

Côtes porc pommes de terre courgettes plancha



Côtes porc pommes de terre courgettes plancha

Ingrédients pour 2 personnes

2 à 3 côtes de porc

2 courgettes

4 pommes de terre

Quelques feuilles de persil

4 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

Ingrédients pour 4 personnes

4 à 5 côtes de porc

4 courgettes

8 pommes de terre

6 à 8 gousses d'ail

Quelques feuilles de persil

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les courgettes et les pommes de terre en morceaux(épluchez les) et faites-les précuire au robot cuiseur ou dans un faitout.

Lavez le persil.

Passez le persil et les gousses d'ail au hachoir. Ajoutez les cuillères à soupe d'huile d'olive et mélangez.

Huilez et faites chauffer votre plancha.

Quand la plancha est chaude faites cuire les côtes de porc

Ajoutez le mélange ail/persil/

Au bout de 10 mn de cuisson ajoutez les courgettes.

Salez et poivrez.

Comptez 15 mn à 20 mn de cuisson (variable en fonction de l'épaisseur de vos aliments et de la puissance de votre

plancha)

Steaks hachés pdt aubergine plancha



Steaks hachés pommes de terre aubergine plancha

Ingrédients pour 2 personnes

3 steaks hachés

1 aubergine

500 g de pommes de terre

3 gousses d'ail

Quelques feuilles de persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

Curry éventuellement

Ingrédients pour 4 personnes

4 à 6 steaks hachés

2 aubergines

6 gousses d'ail

800 g à 1kg de pommes de terre

Quelques feuilles de persil

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l'aubergine et les pommes de terre en morceaux en morceaux et faites-les cuire au robot cuiseur ou dans un faitout.

Lavez le persil.

Passez le persil et les gousses d'ail au hachoir. Ajoutez les cuillères à soupe d'huile d'olive et mélangez.

Huilez et faites chauffer votre plancha.

Quand la plancha est chaude faites cuire les morceaux les morceaux d'aubergines et de pommes de terre.

Ajoutez le mélange ail /persil

Au bout de 5 mn de cuisson ajoutez les steaks sur la plancha

En fonction de la cuisson souhaitez :

- Saignant 1 mn sur chaque face
- A point 2 mn
- Cuit 3 mn
-

Côtes de porc curry à la plancha



Côtes de porc curry à la plancha

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Curry

Poivre

Sel

Préparation

Dans un récipient versez l'huile d'olive e saupoudrez de curry.

Huilez et faites chauffer la plancha

Quand la plancha est chaude déposez les côtes de porc sur la plancha

A 5 mn de cuisson badigeonnez les côtes de porc (sur leur 2 faces) avec le mélange huile/curry.

En fonction de la puissance de votre plancha et de l'épaisseur de vos côtes le temps de cuisson peut varier (pour les miennes 15 mn) ;

Vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez des herbes de Provence.

Servez chaud.

Boulettes boeuf à la plancha



Boulettes boeuf à la plancha

Ingrédients

15 boulettes de bœuf

2 gousses d'ail

Quelques feuilles de persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Préparation

Huilez votre plancha et faites- la chauffer.

Quand la plancha est chaude déposez vos boulettes de viandes sur la plancha.

Versez votre préparation huile/ ail /persil sur les boulettes

de viandes

Servez chaud avec des féculents ou légumes de votre choix

Poulet courgettes à la plancha



Poulet courgettes à la plancha

Ingrédients pour 2 personnes

2 escalopes de poulet

2 courgettes

1 oignon

Quelques feuilles de basilic et de persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

4 courgettes

2 oignons

Quelques feuilles de basilic et de persil

2 cuillère à soupe d'huile d'olive

Huile pour la plancha

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux et faites-les cuire au robot cuiseur ou dans un faitout.

Lavez le basilic et le persil.

Passez le basilic, le persil et l'oignon au hachoir. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive et mélangez.

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Huilez et faites chauffer votre plancha.

Quand la plancha est chaude faites cuire les morceaux d'escalopes de poulet.

Ajoutez le mélange oignon/persil/basilic

Au bout de 5 mn de cuisson ajoutez les courgettes.

Salez et poivrez.

Comptez 15 mn de cuisson (variable en fonction de l'épaisseur de vos aliments et de la puissance de votre plancha)

Légumes d'été à la plancha



Légumes d'été à la plancha

Ingédients pour 2 personnes

1 aubergine

2 courgettes

1 poivron

Sel

Poivre

Curry

Herbes de Provence

100 ml de vin blanc

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Ingrédients pour 4 personnes

2 aubergines

4 courgettes

2 poivrons

Sel

Poivre

Curry

200 ml de vin blanc

8 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Mélangez le vin blanc et l'huile d'olive, le curry le sel et le poivre.

Coupez l'aubergine et les courgettes en morceaux.

Épépinez le poivron et coupe le en morceaux.

Déposez les morceaux d'aubergine, de poivron et de courgette dans un plat.

Versez la préparation vin blanc, huile d'olive dans le plat. Mélangez

Laissez mariner 15 mn

Huilez votre plancha. Faites chauffer votre plancha.

Quand la plancha est bien chaude faites cuire l'ensemble des ingrédients.

Saupoudrez d'herbes de Provence

Servez chaud avec viande de votre choix.

Saucisses oignons à la plancha



Saucisses oignons à la plancha

Ingrédients

4 saucisses de Toulouse

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de vin blanc

Curry

Sel

Poivre

2 oignons

Préparation

Mélangez le vin blanc la moutarde et l'huile d'olive, le curry le sel et le poivre.

Coupez les oignons en morceaux

Coupez les saucisses en tronçons

Déposez les oignons et les tronçons de saucisses dans un plat.

Versez la préparation vin blanc, huile d'olive sur les saucisses et les oignons

Laissez mariner 15 mn

Huilez votre plancha. Faites chauffer votre plancha.

Quand la plancha est bien chaude faites cuire les oignons et les saucisses.

Servez chaud avec un légume de votre choix

Brochettes saucisses cuisson plancha



Brochettes saucisses cuisson plancha.

C'est parti pour les beaux et les cuissons au barbecue ou à la plancha. Pour ce jour je vous propose des brochettes de saucisses .

Ingrédients pour 8 brochettes

4 saucisses de Toulouse

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

100 ml de vin blanc

24 tomates cerises

Sel

Poivre

Préparation

Mélangez le vin blanc la moutarde et l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Coupez les saucisses en tronçons

Déposez les oignons et les tronçons de saucisses dans un plat.

Versez la préparation vin blanc ,huile d'olive sur les saucisses

Laissez mariner 15 mn.

Confectionnez vos brochettes en alternant un tronçon de saucisses une tomates cerise

Huilez votre plancha .Faites chauffer votre plancha .

Quand la plancha est bien chaude faites cuire les brochettes. (suivez la vidéo)

Servez chaud avec un légume de votre choix

Saumon à la plancha



Saumon à la plancha

Ingédients pour 2 personnes

300 g de filet saumon

Quelques brins d'aneth

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

30 ml de jus de citron

Sel

Poivre

Ingédients pour 4 personnes

600 g de filet saumon

Quelques brins d'aneth

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

60 ml de jus de citron

Sel

Poivre

Préparation du saumon

Dans un récipient versez l'huile d'olive, le jus de citron.

Ajoutez l'aneth.

Salez et poivrez

Coupez les filets en morceaux

Versez la marinade sur les morceaux de saumon

Placez le saumon et la marinade au frigo pendant 1 h au minimum.

Faites chauffer votre plancha puis huilez la

Quand l'huile est chaude faites cuire les morceaux de saumon.

Servez chaud avec un légume de votre choix.

Poitrine de porc paprika plancha



Poitrine de porc paprika plancha

Ingédients

Poitrine de porc (à vous de fixer le nombre selon vos convives ,pour ma part j'en compte 2 par personnes si il y a d'autres grillades)

Huile d'olive

Paprika

Sel

Poivre

Préparation

Déposez dans un récipients les poitrines de porc .

Saupoudrez de paprika .

Versez sur les poitrines de porc de l'huile d'olive et mélangez bien (vous pouvez mélanger à la main)

Déposez le plat au frigo au moins une heure.

Huilez et faites chauffer votre plancha .

Quand la plancha et l'huile sont chaudes faites cuire les poitrines de porc environ 5 mn (variable en fonction de l'épaisseur de vos poitrines de porc et de la puissance de votre plancha)

Servez chaud avec une ratatouille par exemple.

Brochettes porc tomates plancha



Brochettes porc tomates plancha

Ingrédients pour 8 brochettes

600 g de viande de porc

120 ml d'huile

60 ml de Jus de citron

24 tomates cerises

1 cuillère à soupe de thym

60 ml de jus de citron

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Coupez viande de porc en morceaux et déposez les dans un plat

Mélangez l'huile ,le jus de citron . Ajoutez du thym . Saupoudrez de curry . Salez et poivrez

Versez la préparation jus de citron huile sur les morceaux de porc

Salez et poivrez et laisser macérer pendant 4 h au frigo

Confectionnez vos brochettes en alternant morceaux de porc et tomates cerises

Versez de l'huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l'huile est chaude faites cuire vos brochettes entre 8 et 10 mn selon la puissance de votre planche et la grosseur des brochettes.

Versez le jus de la marinade restant en fin de cuisson sur les brochettes et laissez cuire encore 2 mn.

Servez chaud.

Brochettes boeuf poivrons tomates plancha



Brochettes boeuf poivrons tomates plancha

Ingrédients pour 8 brochettes

600 g de viande de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

1 poivron

16 tomates cerises

Oignons lyophilisés

Préparation

Épépinez le poivron et coupez le en morceaux

Passez les tomates cerises sous l'eau

Coupez la viande de bœuf en cubes

Déposez les cubes de viande dans un plat.

Versez l'huile d'olive sur les morceaux de bœuf.

Saupoudrez d'oignons lyophilisés.

Salez ,poivrez et mélangez .

Placez le plat au frigo au moins 1 heure.

Confectionnez vos brochettes de bœuf en alternant morceau de viande ,poivron ,morceau de viandes ,tomates cerise.

Versez de l'huile sur la plancha et faites-la chauffer.

Quand l'huile est chaude faites cuire vos brochettes sur la plancha entre 5 et 8mn selon la puissance de votre plancha, et de la cuisson souhaitée

Côtes de porc paprika plancha ou barbecue



Côtes de porc paprika plancha ou barbecue

Ingrédients pour 2 personnes

2 côtes de porc

1 cuillères à soupe de miel liquide

3 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à café de paprika

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc

2 cuillères à soupe de miel liquide

4 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillère à café de paprika

Mélangez la sauce soja, le miel liquide et le vinaigre balsamique.

Déposez les côtes de porc dans un plat.

Versez le mélange soja,vinaigre,miel sur les côtes de porc.

Saupoudrez avec le paprika.

Huilez et faites chauffer votre plancha.

Quand l'huile est chaude faites cuire les côtes de porc pendant 15 mn.

Rajoutez de la marinade au fur et à mesure de la cuisson

Servez chaud

Escalopes poulet champignons à la plancha



Escalopes poulet champignons à la plancha

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de poulet

200 g de champignons de Paris

4 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de miel

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux et déposez les dans un plat

Lavez les champignons et coupez les en morceaux

Mélangez les 4 cuillères de sauce soja, la cuillère à café de miel , le vinaigre balsamique, les cuillères à soupe d'huile d'olive .

Versez le mélange vinaigre, sauce soja, miel ,huile d'olive les morceaux de poulet et de champignons.

Salez et poivrez et laissez macérer 1 h au frigo

Versez de l'huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l'huile est chaude faites cuire le poulet et les champignons entre 8 et 10 mn selon la puissance de votre planche et la grosseur des morceaux de poulet

Servez chaud.