



Document et visuels non contractuels - Caractéristiques susceptibles d'être modifiées sans préavis. Janvier 2023 - V3

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-Gril bi-zone

QPL 570





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

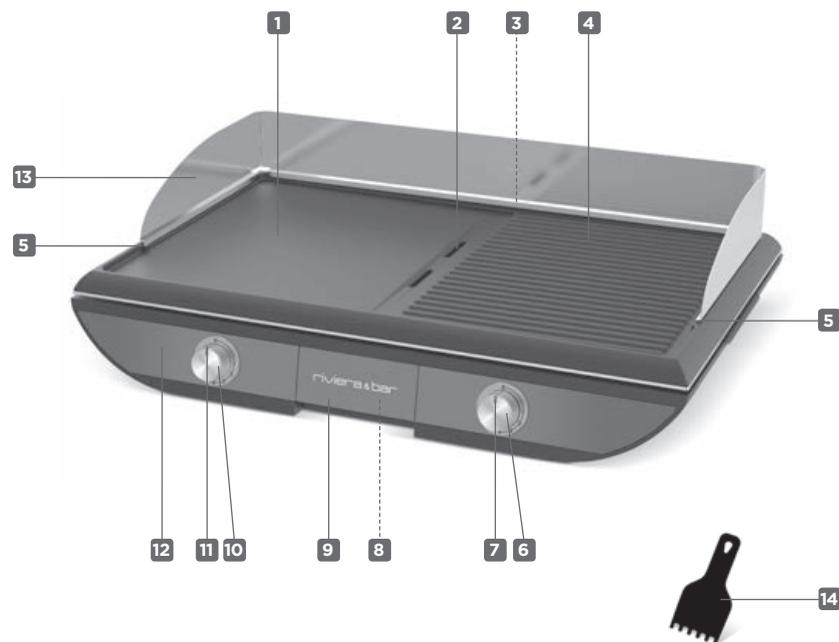
Nous souhaitons que son usage vous apporte entière satisfaction.



SOMMAIRE

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

DESCRIPTION DU PRODUIT



- | | |
|--|---|
| 1 Plaque de cuisson : zone de chauffe plancha | 8 Collecteur des graisses et jus de cuisson |
| 2 Fente d'évacuation des graisses et jus de cuisson | 9 Tiroir multiservice |
| 3 Interrupteur "Marche/Arrêt" (à l'arrière) | 10 Bouton thermostat de la zone de chauffe plancha |
| 4 Plaque de cuisson : zone de chauffe grill | 11 Voyant de mise en service de la zone de chauffe plancha |
| 5 Ergots de maintien du pare-graisse | 12 Corps |
| 6 Bouton thermostat de la zone de chauffe grill | 13 Pare-graisse inox |
| 7 Voyant de mise en service de la zone de chauffe grill | 14 Spatule plastique |

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 de 8 ans et plus et par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou dont l'expérience et les connaissances ne sont pas suffisantes, 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. Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec 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. Conserver l'appareil et son cordon d'alimentation hors de portée des enfants âgés de moins de 8 ans.

- L'appareil ne doit pas être mis en fonctionnement au moyen d'une minuterie extérieure ou d'un système de commande à distance séparé.
- Prendre garde aux dangers potentiels en cas de mauvaise utilisation de l'appareil.
- 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.



- Il est recommandé d'examiner régulièrement l'appareil. 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, ne pas l'utiliser. Il doit être réparé par un professionnel d'un Centre Services Agréé Riviera-et-Bar.

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



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



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

RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ PARTICULIÈRES



- La plaque plancha-gril devient très chaude lors de son utilisation et le reste un certain temps après emploi, tout comme le pare-graisse. Veiller à dégager leur environnement et à ne les manipuler qu'après leur complet refroidissement.
 - Ne pas déplacer l'appareil lorsqu'il est encore chaud.
 - Prendre garde aux projections de graisse.
-
- Afin d'éviter tout risque d'incendie, poser l'appareil sur un support non sensible à la chaleur (proscrire : plaque en verre, table vernie, nappe plastique, etc.) et l'éloigner au moins de 20 cm de toute paroi. L'espace au-dessus de l'appareil doit être dégagé.
 - Ne jamais utiliser l'appareil sans le collecteur des graisses et jus.
 - Protéger les tables en verre : un choc thermique ou mécanique peut provoquer la destruction du plateau et risque d'entraîner la chute de l'appareil en chauffe sur les convives.
 - Éviter les gestes brusques à proximité de l'appareil en cours d'utilisation susceptibles de compromettre sa stabilité.
 - Ne pas faire fonctionner l'appareil à vide en dehors de la période de préchauffage.
 - S'assurer que le cordon d'alimentation n'entre pas en contact avec les parties chaudes de l'appareil.
 - Déplacer l'appareil à froid en le soulevant par le dessous du corps.
 - 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 d'ustensiles métalliques au risque d'endommager le revêtement anti-adhésif de la plaque.
 - Ne jamais utiliser l'appareil comme élément de chauffage.

- Avant de débrancher le cordon d'alimentation, s'assurer que les boutons thermostat soient positionnés sur "0" et que l'interrupteur "Marche/Arrêt" soit sur Arrêt ("O").
- Laisser refroidir l'appareil avant de le nettoyer et de le ranger.

AVANT LA PREMIÈRE MISE EN SERVICE

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

MISE EN SERVICE

1. Déroulez entièrement le cordon d'alimentation et assurez-vous que les deux boutons thermostat (6 et 10) soient positionnés sur "0".
2. Placez le collecteur des graisses et jus (8) dans le tiroir multiservice (9) et installez celui-ci dans son logement dédié en respectant le sens d'insertion.
3. Dépliez le pare-graisse (13). Posez-le contre la bordure intérieure de la plaque en vous assurant que ses côtés soient correctement maintenus par les ergots (5).
6. Sélectionnez le niveau de chauffe de la zone plancha et/ou de la zone gril en tournant les boutons thermostat dédiés vers la droite, jusqu'à obtenir la position souhaitée. Les voyants des thermostats (7 et 11) deviennent rouges durant la mise en chauffe et redeviennent bleus une fois la température atteinte. Vous pouvez alors disposer vos aliments sur les zones de chauffe et commencer leur cuisson en suivant les indications du paragraphe "Trucs et astuces" page 11 et celles trouvées dans vos recettes.



A NOTER

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

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



A NOTER

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



A NOTER

- Durant la cuisson, la température de chaque zone de chauffe (1 et 4) s'autorégule. Les voyants des thermostats passent ainsi du rouge au bleu, permettant une cuisson homogène des aliments.
- Pour quelques idées d'aliments à préparer sur votre appareil et le détail des niveaux de chauffe recommandés, reportez-vous aux tableaux indicatifs ci-après.

| | | |
|-----------------|--------------------------------|--|
| Mode de cuisson | Plaque plancha, idéale pour... | <ul style="list-style-type: none"> - Oeufs au plat - Légumes, maïs doux en épis - Fruits - Pains plats, blinis - Poissons, fruits de mer et petits crustacés - Viandes blanches - Viandes ou charcuteries fines (bacon) |
| | Plaque grill, idéale pour... | <ul style="list-style-type: none"> - Steaks (viande, poisson, volaille) - Hamburgers, hot dogs - Viandes tranchées moyennes à épaisses - Gros crustacés (gambas) |

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

| | | Niveaux de chauffe |
|----------------------|------------|--|
| Positions de cuisson | Position 1 | Température recommandée pour le maintien au chaud de la préparation (chauffe lente) |
| | Position 2 | Température recommandée pour le réchauffage de la préparation (chauffe moyenne) |
| | Position 3 | Température recommandée pour le réchauffage de la préparation (chauffe rapide) |
| | Position 4 | Température recommandée pour la cuisson : <ul style="list-style-type: none"> - de la majorité des légumes et des fruits - des fruits de mer petits et/ou fragiles (types petits calmars ou poulpes) - des fines tranches de viande : 1 à 2 mm d'épaisseur - des oeufs - des fromages |
| | Position 5 | Température recommandée pour la cuisson : <ul style="list-style-type: none"> - des légumes en bouquets (types chichorée rouge, brocolis, choux, etc.) - des légumes à peau fine (types poivrons, aubergines, tomates, etc.) - des légumes détaillés en fines tranches (types rondelles de pommes de terre) - des morceaux de viande de 3 à 5 mm d'épaisseur - de pâtes spécifiques (types pain plat, pizza, pita, galettes, etc.) |
| | Position 6 | Température recommandée pour la cuisson : <ul style="list-style-type: none"> - de la majorité des poissons, crustacés et fruits de mer - de hamburgers - de filets de boeuf jusqu'à 15 mm d'épaisseur - de fettina jusqu'à 10 mm d'épaisseur - de crustacés (types crevettes, gambas, etc.) |



Astuce

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

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



Remarques importantes

- Ne versez jamais d'eau froide sur la plaque de cuisson lorsqu'elle est chaude.
- N'utilisez jamais d'ustensiles métalliques au risque d'endommager le revêtement anti-adhésif de la plaque.
- Dans le cas où une seule zone est chauffée, la zone inutilisée aura partiellement tendance à monter en température, plus particulièrement à proximité de la fente d'évacuation.

TRUCS ET ASTUCES

- Les aliments doivent être à température ambiante. Pour cela, sortez-les du réfrigérateur une heure à l'avance.
- Cet appareil étant équipé d'une plaque antiadhésive, l'utilisation d'huile ou autre matière grasse n'est pas forcément nécessaire.
- En fonction de la quantité à faire cuire, priorisez le centre des zones de chauffe plancha et grill (1 et 4).
- 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 viandes et poissons dans des mélanges à base d'épices ou de condiments. Vous obtiendrez des grillades parfumées et des cuissons plus moelleuses.
- Si vous vous servez d'une recette faisant appel à une marinade, ou à des viandes prémarinées, éliminez l'excédent de marinade et tamponnez la viande avec du papier alimentaire absorbant avant de la placer sur la plaque.
- Les marinades à base d'huile peuvent produire beaucoup de fumées. Dans ce cas, placez l'appareil sous une hotte d'aspiration.
- Attention aux marinades sucrées qui peuvent brûler et adhérer à la plaque lors de la cuisson.
- Ne percez pas la viande avec une fourchette et ne la coupez pas pendant la cuisson. Les jus s'échapperaient et la viande s'en trouverait durcie.
- Les aliments saisis rapidement sont plus savoureux. Il est donc conseillé de régler le thermostat au maximum. Réduisez par contre la température si les aliments ont tendance à noircir ou à brûler.
- Servez-vous toujours d'ustensiles en bois ou thermoplastiques pour retourner vos aliments et éviter d'abîmer la plaque.

Remarques importantes

- Avant tout nettoyage ou entretien, l'appareil doit être débranché et refroidi.
- N'immergez en aucun cas le corps de l'appareil (12) et le cordon d'alimentation dans l'eau ou dans quelque liquide que ce soit.
- Le collecteur des graisses (8), le pare-graisse (13) et la spatule (14) sont compatibles lave-vaisselle.
- Le tiroir multiservice (9) ne doit en aucun cas être nettoyé au lave-vaisselle.
- Il est impératif que la plaque de cuisson soit complètement sèche avant la prochaine utilisation.
- La plaque de cuisson est recouverte d'une couche antiadhésive. N'utilisez pas de produits chimiques ou de nettoyeurs abrasifs ou de laine d'acier pour la nettoyer, de même que les autres pièces de l'appareil.

NETTOYAGE AVANT LA PREMIÈRE MISE EN SERVICE

1. Lavez la surface anti-adhésive de la plaque plancha-gril à l'aide d'une éponge et de détergent liquide. Rincez-la avec une éponge et séchez-la avec un chiffon doux.
2. Lavez le collecteur des graisses, le tiroir multiservice, le pare-graisse et la spatule à l'eau chaude avec du détergent liquide et une éponge. Rincez-les puis séchez-les avec un chiffon doux.
3. Essuyez l'extérieur du corps de l'appareil avec un linge doux et légèrement humide.
4. Rangez la spatule dans le tiroir multiservice et replacez le collecteur des graisses dans le tiroir.
Disposez l'ensemble dans le logement dédié du corps de l'appareil.

NETTOYAGE APRÈS UTILISATION

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

1. Retirez le pare-graisse.
2. Utilisez la spatule côté gril et un chiffon doux pour enlever les résidus d'aliments de l'ensemble de la plaque. Pour des résidus importants et incrustés, faites couler de l'eau tiède savonneuse avec précaution sur la surface anti-adhésive et nettoyez avec une brosse en nylon. Rincez et essuyez soigneusement.
3. Retirez le tiroir multiservice et le collecteur des graisses. Videz le collecteur après chaque utilisation.
4. Lavez le collecteur des graisses, le tiroir multiservice, le pare-graisse et la spatule à l'eau chaude savonneuse et une éponge. Rincez et essuyez-les.
5. Le corps de l'appareil se nettoie avec un chiffon doux et légèrement humide. Essuyez-le soigneusement.
6. Rangez la spatule dans le tiroir multiservice et replacez le collecteur des graisses dans le tiroir.
Disposez l'ensemble dans le logement dédié du corps de l'appareil.

RANGEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Puissance : 2300 W
 Tension d'utilisation : 220-240 V - 50-60 Hz
 Poids : 6,1 kg
 Dimensions : L 540 x H 155 x P 380 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.



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 tiroir multiservice, le collecteur des graisses et jus, le pare-graisse, la spatule, la plaque et le corps,
- les appareils utilisés autrement qu'en fonctionnement normal dans la sphère privée.

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

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



GUIDE DE DÉPANNAGE

| Anomalies de fonctionnement | Causes | Solutions |
|--|---|---|
| L'appareil ne fonctionne pas ou les aliments ne cuisent pas. | L'alimentation est coupée. | Vérifiez que le cordon d'alimentation de l'appareil soit correctement branché sur la prise secteur et que l'interrupteur "Marche/Arrêt" soit positionné sur Marche ("I"). Sinon vérifiez le disjoncteur ou les fusibles de votre installation électrique. |
| L'appareil fume lors de la première utilisation. | Il est normal que l'appareil dégage de la fumée lors de sa première utilisation. | Nettoyez la plaque avec un linge humide avant de mettre l'appareil en fonction. |
| Les grillades ne saisissent pas et la cuisson se fait difficilement. | Le mode de cuisson (plancha ou gril) et/ou le niveau de chauffe choisis ne sont pas adaptés à vos aliments. | Adaptez le mode et réajustez le niveau de chauffe. |
| 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. |



EN MODE PLANCHA

Poulet tandoori

Pour 6 personnes

Ingrédients :

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

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

Servez avec du riz parfumé.

Steak de saumon en croûte d'estragon et poivre

Pour 4 personnes

Ingrédients :

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

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

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



EN MODE PLANCHA

Poisson grillé, sauce persil et parmesan

Pour 4 personnes

Ingrédients :

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

Préparation de la sauce persil et parmesan :

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

Préparation du poisson :

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

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

Pancakes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

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

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

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





EN MODE PLANCHA

Bananes rôties, sauce au rhum

Pour 4 personnes

Ingrédients :

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

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

Servez aussitôt avec la sauce chaude.



EN MODE GRIL

Tournedos sauce roquefort

Pour 1 personne

Ingrédients :

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

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

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

Magret de canard grillé

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 1 magret de canard

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

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

Côtelettes d'agneau au beurre maître d'hôtel

Pour 5 personnes

Ingrédients :

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

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

Servez avec un beurre maître d'hôtel.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Brochettes de poulet au citron et au miel

Pour 4 personnes

Ingrédients :

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

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

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



