



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

NOTICE D'UTILISATION

Plancha Pro Inox
1 zone 2400 W
QPL 1130

Document et visuels non contractuels - Caractéristiques susceptibles d'être modifiées sans préavis. Septembre 2022 - V2



SOMMAIRE

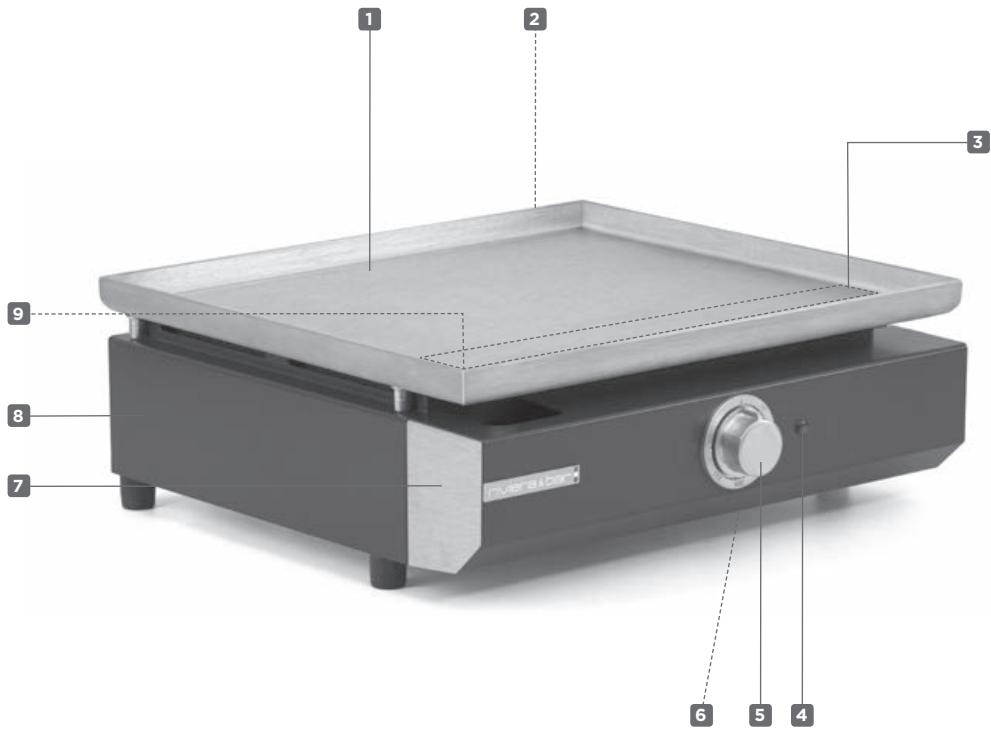
Avec cet appareil, vous avez fait l'acquisition d'un article de qualité, bénéficiant de toute l'expérience de Riviera-et-Bar dans le domaine de la cuisson. Il répond aux critères de qualité Riviera-et-Bar : les meilleurs matériaux et composants ont été utilisés pour sa fabrication, et il a été soumis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

Nous souhaitons que son usage vous apporte entière satisfaction.



DESCRIPTION DU PRODUIT	4
RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES	5
RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ PARTICULIÈRES	8
AVANT LA PREMIÈRE MISE EN SERVICE	9
MISE EN SERVICE	10
SÉCURITÉ SURCHAUFFE	11
TRUCS ET ASTUCES	12
NETTOYAGE ET ENTRETIEN	12
NETTOYAGE AVANT LA PREMIÈRE MISE EN SERVICE	13
NETTOYAGE APRÈS UTILISATION	13
RANGEMENT	14
GUIDE DE DÉPANNAGE	15
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	16
ENVIRONNEMENT	16
PRÉCONISATIONS D'EMBALLAGE	16
ACCESSOIRES	16
GARANTIE	16
IDÉES RECETTES	17

DESCRIPTION DU PRODUIT



- 1 Plaque de cuisson
- 2 Interrupteur Marche/Arrêt
- 3 Zone de maintien au chaud
- 4 Voyant thermostat de mise en service de la zone de chauffe
- 5 Bouton thermostat de réglage de la température

- 6 Bouton de réinitialisation (situé sous l'appareil)
- 7 Collecteur de graisses
- 8 Châssis
- 9 Fente d'évacuation des graisses

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 mis en fonctionnement au moyen d'une minuterie extérieure ou un système de commande à distance séparé.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Les enfants de moins de 8 ans doivent obligatoirement être tenus à l'écart, à moins d'être surveillés constamment.
- Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsqu'un appareil est utilisé par des enfants ou à leur proximité.
- 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 nettoyer en toute sécurité les surfaces en contact avec les aliments et l'ensemble de l'appareil sont précisées dans la rubrique "Nettoyage et entretien" de la présente notice.



- Le câble d'alimentation doit être vérifié régulièrement pour détecter des signes de détérioration.
- 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. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.

- En cas de panne ou de mauvais fonctionnement ou si l'appareil est endommagé, il doit être réparé par le service après-vente Riviera-et-Bar.

Contacter le Service Relations Clientèles Riviera-et-Bar à info@arb-sas.fr qui vous indiquera la procédure à suivre.



- 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
- L'appareil doit être alimenté par l'intermédiaire d'un circuit comportant un dispositif à courant différentiel résiduel (DDR), de courant différentiel de fonctionnement assigné ne dépassant pas 30 mA.
- Ne brancher l'appareil que sur une prise avec mise à la terre répondant aux prescriptions de sécurité électrique actuellement en vigueur.
- Afin d'éviter toute surcharge du réseau électrique, ne pas brancher d'autres appareils sur le même circuit.
- 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.
- Ne pas tirer sur le cordon d'alimentation ou sur l'appareil lui-même pour le débrancher.
- 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. La rallonge doit être complètement déroulée.

- 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 pas placer l'appareil près d'une source de chaleur et éviter que le cordon d'alimentation touche une surface chaude.
- L'appareil est approprié pour une utilisation à l'extérieur comme à l'intérieur.
- 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, tout comme l'espace en-dessous destiné à la ventilation.
- Placer l'appareil sur une surface plane, horizontale, sèche et non glissante, et capable de supporter le poids du produit (16 kg).
- Protéger les tables en verre : un choc thermique ou mécanique peut provoquer la destruction du plateau et risque d'entrainer la chute de l'appareil en chauffe sur les convives.
- Veiller à ne pas mettre l'appareil au bord de la table ou du plan de travail pour éviter qu'il ne bascule.
- En cas de non-utilisation, l'appareil doit être rangé dans un environnement sec.
- Ne pas utiliser l'appareil près d'un point d'eau.
- 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



- L'appareil et ses parties accessibles deviennent très chaudes lors de son utilisation et le restent un certain temps après emploi. 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.

- Éviter les gestes brusques à proximité de l'appareil en cours d'utilisation susceptibles de compromettre sa stabilité.
- Ne jamais utiliser l'appareil sans le collecteur de graisses.
- Ne pas manipuler l'appareil les mains mouillées.
- Ne jamais déplacer l'appareil lorsqu'il est en fonction.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil à vide en dehors de la période de préchauffage.
- Ne pas laisser d'ustensiles en plastique ou autres matériaux sensibles à la chaleur entrer en contact avec la plaque pendant la cuisson.
- Ne jamais utiliser l'appareil comme élément de chauffage.
- S'assurer que le bouton thermostat de réglage de la température soit positionné sur "0" et que l'interrupteur "Marche/Arrêt" soit sur Arrêt "O" avant de débrancher le cordon d'alimentation.
- 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.
- Retirez aussi les éventuelles étiquettes auto-adhésives susceptibles d'être apposées sur l'habillage du produit ou tout autre éventuel feuillett d'information.
- **Conservez les éléments d'emballage. Ils seront nécessaires en cas d'intervention du service après-vente.**
- Des préconisations d'emballage sont fournies en fin de notice.
- Ne laissez jamais les sachets en plastique à la portée des enfants.
- Installez l'appareil en suivant les recommandations de sécurité.
- Pour le nettoyage des différentes pièces de l'appareil, reportez-vous à la rubrique dédiée "Nettoyage et entretien" en page 12.

MISE EN SERVICE

- Déroulez entièrement le cordon d'alimentation et assurez-vous que l'interrupteur soit positionné sur Arrêt ("O") et le bouton thermostat sur "0".
- Placez le collecteur de graisses dans son logement dédié en respectant le sens d'insertion.
- Branchez le cordon d'alimentation.
- Mettez l'appareil sous tension en basculant l'interrupteur "Marche/Arrêt" sur position Marche "I".
- Nous vous recommandons de procéder au culottage de la plancha.

CULOTTAGE

Le culottage est un procédé naturel et sain qui permet de protéger la plaque, mais également de la rendre antiadhésive. Pour cela, lors de la première utilisation, nettoyez convenablement votre plancha à l'aide de vinaigre d'alcool, passez ensuite une tranche de lard ou du gras de jambon sur toute la surface de la plaque chaude. Une fois celle-ci bien patinée de gras, il se formera une tâche brune.

Votre plancha est alors culottée et prête à servir.

- Avant toute cuisson, laissez préchauffer la plaque environ 10 minutes.
Sélectionnez la température de cuisson en tournant le bouton thermostat vers la droite, jusqu'à la position souhaitée. Le voyant thermostat s'éclaire.

Pour choisir la température de cuisson, référez-vous au tableau indicatif ci-dessous.

Température de cuisson	
50°C	Température recommandée pour le maintien au chaud de la préparation (chauffe lente)
100°C	Température recommandée pour le réchauffage de la préparation (chauffe moyenne)
150°C	Température recommandée pour le réchauffage de la préparation (chauffe rapide)
150 à 200°C	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 œufs - des fromages
200 à 250°C	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.)
250°C	Température recommandée pour la cuisson : - de la majorité des poissons, crustacés et fruits de mer - de viande de bœuf - de fettina jusqu'à 10 mm d'épaisseur - de crustacés (types crevettes, gambas, etc.)
300°C	Température recommandée pour saisir les aliments puis la baisser pour poursuivre une cuisson plus longue.

- Disposez vos aliments sur la plaque et laissez cuire quelques minutes sur la première face afin qu'ils n'accrochent pas à la plaque.
Lorsque les 2 côtés sont bien saisis, baissez la température : vous obtiendrez des mets à la fois tendres et dorés.



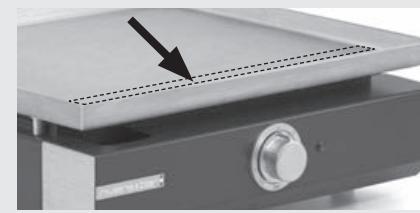
Remarque importante

Ne consommez en aucun cas les résidus qui pourraient se trouver dans le collecteur des graisses. Jetez après chaque utilisation.



A NOTER

- Pour une cuisson plus saine, pensez à évacuer les graisses vers le collecteur qu'il faut vider après chaque utilisation.
- Une fois cuits, vous pouvez placer vos aliments en maintien au chaud sur la partie avant de la plaque sans avoir à baisser la température de celle-ci.



SÉCURITÉ SURCHAUFFE

Cet appareil est équipé d'un système de sécurité contre la surchauffe qui coupe automatiquement l'alimentation électrique de l'appareil pour éviter toute détérioration.

Dans ce cas, il s'arrête automatiquement de fonctionner et le voyant thermostat s'éteint.

Si tel est le cas :

- Tournez le bouton thermostat sur position "O", basculez l'interrupteur "Marche/Arrêt" sur position Arrêt "O" puis débranchez le cordon d'alimentation.
- Laissez l'appareil refroidir pendant au moins 15 minutes.
- Le bouton de réinitialisation se situe sous l'appareil à environ 10 cm de l'avant au niveau du bouton thermostat. Glissez votre main sous l'appareil et poussez le bouton vers l'arrière.



Remarque importante

L'appareil est chaud. Prenez garde aux risques de brûlure.

- Rebranchez le cordon d'alimentation, basculez l'interrupteur "Marche/Arrêt" sur position Marche "I" et tournez le bouton thermostat sur la position souhaitée. Le voyant s'éclaire.
- Laissez préchauffer la plaque environ 10 minutes avant de reprendre la cuisson.

TRUCS ET ASTUICES

- Les aliments doivent être à température ambiante. Pour cela, sortez-les du réfrigérateur une heure à l'avance.
- Si besoin, vous pouvez badigeonner la plaque d'huile ou autre matière grasse.
- En fonction de la quantité à faire cuire, priorisez le centre des zones de chauffe.
- Avant de griller des saucisses, nous vous conseillons de les percer 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 aliments dans des mélanges à base d'épices ou de condiments. Vous obtiendrez des grillades parfumées et des cuissons de viandes plus moelleuses.
- Si 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 si vous cuisinez à l'intérieur.
- 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'échapperont et la viande s'en trouverait durcie.
- Nous vous recommandons de régler le thermostat à haute température pour des viandes telles que la côte de boeuf. En effet, la viande doit être saisie pour rapidement former une croûte grillée sans finir surcuite à l'intérieur.
Cependant, si vous optez pour une marinade, préférez assaisonner votre viande en fin de cuisson plutôt qu'avant, au risque de voir votre poivre, vos herbes et vos épices brûler au lieu de parfumer la viande.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Remarques importantes

- Avant tout nettoyage ou entretien, l'appareil doit être débranché.
- Les opérations d'entretien et de nettoyage doivent être faites sur une plaque tiède.
- Ne nettoyez pas la plaque au jet d'eau.
- Ne démontez pas le bouton thermostat pour le nettoyage.
- N'utilisez pas de produits chimiques non dédiés ou chlorés.

Lors de l'utilisation de la plancha, des rayures et points noirs peuvent se former sur la plaque de cuisson. Ceci est tout à fait normal et est dû à l'utilisation des ustensiles et des acides présents dans les aliments.

La plaque finira par avoir un aspect patiné définitif. La qualité de la cuisson ne sera en aucun cas dégradée.

NETTOYAGE AVANT LA PREMIÈRE MISE EN SERVICE

Essuyez l'extérieur du corps de l'appareil avec un linge doux et légèrement humide. Puis procédez au culottage (voir page 10).

NETTOYAGE APRÈS UTILISATION

Pour garantir la durée de vie de la plaque de cuisson, nous vous recommandons de procéder à un nettoyage immédiat après chaque utilisation.

Il évite également l'accumulation d'aliments cuits et recuits.



A NOTER

Le nettoyage sera plus facile si la plaque est encore tiède mais veillez à ne pas vous brûler.

1. Enlevez les résidus d'aliments à l'aide d'une spatule rigide et dirigez-les vers le collecteur de graisses.

Pour faciliter le décollement des aliments et des graisses, versez de l'eau froide sur la plaque de cuisson encore tiède (Ne déglaçez pas la plaque chaude avec des glaçons ou de l'eau très froide). Une fois les aliments décollés, guidez-les vers le collecteur de graisses avec une spatule, puis nettoyez la plaque avec une éponge.

Nous vous recommandons de verser ensuite du vinaigre blanc sur la plaque afin d'éliminer les éventuelles odeurs. Essuyez soigneusement la plaque à l'aide d'un essuie-tout.

Par ailleurs, la pellicule de gras se maintiendra.

Si vous procédez à un nettoyage à froid, nous vous conseillons de saupoudrer la plaque de bicarbonate de soude puis de la mouiller. Laissez agir quelques minutes afin que les graisses se décollent plus facilement, puis nettoyez à l'aide d'une éponge.

A NOTER

Vous pouvez également utiliser un spray dégraissant spécial plancha. Laissez agir le produit quelques minutes sur la plaque froide puis frottez avec une éponge. Rincez et essuyez soigneusement.

2. Le collecteur de graisses se manipule après complet refroidissement. Enlevez le collecteur, videz-le après chaque utilisation et lavez-le avec de l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez-le avant de le remettre en place.
3. Le châssis de l'appareil se nettoie avec un chiffon doux et légèrement humide. Essuyez-le soigneusement.

RANGEMENT

Après nettoyage de l'appareil, assurez-vous que toutes les pièces soient bien sèches, puis rangez-le dans un endroit sec et abrité.

Nous vous recommandons de recouvrir votre appareil d'une housse de protection.



A NOTER

Pensez à procéder à un nettoyage complet (comme indiqué dans la rubrique "Nettoyage et entretien") avant de ranger votre plancha pour l'hiver.

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.
	Le bouton de réinitialisation est positionné vers l'avant de l'appareil.	Vérifiez que le bouton de réinitialisation soit positionné vers l'arrière 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 la plaque avec un linge humide avant de mettre l'appareil en fonction.
Les aliments ne saisissent pas et la cuisson se fait difficilement.	La température choisie n'est pas adapté 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.
L'appareil s'arrête de fonctionner pendant la cuisson.	L'appareil est en sécurité surchauffe.	Référez-vous à la rubrique « Sécurité surchauffe » en page 11.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Puissance : 2400 W
Tension d'utilisation : 220-240 V ~ 50-60 Hz
Poids : 16 kg
Dimensions : L 465 x H 170 x P 485 mm

ENVIRONNEMENT

Merci de respecter les recommandations ci-dessous :

- Vous ne devez pas vous débarrasser de cet appareil avec vos déchets ménagers.
- Un système de collecte sélective pour ce type de produit est mis en place par les communes, vous devez vous renseigner auprès de votre mairie afin d'en connaître les emplacements. En effet, les produits électriques et électroniques contiennent des substances dangereuses qui ont des effets néfastes sur l'environnement ou la santé humaine et qui doivent être recyclées.



PRÉCONISATIONS D'EMBALLAGE

Pour toute intervention du service après-vente Riviera-et-Bar, 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, y compris les cales internes à l'emballage.

En cas d'expédition de l'appareil, veillez à le positionner dans le bon sens dans son emballage d'origine et à le protéger à l'aide des cales.

Contactez le Service Relations Clientèle de Riviera-et-Bar au 03.88.18.66.18 ou par email à info@arb-sas.fr qui vous indiquera la procédure de renvoi de l'appareil.

ACCESSOIRES

Vous trouverez l'ensemble des accessoires de nos produits sur notre site 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 le collecteur de graisses,
- 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 par le service après-vente Riviera-et-Bar. Pour tout renseignement, contactez le Service Relations Clientèles de Riviera-et-Bar au 03.88.18.66.18 ou par email à info@arb-sas.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.



IDÉES RECETTES

LES ENTRÉES

Courgettes à la menthe

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 courgettes de taille moyenne
- 2 gousses d'ail
- 8 feuilles de menthe
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Une poignée de noix de pécan (ou noisettes ou amandes) concassées
- Sel et poivre du moulin

1. Faites chauffer la plancha.
2. Lavez les courgettes puis coupez les extrémités.
3. Avec un grand couteau ou avec une mandoline, coupez les courgettes dans le sens de la longueur en lanières de 2-3 millimètres d'épaisseur.
4. Pelez et hachez l'ail ; lavez la menthe et ciselez-la.
5. Mélangez les courgettes avec l'huile d'olive, l'ail, la menthe, le sel et le poivre.
6. Faites griller les courgettes sur la plancha à plat puis retournez-les.
7. La cuisson est rapide, pour garder des lanières entières qui restent un peu croquantes...

Tomates grillées au pesto

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- Une dizaine de tomates cerises par personne
- 1 bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 60 g de parmesan râpé
- 30 g de pignons de pin
- 10 cl d'huile d'olive + 1 filet pour la plancha
- Quelques feuilles de persil pour relever le goût (facultatif)
- Sel et poivre du moulin

1. Eifiez le basilic ; pelez l'ail.
2. Dans un blender, mixez le basilic, l'ail, le parmesan, les pignons de pin et l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis réservez le pesto.
3. Rincez les tomates.
4. Faites chauffer la plancha à feu moyen.
5. Huilez la plancha avec un filet d'huile d'olive. Faites cuire les tomates cerises pendant 2 minutes puis ajoutez le pesto.
6. Laissez cuire encore une minute puis débarrassez sur une assiette.

Servez avec un magret grillé sur une salade verte.





IDÉES RECETTES

LES ENTRÉES

Ailerons de poulet

Pour 6 personnes

Ingédients :

- 24 ailerons de poulet
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Chapelure
- Sel et poivre du moulin
- Huile de cuisson

1. Coupez le bout des ailerons avant chaque extrémité.
2. Pressez entre les deux mains le morceau d'aileron pour faire une mini boule.
3. Arrachez le petit os.
4. Salez et poivrez. Assaisonnez au piment d'Espelette, un peu d'huile et roulez dans la chapelure.
5. Faites chauffer la plancha à feu moyen. Déposez-y les ailerons une fois la plancha chaude.
6. Laissez cuire à cœur en les retournant de temps en temps.

Dégustez accompagné de sauce chili sucrée (sweet chili, ketchup, moutarde, mayonnaise...)

Saint Jacques au serrano

Pour 4 personnes

Ingédients :

- 8 Saint Jacques
- 2 tranches de serrano
- Un peu de beurre
- Sel et poivre du moulin

1. Faites chauffer la plancha à feu moyen (une dizaine de minutes).
2. Coupez chaque tranche de serrano en 4 dans le sens de la largeur.
3. Enroulez les Saint Jacques une à une de la tranche de serrano.
4. Piquez avec des piques en bois pour bien maintenir le jambon.
5. Faites fondre le beurre sur la plancha.
6. Saisissez les noix de Saint Jacques environ 2-3 minutes de chaque côté selon si vous les aimez mi-cuites ou non.
7. Poivrez et salez légèrement (attention le jambon est déjà très salé avec la cuisson).



IDÉES RECETTES

LES PLATS VIANDE

Magret de canard aux poires et mendiant

Pour 6 personnes

Ingédients :

- 3 magrets de 360 g chacun environ
- 10 pruneaux
- 10 abricots secs
- 60 g de raisins secs
- 3 belles poires
- 1 verre de Monbazillac
- 20 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Faites chauffer la plancha.
2. Pendant ce temps, épicez les poires, retirez les tronçons et découpez des quartiers.
3. Coupez les pruneaux et abricots secs en petits morceaux. Réservez.
4. Dans une poêle, sur un côté de la plancha, faites revenir les quartiers de poire dans 10 g de beurre.
5. Lorsqu'elles commencent à colorer, ajoutez les mendiant, puis déglacez au vin et réservez au chaud le temps de la cuisson des magrets.
6. Passez ensuite à la cuisson des magrets, côté peau en premier, puis sur l'autre côté pour finaliser la cuisson.
7. Dressez les magrets et les tranches de poires.
8. Rapidement, repassez le mélange de vin et de mendiant à la plancha (dans la poêle) en allongeant de 10 g de beurre.
9. Nappez et servez !

Brochettes de poulet tandoori

Pour 6 personnes

Ingédients :

- 12 hauts de cuisses de poulet (moins sec que les blancs)
- Sel et poivre du moulin
- Huile de cuisson
- 6 piques à brochettes (ou 12 selon leur taille)

Pour la marinade :

- 2 yaourts nature
- 2 c. à soupe de ketchup
- 1 c. à café d'épices tandoori ou curry vinday
- Sel et poivre du moulin

1. Dans un bol, mélangez les ingrédients de la marinade et réservez.
2. Désossez les hauts de cuisses et coupez-les en 4.
3. Placez la viande dans un plat creux, ajoutez la marinade et mélangez bien.
4. Couvrez et placez au frais pour 3 heures.
5. Composez les brochettes, ne les assaisonnez pas.
6. Préchauffez la plancha à feu doux, huilez-la légèrement.
7. Grillez les brochettes et cuisez-les à cœur en les retournant et en les huilant au pinceau régulièrement.

A déguster avec du riz parfumé.





IDÉES RECETTES

LES PLATS VIANDE

Côte de boeuf au thym

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 côte de boeuf
- Sel et poivre du moulin
- Quelques branches de thym

1. Sortez la côte de boeuf du réfrigérateur et laissez-la reposer à température ambiante 15 minutes environ.
2. Faites chauffer la plancha.
3. Salez la viande et badigeonnez-la d'huile d'olive.
4. Laissez cuire quelques minutes sur la première face, puis retournez seulement lorsque la côte est bien marquée et dorée.
5. Poivrez en fin de cuisson et ajoutez quelques branches de thym.
6. Placez la viande dans du papier aluminium avec des branches de thym et laissez-la ainsi 5 à 10 minutes maximum avant de la déguster.
7. Réajustez l'assaisonnement avec une pincée de fleur de sel et un tour de poivre du moulin.

Vous pouvez déguster votre côte de boeuf avec une sauce au poivre, une béarnaise, une mayonnaise maison ou une simple moutarde à l'ancienne.

En accompagnement, vous la marierez à merveille avec des pommes de terre rôties, des tomates à la provençale, des frites rustiques, des rôtis ou des carottes confites. Si vous servez du vin à table, choisissez idéalement un rouge du Languedoc, solide mais frais, et aux intéressants arômes méridionaux.

Conseils pour réussir la cuisson d'une côte de boeuf à la plancha

Quelle que soit la recette que vous vous apprêtez à réaliser autour de la côte de boeuf, quelques étapes sont à respecter pour réussir à coup sûr la cuisson de votre viande.

Votre plancha doit impérativement être préchauffée à haute température avant de recevoir la viande. Celle-ci doit en effet être saisie, pour rapidement former une croûte grillée sans finir surcuite à l'intérieur.

Cependant, si vous optez pour une marinade, préférez assaisonner votre viande en fin de cuisson plutôt qu'avant, au risque, si vous le faites avant, de voir votre poivre, vos herbes et vos épices brûler au lieu de parfumer la viande. La viande peut en revanche être salée avant et pendant la cuisson, de manière à faire ressortir les succs.

Pour que la viande soit bien marquée et dorée, n'hésitez pas à ajouter beurre et huile.

Ne retournez pas trop vite votre pièce de boeuf et évitez de la remuer pendant la cuisson : elle devra rester plusieurs minutes du premier côté, puis plusieurs minutes de l'autre de manière continue pour être bien marquée et bénéficier d'une cuisson homogène.

Après la cuisson et avant de déguster, laissez reposer la côte de boeuf 6 à 7 minutes dans du papier aluminium afin d'assurer sa tendreté sans risquer qu'elle ne refroidisse.



IDÉES RECETTES

LES PLATS POISSON

Espadon

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 2 tranches d'espadon de 250 g environ
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 citron
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 petit bouquet de romarin frais
- 3 pincées de piment d'Espelette en poudre
- 10 cl de vin blanc
- Sel, poivre

1. Préparez la marinade : dans un bol, mélangez une cuillère à soupe de sauce soja, 2 cuillères à soupe de citron et 10 cl de vin blanc.
2. Disposez les tranches dans un plat à bord haut.
3. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez chaque tranche d'huile d'olive des deux côtés.
4. Versez par-dessus votre marinade, puis assaisonnez de poivre, de sel, de piment d'Espelette et de romarin. Vous pouvez disposer dans le plat des zestes de citron ou des morceaux de gingembre dont les saveurs acidulées se diffuseront dans la marinade et dans le poisson.

Avec une chair proche de celle du thon, l'espadon est un poisson délicat qui nécessite une cuisson rapide et se prête donc tout particulièrement à la cuisine à la plancha. Pour obtenir une explosion de saveurs et pour conserver une agréable tendreté, l'idéal est de préparer l'espadon en marinade !





IDÉES RECETTES

LES PLATS POISSON

Duo de saumon et gambas au beurre rhum-coco

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 darnes de saumon
- 12 à 20 belles gambas (selon leur taille et selon votre gourmandise)
- 2 fenouils
- 1 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Pour le beurre rhum-coco :

- 60 g de beurre
- 3 c. à soupe de noix de coco râpée
- 3 c. à soupe de rhum ambré

1. Sortez le beurre du réfrigérateur 2 heures avant la préparation.
 2. Quand le beurre est ramolli, mélangez-le avec la coco râpée et 1 cuillère à soupe de rhum.
 3. Mettez la préparation dans du film alimentaire pour former un petit boudin puis remettez au frais.
- Vous pouvez faire cette étape en avance pour que le beurre ait le temps de bien réduire au frais. Si vous faites cette étape juste avant la préparation du plat, mettez le beurre dans le film plastique au congélateur.
4. Rincez et émincez les bulbes de fenouil.
 5. Arrosez-les de jus de citron et d'huile d'olive puis réservez.
 6. Salez et poivrez les darnes de saumon puis les gambas.
 7. Faites chauffer la plancha une dizaine de minutes à feu moyen. Une fois bien chaude, déposez le fenouil avec un filet d'huile d'olive.
 8. Laissez doré le fenouil pour qu'il soit croquant/fondant. Puis retirez-le de la plancha et réservez dans un plat avec un papier aluminium pour garder au chaud.
 9. Mettez à présent les darnes de saumon d'un côté puis les gambas de l'autre.

Il n'est pas nécessaire de graisser la plancha côté saumon, qui est un poisson gras. Par contre, huilez légèrement côté gambas.

10. Laissez cuire 5 minutes puis retournez une à une chaque pièce de poisson. Poursuivez la cuisson encore 5 minutes (ou moins, si vous aimez le poisson mi-cuit).
11. Coupez le beurre rhum-coco en 4 rondelles que vous disposez sur le saumon. Laissez fondre puis dressez le saumon sur assiette.
12. Déglaçez les gambas avec les 2 cuillères à soupe de rhum et saupoudrez un peu de coco râpée. Remuez bien puis dressez à côté du saumon.
13. Répartissez le fenouil sur chaque assiette et dégustez avec un riz blanc.

Sardines au cumin

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 8 grosses sardines
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 c. à café de pâte de piment rouge
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Nettoyez les sardines.
2. Pelez et hachez l'ail puis pressez le citron.
3. Mélangez l'huile, l'ail, la pâte de piment, le cumin et le jus de citron puis salez et poivrez.
4. Versez le mélange sur les sardines puis faites-les griller à la plancha 3 à 5 minutes de chaque côté.

Servez avec des pommes de terre vapeur.



IDÉES RECETTES

LES PLATS LÉGUMES

Fenouil à l'orange braisé

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 bulbes de fenouil
- 2 oranges pressées
- 1/2 citron pressé
- 1 petite c. de sucre roux
- Sel et poivre du moulin
- Thym ou sarriette
- Huile d'olive pour la plancha

1. Faites chauffer la plancha.
2. Pendant ce temps, lavez les fenouils et émincez-les assez finement.
3. Pressez les oranges et le demi-citron.
4. Huilez légèrement la plancha (1 c. à soupe) et déposez-y le fenouil émincé.
5. Faites cuire le fenouil à feu moyen en le retournant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit doré.
6. Ajoutez le sucre et laissez caraméliser. Attention à ne pas brûler le caramel pour ne pas créer d'amertume.
7. Déglaçez avec le jus d'orange/citron puis laissez réduire jusqu'à obtenir un jus épais.
8. Salez, poivrez, assaisonnez de thym ou de sarriette émiettée.

Chou braisé

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 1 oignon haché
- 4 gousses d'ail émincées
- 100 g d'allumettes de lardons
- 2 carottes coupées en julienne
- 8 grandes feuilles de chou vert frisé émincées
- 1 saucisse de Montbéliard coupées en rondelles
- 6 petites pommes de terre cuites à la vapeur et coupées en rondelles

1. Faites chauffer la plancha à feu moyen.
2. Déposez les lardons à cuire sur un côté, puis les oignons, l'ail, les carottes et le chou. Retournez un à un chacun des ingrédients pour une cuisson uniforme.
3. Quand les lardons sont cuits et dorés, vous pouvez tout mélanger, salez et poivrez.
4. Formez un dôme au milieu de la plancha et mettez sous cloche pour créer une cuisson à l'étouffée. Laissez cuire 5 à 10 minutes en baissant le feu.
5. Sur un côté de la plancha, mettez à doré les rondelles de pommes de terre avec un filet d'huile d'olive et les rondelles de saucisses.
6. Laissez cuire 2-3 minutes puis retournez.





IDÉES RECETTES

LES PLATS LÉGUMES

Steaks végétaux

Pour 4 personnes

Ingédients :

- 150 g de légumes secs (pois cassés, lentilles vertes, lentilles corail, pois chiche)
- 1 c. à soupe d'huile de votre choix (olive, sésame, coco...)
- 2 c. à café d'épices en poudre (curry, cumin, curcuma, gingembre...)
- 1 oeuf ou un demi-yaourt végétal pour une version vegan
- 80 g de farine (blé, épeautre, sarrazin...)
- Sel et poivre du moulin

1. Commencez par cuire les légumes secs dans un grand volume d'eau, comme indiqué sur leur emballage. Ne salez jamais les légumes secs, cela augmenterait le temps de cuisson.
2. Laissez tiédir puis mélangez tous les ingrédients dans un saladier, pétrissez légèrement pour répartir la farine et les épices puis formez des steaks de la taille désirée.
3. Faites chauffer la plancha 10 minutes à feu moyen puis huilez-la légèrement.
4. Faites dorner vos petites galettes végétales environ 5 minutes de chaque côté.



IDÉES RECETTES

LES DESSERTS

Ananas caramélisé

Pour 4 personnes

Ingédients :

- 1 ananas
- Sucre roux

1. Mettez votre plancha à chauffer.
2. Pendant ce temps, coupez les extrémités et enlevez la peau en tranchant tout autour du fruit sur toute la longueur. Retirez les yeux du pourtour de l'ananas.
3. Coupez des tranches de 1,5 cm d'épaisseur environ.
4. Retirez le cœur des tranches.
5. Recouvrez chaque tranche de sucre roux avant de la passer à la plancha.
6. Faites cuire les tranches environ 2 minutes de chaque côté, en surveillant la caramélisation : le sucre doit fondre et l'ananas dorner, sans carbonisation.

Les tranches d'ananas, légèrement croquantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur, se dégustent seules ou accompagnées d'un sorbet !



Pomme, pêche, poire, abricot à la plancha

Pour 4 personnes

Ingédients :

- Fruits de saison :
 - Eté : pêche, abricot, cerises
 - Automne : pomme, poire, figue
 - Hiver : bananes, ananas, pomme, kiwi
 - Printemps : rhubarbe, pomme, orange
- Cannelle, vanille, lavande (selon les goûts)
- 50 g de sucre roux
- 50 g d'amandes effilées
- 1 litre de glace au choix (vanille, coco, caramel... selon les goûts)
- 20 g de beurre demi-sel

1. Lavez, dénoyez, épépinez les fruits.
2. Emiettez la lavande (si vous en utilisez), fendez la gousse de vanille en deux et récupérez l'intérieur avec le dos de la lame d'un couteau.
3. Faites chauffer la plancha à feu moyen.
4. Graissez-la avec le beurre demi-sel.
5. Faites dorner les fruits pendant quelques minutes.
6. Saupoudrez de sucre roux puis laissez caraméliser. Si vous le souhaitez, vous pouvez déglaçer les fruits avec un peu de rhum et les flamber.
7. Faites griller les amandes à sec sur un côté de la plancha.
8. Mettez les fruits sur assiettes, parsemez d'amandes grillées, servez accompagné d'une boule de glace.



IDÉES RECETTES

LES DESSERTS

Brochettes de fruits et soupe de melon

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 melons
- 4 abricots
- Une douzaine de prunes reine-claude
- Quelques cuillerées de sucre en poudre

1. Faites chauffer la plancha.
2. Pendant ce temps, ouvrez et égarez le melon.
3. Prélevez 8 billes dans la chair avec une cuillère adaptée, puis mixez le reste pour obtenir une soupe.
4. Sucrez en fonction de la nature et de la maturité du melon puis réservez au frais.
5. Ouvrez les prunes et les abricots en deux pour les débarrasser de leurs noyaux.
6. Prélevez une bille de chair dans chaque moitié d'abricot et reconstituez les prunes.
7. Intercalez sur les pics à brochette les prunes dénoyautées, les billes d'abricot et les billes de melon.
8. Faites revenir les brochettes sur la plancha chaude. À côté de chaque brochette, disposez du sucre en poudre sur la surface de cuisson.
9. Lorsque le sucre commence à caraméliser, roulez-y la brochette puis retirez-la de la plancha.

Servez les brochettes de fruits caramélisés encore chaudes avec la soupe de melon bien fraîche. Vous pouvez assaisonner d'un peu de menthe ou de romarin pour accentuer les saveurs méditerranéennes de la recette.



IDÉES RECETTES

LES DESSERTS

Croque-brioche perdue au chocolat

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 8 tranches de brioche rassie
- 100 g de chocolat (noir ou au lait selon vos goûts)
- 1 oeuf
- 15 cl de lait
- 30 g de sucre
- Un peu de beurre

1. Dans un saladier, fouetez l'oeuf, le lait et le sucre.
2. Trempez rapidement en les retournant les tranches de brioches et réservez-les sur une assiette.
3. Répartissez le chocolat préalablement concassé sur les brioches et recouvrez d'une tranche de brioche pour former un croque-monsieur.
4. Faites chauffer la plancha à feu moyen une dizaine de minutes.
5. Faites-y fondre le beurre et étalez à l'aide d'un pinceau.
6. Faites griller les croques 3 minutes sur chaque face.
7. Coupez-les en 2 dans le sens de la diagonale et dressez sur une assiette.

Pour plus de gourmandise, garnissez de rondelles de banane, de coco râpée, de cannelle...



Croquants à l'ananas et spéculoos, sauce à l'orange

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 6 feuilles de brick
- 1 ananas
- 4 à 5 oranges
- 6 c. à soupe de sucre en poudre
- 6 biscuits à la cannelle type spéculoos
- 1 à 2 c. à soupe de noix de coco râpée
- 5 cl de Grand Marnier
- 1 c. à café de féculé

1. Épluchez l'ananas et coupez-le en petits dés.
2. Émiettez les biscuits secs.
3. Coupez vos feuilles de brick en deux demi-cercles.
4. Repliez chaque demi-cercle sur lui-même dans le sens de la longueur de manière à obtenir un long rectangle.
5. À l'une des extrémités, disposez des dés d'ananas et des miettes de spéculoos (réservez des dés d'ananas pour le dressage).
6. Repliez ensuite la pâte sur elle-même plusieurs fois en diagonale de manière à former des triangles. Au dernier tour, refermez le triangle en glissant à l'intérieur la partie de feuille restante.
7. Faites chauffer la plancha.
8. Faites doré les croquants sur la plancha légèrement huilée, environ 3 minutes sur chaque face.
9. Pendant la cuisson des triangles, versez dans une casserole le Grand Marnier et le jus de 4 à 5 oranges.
10. Délayez dans du liquide et versez une cuillère à café de féculé pour épaissir la sauce.
11. Dressez vos croquants, quelques dés d'ananas frais et la sauce (en nappage ou en accompagnement à votre goût).
12. Saupoudrez le tout d'une pincée de noix de coco râpée pour la saveur et la texture.

