

# NOTICE D'UTILISATION

## Plancha-Gril réversible bi-zone

QPL 530





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

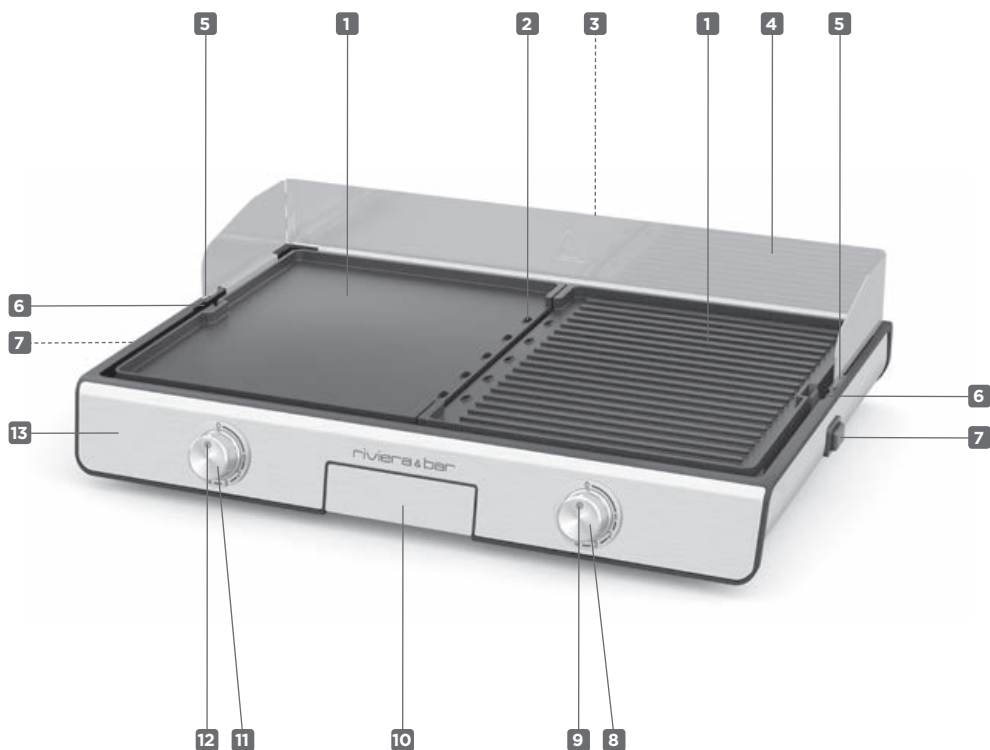
Nous souhaitons que son usage vous apporte entière satisfaction.



# SOMMAIRE

DESCRIPTION DU PRODUIT	4
RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES	5
RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ PARTICULIÈRES	8
AVANT LA PREMIÈRE MISE EN SERVICE	9
MISE EN SERVICE	9
TRUCS ET ASTUCES	11
NETTOYAGE ET ENTRETIEN	12
NETTOYAGE AVANT LA PREMIÈRE MISE EN SERVICE	12
NETTOYAGE APRÈS UTILISATION	13
RANGEMENT	13
GUIDE DE DÉPANNAGE	14
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	15
ENVIRONNEMENT	15
ACCESSOIRES	15
GARANTIE	15
IDÉES RECETTES	16

## DESCRIPTION DU PRODUIT



- 1** Plaque de cuisson réversible plancha/gril (x2)
- 2** Fente d'évacuation des graisses et jus de cuisson
- 3** Interrupteur Marche/Arrêt (à l'arrière)
- 4** Pare-graisse inox
- 5** Encoches de fixation du pare-graisse (x2)
- 6** Clip de fixation de plaque (x2)
- 7** Bouton de déverrouillage de plaque (x2)
- 8** Bouton thermostat de la zone de chauffe droite
- 9** Voyant de mise en service de la zone de chauffe droite
- 10** Tiroir collecteur des graisses et jus de cuisson
- 11** Bouton thermostat de la zone de chauffe gauche
- 12** Voyant de mise en service de la zone de chauffe gauche
- 13** Corps

## RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES

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.



- Respecter impérativement les consignes de sécurité, d'utilisation et de nettoyage de la présente notice. Tout non respect de celles-ci annule la garantie.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage domestique. Il n'a pas été conçu pour être utilisé dans les cas suivants qui ne sont pas couverts par la garantie :
  - dans les coins cuisines réservés au personnel des magasins, bureaux et autres environnements professionnels ;
  - dans les fermes ;
  - par les clients des hôtels, motels et autres environnements à caractère résidentiel ;
  - dans les environnements de type chambres d'hôtes.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans, à condition qu'ils bénéficient d'une surveillance ou qu'ils aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'ils en comprennent bien les dangers encourus. Conserver l'appareil et son cordon d'alimentation hors de portée des enfants âgés de moins de 8 ans.
- Cet appareil peut être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou dont l'expérience ou les connaissances ne sont pas suffisantes, à condition qu'elles

bénéficient d'une surveillance ou qu'elles aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles en comprennent bien les dangers potentiels.

- L'appareil ne doit pas être utilisé avec une minuterie extérieure ou un système de commande à distance séparé.
- Les enfants ne doivent pas utiliser l'appareil comme jouet.
- Prendre garde aux dangers potentiels en cas de mauvaise utilisation de l'appareil.



- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants, à moins qu'ils ne soient âgés de plus de 8 ans et qu'ils soient sous la surveillance d'un adulte.
- L'appareil ne doit pas être immergé dans l'eau ou dans quelque liquide que ce soit.
- Les instructions complètes pour le nettoyage de l'appareil en toute sécurité sont précisées dans la rubrique "Nettoyage et entretien" de la présente notice.



- Pour éviter tout danger, ne pas utiliser l'appareil si le cordon d'alimentation, la fiche électrique ou l'appareil est endommagé. Dans ce cas l'appareil doit immédiatement être apporté à un professionnel d'un Centre Services Agréé Riviera-et-Bar pour contrôle et réparation ou remplacement des pièces endommagées.
- En cas de panne ou de mauvais fonctionnement, l'appareil doit être réparé par un professionnel d'un Centre Services Agréé Riviera-et-Bar.

Vous trouverez les coordonnées du Centre Services Agréé Riviera-et-Bar le plus proche de chez vous sur : [www.riviera-et-bar.fr](http://www.riviera-et-bar.fr)



- Débrancher impérativement le cordon d'alimentation de l'appareil dans les cas suivants :
  - S'il est laissé sans surveillance
  - Après utilisation
  - Avant tout nettoyage ou entretien
  - En cas de mauvais fonctionnement
- Ne brancher l'appareil que sur une prise avec mise à la terre répondant aux prescriptions de sécurité électrique actuellement en vigueur. 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.
- S'assurer que la tension du secteur corresponde bien à celle mentionnée sur l'étiquette signalétique de l'appareil.
- Dérouler entièrement le cordon d'alimentation.
- Afin d'éviter toute surcharge du réseau électrique, ne pas brancher d'autres appareils sur le même circuit.
- Ne pas tirer sur le cordon d'alimentation ou sur l'appareil lui-même pour le débrancher.



- Ne pas manipuler l'appareil les mains mouillées.
- 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 ne 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.
- L'appareil doit être protégé du gel. Ne jamais le laisser dans une voiture en hiver, ou dans tout autre lieu soumis au gel, pour éviter tout endommagement.

## RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ PARTICULIÈRES



- Les plaques plancha-gril deviennent très chaudes lors de leur utilisation et le restent un certain temps après emploi, tout comme le pare-graisse. Veiller à dégager leur environnement et à ne les manipuler qu'après leur complet refroidissement.
- Ne pas déplacer l'appareil lorsqu'il est encore chaud.
- Prendre garde aux projections de graisse.
- Toujours fixer les 2 plaques sur l'appareil lors de son utilisation.
- 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 utiliser l'appareil sans le tiroir collecteur des jus.
- Ne jamais déverrouiller les plaques durant la cuisson.
- Protéger les tables en verre : un choc thermique ou mécanique peut provoquer la destruction du plateau et risque d'entraîner la chute de l'appareil en chauffe sur les convives.
- Éviter les gestes brusques à proximité de l'appareil en cours d'utilisation susceptibles de compromettre sa stabilité.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil à vide en dehors de la période de préchauffage.
- S'assurer que le cordon d'alimentation n'entre pas en contact avec les parties chaudes de l'appareil.
- Déplacer l'appareil à froid en le soulevant uniquement par le dessous du corps.



- Ne pas laisser d'ustensiles en plastique ou autres matériaux sensibles à la chaleur entrer en contact avec les plaques pendant la cuisson.
- Ne jamais utiliser d'ustensiles métalliques au risque d'endommager le revêtement antiadhésif des plaques.
- Ne jamais utiliser l'appareil comme élément de chauffage.
- Avant de débrancher l'appareil, s'assurer au préalable que les boutons thermostat de réglage de la température soient positionnés sur "0" et que l'interrupteur "Marche/Arrêt" soit sur Arrêt ("0").
- Laisser refroidir l'appareil avant de le nettoyer et de le ranger.

## AVANT LA PREMIÈRE MISE EN SERVICE

- Déballez l'appareil et retirez tous les sachets en plastique, cartons et papiers qui protègent les différentes pièces.
- **Conservez les éléments d'emballage.**
- **Ne laissez jamais les sachets en plastique à la portée des enfants.**
- Retirez aussi les éventuelles étiquettes auto-adhésives susceptibles d'être apposées sur l'habillage du produit ou tout autre éventuel feuillet d'information.
- Pour le nettoyage des différentes pièces de l'appareil, reportez-vous à la rubrique dédiée "Nettoyage et entretien" en page 12.

## MISE EN SERVICE

1. Déroulez entièrement le cordon d'alimentation et assurez-vous que les deux boutons thermostat (8 et 11) soient positionnés sur "0".
2. Placez le tiroir collecteur de jus (10) dans son logement dédié en respectant le sens d'insertion.
3. Fixez les 2 plaques de cuisson (1) de sorte que les crochets métalliques situés au milieu de l'appareil s'insèrent dans les encoches latérales des plaques. Puis appuyez sur l'autre côté de ces dernières pour les insérer sous les clips de fixation (6). Un clic se fait entendre.



### Remarque importante

**Les plaques sont réversibles. Le mode de cuisson devra être déterminé lors de la mise en place des plaques. Il est strictement interdit de les retourner ou de les intervertir lorsqu'elles sont chaudes (que ce soit durant le préchauffage ou pendant la cuisson).**

4. Dépliez le pare-graisse (4) et fixez-le sur le corps de l'appareil au niveau des encoches dédiées (5).



## A NOTER

Lors de la manipulation du pare-graisse, veillez à ne pas déformer ses charnières.

5. Branchez le cordon d'alimentation sur une prise secteur.
6. Mettez l'appareil sous tension en basculant l'interrupteur "Marche/Arrêt" (3) sur position Marche ("I").



## A NOTER

Lors de la première utilisation, il se peut qu'une légère fumée se dégage des plaques de cuisson. Ceci est tout à fait normal.

7. Sélectionnez le niveau de cuisson de chaque plaque en tournant les boutons thermostat (8 et 11) vers la droite, jusqu'à obtenir la position souhaitée. Les voyants des thermostats dédiés (9 et 12) deviennent rouges durant la mise en chauffe et redeviennent bleus une fois la température atteinte. Vous pouvez alors disposer vos aliments sur les plaques et commencer leur cuisson en suivant les indications du paragraphe "Trucs et astuces" page 11 et celles trouvées dans vos recettes.



## A NOTER

- Durant la cuisson, la température de chauffe de chaque plaque s'autorégule. Les voyants des thermostats passent ainsi du rouge au bleu, permettant une cuisson homogène des aliments.
- Pour quelques idées d'aliments à préparer sur votre appareil et le détail des niveaux de chauffe recommandés, reportez-vous au tableau indicatif ci-après.

*Les conditions de cuisson étant fortement liées à la nature même et à la taille/épaisseur des aliments, les niveaux de chauffe mentionnés ci-dessous sont donnés à titre indicatif.*

	Niveaux de chauffe	
Positions de cuisson	Position 1	Température recommandée pour le maintien au chaud de la préparation (chauffe lente)
	Position 2	Température recommandée pour le réchauffage de la préparation (chauffe moyenne)
	Position 3	Température recommandée pour le réchauffage de la préparation (chauffe rapide)
	Position 4	Température recommandée pour la cuisson : - de la majorité des légumes et des fruits - des fruits de mer petits et/ou fragiles (types petits calamars ou poulpes) - des fines tranches de viande : 1 à 2 mm d'épaisseur - des oeufs - des fromages
	Position 5	Température recommandée pour la cuisson : - des légumes en bouquets (types chicorée rouge, brocolis, choux, etc.) - des légumes à peau fine (types poivrons, aubergines, tomates, etc.) - des légumes détaillés en fines tranches (types rondelles de pommes de terre) - des morceaux de viande de 3 à 5 mm d'épaisseur - de pâtes spécifiques (types pain plat, pizza, pita, galettes, etc.)
	Position 6	Température recommandée pour la cuisson : - de la majorité des poissons, crustacés et fruits de mer - de hamburgers - de filets de boeuf jusqu'à 15 mm d'épaisseur - de fettina jusqu'à 10 mm d'épaisseur - de crustacés (types crevettes, gambas, etc.)



## Astuce

*Pour une cuisson plus saine, pensez à évacuer les graisses des plaques vers la fente d'évacuation (2). Ces graisses sont recueillies dans le tiroir collecteur qu'il faut vider après chaque utilisation. Ces jus ne sont en aucun cas à consommer.*

8. En fin d'utilisation, arrêtez la chauffe en tournant les boutons thermostat vers la gauche sur position "0".
9. Éteignez aussitôt l'appareil en basculant l'interrupteur "Marche/Arrêt" sur position Arrêt ("0") et débranchez le cordon d'alimentation de la prise secteur.

Laissez refroidir l'appareil avant de le nettoyer.



## Remarques importantes

- Ne versez jamais d'eau froide sur les plaques de cuisson lorsqu'elles sont chaudes.
- N'utilisez jamais d'ustensiles métalliques au risque d'endommager le revêtement antiadhésif des plaques.
- Dans le cas où une seule plaque est chauffée, la plaque inutilisée aura partiellement tendance à monter en température, plus particulièrement à proximité de la fente d'évacuation.

## TRUCS ET ASTUCES

- Les aliments doivent être à température ambiante. Pour cela, sortez-les du réfrigérateur une heure à l'avance.
- Cet appareil étant équipé de plaques antiadhésives, l'utilisation d'huile ou autre matière grasse n'est pas forcément nécessaire.
- En fonction de la quantité à faire cuire, priorisez le centre des plaques.
- Avant de griller des saucisses, nous vous conseillons de les faire dégorger afin d'extraire le surplus de graisse.
- Ne salez la viande qu'après cuisson. Avant, le sel la durcit et draine son jus. Par contre, les légumes seront meilleurs s'ils sont préalablement salés.
- 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 grillades parfumées et des cuissons 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.
- Les marinades à base d'huile peuvent produire beaucoup de fumées. Dans ce cas, placez l'appareil sous une hotte d'aspiration.
- Attention aux marinades sucrées qui peuvent brûler et adhérer aux plaques 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.
- Les aliments saisis rapidement sont plus savoureux. Il est donc conseillé de régler le thermostat au maximum. Réduisez par contre la température si les aliments ont tendance à noircir ou à brûler.
- Servez-vous toujours d'ustensiles en bois ou thermoplastiques pour retourner vos aliments et éviter d'abîmer les plaques.



### Remarques importantes

- Avant tout nettoyage ou entretien, l'appareil doit être débranché et refroidi.
- N'immergez en aucun cas le corps de l'appareil (13) et le cordon d'alimentation dans l'eau ou dans quelque liquide que ce soit.
- Les plaques de cuisson (1), le pare-graisse (4) et le tiroir collecteur des jus (10) sont compatibles lave-vaisselle.
- Il est impératif que les plaques de cuisson soient complètement sèches, avant de les remettre en place.
- Les plaques de cuisson sont recouvertes d'une couche anti-adhésive. N'utilisez pas de produits chimiques ou de nettoyants abrasifs ou de laine d'acier pour les nettoyer, de même que les autres pièces de l'appareil.

### NETTOYAGE AVANT LA PREMIÈRE MISE EN SERVICE

1. Débloquez et enlevez les plaques de cuisson en appuyant sur les boutons de déverrouillage (7).
2. Lavez la surface anti-adhésive des plaques et le pare-graisse à l'eau chaude avec du détergent liquide et une éponge. Rincez-les puis séchez-les avec un chiffon doux.
3. Essuyez l'extérieur du corps de l'appareil avec un linge doux et légèrement humide.

## **NETTOYAGE APRÈS UTILISATION**

Nettoyez toujours votre appareil après chaque utilisation pour éviter l'accumulation d'aliments cuits et recuits.

1. Retirez le pare-graisse puis les plaques de cuisson en appuyant sur les boutons de déverrouillage.
2. Utilisez un chiffon doux pour enlever les résidus d'aliments. Pour des résidus importants et incrustés, faites couler de l'eau tiède savonneuse sur la surface anti-adhésive et nettoyez avec une brosse en nylon. Rincez et essuyez soigneusement.
3. Enlevez le tiroir collecteur des jus, videz-le après chaque utilisation et lavez-le avec de l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez-le avant de le remettre en place.
4. Lavez le pare-graisse à l'eau tiède savonneuse à l'aide d'une éponge douce. Rincez et essuyez-le.
5. Le corps de l'appareil se nettoie avec un chiffon doux et légèrement humide. Essuyez-le soigneusement.

## **RANGEMENT**

Après nettoyage de l'appareil, rangez votre plancha-gril dans un endroit sec et propre.

# GUIDE DE DÉPANNAGE

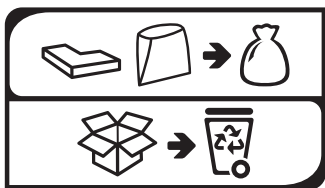
Anomalies de fonctionnement	Causes	Solutions
L'appareil ne fonctionne pas.	L'alimentation est coupée.	Vérifiez que le cordon d'alimentation de l'appareil soit correctement branché et que l'interrupteur "Marche/Arrêt" soit positionné sur Marche ("I"). Sinon vérifiez le disjoncteur ou les fusibles de votre installation électrique.
L'appareil fume lors de la première utilisation.	Il est normal que l'appareil dégage de la fumée lors de sa première utilisation.	Nettoyez les plaques avec un linge humide avant de mettre l'appareil en fonction.
Les aliments ne saisissent pas et la cuisson se fait difficilement.	Le mode de cuisson et/ou la température choisie n'est pas adapté à vos aliments.	Réajustez le mode et la température choisis.
	Les plaques ne sont pas correctement en place.	Reportez-vous à la rubrique "Mise en service" pour la bonne mise en place des plaques.
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.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Puissance :	2000 W
Tension d'utilisation :	220-240 V - 50-60 Hz
Poids :	5,2 kg
Dimensions :	L 500 x H 140 x P 380 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.



**F** FRANCE ONLY

## ACCESSOIRES

Vous trouverez l'ensemble des accessoires de nos produits sur notre site [www.accessoires-electromenager.fr](http://www.accessoires-electromenager.fr)  
Toute utilisation de produits non recommandés par Riviera-et-Bar entraîne l'annulation de la garantie.

## GARANTIE

La garantie générale de l'appareil est de 2 ans et ne couvre que l'utilisation domestique de l'appareil.

Sont exclus de la garantie :

- les pièces d'usure,
- les pièces amovibles ou mobiles endommagées suite à une mauvaise manipulation, une chute ou à un choc lors de leur manipulation, telles que les plaques plancha-gril, le tiroir collecteur des jus, le pare-graisse, le corps,
- les appareils utilisés autrement qu'en fonctionnement normal dans la sphère privée.

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.

Les réparations doivent être uniquement effectuées dans un des Centres Services Agréés de la marque. Pour tout renseignement, contactez le Service Relations Clientèles de Riviera-et-Bar au 03.88.18.66.18 ou visitez le site internet [www.riviera-et-bar.fr](http://www.riviera-et-bar.fr).

Les pièces d'usure et dommages exclus de la garantie sont remplacés ou réparés contre remboursement des frais.

La durée de la garantie débute à partir de la date d'achat d'origine. Il peut y être fait recours uniquement avec la présentation de l'appareil défectueux accompagné de la facture ou preuve d'achat.

Conformément à l'article L111-2 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.

Lieu de juridiction : Strasbourg.

Les dispositions de la garantie ne sont pas exclusives du bénéfice au profit de l'acheteur de la garantie légale pour défauts et vices cachés qui s'applique en tout état de cause dans les conditions des articles 1641 et suivants du Code Civil.





## EN MODE PLANCHA

### Steak de saumon en croûte d'estragon et poivre

Pour 4 personnes

#### Ingrédients :

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

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.*

---



### Poisson grillé, sauce persil et parmesan

Pour 4 personnes

#### Ingrédients :

- 250 g de persil frais
- 125 g de parmesan
- 125 g de pignons de pin broyés
- 60 g de câpres
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à c. de zeste de citron
- Sel/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.*

---





## EN MODE PLANCHA

### Poulet tandoori

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'épices tandoori (épices indiennes)
- 2 yaourts naturels
- 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 naturels, 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/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.

---





# IDÉES RECETTES

## EN MODE PLANCHA

### 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
- 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, de la chantilly...*

---

### 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.*

---





# IDÉES RECETTES

## EN MODE GRIL

### Brochettes de poulet au citron et au miel

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de poitrine de poulet
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. de miel
- 2 c. à c. de graines de sésame
- 1 c. à c. de gingembre râpé

1. Coupez le poulet en fines lamelles et enfitez ces morceaux sur 8 brochettes.
2. Disposez les brochettes sur la plaque Gril en adaptant le temps de cuisson à votre goût.
3. Pendant la cuisson des brochettes, mélangez en sauce le jus de citron, le miel, les graines de sésame et le gingembre.

*Accompagnez les brochettes avec du riz cuit à la vapeur et des légumes verts et versez la sauce avant de déguster.*

---

### Magret de canard grillé

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 1 magret de canard

1. Incisez la pellicule grasseuse sur 2 à 3 mm de profondeur en réalisant des croisillons.
2. Faites cuire le magret de canard côté graisse sur la plaque Gril en adaptant le temps de cuisson à votre goût.

*Servez avec une compotée de pommes ou de figes aux épices de pain d'épice, une purée de pommes de terre à l'ail ou de céleri.*

---

### Hamburger / Cheeseburger / Baconburger

Pour 5 personnes

Ingrédients :

- 500 g de boeuf haché
- 1 oeuf
- Oignon haché
- Sel/poivre
- Fines herbes
- Moutarde/ketchup
- Lanières de salade
- Tomates
- Cornichons

1. Mélangez 500 g de boeuf haché avec 1 oeuf, de l'oignon haché, du sel/poivre et des fines herbes. Formez des steaks assez plats.
2. Faites cuire les steaks sur la plaque Gril en adaptant le temps de cuisson à votre goût.
3. Tranchez des petits pains spéciaux hamburgers en 2 et faites-les toaster sur la plaque Gril.
4. Réalisez les hamburgers en tartinant les pains de moutarde ou de ketchup, placez un steak cuit, ajoutez des lanières de salade, une rondelle de tomate, une rondelle d'oignon, quelques rondelles de gros cornichons, refermez.

*Vous pouvez varier les plaisirs en ajoutant du fromage fondu ou du bacon que vous aurez préalablement fait cuire sur la plaque Plancha.*

---





## EN MODE GRIL

### Tournedos sauce roquefort

Pour 1 personne

Ingrédients :

- 1 tournedos de boeuf
- 100 g de roquefort
- 50 cl de crème fraîche

1. Faites cuire le tournedos de boeuf sur la plaque Gril en adaptant le temps de cuisson à votre goût.
2. Pendant ce temps, faites fondre 100 g de roquefort dans 50 cl de crème fraîche et mélangez continuellement.

Servez le tournedos nappé de sauce et accompagné de légumes vapeur ou de pâtes.

---

### Côtelettes d'agneau au beurre maître d'hôtel

Pour 5 personnes

Ingrédients :

- 3 côtelettes par personne
- Huile d'olive
- Sel/poivre
- Thym
- Beurre maître d'hôtel

1. Badigeonnez les côtelettes d'un petit peu d'huile d'olive, salez, poivrez et parsemez de thym.
2. Faites cuire les côtelettes sur la plaque Gril en adaptant le temps de cuisson à votre goût.

Servez avec un beurre maître d'hôtel.

---

### Brochettes sucrées salées courgettes abricots

Pour 7/8 petites brochettes

Ingrédients :

- 4 petites courgettes
- Sel/poivre
- Herbes de Provence
- Piment d'Espelette
- 10 à 12 tranches de lard très fines
- 12 abricots moelleux ou frais

1. Blanchissez les courgettes pelées 3 à 4 minutes dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Coupez-les en tronçons de taille moyenne.
2. Préparez un mélange épicé avec sel, poivre du moulin, herbes de Provence et une pincée de piment puis roulez les tronçons de courgette dans ce mélange.
3. Disposez les tranches de lard sur la plaque Gril en adaptant le temps de cuisson à votre goût.
4. Coupez les tranches de lard en 2 dans le sens de la longueur en fonction de la taille de vos tronçons de courgettes. Enroulez le lard autour des tronçons.
5. Coupez les abricots en 2 ou 3 suivant leurs tailles.
6. Montez les brochettes en alternant abricots et courgettes préparées et saupoudrez-les d'herbes de Provence.
7. Disposez les brochettes sur la plaque Gril en adaptant le temps de cuisson à votre goût.

Dégustez bien chaud.

---



## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**ARB S.A.S.**

Parc d'Activités "Les Découvertes"  
8 rue Thomas Edison  
67452 MUNDOLSHEIM Cedex  
Tél. : 03 88 18 66 18  
[info@arb-sas.fr](mailto:info@arb-sas.fr)

