Recette plancha pour un repas plus diététique

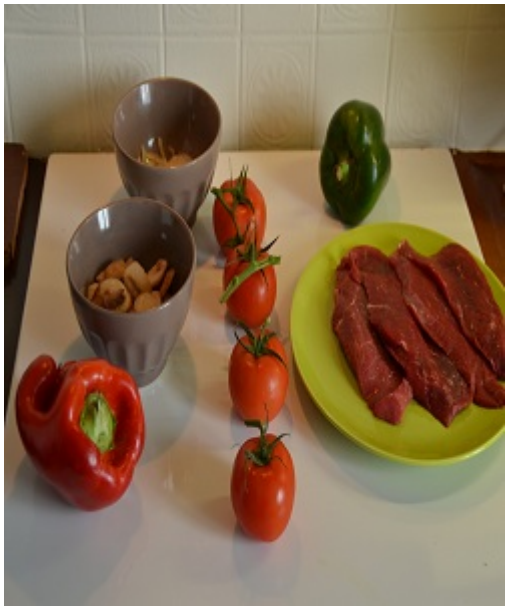
La plancha je l'ai découverte l'été dernier. Un ami de Millau originaire du pays Basque m'invite un soir pour une dégustation de fruits de mer cuits à la plancha. Bilan toutes les personnes présentes ont été emballées par cet appareil au mode de cuisson particulier. Une soirée réussie à tous les niveaux et au niveau alimentaire une expérience à renouveler peut être au quotidien car la plancha présente des avantages indéniables. Pour ce jour Sport et Regime.com vous propose de découvrir cet appareil et une recette plancha.

La plancha de la chaleur venue d'Espagne

La plancha connaît un succès avec son mode de cuisson particulier venu d'Espagne. Les aliments pour recette plancha sont cuits sur une plaque chauffée à grande température sans ajouter de matières grasses sauf pour huiler la plaque au départ. Elle propose donc une cuisson plus diététique. Les aliments ne sont pas grillés comme pour le barbecue mais plutôt caramélisés en fin de cuisson.

Il existe 2 types d'énergie pour la plancha : électrique et au gaz. La plancha au gaz est plus coûteuse et correspond plus à un usage pour l'extérieur (environ 150 euros minimum). Pour la version électrique (environ 100 euros) elle est moins encombrante. Pour ma part je l'utilise l'hiver dans ma cuisine au dessus de la hotte.

Recette plancha rapide : steaks aux légumes



Ingrédients pour cette recette plancha

4 steaks

Huile d’olive

Vin blanc 1 verre

4 tomates

1 poivron vert

1 poivron jaune

Curry

Sel poivre ou piment de Cayenne

2 cuillères à soupe de curry

1 oignon ou 100 g d’oignon congelés

200 g de champignons frais ou congelés

Préparation de cette recette plancha

1° Préparez la marinade avec l'huile d'olive, le vin blanc, le sel le poivre et les 2 cuillères à soupe de curry.

2° Lavez les tomates et coupez les en morceaux.

3° Lavez les poivrons et épépinez les et coupez les en morceaux (vous pouvez si vous le souhaitez enlever la peau du poivron).

4°Incorporez à la marinade les champignons et les oignons congelés. Mélangez et laissez mariner une demi-heure.

5° coupez la viande en morceaux

6° Faites cuire les légumes. Mettez les sur le côté de la plancha.

7° Dans un bol mettez 2 cuillères de moutarde à café de moutarde, une cuillère à café de concentré de tomates de l'eau et une cuillère à café de miel

6° Faire cuire la viande à la plancha mélangez les légumes et la viande puis arrosez l'ensemble avec la sauce préparée

7° Servez la viande et les légumes avec des pates et du riz

N'hésitez pas à tester cette recette plancha elle est tout à fait diététique et vous fera découvrir un mode de cuisson originale.

Recette rapide et diététique à la plancha steaks aux légumes *by jphil3600*

Jean Philippe