



**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

Document et visuels non contractuels - Caractéristiques susceptibles d'être modifiées sans préavis. Décembre 2022 - V4

# NOTICE D'UTILISATION

## Plancha-Gril Power zone QPL 380



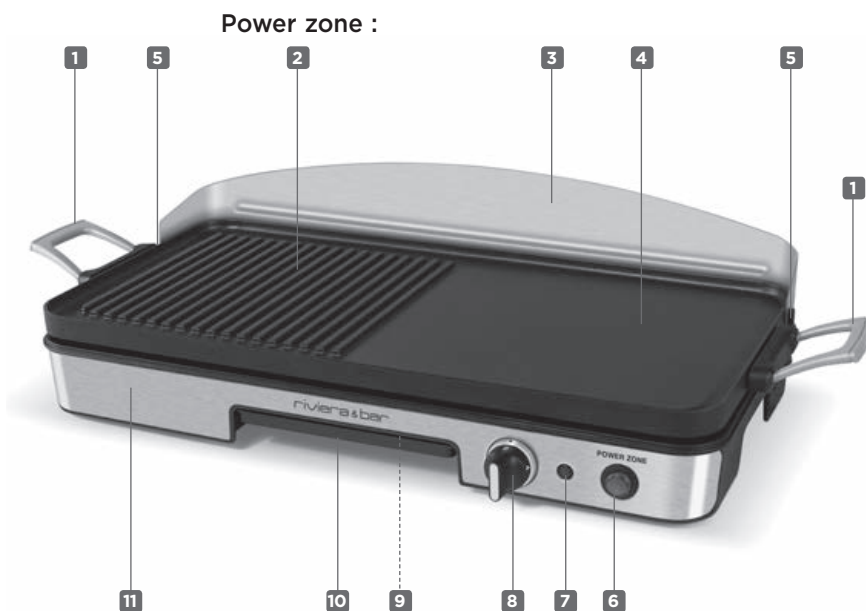


Avec cet appareil, vous avez fait l'acquisition d'un article de qualité, bénéficiant de toute l'expérience de Riviera-et-Bar dans le domaine de la cuisson. Il répond aux critères de qualité Riviera-et-Bar : les meilleurs matériaux et composants ont été utilisés pour sa fabrication, et il a été soumis 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
FONCTIONNEMENT DE LA SURFACE POWER ZONE	10
SERVICE À TABLE	11
TRUCS ET ASTUCES	11
NETTOYAGE ET ENTRETIEN	12
NETTOYAGE AVANT LA PREMIÈRE MISE EN SERVICE	12
NETTOYAGE APRÈS UTILISATION	13
GUIDE DE DÉPANNAGE	14
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	15
ENVIRONNEMENT	15
ACCESSOIRES	15
GARANTIE	15
IDÉES RECETTES	16

## DESCRIPTION DU PRODUIT



- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> Poignées de la plaque                          | <b>7</b> Voyant température  |
| <b>2</b> Surface Gril Power zone                        | <b>8</b> Bouton thermostat de réglage de la température de plaque        |
| <b>3</b> Pare-graisse inox amovible                     | <b>9</b> Fente d'évacuation des graisses et des jus de cuisson           |
| <b>4</b> Plaque Plancha-Gril                            | <b>10</b> Tiroir amovible de récupération des graisses et jus de cuisson |
| <b>5</b> Ergots de fixation pare-graisse                | <b>11</b> Corps  |
| <b>6</b> Bouton et voyant de mise en service Power zone |  |

## 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](http://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 son environnement. Veiller à utiliser des maniques pour manipuler l'appareil.
- 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 tiroir de récupération des 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.
- Soulever uniquement la plaque plancha-gril à l'aide de ses poignées.
- Ne jamais transporter l'appareil à l'aide des poignées de la plaque plancha-gril. Le transporter en le soulevant uniquement 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.
- Lorsque l'appareil est branché, ne pas retirer la plaque plancha-gril. S'assurer au préalable que le bouton thermostat de réglage de la température soit positionné sur "0" et que le cordon d'alimentation soit débranché.
- 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 le bouton thermostat (8) soit positionné sur "0".
2. À l'aide de ses poignées (1), posez la plaque plancha-gril (4) sur le corps (11) en appuyant légèrement sur sa surface. Pour cela, prenez soin de la positionner dans le bon sens : la fente d'évacuation des jus (9) doit être positionnée vers l'avant de l'appareil. De plus, les 4 fiches électriques et la languette de sécurité positionnées sous la plaque doivent parfaitement s'emboîter dans le connecteur situé en partie arrière du corps.



3. Assurez-vous que le tiroir amovible (10) soit convenablement en place.



4. Fixez le pare-graisse (3) en faisant coulisser les encoches dans les ergots de fixation (5).
5. Branchez le cordon d'alimentation sur une prise secteur.



### A NOTER

Lors de la première utilisation, il se peut qu'une légère fumée se dégage de la plaque (4). Ceci est tout à fait normal.



### Remarques importantes

- Assurez-vous que les fiches et la languette de sécurité sous la plaque ainsi que le connecteur du corps soient toujours parfaitement secs.
- Si la plaque n'est pas correctement positionnée, l'appareil ne fonctionne pas.

- Placez le bouton thermostat (8) sur la position souhaitée en le tournant vers la droite, dans le sens des aiguilles d'une montre. Le voyant température (7) s'allume aussitôt pour indiquer la mise en chauffe de la plaque.



## A NOTER

Le bouton permet de sélectionner 4 allures de chauffe :

- Position "0" : appareil éteint
- Position "1" : maintien au chaud (chauffe lente)
- Position "2" : réchauffage (chauffe moyenne)
- Position "3" : pour légumes, fruits de mer tendres (calamars...), oeufs...
- Position "4" : pour viandes émincées ou finement tranchées, poissons, fruits de mer, pains plats (ex. : pita)...

La Power zone est destinée aux viandes et poissons plus épais (steaks, faux-filets, pavés de saumon...). Reportez-vous à la Rubrique "Fonctionnement de la Power zone" pour connaître le détail de son utilisation.

- Lorsque le voyant température est éteint, déposez les aliments à cuire sur la plaque et faites-les cuire à votre goût. Utilisez pour cela une spatule thermoplastique ou en bois pour retourner les aliments.



## A NOTER

- Le voyant température peut s'allumer et s'éteindre plusieurs fois au cours de la cuisson. Ceci indique qu'une température correcte est maintenue.
- Sous l'effet de la température, la plaque est susceptible de se voiler légèrement. Cela n'altère en rien les performances de cuisson.



## Astuce

*Pour une cuisson plus saine, pensez à évacuer les graisses de la plaque vers la fente d'évacuation à l'aide d'une spatule. Ces graisses sont recueillies dans le tiroir de récupération qu'il faut vider après chaque utilisation. Ces jus ne sont en aucun cas à consommer.*

- En fin d'utilisation, placez le bouton thermostat sur la position "0", désactivez la Power zone et débranchez le cordon d'alimentation de la prise secteur.
- Attendez que l'appareil soit complètement froid puis nettoyez-le (cf. Rubrique "Nettoyage et entretien").

## FONCTIONNEMENT DE LA SURFACE POWER ZONE

La surface Power zone, partie grill de la plaque (2), peut être chauffée localement, à plus forte puissance, pour saisir les viandes et poissons plus épais alors que le reste de la plaque demeure idéal pour la cuisson des tranches fines ou émincées.

- Placez le bouton thermostat (8) sur la position "4".
- Appuyez sur le bouton de mise en service Power zone (6) :
  - Bouton enfoncé : son voyant rouge est allumé et la Power zone est activée.
  - Bouton non enfoncé : son voyant est éteint et la Power zone est désactivée.



- Lorsque le voyant température (7) s'éteint, la plaque est prête pour la cuisson. Placez votre (vos) pièce(s) de viande ou poisson sur la surface Power zone située à gauche de la plaque plancha-gril (4).



- Placez les viandes plus fines, les légumes et autres accompagnements sur la surface restante de la plaque.
- Saisissez les aliments jusqu'à obtenir la cuisson souhaitée.



## Remarque importante

**En raison de sa puissance plus élevée, veillez tout particulièrement à la cuisson des aliments déposés sur la surface Power zone.**

## SERVICE À TABLE

Si vous utilisez votre appareil dans votre cuisine, la plaque plancha-gril (4) étant équipée de 4 pieds rehaussés, après cuisson de vos aliments, vous pouvez retirer la plaque à l'aide des poignées (1) et la poser au milieu de votre table pour un service direct.



## A NOTER

Retirez le tiroir (10) et placez-le sous la fente d'évacuation (9) de la plaque.



## Remarques importantes

- Positionnez toujours le bouton thermostat (8) sur "0" et débranchez le cordon d'alimentation avant de retirer la plaque.
- Afin d'éviter tout risque d'endommager votre table, assurez-vous que la surface sous la plaque plancha-gril soit résistante aux hautes températures (jusqu'à 300°C). Si nécessaire, placez une protection thermique appropriée : dessous de plat, plaque...

## 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.
- 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 à la plancha 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 (11), la plaque de cuisson (4) et le cordon d'alimentation dans l'eau ou dans quelque liquide que ce soit.
- La plaque de cuisson, le pare-graisse (3) et le tiroir de récupération des jus (10) sont compatibles lave-vaisselle.
- Il est impératif que la plaque de cuisson soit complètement sèche, surtout le dessous, avant de la remettre en place.
- 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 (4) et le pare-graisse (3) à l'eau chaude avec du détergent liquide et une éponge. Rincez-les puis séchez-les avec un chiffon doux.
2. Essuyez l'extérieur du corps de l'appareil avec un linge doux et humide.

### NETTOYAGE APRÈS UTILISATION

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

1. Retirez le pare-graisse puis la plaque de cuisson du corps de l'appareil.



2. Essuyez la plaque de cuisson avec un chiffon doux pour enlever les résidus d'aliments. Pour des résidus importants et incrustés, faites couler de l'eau tiède savonneuse sur la surface anti-adhésive et nettoyez avec une brosse en nylon. Rincez et essuyez soigneusement.
3. Enlevez le tiroir de récupération des jus, videz-le après chaque utilisation et lavez-le avec de l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez-le avant de le remettre en place.
4. Lavez le pare-graisse à l'eau tiède savonneuse à l'aide d'une éponge douce. Rincez et essuyez-le.
5. Les poignées (1) et le corps de l'appareil se nettoient avec un chiffon doux et légèrement humide. Essuyez-les soigneusement.

### RANGEMENT

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

## 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. Sinon vérifiez le disjoncteur ou les fusibles de votre installation électrique.
	La plaque (4) n'est pas correctement enfichée dans le corps de l'appareil (11).	Recommencez l'opération de mise en place de la plaque (cf. Rubrique "Mise en service").
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.	La température choisie n'est pas adaptée à vos aliments.	Ajustez le bouton thermostat (8).
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.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Puissance : 1900 W  
 Tension d'utilisation : 230 V ~ 50-60 Hz  
 Poids : 4,5 kg  
 Dimensions : L 645 x H 155 x P 290 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](http://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 la plaque plancha-gril, le tiroir de récupération des jus, le pare-graisse, 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](http://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.





## IDÉES RECETTES

### Aubergines grillées, sauce yaourt

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 100 g de concombre
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 2 yaourts brassés
- 2 c. à s. de menthe finement ciselée
- Sel et poivre
- 4 petites aubergines
- Huile d'olive
- Sel/poivre

1. Epluchez le concombre, ôtez les graines et hachez-le. Pelez l'ail et écrasez les gousses. Hachez-les finement. Mélangez les yaourts, le concombre, l'ail et la menthe, puis salez et poivrez. Couvrez et placez au réfrigérateur.
2. Rincez et essuyez les aubergines. Coupez-les en tranches de 3 à 4 mm d'épaisseur dans le sens de la longueur.
3. Étalez les aubergines sur un plat et badigeonnez-les abondamment d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine.
4. Faites cuire les tranches d'aubergine en les retournant plusieurs fois sur la plaque Plancha et en adaptant le temps de cuisson à la votre goût. Salez et poivrez.

Servez les aubergines bien chaudes, accompagnées de la sauce très froide.



### Brochettes de porc à la moutarde

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 800 g de filet de porc
- 4 tranches épaisses de poitrine fumée
- 8 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- Huile d'olive

1. Coupez le porc en morceaux réguliers. Coupez la poitrine fumée en petites tranches épaisses.
2. Mélangez la moutarde avec les herbes de Provence et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Enrobez les morceaux de porc de moutarde et piquez-les sur des brochettes en alternant avec des tranches de poitrine fumée.
3. Faites cuire sur la plaque en adaptant le temps de cuisson à votre goût.

### Magrets de canard, sauce cassis

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 140 g de cassis
- 2 échalotes finement hachées
- 20 g de beurre
- 10 cl de bon vin rouge
- 10 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à s. de sucre en poudre
- 2 magrets de canard
- Sel et poivre

1. Écrasez la moitié des cassis et récupérez leur jus. Dans une casserole, faites fondre les échalotes à feu très doux avec le beurre jusqu'à ce qu'elles soient translucides puis versez le vin rouge, le bouillon de volaille, le jus de cassis et le sucre. Mélangez et laissez mijoter 30 minutes environ.
2. Filtrez la sauce à l'aide d'une passoire, ajoutez les cassis entiers. Salez, poivrez et maintenez au chaud pendant la cuisson des magrets.
3. Essuyez les magrets puis incisez le côté peau en traçant des croisillons.
4. Faites cuire les magrets sur la plaque en adaptant le temps de cuisson à votre goût. Retournez-les et poursuivez la cuisson.
5. Salez et poivrez les deux faces.

Servez aussitôt, en versant un peu de sauce sur la viande.



## IDÉES RECETTES

### Poulet tandoori

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'épices tandoori (épices indiennes)
- 2 yaourts natures
- 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 natures, 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.

### Filet de poisson grillé

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 3 c. à s. d'huile
- Jus d'un citron
- Thym émietté
- 2 feuilles de laurier
- 4 filets de poisson blanc

1. Préparez une marinade avec 3 cuillères à soupe d'huile, le jus d'un citron, du thym émietté et 2 feuilles de laurier broyées.
2. Badigeonnez 4 filets de poisson blanc à chair ferme (type flétan, sole tropicale, turbot, daurade...) avec la marinade et faites-les cuire sur la plaque en adaptant le temps de cuisson à votre goût.

Servez avec du riz parfumé.

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





## IDÉES RECETTES

### 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.*

### 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.*



## IDÉES RECETTES

### 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.*

### Fruits grillés

Ingrédients :

- Divers fruits (pommes, bananes, poires...)

1. Coupez les fruits en fines lamelles ou réalisez des brochettes.
2. Faites cuire sur la plaque plancha en adaptant le temps de cuisson à votre goût.

*Dégustez avec du miel, du chocolat fondu...*

### 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 fondu
- 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 ou encore de la chantilly...*