

15 RECETTES

# Flocons d'avoine

EN FOLIE



LES ASTUCES

de Fanny, notre diététicienne  
Croq'Kilos

CROQ'BODY



## PORRIDGE BANANE CHOCOLAT



5  
min



5  
min



kcal

331  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 40 g de flocons d'avoine
- 100 g de bananes
- 150 ml de lait de soja
- 10 g de cacao non sucré

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Découper votre banane.
- 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.



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.

# PORRIDGE À L'ÉRABLE NOURRISSANT



5  
min



10  
min

kcal

128  
kcal

## INGRÉDIENTS

- 60 ml de lait demi-écrémé
- 125 ml d'eau
- 2 g de sucre blanc
- 20 g de flocons d'avoine
- 5 g de sucre d'érable

## ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Dans une casserole verser le lait et l'eau et chauffer à feu moyen-vif.
- Lorsque le liquide est très chaud, ajouter le sucre et l'avoine.
- Laisser cuire à feu doux, en remuant de temps en temps, pendant 5 à 10 minutes et dès qu'une consistance crémeuse apparaît, arrêter la cuisson, retirer du feu .
- Déposer dans un bol avec du sucre d'érable.



Vous pouvez remplacer le lait par un yaourt ou un fromage blanc (environ 60 g à 80 g). Pour une version végétale, vous pouvez utiliser du lait végétal.

## PORRIDGE À LA BETTERAVE



10  
min



30  
min

kcal

669  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 100 g de flocons d'avoine
- 30 g d' échalotes
- 20 ml d'huile
- 150 ml de bouillon de légumes
- 50 g de betteraves
- Herbes de provence
- 20 g de parmesan

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Émincer les échalottes et les faire revenir dans une casserole.
- Ajouter les flocons d'avoine une fois les échalottes colorées.
- Verser 2/3 du bouillon et laisser cuire durant 20 minutes.
- Ajouter le reste du bouillon en cours de cuisson.
- Mixer la betterave cuite et la réserver.
- Incorporer la purée de betterave et le parmesan en fin de cuisson des flocons d'avoine.
- Assaisonner le porridge.



Cette recette de porridge salé et original est idéal pour un brunch entre amis, fibres, vitamines et antioxydants sont les rois du porridge à la betterave !



## OVERNIGHT PORRIDGE POIRE CANNELLE



5  
min



5  
min



245  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 150 ml de lait de soja
- 40 g de flocons d'avoine
- 50 g de poires
- 5 g de sirop d'agave
- 1 g de cannelle

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Verser dans un bol le lait et les flocons d'avoine et bien mélanger.
- Ajouter la poire coupée en petits dés et le sirop d'agave et la cannelle.
- Mélanger et laisser reposer toute la nuit au frigo. L'avoine absorbera le liquide.



Antioxydant puissant, la cannelle vous aidera à prévenir les petits rhumes et autres maux de l'hiver. Avec la poire et l'avoine, vous aurez tous les apports en fibres et vitamines pour rester en forme toute la journée !

# PORRIDGE AVOINES AMANDES RAISINS ET FRAISES



5  
min



1  
min



377  
kcal

## INGRÉDIENTS

- 40 g de flocons d'avoine
- 120 ml de lait demi-écrémé
- 20 g de raisins secs
- 10 g d'amandes
- 150 g de fraises

## ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Mettre les flocons d'avoine et le lait dans un bol, et mettre au micro-onde pendant 1 minute. Ajuster selon les goûts.
- Déposer dessus les raisins secs, les amandes et les fraises en morceaux.



Si ce n'est pas la saison des fraises, vous pouvez utiliser des fruits rouges congelés (décongelés au préalable).



## PANCAKES FLOCONS D'AVOINE ET BANANE



5  
min



10  
min

kcal

314  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 40 g de flocons d'avoine
- 100 g de bananes
- 80 ml de lait de soja
- 10 g de farine blanche
- 3 g de levure chimique
- 3 g de miel

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Écraser la banane dans un bol.
- Faire tremper les flocons d'avoine dans le lait et les laisser s'imbiber.
- Incorporer les flocons d'avoine, la banane écrasée, la farine et la levure.
- Mixer le tout.
- Chauffer une poêle anti-adhésive. La huiler légèrement.
- Cuire les pancakes.
- Décorer les pancakes de miel.



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.



## BOWL CAKE AUX FLOCONS D'AVOINE, CHOCOLAT ET FRUITS ROUGES



5  
min



2  
min

kcal

339  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 40 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 35 ml de lait demi-écrémé
- 10 g de cacao en poudre
- 2 g 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 minutes à pleine puissance.
- Laisser tiédir avant de démouler, parsemer avec les fruits rouges.



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.



## BOWL AVOCAT, CHIA ET FLOCONS D'AVOINE



15  
min



0  
min

kcal

425  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 180 g d'avocats
- 60 g de citrons jaunes
- 20 g d'oignons
- 5 g de graines de Chia
- 15 g de flocons d'avoine
- 25 g de bananes
- 25 g de myrtilles

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Couper l'avocat en petits morceaux et presser le citron dessus.
- Éplucher 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.
- Servir bien frais.



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



## CRUMBLE POMME ET AVOINE



10  
min



5  
min



282  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 100 g de fromage blanc
- 30 g de flocons d'avoine
- Cannelle
- 5 g de sucre roux
- 150 g de pommes

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Verser le fromage blanc dans le fond d'un verre.
- Dans une casserole sur feu vif, caraméliser le sucre avec un peu d'eau ou à sec selon vos préférences.
- Y ajouter les flocons d'avoine. Remuer jusqu'à ce qu'ils soient grillés.
- Couper la pomme en lamelles, et intervertir les couches de flocons caramélisés et de pommes au dessus du fromage blanc.
- Saupoudrer de cannelle.



Riche en fibres solubles et insolubles, le son d'avoine va capter et emprisonner une partie des graisses ingérées. Quant à la cannelle elle permet d'élever le goût avec 0 calorie !



## NICE CREAM AVOINE ET GRANOLA AU CHOCOLAT MAISON



15  
min



20  
min

kcal

393  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 120 g de bananes
- 5 ml de jus de citron
- 100 g de yaourt d'avoine
- 10 g de flocons d'avoine
- 10 g d'amandes
- 5 g de pépites de chocolat
- 5 g de miel
- 5 ml d'huile de coco



La photo ne représente pas exactement le plat. Vous pouvez remplacer les amandes par tout autre fruit à coque concassé de votre choix (noisettes, noix de pécan, de macadamia, graines de tournesol, sésame...) ou faire un mix. Vous pouvez également remplacer le yaourt d'avoine par un yaourt nature classique ! Nice cream est un diminutif de Nana Ice Cream, lui-même diminutif de Banana Ice Cream. Ces glaces vegan et facilement réalisables chez soi sont faites à partir de... bananes. Ce sont elles qui donneront la texture crémeuse à votre nice cream. À vous d'ajouter les saveurs qui vous plaisent ! Variez les goûts et les toppings pour plus de fantaisie !

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- La veille (ou au moins 4h avant), disposer des tronçons de 3 – 4 cm de banane dans un récipient, sans les coller afin de pouvoir les détacher par après. Placer le tout au congélateur.
- Pour préparer le granola, commencer par préchauffer votre four à 150° (th.5). Mélanger les flocons d'avoine avec les fruits à coque, le miel et l'huile. Disposer le tout sur une plaque allant au four. Laisser cuire une vingtaine de minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange prenne une belle couleur dorée.
- Profiter de la cuisson du granola pour sortir les bananes du congélateur et les mettre dans un mixeur avec le yaourt et le jus de citron. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.
- Une fois le granola cuit, le laisser refroidir avant de le concasser et d'y ajouter les pépites de chocolat.
- Récupérer la nice cream dans le mixeur à l'aide d'une spatule et la disposer dans un bol. Ajouter le granola par-dessus et déguster !

salée

## NUGGETS DE VOLAILLE AUX FLOCONS D'AVOINE



10  
min



5  
min

kcal

418  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 17 g de flocons d'avoine
- 17 g de chapelure
- 100 g de blanc de poulet
- 17 g de farine blanche
- 0,5 œuf
- 5 ml d'huile de colza
- 5 ml de sauce soja
- 10 g de ketchup
- 1 curry
- 10 g de miel
- Sel
- Poivre

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Faire caraméliser le miel dans une casserole.
- Ajouter la sauce soja et faire réduire quelques minutes pour obtenir une sauce sirupeuse.
- Ajouter ensuite le ketchup et un peu de curry et laisser refroidir.
- Découper les blancs de poulet en aiguillettes de 1 cm.
- Battre les œufs avec le sel et le poivre.
- Mélanger la chapelure et les flocons d'avoine dans une assiette et disposer la farine dans une autre assiette.
- Passer les nuggets dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans le mélange chapelure-flocons d'avoine.
- Chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les nuggets 2-3 minutes puis les mettre à égoutter sur du papier absorbant.



Ces nuggets croustillants seront parfaits pour les petites faims, accompagnés de leur sauce au miel et d'une bonne salade.

## POTAGE DE BUTTERNUT AUX FLOCONS D'AVOINE



10  
min



25  
min

kcal

204  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 200 g de courges butternut
- 125 ml de bouillon de légumes
- Herbes de provence
- 40 g de flocons d'avoine
- 500 ml d'eau
- Poivre

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Dissoudre le bouillon dans l'eau portée à ébullition, baisser le feu puis ajouter la courge butternut coupée en dés grossiers avec les herbes de Provence et le poivre.
- Faire cuire 20 minutes, mixer (avec un mixeur plongeant) puis ajouter les flocons d'avoine.
- Faire mijoter 5 minutes pour avoir une consistance crémeuse et servir.



Laissez parler votre imagination en utilisant des épices pour plus de goût. Vous pouvez ajouter 20 g d'emmental râpé (+70 g calorie sur la recette).



## GALETTES DE FLOCONS D'AVOINE ET LÉGUMES



10  
min



15  
min

kcal

202  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 35 g de flocons d'avoine
- 0,5 œuf
- 50 g de courgettes
- 4 g d'échalotes
- 50 ml de lait demi-écrémé
- Curry
- Sel
- Poivre

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Verser le lait dans un bol et ajouter les flocons d'avoine. Saler, poivrer et laisser reposer jusqu'à ce que tout le lait soit absorbé.
- Laver, éplucher et émincer la courgette en julienne. Éplucher et hâcher l'échalote.
- Battre le demi-œuf en omelette, ajouter la courgette et l'échalote.
- Verser le tout sur les flocons d'avoine et ajouter le curry. Mélanger.
- Répartir le mélange en une galette sur une plaque de papier sulfurisé et enfourner pendant 10 minutes.
- Vérifier la cuisson, prolonger si besoin. Servir bien chaud.



Cette galette accompagnée d'une tranche de jambon et d'un bol de soupe fera un excellent repas complet et rapide.

salée



## GALETTES DE FLOCONS D'AVOINE AU FROMAGE



5  
min



10  
min



208  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 25 g de flocons d'avoine
- 25 g de farine blanche
- 30 g d'emmental râpé
- 1 œuf
- 100 ml de lait demi-écrémé
- Sel
- Poivre

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Mélanger dans un saladier les flocons d'avoine, la farine et le fromage râpé.
- Ajouter l'œuf battu au mélange, puis le lait. Saler, poivrer.
- Former 2 galettes avec la pâte.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire les galettes 5 minutes de chaque côté.
- Déguster bien chaud.



Cette recette permet d'obtenir 2 galettes. Une galette = 208 kcal.

salée



## POISSON PANÉ À L'AVOINE ET AUX ÉPICES



10  
min



5  
min



357  
kcal

### INGRÉDIENTS

- 100 g de filets de cabillaud
- 0,5 œuf
- 15 g de farine blanche
- 35 g de flocons d'avoine
- 7 ml d'huile d'olive
- Curry
- Sel
- Poivre

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Dans un bol, battre l'œuf en omelette avec du sel et du poivre.
- Dans un second bol, placer la farine. Dans un troisième bol, concasser grossièrement les flocons d'avoine puis les mélanger avec le curry.
- Découper le poisson en gros morceaux de taille égale. Tremper chaque morceau de poisson dans la farine puis dans l'œuf. Répéter l'opération une fois.
- Plonger ensuite les morceaux de poisson dans le mélange de flocons d'avoine concassés et de curry.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire dorer le poisson pané quelques minutes de chaque côté, à feu vif pour obtenir une jolie coloration et une croûte bien croustillante.



Pour cette recette, d'autres herbes et épices peuvent être ajoutées aux flocons d'avoine concassés : graines de fenouil, thym séché, curcuma, coriandre, etc. Cette panure légère est aussi riche en fibres alimentaires qui favorisent la satiété !

Pour bénéficier des 360 séances de sport en vidéos,  
rendez-vous sur  
[www.croq-body.com](http://www.croq-body.com)



# CROQ'BODY

Suivez-nous également sur

