

Plancha Précision
QC 463 a



Document et inserts non contractuels. Caractéristiques susceptibles d'être modifiées. Octobre 2012. V1

riviera&bar
objets d'art culinaire

Société ARB
Parc d'Activités "Les Découvertes"
8 rue Thomas Edison
CS 51079 - 67452 Mundolsheim Cedex
Tél. : 03 88 18 66 18
www.riviera-et-bar.fr - info@arb-sas.fr



Avec cet appareil, vous avez fait l'acquisition d'un article de qualité, bénéficiant de toute l'expérience de Riviera & Bar dans le domaine de la cuisson. Il répond aux critères de qualité Riviera & Bar : les meilleurs matériaux et composants ont été utilisés pour sa fabrication, et il a été soumis à des contrôles rigoureux.

Nous souhaitons que son usage vous apporte entière satisfaction.

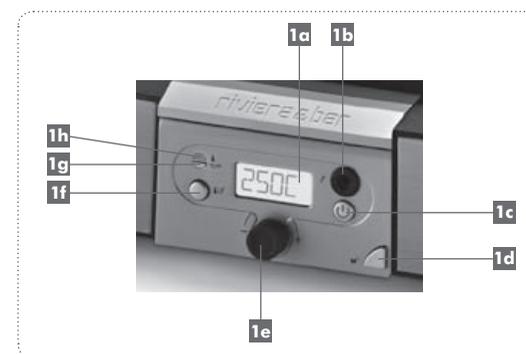
Nous vous demandons de lire très attentivement les instructions indiquées dans cette notice, car elles fournissent, entre autres, des informations importantes relatives à la sécurité d'installation, d'utilisation et d'entretien.

Gardez votre notice, vous pourriez avoir besoin de vous y référer dans le futur.

Sommaire

Description du produit	3
Recommandations de sécurité générales	4
Recommandations de sécurité particulières	5
Avant la première mise en service	6
Mise en service	6
Accessoire en option	8
Trucs et astuces	9
Nettoyage et entretien	9
Rangement	10
Tableau de températures	10
Caractéristiques techniques	11
Environnement	11
Garantie	11
Guide de dépannage	12
Idées Recettes	13

description du produit



- | | |
|--|---|
| 1 Panneau de commandes | 2 Corps habillage inox |
| 1a Ecran LCD | 3 Plaque Plancha |
| 1b Branchement de la sonde de température (P) | 4 Poignées thermo-isolées de la plaque Plancha |
| 1c Bouton "Marche/Arrêt" | 5 Plateau de récupération des jus |
| 1d Bouton d'ouverture/fermeture du panneau de commandes (O) | 6 Sonde de température |
| 1e Molette de sélection de température | 7 Rangement de la sonde de température |
| 1f Bouton de sélection de température : plaques ou sonde (i/P) | |
| 1g Bouton d'unité de température : degrés Celsius ou Fahrenheit (°C/°F) | |
| 1h Voyant de contrôle de température des plaques (i) | |

recommandations de sécurité générales



- Cet appareil est prévu pour un usage domestique uniquement. Toute autre utilisation annule la garantie.
- Respecter impérativement les consignes d'utilisation du mode d'emploi.

- Garder l'appareil et son cordon d'alimentation hors de portée des enfants de moins de 8 ans.
- L'usage de cet appareil est interdit aux enfants de moins de 8 ans.
- Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
- Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Ne pas manipuler l'appareil les mains mouillées.



- S'assurer que la tension du secteur corresponde bien à celle de l'appareil.
- S'assurer avant chaque utilisation que le cordon d'alimentation est en parfait état.
- Ne brancher l'appareil que sur une prise répondant aux prescriptions de sécurité avec mise à la terre. Dans le cas où une rallonge serait nécessaire, utiliser une rallonge avec prise de terre incorporée et d'une intensité nominale suffisante pour supporter l'alimentation de l'appareil.
- Afin d'éviter une surcharge du réseau électrique, ne pas brancher d'autres appareils sur le même circuit.
- Ne pas laisser l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché.
- Non utilisé, l'appareil doit impérativement être débranché.
- Ne pas tirer sur le cordon d'alimentation ou sur l'appareil lui-même pour débrancher l'appareil.

- Débrancher impérativement le cordon d'alimentation de l'appareil dans les cas suivants :
 - A la fin de chaque utilisation
 - Avant tout nettoyage
 - En cas de dérangement ou de mauvais fonctionnement
 - En cas de non-utilisation prolongée



- Placer l'appareil sur une surface plane, horizontale, sèche et non glissante.
- Veiller à ne pas mettre l'appareil au bord de la table ou du plan de travail pour éviter qu'il bascule.
- S'assurer que le cordon d'alimentation et toute éventuelle rallonge électrique ne soient pas disposés aux endroits de passage pour éviter tout basculement.
- Ne jamais déplacer l'appareil lorsqu'il est en fonction.
- Ne jamais utiliser l'appareil à l'extérieur.
- Ne pas utiliser l'appareil près d'un point d'eau.
- Ne pas placer l'appareil près d'une source de chaleur et éviter que le cordon d'alimentation touche une surface chaude.



- Le nettoyage et l'entretien de l'appareil ne doivent pas être effectués par des enfants, sauf s'ils ont plus de 8 ans et sont surveillés.
- Ne jamais plonger le corps de l'appareil et le cordon d'alimentation dans l'eau ou dans quelque liquide que ce soit.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des produits chimiques abrasifs.



- Il est recommandé d'examiner régulièrement l'appareil. Pour éviter tout danger, ne pas utiliser l'appareil si le cordon d'alimentation, la fiche électrique ou l'appareil est endommagé mais l'apporter à un professionnel d'un Centre Service Agréé Riviera & Bar pour contrôle et/ou réparation.
- En cas de panne ou de mauvais fonctionnement, l'appareil doit être réparé par un professionnel d'un Centre Service Agréé Riviera & Bar.
Vous trouverez les coordonnées du Centre Service Agréé Riviera & Bar le plus proche de chez vous sur : www.riviera-et-bar.fr

recommandations de sécurité particulières

- Afin d'éviter tout risque d'incendie, poser l'appareil sur un support non sensible à la chaleur (proscrire : plaque en verre, table vernie, nappe plastique, etc.) et l'éloigner au-moins de 20 cm de toute paroi. L'espace au-dessus de l'appareil doit être dégagé.
- Ne jamais raccorder d'accessoires de démarrage différé (ex. : minuterie) entre la prise électrique et le cordon d'alimentation de l'appareil.

- Déplacer uniquement l'appareil à froid.
- S'assurer que le cordon d'alimentation n'entre pas en contact avec les parties chaudes de l'appareil.



- La plaque devient très chaude lors de son utilisation et le reste un certain temps après emploi.

• Prendre garde aux projections de graisses.

- Ne pas faire fonctionner l'appareil à vide en dehors de la période de préchauffage.
- Soulever uniquement la plaque Plancha à l'aide de ses poignées thermo-isolées.
- Ne pas laisser le cordon et la poignée de la sonde de température entrer en contact avec la plaque Plancha.
- Ne pas laisser d'ustensiles en plastique, ou autres matériaux sensibles à la chaleur, entrer en contact avec la plaque pendant la cuisson.
- Laisser refroidir la plaque et le corps de l'appareil avant de le nettoyer et de le ranger.

avant la première mise en service

- Avant la première utilisation, veillez à enlever les éventuels feuillets d'information, supports de protection et tous les éléments d'emballage (sachets plastiques, cales carton ou polystyrène...). **Ne laissez jamais les sachets en plastique à la portée des enfants.**
- Lavez la plaque (3) à l'eau chaude avec du détergent liquide et une éponge. Essuyez-la avec un chiffon doux et légèrement humide.
- Essuyez l'intérieur et l'extérieur de l'appareil avec un linge doux et humide.

mise en service



Remarque importante

Ne transportez jamais l'appareil à l'aide des poignées (4) de la plaque Plancha (3). Transportez-le uniquement en le soulevant par le dessous du corps (2).

1. Déroulez entièrement le cordon d'alimentation.
2. A l'aide des poignées thermo-isolées (4), déposez la plaque sur le corps (2) et enfichez-la jusqu'en butée. Prenez soin de la positionner dans le bon sens afin que l'enfichage se fasse correctement. Pour cela, les 2 broches positionnées sous la plaque doivent parfaitement s'emboîter dans le connecteur situé dans le corps (2).



A NOTER

Si la plaque (3) n'est pas correctement enfichée, l'écran LCD (1a) ne s'allume pas et l'appareil ne fonctionne pas.

Veillez à ce que le connecteur du corps (2) et les broches de la plaque (3) soient toujours parfaitement secs !



Astuce

Pour une meilleure visibilité du panneau de commandes (1), pensez à l'incliner. Pour cela, soulevez-le en position inclinée jusqu'à entendre un clic d'enclenchement. Pour l'abaisser, appuyez sur le bouton d'ouverture/fermeture (▼) et poussez-le doucement vers le corps (2) de l'appareil.



3. Branchez le cordon d'alimentation sur une prise secteur.
4. Appuyez sur le bouton "Marche/Arrêt" (1c). Son témoin lumineux rouge et l'écran LCD (1a) s'éclairent aussitôt.



A NOTER

- La température s'affiche par défaut en degrés Celsius (°C), avec indication de la valeur minimale dans la majorité des cas. Pour basculer en degrés Fahrenheit (°F), appuyez sur le bouton de sélection (°C/°F).
- A la première utilisation, il se peut qu'une légère fumée se dégage de la plaque (3). Cela est tout à fait normal.

5. A l'aide de la molette (1e), sélectionnez la température de plaque souhaitée :

- Vers le signe "-" pour réduire la température jusqu'à une valeur minimum de "65°C".
- Vers le signe "+" pour augmenter la température jusqu'à une valeur maximale de "250°C".



A NOTER

- La molette (1e) permet la sélection d'une des températures de plaque suivantes : 65°C, 80°C, 175°C, 190°C, 205°C, 220°C, 235°C ou 250°C.
- Il est possible de sélectionner à tout moment une autre valeur de température.

6. Dès que la plaque a atteint la température sélectionnée, le témoin vert du voyant de contrôle de température (1h) s'allume et un bip sonore retentit plusieurs fois. Vous pouvez déposer les aliments sur la plaque (3).



Cuisson en Mode Plancha



Utilisez une spatule thermoplastique, ou en bois, pour retourner les aliments et les faire cuire sur toutes leurs faces. En aucun cas, n'utilisez d'ustensiles métalliques, tranchants ou pointus...



A NOTER

- Durant le cycle de cuisson, il est possible que le témoin vert du voyant de contrôle de la température (1h) s'éteigne et s'allume. Cela est normal : l'appareil régule la température de la plaque (3).
- En fonction de la quantité à faire cuire, priorisez le centre de la plaque (3) puis sa moitié gauche et droite.



Astuces

- Pour une cuisson plus saine, pensez à évacuer les graisses de la plaque Plancha (3) vers la fente située à l'avant de la plaque à l'aide d'une spatule thermo-plastique ou en bois. Ces graisses sont ainsi recueillies dans le plateau de récupération des jus (5) qu'il faut vider après chaque utilisation.
- **Important : n'utilisez jamais les liquides récupérés dans le plateau (5) pour des préparations alimentaires.**



A NOTER

Reportez-vous au "Tableau des températures" page 10 pour connaître le degré de cuisson de vos aliments.

7. En fin d'utilisation, appuyez sur le bouton "Marche/Arrêt" (1c) pour éteindre l'appareil et débranchez le cordon d'alimentation de la prise secteur.
8. Attendez que l'appareil soit complètement froid et nettoyez la plaque de cuisson (cf. Rubrique "Nettoyage et entretien", page 9).

Utilisation de la sonde de température



Remarque importante

En aucun cas, la sonde (6) ne peut être utilisée pour mesurer la température de la plaque Plancha (3). Cela pourrait endommager la sonde (6) et sa détérioration n'est pas prise en compte par la garantie de l'appareil.

La température à coeur permet d'apprécier de façon plus précise la juste cuisson des aliments et notamment des viandes. Pour cela, servez-vous de la sonde de température (6) fournie avec l'appareil.

- Appuyez sur le bouton "Marche/Arrêt" (1c). Son témoin lumineux rouge et l'écran LCD (1a) s'éclairent aussitôt. La température minimale s'affiche par défaut dans la majorité des cas.
- A l'aide de la molette (1e), sélectionnez la température de plaque souhaitée :
 - Vers le signe "-" pour réduire la température jusqu'à une valeur minimum de "65°C".
 - Vers le signe "+" pour augmenter la température jusqu'à une valeur maximale de "250°C".
- Dès que la plaque (3) a atteint la température sélectionnée, le témoin vert du voyant de contrôle de la température (1h) s'allume et un bip sonore retentit plusieurs fois. Déposez vos aliments sur la plaque (3).
- Piquez la pointe de la sonde **au coeur de la viande**.



Remarques importantes

- Veillez à ne pas toucher le revêtement de la plaque pour ne pas l'endommager.
- En aucun cas, le cordon et la poignée de la sonde (10) ne doivent toucher la plaque de cuisson chaude.

- Appuyez sur le bouton de programmation de la sonde (1f/1g). L'écran LCD (1a) affiche alternativement les données "RAC" et "CAP" (RACcorder CAPteur) indiquant qu'il est nécessaire d'insérer le connecteur de la sonde de température (6).
- Insérez aussitôt le connecteur de la sonde de température (6) dans le branchement (1b). Son témoin lumineux (1g) s'affiche sur l'écran LCD (1a) de façon permanente.

A NOTER

- Si la sonde (6) n'est pas insérée dans les quelques secondes qui suivent les indications "RAC" et "CAP", l'appareil bascule à nouveau dans le mode de sélection de température de plaques (1f/1g) et non de la sonde (1f/1g).
- A tout moment, il est possible de basculer vers la température réglée de plaque en appuyant sur le bouton de sélection de température (1f/1g).

- A l'aide de la molette (1e), sélectionnez la température de sonde souhaitée :
 - Vers le signe "-" pour réduire la température jusqu'à une valeur minimale de "55°C".
 - Vers le signe "+" pour augmenter la température jusqu'à une valeur maximale de "85°C".

A NOTER

- La molette (1e) permet la sélection d'une des températures de sonde suivantes : 55°C, 60°C, 65°C, 70°C, 75°C, 80°C ou 85°C.
- Il est possible de sélectionner à tout moment une autre valeur de température de sonde.

- Dès que la température de sonde est atteinte, un bip sonore retentit plusieurs fois. Il ne vous reste plus qu'à savourer votre viande !

A NOTER

L'écran (1a) affiche alternativement la température réelle et la température programmée. L'indication de température se fait de degré en degré (Celsius ou Fahrenheit).

A NOTER

- En utilisation avec la sonde, si vous désirez retourner votre viande sur l'autre face, procédez strictement comme suit :
- Retirez la sonde (6) de la viande.
 - Débranchez la sonde de son branchement (1b).
 - Retournez la viande sur son autre face.
 - Repiquez la sonde (6) dans la viande
 - Réenfichez la sonde (6) dans son branchement (1b) et resélectionnez la température si nécessaire.

accessoire en option

Vous pouvez compléter votre Plancha Précision par l'achat d'une plaque Gril QC945A que vous trouverez chez l'un de nos revendeurs (liste disponible sur notre site internet www.riviera-et-bar.fr).

Elle s'utilise de la même manière que la plaque Plancha (3) mais est plus particulièrement dédiée à la cuisson de viandes d'épaisseur moyenne à épaisse (côte de bœuf, côtelettes...), de hamburger, steak de poisson...



Remarque importante

Cette plaque Gril s'utilise exclusivement avec notre Plancha Précision QC463A. Elle ne peut être utilisée avec aucun autre produit similaire.

trucs et astuces

- Cet appareil étant équipé d'une plaque anti-adhésive, l'utilisation d'huile ou autre matière grasse n'est pas forcément nécessaire.
- Ne salez pas la viande avant la cuisson car le sel la durcit et draine son jus.
- Lorsque vous utilisez des viandes "plus dures" (palettes, côtelettes...), nous vous conseillons de les attendrir en les faisant mariner quelques heures dans du vin ou du vinaigre.
- Pensez à faire mariner vos viandes et poissons dans des mélanges à base d'épices ou de condiments. Vous obtiendrez des cuissons à la plancha plus moelleuses.
- Si vous vous servez d'une recette faisant appel à une marinade, ou à des viandes prémarinées, éliminez l'excédent de marinade et tamponnez la viande avec du papier alimentaire absorbant avant de la placer sur la plaque.
- Attention aux marinades sucrées qui peuvent brûler et adhérer à la plaque lors de la cuisson.

- Ne percez pas la viande avec une fourchette et ne la coupez pas pendant la cuisson. Les jus s'échapperaient et la viande s'en trouverait durcie.
- Avant de griller des saucisses, nous vous conseillons de les faire dégorger afin d'extraire le surplus de graisse.
- Servez-vous toujours d'ustensiles en bois ou thermoplastiques pour retourner vos aliments et éviter d'abîmer les plaques.

nettoyage et entretien

Remarque importante

En aucun cas, ne laissez infiltrer de l'eau dans l'appareil par le panneau de commandes (1).

- Les opérations d'entretien et de nettoyage doivent être faites appareil débranché et complètement refroidi.
- Nettoyez toujours votre appareil après chaque utilisation pour éviter l'accumulation d'aliments cuits et recuits.
- Après avoir préalablement retiré la plaque de cuisson (3), essuyez-la avec un chiffon doux pour enlever les résidus d'aliments. Pour des résidus importants et incrustés, faites couler de l'eau tiède mélangée à du produit vaisselle et nettoyez avec une brosse en nylon. Essuyez soigneusement.

Remarque importante

La plaque de cuisson (3) est recouverte d'une couche anti-adhésive. Ne vous servez en aucun cas d'agents abrasifs pour la nettoyer.

A NOTER

Pour faciliter l'extraction de la plaque (3), exercez une pression sur les rehausseurs situés sous les poignées (4).

- Essuyez la sonde de température (6) avec un chiffon doux et un peu de produit vaisselle pour ôter les éventuelles traces de graisses.

- Enlevez le plateau de récupération des jus (5), videz-le après chaque utilisation et lavez-le avec de l'eau chaude savonneuse. Ne vous servez jamais d'agents nettoyants métalliques ou abrasifs. Rincez et séchez-le avant de le remettre en place.
- Les poignées thermo-isolées (4) et le corps de l'appareil se nettoient avec un chiffon doux et légèrement humide. Ne vous servez jamais d'agents nettoyants métalliques ou abrasifs. Essuyez-les soigneusement.

À NOTER

La plaque* de cuisson, le plateau récupérateur de jus sont compatibles lave-vaisselle.

*Compatible lave-vaisselles grande taille uniquement.

rangement

Après refroidissement complet et le nettoyage de l'appareil :

1. Enroulez le cordon de la sonde (6) autour de sa poignée et placez-la dans son rangement (7).



2. Enroulez entièrement le cordon d'alimentation autour de l'enrouleur de cordon situé sous le corps.
3. Rangez votre Plancha Précision dans un endroit sec et propre.

caractéristiques techniques

Puissance : 1600 W (plaque Plancha)
2000 W (plaque Gril QC945A en option)
Tension d'utilisation : 230 V ~ 50 Hz
Poids : 6,5 kg
Dimensions : L 560 x H 105 x P 410 mm

environnement

- Ne jetez pas l'appareil en fin de vie avec les ordures ménagères, mais déposez-le dans un point de collecte approprié pour son recyclage. Vous aiderez ainsi à protéger l'environnement.



CONSIGNE POUVANT VARIER LOCALEMENT > WWW.CONSIGNESDETRI.FR

garantie

La garantie générale de l'appareil est définie sur le bulletin de garantie ci-joint.

La garantie ne couvre que l'utilisation domestique de l'appareil. La garantie ne couvre pas l'usure normale de l'ensemble des pièces amovibles (plaque et sonde de température).

Le fabricant ne pourra être tenu responsable des dommages éventuels causés par un usage incorrect de l'appareil, non conforme au mode d'emploi ou par des réparations effectuées par un personnel non qualifié.

Conformément à l'article L 111-2 du code de la consommation, la disponibilité des pièces de rechange, prévues pour un produit réparable est de 5 ans à partir de sa date de fabrication (information mentionnée sur le produit : numéro de lot ou de série).

Rappel : pour toute intervention, il vous sera demandé de retourner le produit sous son conditionnement initial afin d'éviter tout dommage supplémentaire lié au transport. Nous vous invitons donc à conserver l'emballage d'origine dans son intégralité.



tableau de températures

Les conditions de cuisson étant fortement liées à la nature même et à la taille/épaisseur des aliments, les températures mentionnées ci-dessous sont données à titre indicatif.

degré de cuisson	apparence	température à cœur
Saignant	Légère résistance à la pression du doigt	55°C à 60°C
Saignant / à point	Jus rosé suintant en surface en fin de cuisson	60°C à 65°C
A point	Résiste à la pression du doigt ; des gouttes de sang perlent en surface	65°C à 70°C
A point / bien cuit	Ferme au toucher, entièrement rose à l'intérieur	70°C à 75°C
Bien cuit	Ferme au toucher, surfaces entièrement brunies	75°C à 85°C

anomalie de fonctionnement	cause	solution
L'appareil ne fonctionne pas.	L'alimentation est coupée.	Vérifiez que l'appareil soit branché. Sinon vérifiez le disjoncteur ou les fusibles de votre installation électrique.
	La plaque (3) n'est pas correctement enfichée dans le corps de l'appareil (2).	Recommencez l'opération de mise en place de la plaque (cf. Rubrique "Mise en service").
Les aliments ne cuisent pas.	L'alimentation est coupée.	Vérifiez que le cordon d'alimentation de l'appareil soit branché et que la plaque (3) soit correctement positionnée dans le corps de l'appareil.
L'appareil fume lors de la première utilisation.	Il est normal que l'appareil dégage de la fumée lors de sa première utilisation.	Nettoyez-le avec un linge humide avant de le mettre en fonction.
Les grillades ne saisissent pas et la cuisson se fait difficilement.	La température choisie n'est pas adaptée à vos aliments.	Réajustez la température choisie.
Beaucoup de fumée se dégage lors de la cuisson des aliments.	Vos aliments sont trop graissés. La matière grasse facilite en effet le dégagement de fumée.	Graissez moins, voire pas du tout, la plaque de cuisson.
Le témoin lumineux de la sonde (6) ne s'affiche pas de façon permanente sur l'écran LCD (1a).	La sonde (6) n'est pas raccordée.	Insérez le connecteur de la sonde de température (6) dans son branchement (1b).



Magrets de canard, sauce cassis

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 140 g de cassis
- 2 échalotes finement hachées
- 20 g de beurre
- 10 cl de bon vin rouge
- 10 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à s. de sucre en poudre
- 2 magrets de canard
- Sel et poivre

1. Ecrasez la moitié des cassis et récupérez leur jus. Dans une casserole, faites fondre les échalotes à feu très doux avec le beurre jusqu'à ce qu'elles soient translucides puis versez le vin rouge, le bouillon de volaille, le jus de cassis et le sucre. Mélangez et laissez mijoter 30 minutes environ.
2. Filtré la sauce à l'aide d'une passoire, ajoutez les cassis entiers. Salez, poivrez et maintenez au chaud pendant la cuisson des magrets.
3. Essuyez les magrets puis incisez le côté peau en traçant des croissillons. Salez et poivrez les deux faces.
4. Faites cuire les magrets sur la plaque plancha en adaptant le temps de cuisson à votre goût. Retournez-les et poursuivez la cuisson.

Servez aussitôt, en versant un peu de sauce sur la viande.

Poulet tandoori

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'épices tandoori (épices indiennes)
- 2 yaourts natures
- 6 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Ail pilé
- Sel
- 6 escalopes de poulet

1. Pelez et hachez 2 gousses d'ail. Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe d'épices tandoori, 2 yaourts natures, 6 cuillères à soupe de jus de citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail pilé et du sel.
2. Coupez 6 escalopes de poulet en morceaux et badigeonnez-les généreusement avec le mélange précédent.
3. Laissez reposer 24 heures au réfrigérateur.
4. Faites cuire le poulet sur la plaque plancha en adaptant le temps de cuisson à votre goût.

Servez avec du riz parfumé.

Aubergines grillées, sauce yaourt

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 100 g de concombre
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 2 yaourts brassés
- 2 c. à s. de menthe finement ciselée
- Sel et poivre
- 4 petites aubergines
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Epluchez le concombre, ôtez les graines et hachez-le. Pelez l'ail et écrasez les gousses. Hachez-les finement. Mélangez les yaourts, le concombre, l'ail et la menthe, puis salez et poivrez. Couvrez et placez au réfrigérateur.
2. Rincez et essuyez les aubergines. Coupez-les en tranches de 3 à 4 mm d'épaisseur dans le sens de la longueur.
3. Étalez les aubergines sur un plat et badigeonnez-les abondamment d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine.
4. Faites cuire les tranches d'aubergine en les retournant plusieurs fois sur la plaque plancha et en adaptant le temps de cuisson à la votre goût. Salez et poivrez.

Servez les aubergines bien chaudes, accompagnées de la sauce très froide.

Brochettes de porc à la moutarde

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 800 g de filet de porc
- 4 tranches épaisses de poitrine fumée
- 8 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- Huile d'olive

1. Coupez le porc en morceaux réguliers. Coupez la poitrine fumée en petites tranches épaisses.
2. Mélangez la moutarde avec les herbes de Provence et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Enrobez les morceaux de porc avec la moutarde et piquez-les sur des brochettes en alternant avec des tranches de poitrine fumée.
3. Faites cuire sur la plaque plancha en adaptant le temps de cuisson à votre goût.



Filet de poisson grillé

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 3 c. à s. d'huile
- Jus d'un citron
- Thym émietté
- 2 feuilles de laurier
- 4 filets de poisson blanc

1. Préparez une marinade avec 3 cuillères à soupe d'huile, le jus d'un citron, du thym émietté et 2 feuilles de laurier broyées.
2. Badigeonnez 4 filets de poisson blanc à chair ferme (type flétan, sole tropicale, turbot, daurade...) avec la marinade et faites-les cuire sur la plaque plancha en adaptant le temps de cuisson à votre goût.

Servez avec des légumes grillés ou du riz.

Poisson grillé, sauce persil et parmesan

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 250 ml de persil frais
- 125 ml de parmesan
- 125 ml de pignons de pin broyés
- 60 ml de câpres
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à c. de zeste de citron
- Sel et poivre
- 125 ml d'huile d'olive
- 4 filets de poisson blanc

Préparation de la sauce persil et parmesan :

1. Mélangez dans un robot ou un mixeur 250 ml de persil frais, 125 ml de parmesan, 125 ml de pignons de pin, 60 ml de câpres, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 2 cuillères à café de zeste de citron, sel et poivre.
2. Ajoutez petit à petit 125 ml d'huile d'olive et mélangez jusqu'à ce que la sauce devienne homogène. Conservez.

Préparation du poisson :

1. Badigeonnez 4 filets de poisson blanc à chair ferme (type flétan, sole tropicale, turbot, daurade...) d'huile d'olive. Salez et poivrez.
2. Faites cuire sur la plaque plancha jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette.

Servez aussitôt, accompagné de la sauce au persil et au parmesan.

Steak de saumon en croûte d'estragon et poivre

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de feuilles d'estragon
- Poivre noir moulu
- 4 steaks de saumon (env. 180 g pièce)

1. Mixez l'huile, l'estragon et le poivre.
2. Badigeonnez ce mélange sur les steaks de saumon.
3. Faites cuire les steaks sur la plaque plancha en adaptant le temps de cuisson à votre goût.

Garnissez le saumon avec des tranches de citron vert et servez avec une purée de pommes de terre.

Bananes rôties, sauce au rhum

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 30 g de beurre
- 3 c. à s. de rhum brun
- Le jus de 1 citron vert
- 3 c. à s. de cassonade
- 4 bananes
- 30 g de beurre fondu
- Le jus de 3 citrons verts

1. Faites fondre le beurre dans une petite casserole avec le rhum et le jus de citron vert. Ajoutez la cassonade et remuez jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Maintenez au chaud.
2. Coupez les bananes en deux dans la longueur. A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez la tranche avec le jus de citron vert et le beurre fondu.
3. Posez les bananes sur le côté peau et faites-les cuire sur la plaque plancha en adaptant le temps de cuisson à votre goût. Retournez-les et poursuivez la cuisson.

Servez aussitôt avec la sauce chaude.

Fruits grillés

Ingrédients :

- Divers fruits (pommes, bananes, poires...)

1. Coupez les fruits en fines lamelles ou réalisez des brochettes.
2. Faites cuire sur la plaque plancha en adaptant le temps de cuisson à votre goût.

Dégustez avec du miel, du chocolat fondu...

Pancakes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 30 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs entiers
- 65 g de beurre fondu
- 30 cl de lait

1. Dans un saladier, versez 250 g de farine, 30 g de sucre, 1 sachet de levure et une pincée de sel. Ajoutez 2 oeufs entiers et mélangez. Ajoutez 65 g de beurre fondu puis délayez avec 30 cl de lait.
2. Laissez reposer la pâte au minimum 1 heure au réfrigérateur.
3. Faites cuire de petites crêpes d'environ 10 cm de diamètre sur la plaque plancha en adaptant le temps de cuisson à votre goût.

Dégustez avec du sucre, de la cannelle, du chocolat fondu, de la confiture ou encore de la chantilly...

