

# 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)

---

# Légumes d'été à la plancha



## Légumes d'été à la plancha

**Ingrédients 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 coupez 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 .

### **Ingédients 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

## Ingrédients 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

## Ingrédients 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.

---

## Cuisses de poulet paprika plancha



## Cuisses de poulet paprika plancha

**Ingrédients pour 4 personnes**

4 cuisses de poulet

30 ml de jus de citron

6 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Paprika

Herbes de Provence

### **Préparation**

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

Saupoudrez avec des herbes de Provence

Salez et poivrez

Déposez les cuisses de poulet dans la marinade. Laissez macérer au moins une heure au frigo.

Huilez et faites chauffer votre plancha.

Quand la plancha est chaude faites cuire vos cuisses de poulet.

Retournez vos cuisses de poulet de temps en temps.

Puis servez chaud

---

**Brochettes      porc      tomates**  
**płancha**



# 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 laissez 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 saucisses tomates plancha barbecue**



# Brochettes saucisses tomates plancha barbecue

## Ingédients

4 saucisses de Toulouse

24 tomates cerises

Herbes de Provence

Vin blanc

Huile d'olive

## Préparation

Coupez les saucisses en tronçons de 3 à 4 cms . Déposez dans un plat et versez le vin blanc sur les tronçons de saucisses

Passez les tomates cerises sous l'eau. Déposez-les dans le plat avec les saucisses

Saupoudrez avec des Herbes de Provence

Laissez 1 h au frigo .

Sortez le plat du frigo

Confectionnez vos brochettes en alternant tomates cerises et tronçons de saucisses de Toulouse.

Badigeonnez les brochettes avec de l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau

Huilez votre plancha et faites-la chauffer.

Quand la plancha est chaude faites cuire vos brochettes.

Comptez 15 min pour la cuisson (variable en fonction des tronçons de saucisses et de la puissance de votre plancha)

Servez chaud avec un légume de votre choix ;

---

## 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.

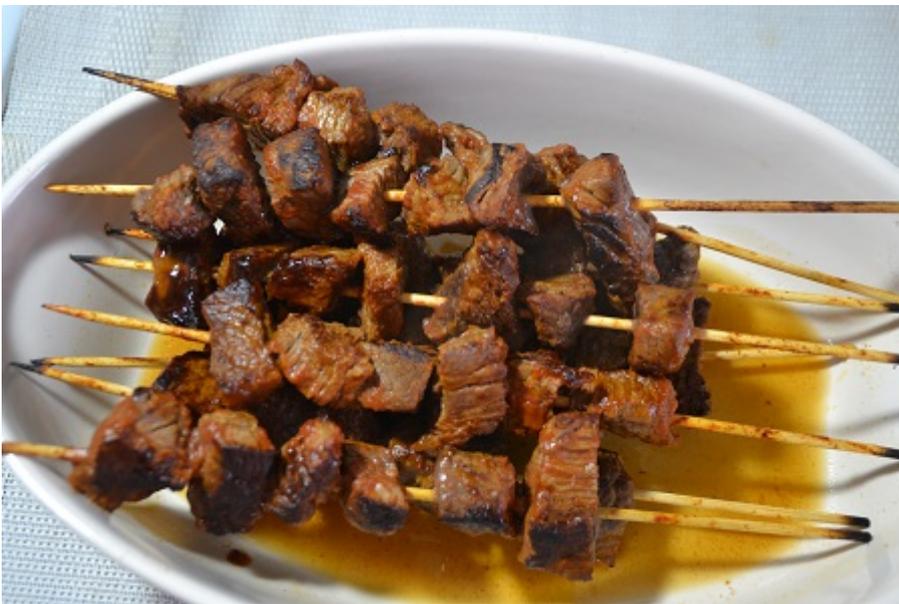
Quand l'huile est chaude faites cuire les côtes de porc pendant 15 mn.

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

Servez chaud

---

## Brochettes boeuf à la plancha ou barbecue



## Brochettes boeuf à la plancha ou barbecue

Une recette de brochettes de boeuf pour les beaux jours qui peut se réaliser à la plancha ,au barbecue ou pourquoi pas au four ?

### Ingrédients pour 8 brochettes

600 g de viande de bœuf

Sel

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

30 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Coupez la viande de bœuf en cubes

Déposez les cubes de viandes dans un plat.

Ajoutez dans le plat le concentré de tomates et le jus de citron. Vous pouvez également mettre du piment pour une version plus épicée. Mélangez et placez le plat au frigo au moins 1 heure.

Confectionnez vos brochettes de bœuf.

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.

---

## **Poulet ananas à la plancha ou à la poêle**



## **Poulet ananas à la plancha**

290 CALORIES 1 SP

Cette recette a été réalisée à la plancha mais elle peut se réaliser avec une poêle.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

800 g d'escalopes de poulet

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 oignon

La moitié d'un ananas

Curry

Sel

Poivre

### **Préparation**

Coupez les escalopes de poulet en morceaux .

Coupez l'ananas en morceaux .

Déposez les morceaux de poulet , d'ananas ,d'oignons dans un plat .

Versez l'huile d'olive, les cuillères à soupe de sauce soja

Saupoudrez de curry . Salez et poivrez. Mélangez

Laisser macérer pendant 1h au frigo

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

Quand l'huile est chaude faites cuire vos le poulet,l'ananas et l'oignon pendant 5 bonnes minutes selon la puissance de votre planche et la grosseur des morceaux de viande et de fruit

Versez le jus de la marinade restant en fin de cuisson sur les morceaux de poulet et d'ananas . et laissez cuire encore 2 mn.

Servez chaud.

---

## **Courgettes pommes de terre à la plancha**



## **Courgettes pommes de terre à la plancha**

180 CALORIES 3 SP

### **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg de courgettes

600 g de pommes de terre

Sel

Poivre

Herbes de Provence

Huile pour la plancha

### **Préparation**

Passez sous l'eau les courgettes et coupez-les en morceaux.

Epluchez les pommes de terre, passez les sous l'eau et coupez-les en morceaux.

Faites précuire vos légumes dans un robot cuiseur style cookeo ou autre ou dans un faitout. Les légumes doivent rester fermes

Pour la cuisson au cookeo suivez ce lien pour le détail de la cuisson

Démarrez votre plancha et huilez-la.

Quand l'huile est chaude déposez les morceaux de pommes de terre et de courgettes pour commencer la cuisson.

Saupoudrez d'herbes de Provence. Salez et poivrez selon votre convenance.

Vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez du piment d'Espelette.

Mélangez de temps en temps jusqu'à obtenir la cuisson désiré (il faut compter au moins 5 mn)

Servez chaud