



Nos recettes

avec la Plancha Pro Inox électrique

QPL 1250 à QPL 1290*



SOMMAIRE



Vous venez d'acquérir **la Plancha Pro Inox électrique Riviera-et-Bar** pour réaliser de délicieuses recettes à base de viande, poisson, légumes ou fruits.

A travers ce livret, découvrez nos recettes salées et sucrées pour vos entrées, plats ou desserts.

Laissez libre cours à votre imagination et réalisez vous-mêmes d'autres succulentes créations !

Les entrées

Aubergines au basilic	5
Courgettes à la menthe	5
Galettes de légumes	6
Pointes d'asperges au parmesan	6
Tomates grillées au pesto	7
Ailerons de poulet	7
Grosses crevettes au gingembre	8
Saint Jacques au serrano	8
Salade tiède de seiches	9
Mini-brochettes de Saint Jacques, champignons et saumon	9

Les plats

Viande

Magret de canard aux poires et mendiants	11
Brochettes de poulet tandoori	11
Poulet et légumes caramélisés au miel	12
Côte de bœuf au thym	13
Bœuf façon Thaï	14
Côtes de porc caramélisés au miel	14
Travers de porc épicés et caramélisés	15
Epigramme d'agneau mariné	15

Poisson

Espadon	16
Daurade grillée à la sauce bordelaise	17
Merlu à la catalane	18
Sardines au cumin	18
Maquereaux citron basilic	19
Sole meunière	19
Duo de saumon et gambas au beurre rhum-coco	20
Filet de bar à la piperade	21

Légumes

Pommes de terre à la plancha	22
Fenouil à l'orange braisé	22
Chou braisé	23
Butternut rôtie	23
Steaks végétaux	24

Les desserts

Ananas caramélisé	26
Cookies à la plancha	26
Crêpes à la plancha	27
Pancakes à la plancha	27
Pomme, pêche, poire, abricot à la plancha	28
Croque-brioche perdue au chocolat	28
Fruits à la plancha	29
Brochettes de fruits et soupe de melon	30
Croquants à l'ananas et spéculoos, sauce à l'orange	31

ENTRÉES



Aubergines au basilic

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 à 4 aubergines selon la taille
- 2 gousses d'ail
- 1 dizaine de feuilles de basilic
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de noisettes concassées (ou des pignons de pin)
- Sel et poivre du moulin

1. Faites chauffer la plancha.
 2. Lavez les aubergines et coupez les extrémités.
 3. A l'aide d'un long couteau ou d'une mandoline, taillez les aubergines dans le sens de la longueur (enlevez la première peau) en lamelles de 2-3 millimètres d'épaisseur.
 4. Epluchez et émincez l'ail ; lavez et émincez le basilic.
 5. Mélangez le basilic, l'ail, le sel et le poivre à l'huile d'olive, puis arrosez les aubergines de ce mélange parfumé.
 6. Faites dorer les aubergines sur la plancha, bien à plat et retournez-les une fois.
 7. Dressez sur un plat et parsemez de pignons de pin, noisettes concassées.
-

Courgettes à la menthe



Ingrédients pour 4 personnes :

- 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...
-

Galettes de légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pomme de terre
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 5 brins de coriandre
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Faites chauffer la plancha.
2. Pendant ce temps, pelez et râpez la pomme de terre.
3. Coupez finement l'oignon et les poivrons.
4. Faites chauffer la plancha et faites revenir quelques minutes les poivrons.
5. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez la pomme de terre, l'oignon, les herbes ciselées, le sel, le poivre, la farine et les œufs battus. Ajoutez les poivrons et mélangez.
6. Façonnez des galettes fines avec les mains et posez-les à plat sur une assiette.
7. Huilez la plancha et déposez les galettes.
8. Laissez cuire quelques minutes pour qu'elles soient bien dorées.



Accompagnez d'une sauce sweet chili à l'apéro, d'une salade verte en entrée ou d'une viande ou poisson en plat.

On peut varier les légumes en ajoutant une courgette râpée ou encore une carotte râpée.

Pointes d'asperges au parmesan

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de pointes d'asperges blanches (ou vertes)
- 50 g de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre du moulin



1. Faites blanchir les asperges dans de l'eau bouillante salée 5 minutes ou à la vapeur 10 minutes.
2. Faites chauffer la plancha à feu moyen. Huilez-la.
3. Faites dorer les asperges en les retournant.
4. Déglacez au vinaigre balsamique.
5. Salez, poivrez.
6. Dressez sur une assiette de service puis à l'aide d'un couteau économe, parsemez de copeaux de parmesan.

Tomates grillées au pesto

Ingrédients pour 4 personnes :

- 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. Effeuillez 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.

Ailerons de poulet

Ingrédients pour 6 personnes :

- 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...)

Grosses crevettes au gingembre

Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 à 8 grosses crevettes crues par personne (on peut remplacer par des gambas. Dans ce cas, prévoir 4 à 5 gambas par personne)
 - 4 oignons nouveaux
 - 1 bouquet de coriandre
 - Huile d'olive pour la plancha
- Pour la marinade :
- 1 beau morceau de gingembre (2 à 4 cm selon votre goût)
 - 6 c. à soupe de sauce soja
 - 1 c. à café de sucre roux en poudre

1. Râpez le gingembre et mélangez-le dans un saladier avec la sauce soja et le sucre.
 2. Ajoutez les crevettes ou gambas puis mélangez bien pour répartir la marinade. Filmez. Laissez mariner au moins 30 minutes au frais.
 3. Nettoyez et ciselez les oignons nouveaux d'un côté puis la coriandre.
 4. Faites chauffer la plancha à feu moyen.
 5. Huilez légèrement la plancha.
 6. Faites dorer les crevettes une dizaine de minutes. A mi-cuisson, ajoutez les oignons nouveaux.
 7. Dressez sur un plat et parsemez de coriandre.
-

Saint Jacques au serrano

Ingrédients pour 4 personnes :

- 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).
-

Salade tiède de seiches



Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de seiches
- Mesclun de salade
- Tomates cerise
- 1 jeune oignon blanc
- Quelques olives noires
- 1 quinzaine de framboises
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel et poivre du moulin
- Quelques herbes fraîches (ciboulette, persil...)
- 1 gousse d'ail émincée

1. Allumez votre plancha à feu vif et versez un peu d'huile d'olive.
2. Faites revenir les seiches jusqu'à ce qu'elles caramélisent, salez et poivrez
Si vous utilisez des seiches surgelées, décongelez-les à l'avance et égouttez-les bien pour ne pas avoir trop de liquide sur la plancha.
3. Ajoutez l'ail juste avant la fin de la cuisson des seiches à la plancha, retournez une dernière fois puis débarrassez sur une assiette.
4. Dressez 4 assiettes de salade, disposez la tomate coupée en dés, l'oignon haché finement, les olives et quelques framboises.
5. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, salez, poivrez et parsemez des herbes fraîches.
6. Répartissez les seiches tiédies sur les assiettes et dégustez avec un bon pain de campagne sans plus attendre.

Mini-brochettes de Saint Jacques, champignons et saumon

Ingrédients pour 6 personnes :

- 18 noix de Saint-Jacques
- 300 g de fines tranches de saumon fumé
- 12 champignons Shitaké
- 1 citron entier
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de persil
- 1 c. à soupe de ciboulette
- Sel et poivre du moulin

1. Commencez par préparer une marinade simple avec l'huile d'olive, le jus et le zeste du citron, la ciboulette et le persil haché. Assaisonnez de poivre et de sel.
2. Montez ensuite les brochettes en alternant champignons entiers et noix de Saint-Jacques enroulées dans une tranche de saumon.
3. Badigeonnez vos brochettes d'une couche de marinade à l'aide d'un pinceau de cuisine et réservez le reste de votre marinade pour la cuisson.
4. Faites chauffer la plancha.
5. Avant de servir, faites revenir vos brochettes à la plancha 5 minutes de chaque côté en arrosant régulièrement de marinade.

PLATS



Magret de canard aux poires et mendiants



Ingrédients pour 6 personnes :

- 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
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Faites chauffer la plancha.
2. Pendant ce temps, épluchez les poires, retirez les trognons 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 mendiants, 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 mendiants à la plancha (dans la poêle) en allongeant de 10 g de beurre.
9. Nappez et servez !

Brochettes de poulet tandoori

Ingrédients pour 6 personnes :

- 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 huileant au pinceau régulièrement.



A déguster avec du riz parfumé.

Poulet et légumes caramélisés au miel

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de poulet
- 16 petites pommes de terre rouges cuites à la vapeur avec la peau et coupées en cubes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- 1 kg de haricots verts congelés
- 2 c. à soupe de persil ciselé

Pour la marinade :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de sucre brun
- 1 c. à soupe de moutarde
- 3 gousses d'ail émincées finement
- 1/2 c. à café d'origan séché
- 1/2 c. à café de basilic séché
- Sel et poivre du moulin



1. Faites chauffer la plancha à feu moyen.
 2. Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de la marinade et réservez.
 3. Huilez légèrement la plancha.
 4. Trempez les blancs de poulet dans la moitié de la marinade puis placez-les sur un côté de la plancha, salez et poivrez.
 5. Laissez cuire en retournant une fois.
 6. Pendant la cuisson du poulet, ajoutez les haricots verts de l'autre côté de la plancha.
 7. Quand ils sont presque cuits, ajoutez les pommes de terre et la marinade. Retournez bien le tout sans écraser les pommes de terre et laissez griller.
 8. Quand le poulet et les légumes sont bien caramélisés, dressez sur un joli plat et répartir le persil ciselé pour donner du goût et de la couleur.
-

Côte de bœuf au thym

Ingrédients pour 4 personnes :

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

1. Sortez la côte de bœuf 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 bœuf 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 bœuf à la plancha

Quelle que soit la recette que vous vous apprêtez à réaliser autour de la côte de bœuf, 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 sucs.

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 bœuf 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 bœuf 6 à 7 minutes dans du papier aluminium afin d'assurer sa tendreté sans risquer qu'elle ne refroidisse.

Bœuf façon Thaï



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pavés de rumsteck
- 1 piment rouge (doux ou fort selon les goûts)
- 60 g de cacahuètes
- 1 bouquet de coriandre
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 2 oignons

Pour la marinade :

- 1 citron vert
- 1 échalote
- 1 tige de citronnelle
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe de nuoc-mâm
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 morceau de gingembre (facultatif et selon les goûts)

1. Préparez la marinade : dans un saladier, pressez le citron, hachez l'ail et l'échalote, coupez finement la citronnelle, râpez le gingembre si vous en utilisez et enfin ajoutez le nuoc-mâm et l'huile de sésame. Mélangez bien.
2. Ajoutez-y la viande coupée en lamelle, mélangez à la marinade, filmez et réservez au moins 1 heure au frais.
3. Coupez grossièrement les oignons, le piment et les poivrons.
4. Faites chauffer la plancha.
5. Huilez-la légèrement et commencez par saisir les légumes.
6. Ajoutez les lamelles de viande quand la plancha est bien chaude et grillez-les de chaque côté, selon vos goûts (saignant, à point, bien cuit...)
7. Mélangez les légumes et la viande et dégustez bien chaud.



Vous pouvez servir avec de la pâte de piment rouge pour amateurs de sensations fortes ou avec de la sauce soja sucrée.

A déguster avec des nouilles de riz ou du riz blanc en accompagnement.

Côtes de porc caramélisées au miel

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 côtes de porc épaisses
- 1 poivron rouge coupé en lanières
- 2 oignons nouveaux émincés
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cm de gingembre haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préparez la marinade en mélangeant les ingrédients suivants : ail, gingembre, sauce soja, huile de sésame et miel.
2. Mettez les côtes à mariner le temps de faire chauffer la plancha une dizaine de minutes.
3. Répartissez l'huile d'olive sur la plancha.
4. D'un côté de la planche, faites cuire les côtes de porc 4-5 minutes de chaque côté et de l'autre côté, faites cuire les oignons et les poivrons.
5. Récupérez le jus de la viande au fur et à mesure avec une spatule et arrosez les légumes.
6. Vous pouvez ajouter des nouilles chinoises ou du riz aux petits légumes grillés.

Travers de porc épicés et caramélisés

Ingrédients pour 6 personnes :

- 900 g de travers de porc
- Fleur de sel

Pour la marinade :

- 6 cl de sauce soja
- 6 cl de Worcestershire sauce
- 30 g de ketchup ou de sauce barbecue
- 60 g de miel
- 6 cl d'huile d'arachide

1. Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de la marinade et réservez.
2. Coupez des tronçons de travers de 5 cm d'épaisseur.
3. Incisez la viande de la pointe de votre couteau pour qu'elle s'imprègne mieux de la marinade.
4. Placez la viande dans un plat creux, ajoutez la marinade et mélangez bien.
5. Couvrez et placez au frais pour 3 heures.
6. Remettez la viande à température ambiante une heure avant la cuisson.
7. Le moment venu, faites chauffer votre plancha à feu doux.
8. Faites cuire les travers en les badigeonnant de marinade durant toute la cuisson.
9. Retournez-les à plusieurs reprises pour obtenir une belle caramélisation sur toutes les faces. Chaque côté devra cuire 5 minutes environ.
10. En fin de cuisson, assaisonnez de fleur de sel.

Epigramme d'agneau mariné

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg d'épigramme d'agneau
- 1 petit bouquet de sarriette ou thym frais
- 1 petit bouquet de persil
- 4 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin



1. Préparez la marinade : hachez finement les herbes fraîches et l'ail. Ajoutez l'huile d'olive, salez, poivrez.
2. Badigeonnez les épigrammes de marinade, filmez et réservez au frais le temps d'imprégner les saveurs (vous pouvez les préparer la veille pour encore plus de goût !)
3. Faites chauffer la plancha à feu moyen (inutile de la graisser grâce à l'huile contenue dans la marinade).
4. Une fois bien chaude, déposez les épigrammes.
5. Faites dorer à feu moyen 10 minutes de chaque côté (baissez le feu si nécessaire) pour cuire la viande à cœur.



Servez avec des pommes de terre sautées à la plancha et une salade verte.

Espadon

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 !

Ingrédients pour 2 personnes :

- 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.
5. Recouvrez d'un film plastique et réservez au frais durant au minimum 1 heure.
6. Préchauffez la plancha.
7. Lorsqu'elle est chaude, sortez vos tranches d'espadon de leur marinade et faites-les revenir environ 5 minutes sur chaque face. Ajustez la durée de cuisson à l'épaisseur de vos tranches.
8. Arrosez régulièrement de marinade durant la cuisson pour faire pénétrer les saveurs et apporter de la tendreté.
9. Ajoutez une pincée de fleur de sel au besoin et servez chaud.



L'espadon à la plancha peut être servi avec du riz blanc de Camargue, des pommes de terre ratte, des lentilles cuites aux oignons, ou encore des champignons rôtis à la plancha.

Vous pouvez aussi préparer une mayonnaise maison, aillée ou non, qui accompagnera à merveille votre poisson.

Si vous souhaitez arroser votre repas d'un bon vin, choisissez un vin blanc sec, jeune ou vieux, de Bourgogne, du Rhône ou de Corse.

Daurade grillée à la sauce bordelaise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 daurades
- Mélange de champignons forestiers
- 3 ou 4 champignons de Paris frais
- 1 échalote
- 10 cl de vin rouge
- 30 g de beurre



1. Commencez par préparer votre sauce bordelaise : faites revenir vos champignons émincés dans de l'huile d'olive, puis ajoutez l'échalote ciselée et assaisonnez.
 2. En fin de cuisson, déglacez le tout au vin rouge puis laissez mijoter la sauce à feu très doux durant la préparation et la cuisson de la daurade.
 3. Préchauffez votre plancha.
 4. Ciselez la peau de la daurade de biais à plusieurs reprises en entamant un peu la chair.
 5. Huilez la surface de cuisson et déposez vos daurades.
 6. Faites cuire d'un côté jusqu'à décollement de la peau, puis retournez pour griller l'autre côté.
 7. Avant de servir, ajoutez à votre sauce 30 g de beurre en petits morceaux hors du feu pour l'épaissir. Remuez et servez sur la daurade ou à côté.
-

Merlu à la catalane



Ingrédients pour 4 personnes :

- Filets de merlu
- Pommes de terre

Pour la marinade :

- Quelques gousses d'ail
- 40 cl de vin blanc
- 50 cl d'huile d'olive
- 1/2 citron confit
- Quelques filaments de safran
- Une pincée de noix de muscade
- Une pincée de cannelle
- Une c. à café de purée de tomates confites

1. Préparez la marinade en mixant au blender l'ail, le vin blanc, l'huile d'olive, le citron confit, le safran, la noix de muscade, la cannelle et la purée de tomates confites.
2. Parez les filets et disposez-les dans la marinade au frais durant deux heures.
3. Réservez une partie de la marinade pour l'accompagnement.
4. Pendant ce temps, épluchez des pommes de terre et taillez-les en gros cubes.
5. Faites-les blanchir à l'eau bouillante une dizaine de minutes, puis trempez-les dans la marinade.
6. Terminez la cuisson des pommes de terre sur la plancha pour les faire bien dorer.
7. Disposez une feuille de papier cuisson sur la plancha pour y cuire le merlu sans abîmer sa chair. Faites cuire de chaque côté 5 à 6 minutes environ.
8. Relevez de fleur de sel, puis servez avec les pommes de terre.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

Sardines au cumin

Ingrédients pour 4 personnes :

- 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.

Maquereaux citron basilic



Ingrédients pour 5-6 personnes :

- 6 maquereaux
- 10 cl de jus de citron
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 branche de basilic
- 1 branche de persil plat
- 5 à 6 gousses d'ail
- Sel et poivre

1. Procédez au lavage et videz les poissons s'ils n'ont pas été préparés en poissonnerie, en incisant la partie ventrale sur 2 cm.
2. Rincez et placez les poissons sur du papier absorbant.
3. Réalisez ensuite la marinade qui parfumer vos maquereaux : ciselez le persil et le basilic, écrasez l'ail et ajoutez ensuite l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
4. Mélangez avec soin puis recouvrez les maquereaux.
5. Filmez dans un plastique étirable et placez une heure au frais.
6. Huilez et faites chauffer la plancha.
7. Déposez vos maquereaux et arrosez-les généreusement du reste de marinade.
8. Faites cuire chaque face 4 minutes, et servez chaud !

Sole meunière

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 soles vidées et sans leur peau
- 15 cl d'huile d'olive
- Un peu de farine
- 60 g de beurre
- 2 c. à soupe de persil haché
- 1/2 citron
- Sel, poivre

1. Badigeonnez les soles d'huile d'olive, salez, poivrez, puis passez-les dans la farine.
2. Huilez légèrement la surface de la plancha et faites-la chauffer à feu vif.
3. Faites griller les soles 3 à 4 minutes sur chaque face, en les retournant avec précaution.
4. Lorsque la cuisson de la seconde face est entamée, commencez à faire fondre 60 g de beurre sur un côté de la plaque dans une petite casserole.
5. Si la cuisson des soles est terminée, disposez-les dans un plat.
6. Poursuivez la préparation du beurre meunière : lorsque le beurre commence à mousser, retirez-le du feu et ajoutez le jus d'un demi-citron, 2 cuillères à soupe de persil haché, une pincée de sel et de poivre.



Servez les soles en les arrosant du beurre meunière et dégustez aussitôt !

Duo de saumon et gambas au beurre rhum-coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 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 dorer 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. Déglacez 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.

Filet de bar à la piperade

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 bar
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 1 oignon
- 1 citron vert
- Sauce tomate
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Sel



1. Faites revenir ensemble les poivrons et l'oignon émincés dans de l'huile d'olive durant 5 minutes environ.
 2. Salez et ajoutez une pincée de piment d'Espelette, puis versez de la sauce tomate.
 3. Laissez mijoter à feu très doux et préchauffez votre plancha pendant que vous levez les filets du bar : coupez la tête, incisez le poisson sur la longueur, puis passez la lame à plat entre la chair et les arêtes. Retirez ainsi en une seule fois toute l'arête centrale en conservant la peau sur les filets.
 4. Huilez légèrement votre plancha puis déposez le poisson côté peau pour procéder à une cuisson unilatérale.
 5. À mi-cuisson, baissez le feu de la plancha et recouvrez le bar d'un couvercle.
 6. Stoppez la cuisson lorsque la chair du poisson a cuit sur les 3/4 de son épaisseur.
 7. Servez avec la piperade chaude sur la chair du poisson.
-

Pommes de terre à la plancha

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de pommes de terre rate
- Huile de cuisson
- Sel et poivre du moulin
- Herbes fraîches pour la déco

1. Lavez et brossez les pommes de terre sans les peler.
 2. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau.
 3. Egouttez-les et laissez-les refroidir puis coupez-les en 2.
 4. Chauffez la plancha à feu moyen, huilez légèrement.
 5. Grillez les pommes de terre pour dorer tous les côtés, retournez régulièrement.
 6. Salez et poivrez.
 7. Dressez dans un plat ou sur une assiette et ajoutez les herbes fraîches ciselées.
-

Fenouil à l'orange braisé

Ingrédients pour 4 personnes :

- 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. Déglacez avec le jus d'orange/citron puis laissez réduire jusqu'à obtenir un jus épais.
 8. Salez, poivrez, assaisonnez de thym ou de sarriette émietlée.
-

Chou braisé

Ingrédients pour 2 personnes :

- 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 dorer 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.

Butternut rôtie

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 belle courge butternut
- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Romarin ou herbes de Provence
- Sel et poivre du moulin

1. Faites chauffer la plancha.
2. Pendant ce temps, épluchez la courge butternut, coupez-la en 2 dans le sens de la hauteur puis enlevez les pépins.
3. Coupez des tranches d'1/2 centimètre.
4. Épluchez et enlevez le germe de l'ail et laissez-le en gros morceaux.
5. Disposez les tranches de butternut sur la plancha, l'ail, un filet d'huile d'olive réparti sur la surface de la plaque, salez et poivrez.
6. Laissez cuire en retournant de temps en temps pour dorer tous les côtés.
7. La butternut est cuite quand la chair a légèrement foncé et qu'elle est légèrement caramélisée.
8. Débarrassez dans un plat et saupoudrez de romarin ou herbes de Provence.

Steaks végétaux

Ingrédients pour 4 personnes :

- 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 œuf 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 dorer vos petites galettes végétales environ 5 minutes de chaque côté.
-



DESSERTS



Ananas caramélisé

Ingrédients pour 4 personnes :

- 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 dorer, sans carbonisation.



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

Cookies à la plancha

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de farine
- 150 g de sucre blond
- 100 g de beurre demi-sel ramolli
- 100 g de pépites de chocolat
- 60 g d'amandes effilées torréfiées
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 œuf



1. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
2. Pendant ce temps, faites chauffer la plancha.
3. Mettez-la à feu doux pour ne pas brûler les cookies.
4. Déposez-y une feuille de papier sulfurisé.
5. Formez des petites boules de pâtes et déposez-les sur la plancha.
6. Aplatissez-les au maximum puis couvrez-les avec un couvercle ou un papier aluminium afin de recréer la cuisson un four.
7. Laissez cuire à cœur 10-15 minutes.
8. Vérifiez la cuisson à l'intérieur.



Variez les plaisirs en remplaçant les pépites de chocolat par des raisins secs ou des cranberries.

Crêpes à la plancha

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 1/2 litre de lait
- 250 g de farine
- 75 g de beurre salé fondu
- 1 sachet de sucre vanillé (ou vanille liquide)
- 2 bouchons de rhum ambré
- 1 c. à soupe de fleur d'oranger (selon les goûts)



1. Faites chauffer la plancha à feu moyen.
Graissez avec un peu de beurre et un papier absorbant.
2. Comme lors de la cuisson sur une poêle, versez une louche de pâte sur la plancha bien chaude et formez un rond avec le dos de la louche.
3. Laissez la dentelle se former en bord de crêpe puis retournez la crêpe.



Vous pouvez aussi sucrer la crêpe avant de la retourner puis la rouler sans la faire cuire de l'autre côté !

Pancakes à la plancha

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 ml de lait demi écrémé ou lait entier
- 2 œufs
- 125 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé ou une c. à café d'extrait de vanille
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 noisette de beurre pour la cuisson

1. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec le lait tiédi puis ajoutez la farine, les sucres, la levure et la pincée de sel.
2. Dans un autre saladier, battez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la préparation. Mélangez en soulevant la masse pour ne pas faire retomber les blancs.
3. Faites chauffer la plancha à feu moyen une dizaine de minutes puis beurrez-la légèrement.
4. Quand le bord du pancake est doré et que de petites bulles apparaissent sur le dessus, le pancake est prêt à être retourné.



Dégustez à votre goût avec sirop d'érable, confiture de myrtille, fromage blanc...

Pomme, pêche, poire, abricot à la plancha

Ingrédients pour 4 personnes :

- Fruits de saison :
 - Été : 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, dénoyotez, 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 dorer les fruits pendant quelques minutes.
6. Saupoudrez de sucre roux puis laissez caraméliser. Si vous le souhaitez, vous pouvez déglacer 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.

Croque-brioche perdue au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes :

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



1. Dans un saladier, fouettez l'œuf, 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...

Fruits à la plancha

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 ananas
- Une douzaine d'abricots
- 3 bananes



1. Pelez les ananas, ôtez le cœur dur, puis découpez en tranches. Coupez ensuite les tranches d'ananas en quatre.
2. Dénoyautez les abricots et coupez-les en quartier.
3. Epluchez les 3 bananes et coupez-les en tranches d'une épaisseur de 0,5 à 1 cm environ.
4. Faites chauffer votre plancha et beurrez sa surface.
5. Sans attendre, disposez les morceaux de fruits dans le beurre fondu et faites cuire quelques minutes sans remuer jusqu'à ce que débute la caramélisation.
6. Saupoudrez de sucre et retournez-les pour caraméliser les autres faces.
7. Disposez ensuite vos fruits dans un plat ou dans des ramequins individuels, et poivrez-les légèrement pour en faire ressortir les arômes.



Accompagnez soit de crème chantilly, de glace vanille, d'une tuile, d'un sablé ou encore d'un coulis.

Vous pouvez décliner cette recette avec des herbes aromatiques : les abricots se marient à la perfection au romarin, à la verveine et au thym ; les ananas sont sublimés par le basilic, l'estragon ou la coriandre. Pour relever la banane, pensez à la noix de muscade et à la cannelle.

Lorsque vous cuisinez des fruits à la plancha, les herbes aromatiques doivent être ajoutées de préférence en fin de cuisson afin de conserver leur parfum et ne pas risquer la carbonisation. Le basilic, particulièrement, a les feuilles fragiles et très sensibles à la chaleur.

Astuce : un filet de jus de citron en fin de cuisson est aussi une manière de booster les saveurs des fruits.

Brochettes de fruits et soupe de melon

Ingrédients pour 4 personnes :

- 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 égrainez 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.

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

Ingrédients pour 6 personnes :

- 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 fécule



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 part de feuille restante.
7. Faites chauffer la plancha.
8. Faites dorer 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 fécule 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.

ARB S.A.S.

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



www.riviera-et-bar.fr

