

ALIX LEFIEF-DELCOURT

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

## À LA PLANCHA



SAIN, RAPIDE,  
DIÉTÉTIQUE...  
LE MODE DE CUISSON  
QUI VA  
TOUT CHANGER !

LE D U C . S  
E D I T I O N S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*L'ail malin*, 2011.

*La levure de bière, c'est malin*, 2011.

*L'argile, c'est malin*, 2011.

*Le sel malin*, 2010.

*Le chlorure de magnésium malin*, 2010.

*Mes petites papillotes magiques*, 2010.

*Le raisin malin*, 2010.

*Les 30 ingrédients de la cuisine bio*, 2010.

*Soupes brûle-graisses*, 2010.

*Le miel malin*, 2010.

*100 réflexes mariage bio et durable*, 2010.

*Yaourts irratables*, 2010.

*Le pamplemousse malin*, 2009.

*100 réflexes bébé bio (en collaboration avec Elisa de Castro Guerra)*, 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

**<http://blog.editionsleduc.com>**

Illustrations : Fotolia

Mise en pages : Sébastienne Ocampo

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-471-0

ALIX LEFIEF-DELCOURT

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

À LA  
PLANCHA

L E D U C . S  
E D I T I O N S



# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Les nombreux atouts de la plancha</b>	<b>9</b>
<b>Bien choisir sa plancha et ses accessoires</b>	<b>13</b>
<b>Plancha, mode d'emploi</b>	<b>19</b>
<b>Mes 100 recettes magiques</b>	<b>31</b>
<b>Table des matières</b>	<b>167</b>



# Introduction

*Plancha* – mot espagnol que l'on pourrait traduire par « plaque » – désigne à la fois le mode de cuisson et l'ustensile. À l'origine, au XIX<sup>e</sup> siècle, elle était utilisée par les pèlerins sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle : il s'agissait alors d'une plaque d'acier que l'on posait tout simplement sur le feu pour faire cuire toute sorte d'aliments. Bien pratique pour cuisiner lorsque l'on était sur les routes ! En Espagne, elle est vite devenue un mode de cuisson à part entière, investissant les maisons (ou plutôt les jardins), les restaurants, les bars...

Aujourd'hui incontournable dans les bars de Madrid et de Barcelone, elle permet de préparer une grande variété de tapas à base de fruits de mer, de légumes, de pain frotté à l'ail, de jambon, de fromage... Depuis quelques années, la plancha a aussi ses adeptes en France. Son côté convivial a d'abord conquis les habitants du Sud

avant de séduire ceux du reste du pays. Les raisons de cet engouement ? C'est un mode de cuisson à la fois sain, pratique et rapide, où tous les invités peuvent participer à la cuisine en train de se préparer sous leurs yeux. Viandes, poissons, légumes, fruits... tout peut se faire cuire à la plancha. Et ce, sans ajout de matière grasse ! Saisis, les aliments conservent leur moelleux et leur saveur. Grâce à ses multiples atouts, la plancha est même en passe de détrôner le barbecue traditionnel, si prisé pour les repas estivaux en famille ou entre amis.

Un nouveau type de plancha a même fait son apparition depuis peu dans les magasins d'électroménager : la plancha électrique, qui permet de cuisiner en toutes saisons, mais aussi en intérieur, et non plus seulement sur la terrasse ou dans le jardin. Bref, la plancha s'est démocratisée, et c'est tant mieux !

Envie de découvrir ce mode de cuisson ? Contrairement au barbecue, pas besoin d'avoir un jardin pour cela ! Il existe aujourd'hui de nombreux modèles de planchas, d'intérieur ou d'extérieur, à gaz ou électrique, petite ou grande... pour satisfaire les envies et s'adapter aux modes de vie de chacun. Une fois que vous aurez investi dans une plancha, vous ne pourrez plus vous en passer ! Été comme hiver, elle vous servira à préparer de nombreux petits plats à la fois bons pour votre santé, pour votre ligne et pour vos papilles... Bref, des petits plats « magiques » !



# Les nombreux atouts de la plancha

## Une cuisson saine et diététique

L'un des premiers avantages de la plancha est de permettre une cuisson **sans ajout de matière grasse**. Saisis, les poissons et les viandes ont juste besoin de leur propre jus pour cuire à cœur. De plus, l'excès de graisses des aliments est éliminé lors de la cuisson. Il est récupéré dans le bac conçu à cet effet ou dans une sorte de gouttière. Sur certaines plaques, vous pouvez même régler l'inclinaison de la plaque pour faciliter cette évacuation.

Autre avantage de la plancha : avec ce seul accessoire, vous pouvez faire cuire **tous les aliments sains** : viandes blanches, poissons, fruits de mer, fruits et légumes... Avec elle, c'est sûr, vous allez (re)découvrir le plaisir de manger sain et équilibré sans passer des heures en cuisine !

### Une alternative idéale au barbecue

Ces dernières années, les dangers du barbecue pour la santé ont été mis en avant. Ce mode de cuisson a des effets nocifs car les graisses qui s'écoulent lors de la cuisson carbonisent, laissant ainsi échapper des composés chimiques potentiellement cancérogènes. Voilà pourquoi on conseille de placer les aliments à au moins 10 cm des braises, de ne pas manger trop souvent de viandes cuites ainsi, et d'éviter de consommer les parties noircies. La cuisson à la plancha, elle, ne présente pas ce risque !

## Toute la saveur des aliments

Saine et naturelle, la plancha permet de retrouver **le vrai goût des aliments**, qui sont simplement saisis grâce à une chaleur constante. Résultat :

une saveur incomparable, que ce soit pour la cuisson des viandes, poissons, fruits de mer, fruits ou légumes. Goûtez par exemple un simple pavé de saumon cuit à la plancha, avec un peu de fleur de sel et de citron : un délice !



Ce mode de cuisson fait aussi la part belle aux **mari-nades**. Jus d'agrumes, sauce soja, miel, herbes, épices... apportent aux viandes, poissons, fruits et légumes un petit supplément de saveur très appréciable. À vous de laisser libre cours à votre créativité pour imaginer des recettes sucrées-salées, des petits plats aux parfums exotiques...

## Simplicité et convivialité

Avec une plancha, **pas besoin de savoir cuisiner !** Pour être sûr de régaler vos hôtes, il suffit de choisir des aliments de qualité et de maîtriser la cuisson. Avec ces deux conditions, impossible de rater sa recette. En un tour de main, vous allez les impressionner avec des viandes juteuses, des volailles tendres, des légumes croquants ou des fruits caramélisés.

Autre avantage de la plancha : c'est **un mode de cuisson convivial**. En extérieur, elle cumule tous les avantages d'un barbecue, sans les inconvénients (voir page précédente). En intérieur, tout le monde se rassemble autour d'elle si vous la posez sur la table, et chacun peut mettre la main à la pâte pour la cuisson.



# Bien choisir sa plancha et ses accessoires

## Les différentes sortes de planchas

### LA PLANCHA TRADITIONNELLE

La plancha traditionnelle, à gaz, dispose d'un ou de plusieurs brûleurs. Ceux-ci sont alimentés par une bombonne de gaz. La plaque et les brûleurs doivent être posés sur un support ou un chariot conçu pour cet usage. La plancha à gaz s'utilise en extérieur, et elle remplace avantageusement le barbecue.

#### **Les critères pour bien la choisir**

- La plancha doit pouvoir monter à une température d'au moins 270/320 °C, pour bien saisir vos aliments.
- Aluminium, acier, fonte, inox... ? Sachez que le top, dans l'ordre, c'est la plaque en fonte émaillée et celle



en acier émaillé. Ces deux matériaux assurent une bonne répartition de la chaleur, ne créent pas d'adhérence, résistent aux chocs thermiques et à la corrosion. De plus, l'émaillage facilite l'entretien.

- Préférez les modèles avec au moins deux brûleurs, réglables de façon indépendante. Ainsi, vous pourrez facilement moduler la température de cuisson en fonction des aliments mais aussi des différents endroits de la plancha.
- Optez pour une plancha avec des rebords assez hauts et une gouttière de récupération des graisses.

## LA PLANCHA ÉLECTRIQUE D'INTÉRIEUR

Elle est apparue plus récemment sur le marché, et semble être une tendance forte des ventes dans les magasins d'électroménager. Plus besoin d'avoir un jardin ou une terrasse : grâce à elle, désormais, tout le monde peut profiter de ce mode de cuisson. La plancha électrique s'utilise en effet principalement en intérieur. **On s'en sert en cuisine, comme un autre mode de cuisson, ou on peut la poser sur une table afin de cuisiner devant ses invités.**

Ce type de plancha est plus petit que le modèle traditionnel à gaz. **L'avantage : elle prend moins de place. L'inconvénient : il est difficile de cuisiner pour plus de 4 ou 5 personnes** ou de préparer des plats qui demandent de « l'espace », comme les moules. Autre inconvénient, la plancha d'intérieur ne dispose pas de rebords hauts qui permettent d'éviter de faire tomber les aliments. Pour reprendre l'exemple des

moules : essayez par exemple d'en faire cuire 1 kg sur une plancha électrique d'intérieur... Vous allez vite abandonner cette idée !

### **Les critères pour bien la choisir**

- Veillez à ce que la plaque (généralement en fonte d'aluminium) soit suffisamment épaisse et offre une surface de cuisson suffisamment grande.
- Optez pour une plaque de cuisson amovible : cela vous facilitera le nettoyage. Vous pourrez même la passer au lave-vaisselle.
- Idem pour la gouttière de récupération des graisses : celle-ci doit pouvoir se retirer totalement pour le nettoyage.
- Choisissez une plancha suffisamment puissante. Les modèles les plus courants affichent de 2 100 à 2 400 W.
- Optez pour un modèle avec un thermostat afin de pouvoir régler la température de cuisson.

## **LES COUSINS DE LA PLANCHA**

**La pierre de cuisson** ou **pierre à cuire** (souvent connue sous le nom de Pierrade<sup>®</sup>, une marque déposée) est un appareil que l'on place au centre de la table. Ainsi, chacun peut y faire cuire ses lamelles de viande, de poisson, de fruits de mer ou de légumes. La cuisson sur la pierre, plus lente que la plancha, donne un petit goût spécifique aux aliments.

**Le gril électrique de table** permet de griller viandes, poissons et certains légumes. Son utilisation est plus limitée que la plancha. La cuisson est moins uniforme... mais indispensable si vous voulez que votre steak soit marqué de belles rayures bien grillées !

★ **Astuce magique**

Certains appareils combinent pierre de cuisson et gril (et même raclette), d'autres gril et plancha. Pratique et économique !

**Le teppanyaki** est, comme son nom le laisse supposer, d'origine japonaise. Le mot signifie littéralement « grillé sur une plaque de fer ». Ce mode de cuisson a été lancé par une chaîne de restaurants japonaise après la Seconde Guerre mondiale. On y fait cuire toutes sortes d'aliments : poissons, fruits de mer, poulet, légumes... Le teppanyaki s'utilise majoritairement à l'intérieur : on en trouve d'ailleurs dans certains restaurants japonais, souvent avec une dimension spectacle qui n'existe pas forcément au Japon. Le cuisiner n'hésite pas à démontrer ses talents d'acrobate autant que ses talents de cuisinier !

## Les bons accessoires

### POUR TOUTES LES PLANCHAS

- ✓ **Une pince** vous sera nécessaire pour retourner les aliments de taille moyenne, comme des morceaux



de viande, des lamelles de légumes... Vous pouvez la choisir en silicone (résistant à la chaleur) ou en inox.

- ✓ **Un racloir, une pelle ou une spatule** permet de retourner les filets de poissons, mélanger les légumes ou les fruits. Préférez le bois et la silicone pour ne pas rayer votre plancha.  
Le conseil en plus : achetez deux pelles, ce sera plus pratique pour retourner les aliments !
- ✓ **Une fourchette à long manche** est idéale pour retourner les gros aliments, comme les magrets de canard cuits entiers.
- ✓ **Une cloche** permet de mieux conserver la chaleur, et de préparer des petits plats mitonnés. Il en existe deux sortes :
  - *La cloche de cuisson* : il s'agit d'une cloche classique, que l'on peut également utiliser par exemple lors d'une cuisson au wok. Évitez bien évidemment les cloches en plastique (type cloche pour micro-ondes) et optez pour une belle cloche en inox ! Idéale pour les planchas d'intérieur.
  - *La cloche à cuire spéciale plancha* : il s'agit d'une coque ou d'un couvercle en céramique aux dimensions de la plancha. Elle comporte sur le devant une ouverture qui permet par exemple d'y glisser une pizza, à l'aide d'une pelle, comme dans un vrai four à pizza ! Cet instrument permet en effet de transformer votre plancha en véritable four. En vente sur les sites et dans les magasins spécialisés.

## POUR LES PLANCHAS D'EXTÉRIEUR UNIQUEMENT

- ✓ **Une raclette**, pour nettoyer votre plancha, et ôter tous les résidus de cuisson.
- ✓ **Une housse** pour plancha ou **un couvercle étanche**, indispensable pour protéger votre plancha quand vous ne l'utilisez pas (en hiver par exemple).

# Plancha, mode d'emploi

## Bien l'installer

### LA PLANCHA D'EXTÉRIEUR

Si vous avez opté pour une plancha **intégrée dans un chariot**, il vous sera facile de l'installer et de la déplacer en fonction de vos besoins : de la terrasse au jardin, du jardin au garage une fois l'été terminé. À défaut de chariot, veillez à installer votre plancha sur **un support stable**, facile à manier et à déplacer et qui supporte bien la chaleur. N'hésitez pas à demander conseil lors de son acquisition.

### LA PLANCHA ÉLECTRIQUE D'INTÉRIEUR

La plancha d'intérieur peut s'utiliser de deux façons : dans la cuisine, comme une plaque de cuisson traditionnelle, ou directement à table. Dans le premier cas, installez-la de préférence **sous une hotte aspirante** ou

près d'une fenêtre afin d'évacuer facilement les odeurs. À table, veillez à ce qu'elle ne soit pas à portée de main des enfants, et installez-la idéalement à **proximité d'une fenêtre** pour faciliter l'évacuation des odeurs. Sachez cependant que ce mode de cuisson dégage peu d'odeurs, sauf peut-être lors de la cuisson de certains poissons.

## Bien l'utiliser

L'**huilage de la plancha** avant cuisson n'est pas forcément nécessaire. Mais rien ne vous interdit de le faire : il suffit d'imbiber un papier absorbant de quelques gouttes d'huile végétale (l'huile d'olive est idéale) et de badigeonner la plancha.

Attendez que la plancha soit **bien chaude** avant d'y déposer les aliments : bien saisis, ils n'en seront que plus savoureux.

L'un des grands **avantages de la plancha à gaz** est que vous pouvez régler la puissance de chaque brûleur (si vous en avez plusieurs évidemment !). Ainsi, on peut saisir une viande à feu vif d'un côté, faire cuire des légumes à feu plus doux de l'autre. Mais ce n'est pas toujours évident, surtout au début, de savoir si la plancha est suffisamment chaude ou, au contraire, trop chaude. Heureusement, il existe plusieurs techniques pour le savoir :

- **Avec de l'eau** : versez quelques gouttes sur la plancha. Si elles forment des petites billes, cela signifie que la plancha est suffisamment chaude.

- **Avec de l'huile d'olive** : versez quelques gouttes sur la plancha. Si elle fume tout de suite et beaucoup, votre plancha est trop chaude.
- **Avec un thermomètre de cuisson** : c'est le plus simple, car vous pouvez ainsi contrôler la température de votre plancha au degré près !

Sur une plancha électrique, vous avez la possibilité de régler la température de chauffe grâce au thermostat : chaleur forte pour saisir les viandes, chaleur moyenne pour faire cuire les poissons, chaleur douce pour les produits congelés... Au bout de quelques utilisations, vous maîtriserez parfaitement ces différences.

### **Les précautions à prendre**

- La plancha s'utilise très chaude. Si vous utilisez une plancha d'extérieur, attention à ne pas laisser les enfants s'en approcher pendant la cuisson. Si vous utilisez une plancha électrique, à l'intérieur, posez-la hors de portée des enfants.
- La cuisson à la plancha est généralement très rapide. Veillez à toujours avoir à portée de main l'ensemble des ingrédients (épices, aromates...) et les ustensiles nécessaires (spatule, plat de service...) à la réalisation de votre recette.
- Évitez de vous servir d'un couteau directement sur la plancha : vous risqueriez de rayer le revêtement.

# Bien l'entretenir

## LA PLANCHA D'EXTÉRIEUR

Tout d'abord, éteignez la plancha. Il est préférable de la nettoyer quand elle est encore un peu chaude : cette opération sera plus facile et efficace. Il existe ensuite plusieurs méthodes, recommandées par les fabricants :

- **Avec de l'eau** : déglacez votre plancha en y jetant un verre d'eau et grattez légèrement les résidus avec une raclette adaptée pour décoller les sucs. Renouvelez l'opération trois ou quatre fois. Finissez en passant un chiffon sec. Idéal si votre plancha n'est pas très sale.



- **Avec des glaçons** : sur une plancha tiédie, jetez quelques glaçons et laissez-les fondre. Grattez ensuite légèrement les résidus avec une raclette. Renouvelez si nécessaire. Finissez en passant un chiffon sec.



- **Avec du vinaigre blanc** : c'est le moyen le plus efficace pour dégraisser la plaque mais aussi pour enlever les odeurs. À utiliser également pour nettoyer la plaque entre deux cuissons consécutives (par exemple des fruits de mer puis une viande).



- **Avec du gros sel** : s'il reste encore des résidus après un nettoyage à l'eau ou au vinaigre, jetez une poignée de gros sel sur la plancha



et frottez doucement à l'aide de papier journal roulé en boule.

- Enfin, n'oubliez pas de vider et de nettoyer la gouttière de récupération des graisses. Certaines sont détachables : il est alors facile de les passer sous l'eau. Dans le cas contraire, utilisez un papier absorbant humide.

### ★ Astuces magiques

- Après la cuisson, veillez à ce qu'il ne reste pas de petits morceaux d'aliments sur la plancha. Sinon, ils risquent de caraméliser – voire de brûler ! – le temps que la plancha refroidisse. Cela vous facilitera le nettoyage.
- Après le nettoyage, vous pouvez graisser votre plancha avec un peu d'huile et un papier absorbant. Cela est conseillé surtout si vous prévoyez de ne pas réutiliser votre plancha rapidement.
- Dans tous les cas, pensez à consulter la notice fournie par le fabricant : elle peut vous donner des indications complémentaires spécifiques à votre plancha.

## LA PLANCHA ÉLECTRIQUE D'INTÉRIEUR

Avant tout, débranchez et laissez refroidir entièrement la plancha avant de la nettoyer.

Si vous disposez d'une **plaque de cuisson amovible**, enlevez-la puis lavez-la en la passant sous l'eau avec une éponge douce (évitée les éponges grattantes) et un peu de produit vaisselle. Vous pouvez également mettre la plaque au lave-vaisselle.

**Si la plaque de cuisson ne s'enlève pas**, nettoyez-la directement avec une éponge, de l'eau et un peu de produit vaisselle. Rincez bien. Faites couler l'eau savonneuse dans la gouttière puis videz cette dernière.

Dans les deux cas, n'oubliez pas de vider et de **nettoyer la gouttière** de récupération des graisses en la passant sous l'eau, ou en utilisant un papier absorbant humide. À noter : certaines sont détachables, d'autres non.

**Entre deux cuissons consécutives** (poisson-viande, viande-fruits...), vous pouvez nettoyer la plancha avec un peu de vinaigre d'alcool blanc et un papier absorbant, comme avec une plancha d'extérieur.

## Que cuisiner avec votre plancha ?

L'avantage de la plancha est que l'on peut y faire cuire tous les types d'aliments : viandes, poissons, fruits de mer, légumes et fruits. On peut même les cuire en même temps (viande et légumes par exemple) ou successivement pour faire un repas 100 % plancha.

### LES VIANDES

Toutes les viandes sont adaptées à ce mode de cuisson : aiguillettes de poulet, saucisses, brochettes de volaille ou de porc, tournedos, magrets de canard... Le temps de cuisson sera simplement différent ! Il est vrai que la plancha s'envisage





avant tout comme une cuisson rapide, mais rien ne vous empêche d'y faire cuire une grosse pièce de viande, comme une côte de bœuf.

### ★ Astuces magiques

- Salez la viande uniquement en fin de cuisson, afin d'éviter qu'elle ne rende son jus.
- Si vous cuisez une grosse pièce de viande, laissez-la reposer une dizaine de minutes après cuisson, couverte d'un papier aluminium : la viande sera plus tendre et plus savoureuse car les jus auront le temps de se diffuser uniformément.
- Si vous avez fait mariner votre viande avant cuisson, pensez à bien l'égoutter avant de la poser sur la plancha.

### Les 3 secrets d'une marinade réussie

Viande, poisson et même légumes ou fruits : les marinades permettent de donner un petit supplément de goût à tous les aliments. Pour la réussir, rien de plus simple. Voici les 3 secrets à retenir !

- 1. Générosité.** Épices, aromates, herbes... ayez la main généreuse sur tous ces condiments qui vont apporter un goût incomparable à votre marinade, et une saveur délicieuse à vos aliments.
- 2. Application.** Il existe plusieurs manières d'« appliquer » une marinade. La plus simple est de mélanger la sauce et les aliments dans un grand plat. Celle qui donne les meilleurs résultats, particulièrement pour la viande, est le massage : appliquez votre sauce en



« massant » les morceaux. Ainsi, les parfums pénètrent bien la chair. Vous pouvez aussi utiliser un pinceau pour bien enrober les aliments. Autre technique pratique : versez la marinade et les aliments dans un sac congélation (idéalement, avec un zip) et refermez-le bien. Remuez-le en tous sens afin de bien mélanger les ingrédients et mettez-le au frais.

- 3. Repos.** Pour diffuser tous ses arômes dans les aliments, la marinade a besoin de temps. L'idéal est de laisser reposer votre préparation au frais au moins 2 heures, voire toute une nuit. Si vous le pouvez, mélangez de temps en temps. Et pensez à la sortir du réfrigérateur environ 30 minutes avant cuisson.

## LES POISSONS

Rien de plus simple et savoureux que la cuisson à la plancha pour les poissons. Nature, simplement grillés sans aucune autre préparation, ils révèlent toute leur saveur



et leur délicatesse. Vous pouvez les assaisonner en fin de cuisson avec un peu de fleur de sel, un filet d'huile d'olive ou de jus de citron. Idéal pour les petits poissons (rougets, sardines, anchois...), les gros poissons (bar, daurade...), les filets (poisson blanc, saumon...).

### ★ Astuces magiques

- Essayez bien les poissons avant cuisson afin d'enlever toute trace d'humidité. Si vous les avez fait mariner, pensez à bien les égoutter.
- Commencez par saisir votre poisson avant de baisser la température de la plancha, ou de déplacer votre poisson sur une zone moins chaude.
- Ne cuisez pas trop longtemps votre poisson : il risquerait de devenir sec.
- Si vous cuisez un poisson entier (type daurade), pratiquez plusieurs incisions en biais sur les flancs afin de permettre une meilleure pénétration de la chaleur.
- Pour certains poissons délicats, vous pouvez utiliser du papier cuisson légèrement huilé en dessous (pour qu'il adhère mieux à la plaque). Posez ensuite votre poisson dessus. Grâce à cette technique, le poisson n'attache pas sur la plancha, et vous pouvez le retourner facilement. Mais attention, la plancha ne doit pas être trop chaude, sinon le papier brûle.

## LES FRUITS DE MER

Gambas, Saint-Jacques, calamars et même moules : la plancha est idéale pour tous les fruits de mer. Vous pouvez **les faire cuire tels quels, nature, et les assaisonner ensuite. Ou les faire mariner** au préalable. Pratique, facile et toujours délicieux !



## LES LÉGUMES

Pour accompagner une viande ou un poisson cuit à la plancha ou bien préparer une entrée végétarienne, vous pouvez aussi miser sur la plancha. L'avantage : vous pouvez faire cuire en même temps la viande et les légumes. **Priorité aux légumes du Sud** comme les courgettes, les aubergines, les poivrons et les tomates. Mais vous pouvez aussi très bien y cuire des champignons, des asperges ou même des pommes de terre (râpées ou en tranches très fines). Ajoutez quelques épices ou quelques herbes en fin de cuisson, et voilà un plat délicieux !



## LES FRUITS

On n'y pense pas assez souvent, mais les fruits cuits ou caramélisés à la plancha font un dessert parfait ! Au choix : mangues, bananes, figues, pommes, poires, pêches, abricots, cerises... tout est possible ou presque. Vous pouvez **les faire mariner au préalable dans une petite sauce sucrée** (fleur d'oranger, miel, rhum...) ou **les agrémenter après cuisson** de quelques amandes effilées, d'un peu de sirop d'érable, de menthe ciselée, de cannelle... Faites marcher votre imagination !



## Temps de cuisson par aliment

Attention, ces temps de cuisson sont purement indicatifs et varient en fonction de l'appareil utilisé et de la taille des morceaux déposés sur la plancha.

Aliment	Temps de cuisson
<b>Viandes</b>	
Agneau	10 à 12 min
Bacon	1 min
Bœuf	4 à 8 min
Canard	8 à 10 min
Dinde	6 à 10 min
Foie gras	5 à 7 min
Lapin	10 à 12 min
Porc	10 à 15 min
Poulet	6 à 10 min
<b>Poissons et fruits de mer</b>	
Bar	8 à 10 min
Cabillaud	10 min
Calamar	5 à 10 min
Crevette	8 à 10 min
Dorade	12 à 15 min
Espadon	4 à 5 min
Langoustine	5 à 6 min
Maquereau	4 à 6 min
Moule	2 à 3 min
Noix de pétoncles	2 min
Palourde	4 à 6 min



<b>Aliment</b>	<b>Temps de cuisson</b>
Rouget	4 à 5 min
Saint-Jacques	2 à 6 min
Sardine	4 à 6 min
Saumon	8 à 10 min
Sole	4 à 5 min
Truite	10 à 12 min
<b>Légumes</b>	
Artichaut	20 à 25 min
Asperge	14 à 16 min
Aubergine	10 à 12 min
Carotte	5 à 7 min
Champignon	5 à 10 min
Courgette	10 à 12 min
Oignon	5 à 7 min
Poivron	6 à 8 min
Tomate	6 à 8 min
<b>Fruit</b>	
Abricot	3 à 4 min
Ananas	5 à 7 min
Banane	3 à 4 min
Figue	10 min
Mangue	8 à 10 min
Orange	1 à 2 min
Papaye	8 à 10 min
Poire	5 à 6 min
Pomme	6 à 8 min
<b>Autres</b>	
Œuf	3 à 4 min
Pomme de terre	15 à 20 min

# Mes

## 100 recettes magiques

Entrées/amuse-bouches .....	33
Légumes.....	55
Viandes .....	75
Poissons et fruits de mer .....	113
Desserts.....	149

**Attention :** les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif, ils peuvent varier un peu en fonction du type de plancha que vous utilisez (électrique, gaz), ainsi que de sa puissance. Ces recettes ont toutes été réalisées sur une plancha d'intérieur électrique.

