



LA PLANCHA

Nos recettes !

frifri[★].BE



Recettes plancha

Avec La Plancha Reverso de Frifri, profitez d'une infinité de recettes saines en mode « plancha » et en mode « grill ».

Choisissez la face « plancha » ou « grill » de votre Plancha et laissez cours à votre créativité!

Vous trouverez ici quelques idées pour débiter.

UN GRAND MERCI A CHOUPELLE
ET PAPOUNE POUR LEUR CONTRIBUTION
A CE LIVRE DE RECETTES.



Asperges vertes sauce aux fines herbes

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 bottes d'asperges vertes
- 1 orange
- 100 g de beurre
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 jaunes d'œufs
- 1 échalote
- 8 brins de persil plat
- 1/2 bouquet de cerfeuil
- 2-3 branches d'estragon
- Sel et poivre

La sauce

- Faire fondre le beurre à feu très doux.
 - Ciseler l'échalote très finement.
 - Mélanger l'échalote et le vinaigre dans une petite casserole avec une pincée de sel.
 - Faire réduire à sec.
 - Ajouter le vin blanc.
 - Poivrer et faire réduire à nouveau.
 - Ajouter les jaunes d'œufs et les cuire comme un sabayon au fouet à feu doux.
 - Quand la préparation est épaissie, ajouter hors du feu le beurre fondu en fouettant bien.
 - Ajouter les herbes effeuillées et hachées finement.
 - Garder au chaud au bain-marie.
- Disposer les asperges sur la plancha pour les faire cuire, environ 10 minutes selon leur grosseur.
 - Remuer fréquemment jusqu'à ce qu'elles commencent à perdre de leur rigidité.
 - Saler et poivrer.
 - Dresser les assiettes et parsemer les asperges d'un peu de zestes d'oranges.

Les asperges

- Laver les asperges et couper l'extrémité de chacune d'entre elles.
- Faire chauffer la plancha badigeonnée d'un peu d'huile d'olive.

Position du thermostat = 3-4

Moules à la plancha

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 kg de moules
- 1 branche de céleri
- 1 oignon nouveau
- 4 pétales de tomates confites
- 1 verre de vin blanc sec
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Ail en poudre

Étapes

- Ciseler les feuilles de céleri et quelques queues d'oignons nouveaux.
- Couper les tomates confites en lanières.
- Réunir le tout dans une casserole et ajouter l'huile d'olive et le vin blanc sec.
- Assaisonner et mélanger.
- Laver les moules, jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Faire chauffer la plancha.

Position du thermostat = 5

- Mettre un filet d'huile d'olive sur la surface de cuisson.
- Disposer les moules sur la plancha bien chaude pour les cuire à feu vif.
- Quand les moules commencent à s'ouvrir les arroser avec la préparation "légumes, huile et vin blanc".
- Finir la cuisson pendant 2 à 3 minutes à feu plus doux.

Position du thermostat = 4

- Ajouter une cuillère à soupe de persil ciselé et l'ail.

Sardines grillées et poelée de pommes de terre

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 sardines vidées
- 1 kg de pommes de terre primeur
- 4 brins de persil plat
- 15 g de beurre demi-sel
- 3 cl d'huile d'olive
- 2 pincées de paprika
- 3 gousses d'ail
- Sel et poivre

Étapes

- Laver les pommes de terre.
- Les couper en petits quartiers.
- Huiler la plancha et la faire chauffer

Position du thermostat = 3-4

- Hacher l'ail finement.
- Ajouter le beurre demi-sel et déposer les pommes de terre.
- Parsemer d'ail, de paprika, de persil ciselé, de sel et de poivre.
- Faire cuire 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Réserver au chaud.
- Huiler les sardines.
- Les faire cuire 4 minutes de chaque côté et les retourner à mi-cuisson.

Position du thermostat = 4

Légumes grillés

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bloc de parmesan
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Étapes

- Laver les légumes.
- Trancher la courgette et l'aubergine en rondelles fines.
- Épépiner les poivrons et les couper en lanières.
- Badigeonner les légumes d'huile d'olive.
- Saler et poivrer.
- Hacher l'oignon, l'ail et le persil.
- Mélanger les légumes avec l'oignon, l'ail et le persil hachés.
- Faire chauffer la plancha.

Position du thermostat = 4

- Poser les légumes sur la surface de cuisson et laisser cuire 10 minutes en les retournant régulièrement.
- Une fois cuits, servir avec du parmesan (râpé ou en copeaux).

Magret de canard aux fruits

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 magret de canard
- 2 pêches
- 4 abricots
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym
- Sel et poivre

Étapes

- Laver les fruits.
- Peler les pêches et les découper en tranches.
- Couper les abricots en 2.
- Huiler la plancha et la faire chauffer.

Position du thermostat = 4

- Entailler à l'aide de la pointe d'un couteau pointu le côté peau du magret pour faciliter la cuisson.
- Déposer le magret côté peau sur la surface de cuisson.
- Disposer les fruits à côté du magret.
- Parsemer de thym et laisser cuire 15 minutes.
- Retourner le magret pour finir la cuisson pendant environ 2 minutes.
- Saler et poivrer.

Boudin blanc aux pommes

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 boudins blancs
- 2 pommes
- 1 oignon
- 1 pincée de cannelle
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Étapes

- Éplucher les pommes et les couper en morceaux.
- Parsemer de cannelle, de sel et de poivre.
- Peler et hacher l'oignon.
- Percer l'enveloppe des boudins blancs à l'aide d'une fourchette pour faciliter la cuisson.
- Saler et poivrer.
- Huiler la plancha et la faire chauffer.

Position du thermostat = 3

- Faire cuire l'ensemble pendant 10-12 minutes en retournant régulièrement.

Brochettes de boeuf Maison

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 6 brochettes

- 18 morceaux de bœuf (coupés dans le rumsteak) de 2cm de côté
- 18 tomates cerises
- 2 oignons

Marinade et accompagnement

- 8 à 10 cuillères à soupe de sauce barbecue de votre choix
- 0,5 kg de nouilles précuites à poêler

Étapes

- Faire mariner les morceaux de bœuf dans la sauce barbecue pendant 1/2 h
- Éplucher et couper en 4 les oignons
- Tremper dans l'eau les bâtons des brochettes si ceux-ci sont en bois
- Pour chaque brochette : piquer un morceau de viande, une tomate cerise, un morceau d'oignon et continuer ainsi de suite
- Faire chauffer l'appareil

Position du thermostat = 4-5

- Poser les brochettes sur la plaque grill lorsqu'elle est bien chaude
- Cuire pendant 6 minutes, retourner les brochettes à mi-cuisson

Pendant ce temps préparer vos nouilles

- Plonger les nouilles dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes
- Égoutter
- Ajouter la sauce barbecue et remuer les nouilles à feu doux pendant 1 minute

Côtes d'agneau marinées aux agrumes

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 4 minutes • Marinade : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 côtes d'agneau
- 4 oranges (jus)
- 2 citrons (jus)
- 8 branches de romarin
- 15 cl de vinaigre de cidre
- Sel et poivre du moulin

Étapes

- Hacher le romarin
 - Presser les agrumes
 - Mélanger le jus des agrumes avec le vinaigre, le romarin, du sel et du poivre
 - Disposer les côtes d'agneau dans un grand plat, verser la marinade et laisser reposer au moins 20 minutes au frais
 - Faire chauffer l'appareil jusqu'à ce que le grill soit chaud
- Position du thermostat = 3-4
- Faire griller les côtes d'agneau pendant 2 minutes de chaque côté

Panini au poulet et fromage grillé

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 4 minutes

Ingrédients pour 2 à 3 personnes

- 8 tranches de pain aux raisins ou noisettes
- Huile d'olive extra-vierge
- 50 g fromage de brie
- 30 g de poires en tranches fines (fraîches ou en conserve)
- 15 g tranches fines de prosciutto
- Roquette
- Sel et poivre

Étapes

- Mettre un filet d'huile d'olive sur chaque tranche de pain
- Déposer une tranche de brie
- Déposer les tranches de poire, le prosciutto et la roquette puis refermer le sandwich
- Griller les deux côtés du sandwich pendant 5 minutes jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant et le fromage fondu

Position du thermostat = 3-4

Steak, frites et salade

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 steaks épais
- Huile d'olive extra-vierge
- 1 kg de frites surgelées
- 1 salade
- Sel et poivre

Étapes

- Sortir la viande du frigo de 15 à 30 minutes avant de la griller
- Assaisonner les steaks de sel et de poivre et laisser reposer
- Pendant ce temps, préparer la salade et faire chauffer la friteuse
- Chauffer le grill au max avant d'y déposer la viande
- Une fois la cuisson terminée, faire reposer les steak 5 minutes, simplement couvert d'une feuille de papier d'aluminium permettant au jus de se répartir & aux fibres de se détendre
- Assaisonner la salade selon vos goûts

Position du thermostat = 5

- Faire cuire les frites pendant 8 à 10 minutes
- Environ 2 minutes avant la cuisson de la viande, réduire l'intensité de la chaleur

Position du thermostat = 4

- Huiler la surface de cuisson pour réaliser un beau marquage
- Poser la viande sur la surface de cuisson, 2 minutes par face pour une cuisson saignante

Steak de thon au sésame

Préparation : 2h15 • Cuisson : 5 minutes • Marinade: 2 heures

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de thon
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 citron (jus)
- 6 cuillères à soupe de graines de sésame
- Sel et poivre

Étapes

- Préparer la marinade en mélangeant le jus de citron avec l'huile d'olive, la sauce soja et le vinaigre de cidre
- Mettre les filets de thon dans un plat et recouvrir de marinade
- Filmer et placer au frais 2 heures
- Faire chauffer la surface de cuisson

Position du thermostat = 4-5

- Préparer un bol avec les graines de sésame
- Plonger les filets de thon dans les graines de sésame
- Faire cuire 2 minutes de chaque côté

Aubergines grillées

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 aubergines
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Étapes

- Couper les aubergines en tranches fines dans le sens de la longueur
- Badigeonner les tranches d'huile d'olive
- Saler et poivrer
- Faire chauffer la surface de cuisson
- Placer les tranches sur le grill pendant 7 à 10 minutes de chaque côté

Position du thermostat = 3-4

frifri.BE