

Plancha, côté mer

Il est beau mon poisson, il est beau !

Sur la plancha, le poisson est roi... En plus, cuits ainsi, les aliments gardent toutes leurs qualités nutritives, alors comme tout est bon dans le poisson, on se met en action ! Tous les poissons ont leur place sur la plancha.

La preuve avec les **brochettes de poissons blancs marinés**, les **filets de panga à l'espagnole**, les **darnes de bonite grillés** ou encore la **dorade**. Et si on se faisait un petit tour du côté de la rivière pour y faire... Du **saumon à la plancha et ses petits légumes** ?



Coquillages et crustacés...

A défaut d'être sur la plage abandonnée, les coquillages et les crustacés seront bien installés sur la plancha. Les **crevettes aux épices** pourront se la couler douce, tandis que les **moules à la plancha** se feront une petite place au soleil... Ne mettez pas de côté les calmars qui pourront se dorer la pilule, comme dans cette recette de **calamars aux câpres et au vinaigre balsamique**.

Encore plus d'idées...

Même si ces recettes ne sont pas destinées directement à la plancha, que diriez-vous de déposer sur votre plancha des **crevettes** ou des **gambas marinées** ou même des **brochettes de crevettes à la sauce au cognac** ?

Et pour ceux qui aiment tout, tout et vraiment tout, les **brochettes de Saint-Jacques et crevettes au bacon**, la **parillade de poissons et de fruits de mer** ainsi que les **brochettes de la mer** devraient vous donner des idées...

Plancha, côté terre

Les brochettes (Qui s'y frotte, s'y pique !)

Elles sont nombreuses les recettes à base de viandes qui vont se battre pour atterrir sur votre plancha ! Les brochettes ont la classe, qu'il s'agisse de **brochettes de bœufs marinées au pesto** ou de **brochettes de cœurs de canard**. Et pour voyager encore un peu plus, pensez aux **brochettes aux saveurs orientales**.



Pour les fins gourmets

Fins gourmets, réjouissez-vous, ces recettes sont pour vous ! Préparez-vous à voyager avec la **grillade de langue de bœuf façon lao**. Pour les plus traditionnels, optez pour le **poulet mariné à la plancha**. Et quand vient l'automne, quoi de mieux que des **magrets aux cèpes et leur sauce aux marrons** pour se remonter le moral ? Enfin, pour ne pas dépayser les amateurs de hamburger, la recette de **hamburger à la plancha** est dans la place ! Enfin sur la planche...

Encore plus d'idées...

Ce n'est pas parce que certaines recettes n'indiquent pas de « cuire à la plancha » qu'on doit s'arrêter là... En

effet, avec la plancha, les possibilités sont multiples. C'est à vous de voir, selon vos goûts et vos envies, ce que vous voulez mettre sur votre plancha.

Ici, toutes les viandes se plient en quatre pour faire des **brochettes** : Les amateurs de **volaille** devraient être conquis. Elle se met ici dans tous ses états et vous emporte dans de nombreuses destinations : Entre les **brochettes de poulet curry et banane**, les **brochettes de poulet à la menthe**, les **brochettes de volaille à la marocaine**, les **brochettes de poulet à la libanaise** et les **brochettes de poulet au citron vert**. Il y a de quoi faire et surtout de quoi vous inspirer !

Mais il n'y a pas que la volaille dans la vie ! Il y a aussi les **brochettes d'agneau à la menthe**, les **brochettes de veau mariné aux herbes**, les **brochettes de canard mariné à l'orange**, les **brochettes de mouton au lard**, les **brochettes de canard aux pêches** ou encore les **brochettes de porc au citron et au sésame**.

Le truc en plus !

Comme vous avez peut-être pu le remarquer, le mot « marinade » revient très souvent dans le vocabulaire de la plancha. Alors n'hésitez pas à sortir vos épices préférées et à laisser vos ingrédients mariner quelques heures avant de passer à planche. Enfin à la plancha. Enfin à table quoi

Encore plus de plancha !

Légumes en folie

Pour accompagner vos plats ou si vous êtes simplement fans de légumes, voici quelques idées...

Tous les légumes sont les bienvenus sur la plancha. Souvent marinés, comme dans ces recettes de **poivrons**, de **champignons de paris** ou de **carottes**, vous pouvez également mettre votre grain de sel à votre plat. Pommes de terre, aubergines, courgettes... Ils peuvent tous se faire dorer sur la plancha. A vous de les mélanger, comme avec ces **brochettes de légumes** ou encore cette recette de **légumes marinés à la Catalane**. Faites tout ce qui vous plaît et amusez-vous avec les saveurs. La cuisine, c'est aussi de la rigolade.



La plancha, ça sert aussi pour le dessert

Pour un repas 100% plancha, pensez aux **fruits (de saison s'il vous plaît !)** grillés sur la plancha. Encore une fois, ce sont vos envies et votre imagination qui priment. **Fraise** ou pomme, **ananas** ou poire, à vous de choisir le fruit. Aucun n'est défendu...