

Tefal

Vivá
plancha!



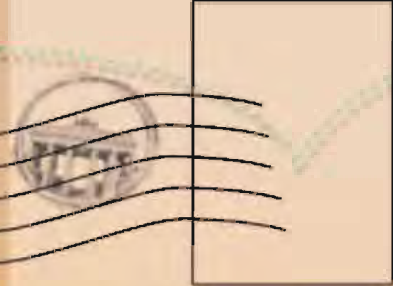
Deutschland



Knöden



4 45 min 10 min



Tefal
www.tefal.com

KNÖDELN

Ingrédients pour 4 pers :
600 g de poitrine de porc
1 oignon
1 gousse d'ail
1 filet d'huile d'arachide
12 prunes
2 cuillères à soupe de miel
1 dl de vinaigre de vin
4 dl de fond de veau
100 g d'airelles en bocal

Temps de préparation : 45 min
Temps de cuisson : 10 min

- Faire mariner la poitrine de porc dans l'huile avec la garniture aromatique (oignons, ail, persil)
- Dénoyer les prunes et les assaisonner
- Chauffer le miel et déglacer au vinaigre, ajouter le fond et laisser réduire jusqu'à consistance
- Ajouter à la sauce les airelles et rectifier l'assaisonnement
- Détailler des petits morceaux de poitrines de porc d'environ 1 cm d'épaisseur et les cuire à la plancha, saler et poivrer
- Retourner les morceaux au bout de 4 minutes environ (thermostat 5)
- Déposer à côté les ½ prunes et les faire sauter également
- Présenter sur assiette en chevauchant le porc et les prunes, napper autour de votre sauce

Tefal

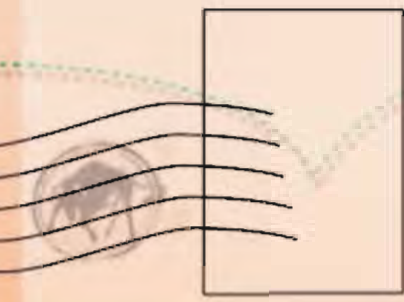
Vivá
plancha!



España



Las Madrileñas



Tefal
www.tefal.com

1 60 min

2

3

4

5

6

7

LES MADRILENES

Ingrédients pour 4 pers :

4 pêches jaunes

1/8 d'estragon frais

1/2 l de lait

4 jaunes d'œufs

100 g de sucre en poudre

200 g de crème liquide

1 gousse de vanille

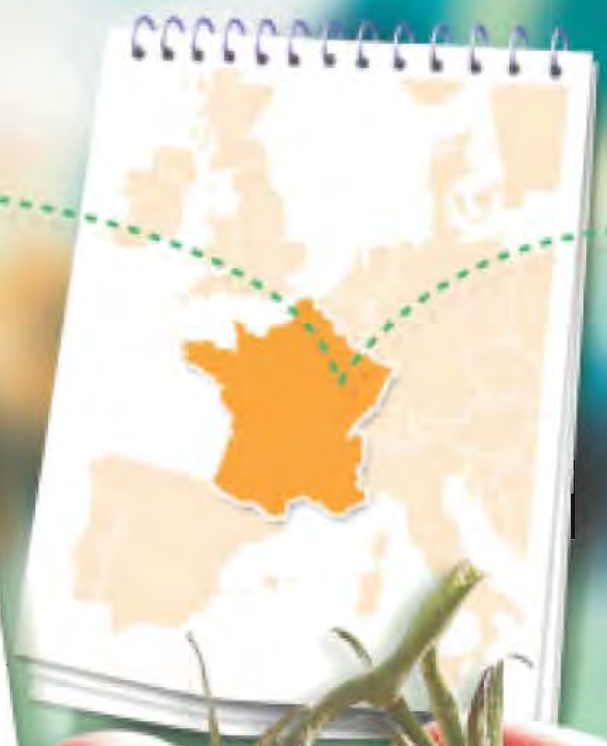
Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

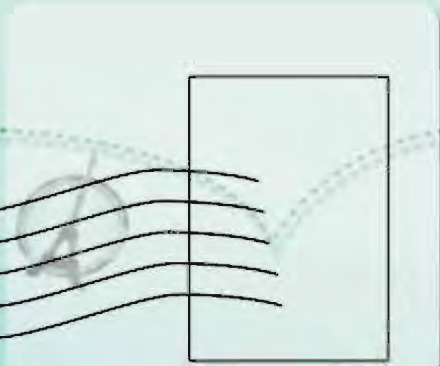
- Dénoyer les pêches et les faire mariner avec la gousse de vanille fendue en deux et une pincée de sucre et l'estragon haché. (60 minutes au réfrigérateur)
- Chauffer le lait dans une casserole
- Mélanger les jaunes, le sucre et verser le lait bouillant dessus.
- Remettre en cuisson pendant 2 à 3 minutes. Laisser refroidir
- Monter la crème fouettée et la mélanger à la crème pâtissière.
- Confectionner des brochettes de pêches et les cuire environ 3 minutes de chaque côté sur la plancha (thermostat 4)
- Dresser le crémeux en verre, poser dedans la brochette de pêche
- Décorer éventuellement avec la gousse de vanille, feuille de menthe.
- A part, vous pouvez servir un coulis de fruits rouges

Tefal

Vivá
plancha!



Thon à la française



Tefal
www.tefal.com

THON A LA FRANCAISE

Ingrédients pour 4 pers :

4 pavés de thon
Graines de sésames blondes et noires
5 cl d'huile d'olive
2 tomates
1 citron vert
Quelques pincées de curry
2 panais
1 rutabaga
2 dl d'huile d'olive (vinaigrette)
5 cl de vinaigre balsamique

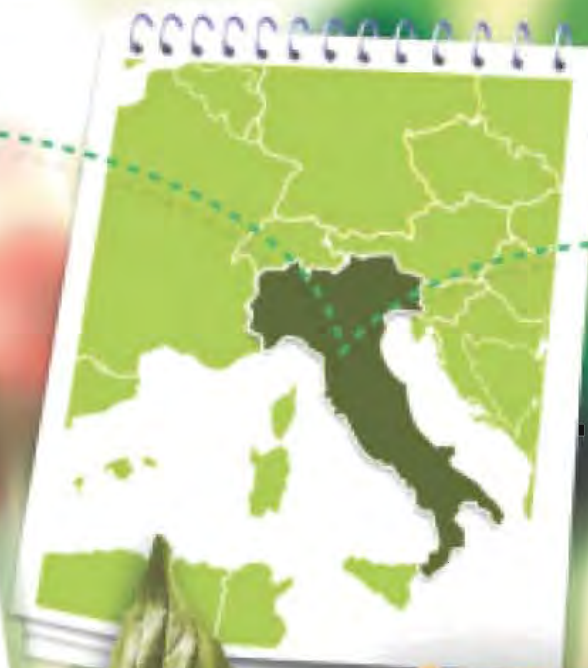
Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 10 min

- Mettre à mariner les pavés de thon avec les graines de sésames, le jus de citron vert, huile d'olive, tranches de tomate et le curry au frais pendant 1 heure.
- Peler et découper en macédoine (4 mm de côté) le panais et le rutabaga
- Cuire l'ensemble sur la plancha pendant environ 10 minutes, assaisonner.
- Poser les pavés de thon rouge en cuisson 1 minute de chaque côté (l'intérieur doit être à peine cuit) (thermostat 4)
- Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre balsamique pour la réalisation de la vinaigrette
- Dresser le pavé de thon sur assiette, quelques morceaux de légumes oubliés et un trait de vinaigrette
- Décorer éventuellement avec de la ciboulette

Tefal

Vivá
plancha!



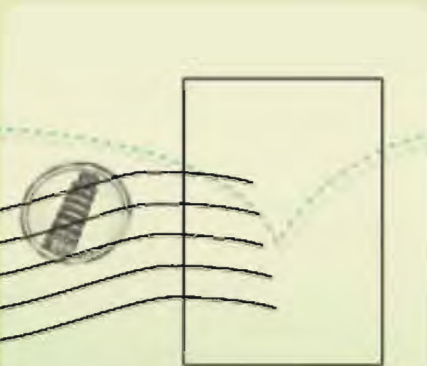
Italia



Scampi a la parma



4 15 min 10 min



--	--	--	--

Tefal
www.tefal.com

SCAMPI A LA PARMA

Ingrédients pour 4 pers :

12 belles crevettes (scampi)
4 tranches de jambon de parme
4 tomates séchées
1 feuille de chêne
4 branches de romarin
1 botte de basilic
100 g de pignons de pin
2 dl d'huile d'olive
Sel/poivre

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 15 min

- Décortiquer les grosses crevettes et les enrouler avec les tranches de jambon de parme, maintenir éventuellement avec une brochette.
- Cuire celle-ci sur la plancha 2 minutes de chaque côté et faire revenir les pignons de pin (thermostat 4)
- Dans un mixer, mélanger les pignons de pin torréfiés, le basilic et l'huile d'olive et les tomates séchées, saler et poivrer.
- Laver et essorer la salade, enrouler les feuilles et maintenir avec une branche de romarin
- Dresser la salade au centre de l'assiette, maintenir debout les scampi et arroser avec l'émulsion de basilic.
- Décorer avec des feuilles de basilic

Tefal

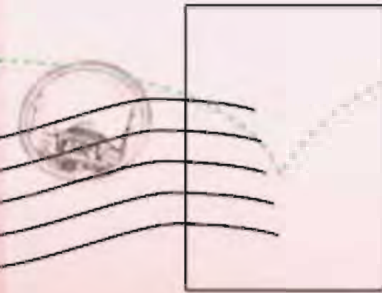
Vivá
plancha!



Türkiye



Kebab



Tefal
www.tefal.com

KEBAB

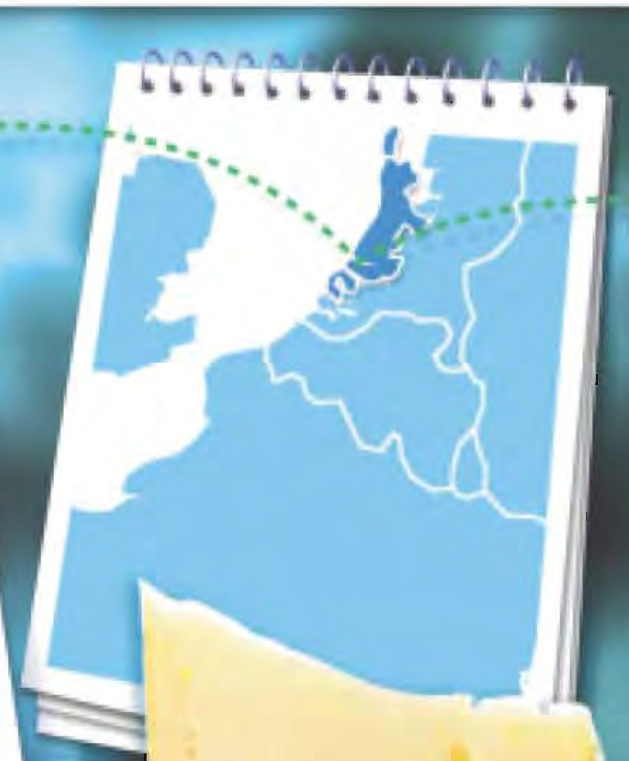
Ingrédients pour 4 pers :
8 tranches fines de gigot d'agneau
1 oignon
4 tranches d'aubergine
4 figues
4 cuillères de fromage blanc
Aneth et ciboulette
Sel et poivre

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 10 min

- Couper des tranches d'aubergines et des quartiers de figues fraîches.
- Les déposer sur la plancha et laisser cuire l'aubergine 5 minutes environ suivant l'épaisseur des tranches et faire de même avec les quartiers de figues.
- Couper très fin des tranches de gigot et les cuire sur la plancha (thermostat 5)
- Emincer l'oignon et le cuire jusqu'à cuisson.
- Mélanger le fromage blanc avec les herbes aromatiques, saler et poivrer.
- Dresser en mille feuilles les tranches de gigot et d'aubergines, disposer autour les quartiers de figue
- Rajouter la sauce

Tefal

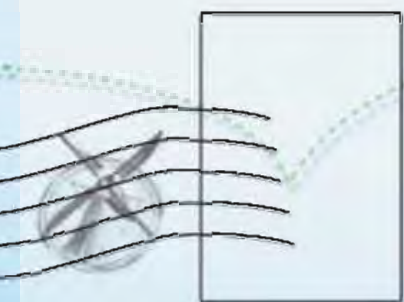
Vivá
plancha!



Nederland



Nieuwe Haring



Nederland



Tefal
www.tefal.com

NIEUWE HARING

Ingrédients pour 4 pers :

4 tartines de pain de campagne ou autre

8 filets de hareng marinés

2 oignons

1 filet d'huile de noix

Quelques pousses de salades (roquette, épinard, mesclun...)

4 tranches de jambon blanc

Noix

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

- Couper le jambon en fine lamelle et le poser sur la plancha 2 minutes.
(thermostat 4)
- Emincer les oignons et les faire revenir afin de leur apporter une belle coloration blonde.
- Mettre les tranches de pain à chauffer et sauter à la minute les filets de hareng
- Eplucher les noix
- Poser sur le pain les filets de hareng, la compotée d'oignon, la julienne de jambon blanc et les morceaux de noix
- Parsemer quelques pousses de salades et mettre un filet d'huile de noix

Tefal

Vivá
plancha!



Ελλάδα *Greece*



HALLOUMI

Ingrédients pour 4 personnes

- 175 gr de fromage Halloumi
- 1 c.a.s de Huile d'olive
- 2 c.a.c de jus de citron
- 1 c.a.s d'origan séché
- 150 gr de roquette
- 12 tomates cerises
- Vinaigrette



Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

Difficulté :



Réalisation :

- Huiler légèrement la plancha et dorer le fromage halloumi coupé en bâtonnets. Il doit juste être doré sur chaque face.
- Débarrasser et saupoudrer d'origan et verser un jus de citron.
- Piquer les tomates sur des petites brochettes et cuire très rapidement sur la plancha.
- Servir les bâtonnets de halloumi avec la salade de roquette et les petites tomates.

Astuces/Conseils :

- Thermostat 5.

Tefal

Vivá
plancha!



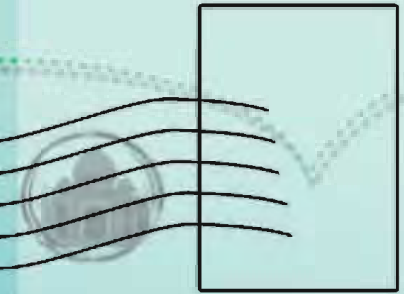
India



Tikka massala chicken



4 15 min 10 min



--	--	--	--

Tefal
www.tefal.com

1

2 30 min

3

4

5

6

7

POULET TIKKA MASSALA

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de poulet
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 gr de poivron rouge
- 100 gr de tomates concassées
- 100 gr de crème fraîche
- 1 yaourt maigre
- 1 c.a.c de tandoori garam massala
- 1 c.a.s de huile de noix
- 1 gousse(s) d'ail
- 1 pincée de safran



Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

Difficulté :

Réalisation :

- Couper le poulet en cubes.
- Faire mariner dans le mélange: yaourt,tandoori et huile de noix Réserver au frais.
- Emincer les légumes en tout petits dés, et faire revenir sur la plancha avec quelques gouttes d'huile de noix. Saupoudrer de tandoori, ajouter les tomates, assaisonner.
- Débarrasser, mixer et passer au chinois. Réserver cette sauce au chaud.
- Cuire les cubes de poulet marinés sur la plancha.
- Débarrasser la viande dans la sauce, ajouter la crème et une pointe de safran.
- Servir avec un riz safrané.

Astuces/Conseils : Thermostat 5

Tefal

Vivá
plancha!



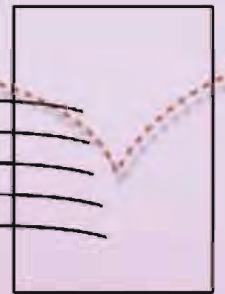
한국 Korea



북음밥 Bokum bahb



4 20 min 10 min



Tefal
www.tefal.com

BOKUM BAHB

Ingrédients pour 4 personnes

- 225 gr de porc (échine)
- 225 gr de crevettes
- 500 gr de riz long cuit
- 4 carottes
- 2 oignons
- 2 c.a.c de huile de noix
- 2 c.a.c de huile de sésame
- 1 c.a.s de sauce soja



Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Difficulté : 

Réalisation :

- Huiler la plancha avec l'huile de noix, et faire revenir les oignons émincés.
- Ajouter le porc coupé en lamelles et cuire rapidement.
- Incorporer les crevettes et faire sauter très rapidement en déglaçant avec la sauce soja et huile de sésame.
- Débarrasser dans le riz chaud, bien mélanger.
- Servir aussitôt avec les carottes coupées en fins bâtonnets.

Astuces/Conseils : Thermostat 5

Vivá
plancha!

Tefal



日本 Japan



照り焼きビーフ Teriyaki beef



日本

1



2



3



4



5



6



Tefal
www.tefal.com

BŒUF TERIYAKI

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 steaks de boeuf épais
- 1 oignon
- 4 c.a.s de saké
- 4 c.a.s de sauce soja
- 1 c.a.s de huile de sésame
- Sel & poivre du moulin



Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

Difficulté :



Réalisation :

- Découper les steaks en lamelles de 1,5 cm de large.
- Saisir sur la plancha les morceaux de boeuf.
- Retirer la viande.
- Faire colorer les oignons émincés, déglacer avec le saké et la sauce soja.
Ajouter les morceaux de boeuf et rouler la viande dans les oignons.
- Servir aussitôt.

Astuces/Conseils : Thermostat 5