

Plancha

**Nos *musts* pour partager
des repas pleins de saveurs**



Table des matières

7

Mot de l'équipe

8

On craque pour la plancha!

12

Brunchs

42

Plancha party!

70

Pour recevoir

98

Vite faits, bien faits!

126

En mode sauté!

156

Sandwichs et compagnie

182

C'est toujours mieux accompagné!

206

Index des recettes

Légende



Préparation



Marinage



Repos



Cuisson
à la plancha



Cuisson
au four ou
sur la cuisinière



Cuisson au
micro-ondes



Quantité

Portobellos farcis aux saucisses



20 minutes



25 minutes



4 portions

PAR PORTION	
Calories	402
Protéines	23 g
M.G.	28 g
Glucides	17 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	273 mg
Sodium	1199 mg

4 portobellos

400 g (environ 1 lb) de chair
à saucisses

1/2 oignon haché

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

375 ml (1 1/2 tasse) de
bébés épinards

60 ml (1/4 de tasse) de tomates
séchées émincées

250 ml (1 tasse) de parmesan râpé

15 ml (1 c. à soupe) de coulis
de vinaigre balsamique

- 1 Préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée.
- 2 Retirer le pied des portobellos et les hacher finement. Réserver. À l'aide d'une cuillère, retirer les lamelles à l'intérieur des portobellos et les jeter.
- 3 Sur la plaque chaude et huilée, cuire les portobellos de 4 à 5 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.
- 4 Sur la plaque, cuire la chair à saucisses de 5 à 7 minutes en égrainant la viande.
- 5 Ajouter le pied des portobellos, l'oignon, l'ail, les épinards et les tomates sur la plaque. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant.
- 6 Farcir les portobellos de préparation à la chair à saucisses. Couvrir de parmesan.
- 7 Déposer les portobellos farcis sur la plaque. Couvrir d'un dôme (ou d'un bol en métal) et poursuivre la cuisson de 6 à 8 minutes.
- 8 Verser le coulis de vinaigre balsamique en filet sur les portobellos.



Galettes de courgettes, maïs et bacon



20 minutes



30 minutes



10 minutes



12 galettes

PAR PORTION 3 galettes

Calories	160
Protéines	6 g
M.G.	9 g
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	68 mg
Sodium	359 mg

2 courgettes
15 ml (1 c. à soupe) de sel
250 ml (1 tasse) de maïs en grains
3 oignons verts hachés
2 branches de céleri hachées
60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché
10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
1 œuf
5 ml (1 c. à thé) de cumin
8 tranches de bacon précuit hachées finement
180 ml (¾ de tasse) de cheddar râpé
Sel et poivre au goût
250 ml (1 tasse) de farine tout usage

- 1 Râper les courgettes et les déposer dans un bol. Ajouter le sel et remuer. Laisser reposer 30 minutes.
- 2 Au moment de la cuisson, préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée.
- 3 Déposer les courgettes râpées sur un linge. Tordre le linge au-dessus de l'évier pour extraire le maximum d'eau.
- 4 Dans un autre bol, mélanger les courgettes avec le maïs en grains, les oignons verts, le céleri, le persil, l'ail, l'œuf, le cumin, le bacon et le cheddar. Saler et poivrer.
- 5 Incorporer la farine et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 6 À l'aide d'une grosse cuillère à crème glacée, former des boules en utilisant environ 60 ml (¼ de tasse) de préparation pour chacune d'elles.
- 7 Sur la plaque chaude et huilée, déposer les boules en les espaçant, puis les aplatir légèrement à l'aide d'une spatule. Cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté.

POUR ACCOMPAGNER

Mayonnaise ail et cari

Dans un bol, mélanger 160 ml (⅔ de tasse) de mayonnaise avec 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée, 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché et 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari.



