

PLANCHA MANIA

LE LIVRE DE CUISINE

Cédric Bechade | Photos : Thomas Duval

Christophe Moret
Alain Souliac
Stéphane Colé
Élisa Vergne



Les Éditions Culinaires

LA PLANCHA MANIA

UN ART DE VIVRE

Reconnue par les professionnels de la gastronomie comme un instrument de cuisson aux qualités inégalées, la plancha attire naturellement aujourd'hui tous les amateurs d'un nouvel art de vivre à l'extérieur.

La puissance de chauffe inégalée de La Plancha Mania (340° C) permet de saisir parfaitement les aliments tout en préservant leur aspect et leur saveur, sans jamais risquer de les brûler au contact des flammes. La chaleur vive saisit les aliments, en enfermant leurs sucs ; les produits sont grillés à l'extérieur tout en restant moelleux à l'intérieur.

Quelques minutes suffisent pour cuire moules, palourdes, gambas, saumon, filets de canard, aiguillettes de volaille, aubergines, poivrons, tomates, artichauts, fruits...

Atout majeur de la réussite rapide : chaque aliment doit être découpé, taillé... à la convenance de la plaque qui dicte sa loi.

Avant d'allumer la plancha, faites un test d'inclinaison de la plaque en versant un peu d'eau sur la plaque : elle doit couler verticalement vers la gouttière.

Réglez les vis situées à l'arrière pour obtenir l'inclinaison idéale en fonction des recettes à réaliser : très inclinée pour évacuer les graisses, à plat pour cuire avec les jus. Pensez à vider le bol récupérateur pendant la cuisson si celle-ci génère une graisse abondante (filets de canard par exemple).

Allumez et graissez légèrement la Plancha Mania avec de l'huile (d'olive de préférence) à l'aide d'un pinceau supportant les très hautes températures ou du papier absorbant imprégné d'huile pour que les aliments ne risquent pas d'attacher. Laissez chauffer quelques minutes au maximum de la puissance (la plaque doit être très chaude), puis diminuez le feu avant d'y poser les aliments, selon les indications données dans les recettes.

« cuisiner » c'est avant tout maîtriser la chaleur

Pour aller vite, ouvrez le robinet au maximum et laissez chauffer environ 5 minutes. Vérifiez la chaleur en posant une lamelle d'ail sur la plancha : si elle brunit très vite, la plancha est trop chaude. En revanche, si elle « frétille » et blondit, c'est le bon moment ! Attention à la position la plus forte des boutons régulateurs de la température : vous risquez de brûler l'extérieur avant que l'intérieur ne soit cuit.

La zone la plus chaude se trouve au-dessus du ou des brûleurs. Un peu au-delà la chaleur est moins forte, dans les angles et sur les côtés, la plancha est simplement tiède, ce qui vous permet d'y repousser les premiers ingrédients cuits pour les tenir au chaud, et de les rapprocher ensuite si vous devez les mélanger avec d'autres.

Lorsque ceux-ci s'y prêtent, huilez légèrement les ingrédients avant de les poser sur la plaque chaude. Certains aliments, comme l'œuf par exemple, ne doivent pas être saisis: ils doivent être posés sur une plancha presque froide.

L'enchaînement des cuissons

Pour une cuisson simultanée de deux aliments différents, positionnez ces aliments sur la plaque en plaçant à droite celui qui requière une cuisson plus longue. Placez à gauche celui dont la cuisson est plus courte. Si votre plancha est correctement inclinée, le jus du premier coulera directement dans la gouttière sans risquer de s'écouler sur la gauche. Une fois les aliments de gauche (dont la cuisson est la plus rapide) retirés de la plancha, vous n'avez qu'à verser un peu d'eau à cet emplacement, à gratter avec la spatule large : l'eau va s'écouler directement dans le trou à gauche de la plancha. Vous pourrez alors procéder à une autre cuisson.

Sachez avant tout que l'émail ne retient pas les odeurs, ce qui vous permet donc de faire cuire sans crainte une viande ou des fruits après des gambas ou du poisson. Versez simplement un peu d'eau ou de vinaigre sur la plaque et grattez avec la spatule.



4
5
*

ŒUF ET CAPONATA À LA PLANCHA

INFLUENCE SICILIENNE

Préparation : 25 min

Cuisson : 11 min

Pour 4 personnes

4 œufs
2 petites aubergine
2 courgettes
100 g de pimientos del Piquillo*
4 piments verts corne de bœuf*
3 tomates olivettes
1 oignon blanc
5 c à c d'huile d'olive
2 tranches fines de pain de campagne
1 gousse d'ail
sel

Pour le condiment

1 tomate olivette
4 filets d'anchois à l'huile
2 c à c de vinaigre de vin vieux
3 c à s d'huile d'olive
25 g de câpres
1 côte de céleri (environ 50 g)
3 feuilles de basilic
1 pincée de piment d'Espelette
sel, poivre du moulin

1. Lavez tous les légumes. Ôtez les extrémités des aubergines et des courgettes. Coupez-les en quatre, de haut en bas. Retirez le cœur et retaillez chaque quartier en tranches fines.

Supprimez le pédoncule, les parties blanches et les graines des piments verts. Coupez-les en lamelles. Ôtez les graines des pimientos. Taillez-les en quatre. Pelez les tomates, épépinez-les, taillez-les en quartiers et recoupez chaque quartier en quatre. Pelez l'oignon et coupez-le en lamelles fines.

2. Préparez le condiment : ôtez les fils du céleri et coupez-le en lamelles fine. Pelez la tomate, épépinez-la et coupez-la en dés. Écrasez-la au pilon avec les filets d'anchois et les feuilles de basilic. Salez, poivrez, ajoutez 1 pincée de piment d'Espelette, versez le vinaigre, puis ajoutez 3 cuillerées à soupe d'huile peu à peu, toujours en remuant avec le pilon. Ajoutez ensuite le céleri et les câpres.

3. Chauffez la plancha. Réglez-la sur feu moyen. Arrosez le pain d'huile d'olive, faites-le dorer 2 min de chaque côté au centre de la plancha. Pelez l'ail, coupez la gousse en deux, frottez-en le pain, puis taillez celui-ci en petits cubes.

4. Réglez la plancha sur feu doux. Huilez-la légèrement. Déposez-y les légumes sans les mélanger. Faites-les revenir 3 min avec 1 cuillerée à d'huile pour chaque sorte, en les remuant régulièrement avec la spatule longue. Gardez-les croquants. Salez-les. Repoussez-les sur le haut de la plancha et laissez-les compoter pendant la cuisson des œufs.

5. Huilez à nouveau la plancha. Cassez 4 œufs un à un dans une tasse, déposez-les au fur et à mesure en bas de la plancha. Laissez-les cuire 2 min le plus doucement possible. Ramenez les légumes à proximité. Nappez d'un peu de condiment et laissez cuire encore 1 min. Répartissez sur les assiettes. Parsemez de cubes de pain aillés. Assaisonnez à nouveau avec le reste du condiment.

Le sommelier propose un vin blanc d'Italie. Cépage : Arneis. Appellation : Roero-Arneis



6 7 * GAMBAS MARINÉES AU FENOUIL, PIMENT BASQUE

INFLUENCE DU PAYS BASQUE FRANÇAIS

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Marinade : 20 min

Pour 4 personnes

12 gambas (calibre 15/20)
6 petits fenouils
nouveaux
3 piments verts corne
de bœuf
40 g d'olives noires
dénoyautées
1,5 c à s d'huile d'olive

Pour la marinade

1 citron vert
1 oignon blanc
1 gousse d'ail
3 branches d'aneth
3 graines de fenouil
2 filets d'anchois au sel
3 c à s d'huile d'olive
piment d'Espelette

1. Préparez la marinade : lavez le citron vert, essuyez-le, prélevez 2 lanières de zeste avec un couteau économe. Pelez le citron à vif, en entamant la chair, détachez les segments (quartiers) en faisant glisser la lame d'un couteau entre les membranes blanches et la pulpe. Hachez la pulpe en dés. Rincez l'aneth, épongez-le, retirez les grosses tiges et hachez les feuilles.
2. Supprimez les tiges et la base des fenouils. Otez les feuilles extérieures et hachez-les. Épluchez l'oignon et taillez-le en lamelles fines. Pelez l'ail et hachez-le. Ajoutez le fenouil, l'oignon et l'ail au citron et à l'aneth. Pilez les graines de fenouil dans le mortier. Ajoutez les anchois, pilez-les, puis ajoutez le mélange de légumes, y compris le zeste, un peu de piment et l'huile, tout en continuant à piler.
3. Détachez la tête des gambas et décortiquez les queues. Fendez le dessus du dos et retirez le boyau noir avec la pointe d'un couteau. Mettez les gambas dans la marinade et laissez-les pendant 20 minutes.
4. Taillez les olives en rondelles. Lavez les piments verts, ôtez le pédoncule, retirez les graines par l'ouverture, puis coupez la pulpe en rondelles. Coupez les fenouils en deux, de haut en bas.
5. Chauffez la plancha. Réglez-la sur feu doux. Faites cuire les fenouils 3 min de chaque côté en les arrosant d'un peu d'huile. Salez-les. Ajoutez les piments à mi-cuisson, faites-les 3 min en remuant avec la spatule longue.
6. Poussez les fenouils et les piments sur le côté. Égouttez les gambas et faites-les cuire à feu doux 2 min sur chaque face. Répartissez les gambas, les piments et les fenouils dans les assiettes. Parsemez d'olives. Nappez de marinade et servez.

Le sommelier propose un vin blanc d'Espagne. Cépage : Grenache blanc. Appellation : Priorate



PICCATA DE VEAU

FAÇON CORDON BLEU

INFLUENCE ITALIENNE

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 min

Pour 4 personnes

2 filets mignons de veau
d'environ 250 g chacun
100 g de comté
12 feuilles de sauge fraîche
6 tranches de jambon
de Parme
huile d'olive
sel, poivre du moulin

Prévoir des piques en bois

1. Détaillez dans la largeur chaque filet mignon en 6 tranches de 2 cm d'épaisseur. Posez chaque tranche entre deux films alimentaires et aplatissez-les doucement avec une batte, un rouleau à pâtisserie ou un gros couteau de boucher pour obtenir des tranches d'environ 5 mm d'épaisseur, sans qu'elles comportent des trous. Déposez les tranches au fur et à mesure sur un plateau. Salez-les et poivrez-les.

2. Coupez les tranches de jambon de Parme à la taille des tranches de filet mignon. Coupez le comté en tranches fines d'environ 1 mm d'épaisseur, également à la dimension des tranches de filet mignon. Piquez 1 feuille de sauge sur chaque pique en bois.

3. Chauffez la plancha. Réglez-la sur feu doux. Huilez-la légèrement. Déposez les tranches de veau sur la partie centrale de la plancha. Laissez-les 30 secondes. Retournez-les avec la spatule large. Déposez le fromage dessus et laissez encore 30 secondes. Posez le jambon autour du veau et laissez-le 5 secondes par face.

4. Posez le jambon sur le fromage et embrochez avec les piques en bois garnis de sauge. Servez sans attendre.

Le veau doit cuire très rapidement mais à feu doux pour ne pas se dessécher.

Le sommelier propose un vin rouge d'Italie. Cépage : Barbera. Appellation : Barbera d'Asti



TUILES AMANDES

FOURRÉE MASCARPONE / VANILLE

Préparation : 20 min

Cuisson : 6 min

Macération : 2 h

Pour 4 personnes

Pour les tuiles

100 g de farine tamisée
100 g de sucre glace
100 g de beurre
4 blancs d'œufs
60 gr d'amandes effilées

Pour la crème

250 g de mascarpone
3 œufs
25 cl de crème fleurette
100 g de sucre semoule
1/2 gousse de vanille ?

Pour le confit de fruits

60 g d'abricots secs
100 g de figues sèches
60 g de raisins secs
30 amandes mondées
60 g de pignons de pin
1 c à c d'eau de fleur d'oranger
2 c à s de rhum
10 cl de coulis d'abricot ou de jus d'abricot en bouteille
20 g de sucre glace

1. Préparez le confit de fruits : taillez les abricots et les figues en gros bâtonnets, mélangez-les avec les raisins secs, arrosez de rhum et d'eau de fleur d'oranger et laissez macérer 2 h. Versez les fruits dans une casserole, ajoutez le coulis ou le jus d'abricot, portez doucement à ébullition et laissez frémir 2 min. Laissez refroidir.

2. Faites dorer à feu doux dans une poêle à revêtement antiadhésif les amandes et les pignons. Poudrez-les de sucre glace, laissez-les caraméliser, puis versez-les sur du papier absorbant.

3. Confectionnez la crème : mélangez tous les ingrédients au batteur électrique. Grattez l'intérieur de la demi-gousse de vanille au-dessus et mélangez doucement les graines à la crème. Gardez au réfrigérateur.

4. Confectionnez les tuiles : concassez les amandes effilées. Faites fondre le beurre. Battez les blancs d'œufs à la fourchette pour les liquéfier. Mélangez la farine, le sucre glace, le beurre fondu, les blancs d'œufs et les amandes.

5. Chauffez la plancha. Réglez-la sur feu doux. Déposez 1 cuillerée à soupe de pâte sur la plancha et étalez-la finement avec la spatule longue, en lui donnant la forme d'un triangle de 15 cm de côté. Laissez cuire 1 min, retournez avec la spatule large et laissez encore 1 min. Faites cuire ainsi 4 tuiles à 1 min d'intervalle.

6. Dès qu'une tuile est cuite, retirez-la avec la spatule large et roulez-la sans attendre en commençant très serré à la base et en évasant peu à peu pour obtenir un cornet.

7. Mélangez la crème avec les fruits cuits. Garnissez les tuiles de ce mélange et parsemez de fruits secs caramélisés. Servez sans attendre

Le sommelier propose un vin blanc de la Vallée-de-la-Loire. Cépage : Chenin.
Appellation : Côteaux-du-Layon



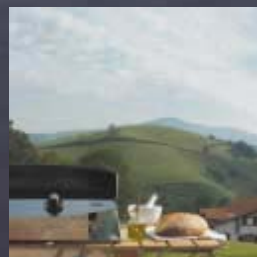
50 recettes savoureuses créées par 4 chefs formés à l'école d'Alain Ducasse et adaptées par Elisa Vergne auteur de plus de 40 livres de cuisine pour le grand public.

... des recettes simples ou plus élaborées, originaires bien sûr du Sud-Ouest mais aussi sous influences exotiques...

du pancake marin aux Œufs à la caponata, en passant par un magret de canard à l'unilatéral, des gambas marinés au fenouil, sans oublier les desserts, la mangue snackée, la figue rôtie...

... mais aussi des conseils pour accompagner vos premiers gestes avec votre planchamania.

Vous découvrirez dans ce livre, un nouvel art de vivre à l'extérieur à partager en famille et entre amis autour d'une cuisine conviviale saine et gourmande.



Format : 210 x 210 | Pages : 144 pages | Prix 18 euros TTC
Couverture avec jaquette et rabats
Plus de 50 recettes mises en image
ISBN : 2-84123-094-5 | Nuart : 4917605

Diffusion : Hatier | Distribution : Hachette

Éditeur : les Editions Culinaires
tel : 01 58 00 21 95
lecedition@wanadoo.fr



PLEIN AIR

BON DE COMMANDE

à envoyer par courrier accompagné d'un chèque correspondant au montant total de la commande à l'adresse suivante:
ENO, 95 rue de la Terraudière 79000 NIORT

ADRESSE DE LIVRAISON:

-> pour le suivi de votre commande, contactez le service commercial au 0549286002

Ref		Désignation	P.P.I. T.T.C en €	Qte	TOTAL
Plancha à poser					
531132010701		Plancha Mania 45- appareil de cuisson d'extérieur à Poser , Largeur 45 cm brûleur avec sécurité 3200 w Plancha en fonte émaillée - châssis en inox recuit brillant bol récupérateur de graisse en inox: capacité 0,7l Marquage CE	350,0		
531232010701		Plancha Mania 60- appareil de cuisson d'extérieur à Poser , Largeur 60 cm 2 brûleurs avec sécurité 6000 w Plancha en fonte émaillée - châssis en inox recuit brillant bol récupérateur de graisse en inox: capacité 0,7l Marquage CE	460,0		
Accessoires					
538100018888		Chariot en Bois exotique et inox Tablettes latérales escamotables Porte ustensiles, Poignées de portage	270,0		
LM4560		Livre de Recettes Préface d'Alain Ducasse 50 recettes, 128 pages	18,0		
KRM150		Kit de connexion "Totalgaz" avec offre de remboursement de 15€ (pour l'achat d'une Plancha Mania et d'une bouteille Totalgaz) longueur 1m50- raccord mécanique à visser Norme NF durée de vie 10 ans	24,0		

Participation aux Frais de port: 18,0

LIVRAISON SOUS 5 jours à réception du règlement

TOTAL