.
- Lorsque l'eau est à ébullition, ajouter progressivement la farine dans la casserole. Travailler la pâte afin d'atteindre une texture idéale : suffisamment fluide pour être utilisée en poche à douille, mais pas trop non plus.
- Disposer alors la pâte dans la poche à douille avec un embout en étoile.
- Former alors vos churros sur la plaque du four couverte d'une feuille de papier cuisson.
- Enfourner jusqu'à ce qu'ils prennent une jolie couleur dorée, soit 15 à 20 minutes.

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

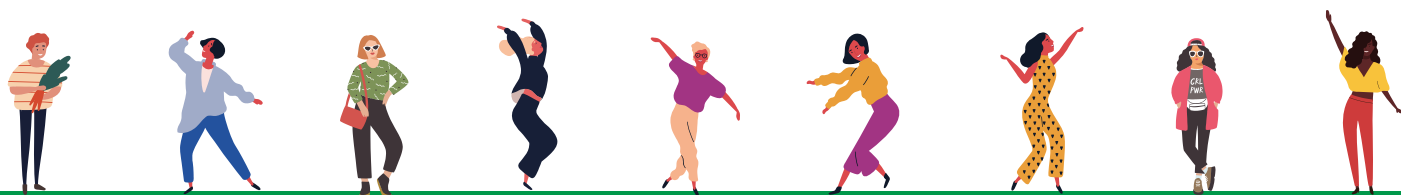
La tradition veut qu'on les consomme avec du sucre glace. Mais pourquoi ne pas changer les habitudes ? Essayez de les consommer avec des fruits frais, trempés dans de la compote ou encore de les aromatiser durant la cuisson.

Pour bénéficier des 3500 recettes Croq'Kilos,
abonnez-vous au rééquilibrage alimentaire
sur crog-kilos.com

En cadeau,
-30%
sur tous les abonnements*

code **MEXIQUE30**

* Offre valable du 01/09 au 01/10/2020.



CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

