



# Comment utiliser une plancha

**Avec la tendance du bien manger qui explose depuis ces dernières années, difficile de passer à côté de ce nouveau mode de cuisson qu'est la cuisine à la plancha.** Saine et savoureuse par excellence, la cuisson à la plancha vous offre une nouvelle façon de cuisiner des mets variés et équilibrés, et ce en toute simplicité. L'idéal lorsque l'on fait attention à sa ligne ou à sa santé !

## Une utilisation simplifiée

Contrairement au barbecue, la **mise en route de la plancha** se révèle très rapide grâce son allumage via piezzo électronique. Il suffit ensuite de vaporiser une fine couche d'huile au moyen d'un **pulvérisateur** et d'attendre que la plancha préchauffe pendant quelques minutes.

La montée en température étant très rapide, il n'est pas nécessaire d'allumer votre plancha trop longtemps à l'avance si vous n'êtes pas prêt à passer à table.

Ainsi, vous n'aurez plus besoin de passer des heures devant le barbecue à espérer et attendre que le charbon se transforme en braises. Vous pourrez dorénavant profiter sereinement de vos convives et de votre soirée.

## Une grande variété d'aliments

Un des avantages principal de la plancha, qu'elle soit à **gaz** ou **électrique**, est qu'elle permet de cuisiner tout type d'aliments. Viandes, poissons, légumes ou encore fruits... La cuisine à la plancha ne fait pas d'exception et vous permet de préparer un repas complet de l'entrée jusqu'au dessert.

Contrairement au barbecue, les aliments de petite taille ont aussi leur place sur la plancha. Très utile lorsque l'on souhaite accompagner sa viande d'une julienne de légumes ou préparer des tapas aux anchois.

Contrairement aux planchas en **fonte émaillée**, les planchas en **acier laminé**, **rectifié** ou en **chrome dur** étant résistantes aux chocs thermiques, rien ne vous empêche également de déglacer certains plats au vin blanc comme les fruits de mer pour leur donner plus de peps et de saveurs.

Les planchas accueillent également très bien tout type de marinades et les préparations en sauce, comme les **moules marinières** ou les plats de pâtes.

## Une cuisson optimisée

Pour une cuisson réussie, il est nécessaire de connaître ces quelques astuces pour devenir un vrai pro de la plancha :

Lorsque que la **plaque de cuisson**, préalablement huilée, est bien chaude, déposez vos aliments sur la plaque et patientez quelques minutes avant de les retourner afin qu'ils n'adhèrent pas sur celle-ci.

Une fois que les aliments sont saisis sur les 2 faces il conviendra ensuite de baisser le thermostat ou de déplacer les aliments sur une zone moins chaude de la plancha pour terminer la cuisson quand cela est nécessaire. Cela vous permettra d'obtenir des aliments à la fois caramélisés à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Si vous souhaitez enchaîner les cuissons avec des aliments différents, aucun souci, il vous suffira juste de **déglacer à l'eau froide ou aux glaçons** la plaque de cuisson et de racler les résidus de nourriture avec une spatule vers le bac ramasse-graisse. Huilez ensuite à nouveau la plaque et renouvelez l'opération à l'infini !

## Des saveurs et bienfaits nutritionnels préservés

Que vous fassiez attention à votre santé, votre poids ou encore que vous soyez un fin gourmet, la cuisson à la plancha vous permet de saisir rapidement les aliments avec une faible quantité de matières grasses afin qu'ils conservent tous leurs sucs et leurs saveurs, mais aussi leurs bienfaits nutritionnels (vitamines , fibres, oligo-éléments...).

Par ailleurs, les aliments n'étant pas en contact avec les graisses brûlées et les flammes comme c'est le cas avec le barbecue, il n'y a aucun risque cancérigène pour la santé.

## Les températures et astuces de cuisson

Novice ou expert en cuisine, vous le savez sûrement déjà : les températures de cuisson ne sont pas les mêmes lorsque l'on désire cuire un steak ou un filet de poisson. Ce principe reste également valable pour la cuisine à la plancha. Ainsi les planchas sont équipées de boutons de thermostat ce qui vous permet de maîtriser efficacement les températures de cuisson.

En règle générale, la température ne doit pas dépasser 270° pour la plupart des produits. Les aliments sont dans un premier temps saisis à de hautes températures et si besoin, vous pouvez prolonger la cuisson à une température plus basse afin que les aliments conservent leur moelleux.

Vous trouverez ci-dessous les températures de cuisson recommandées pour chaque type de produits :

- Fruits : 180° pour les fruits
- Légumes : 220° pour les légumes
- Viandes blanches : 240° en début de cuisson puis 100° lorsque la viande est saisie
- Viandes rouges : 250° en début de cuisson puis 220° lorsque la viande est saisie
- Poissons entiers : 260° en début de cuisson puis 220° lorsque le poisson est saisi
- Filets de poisson : 220°

## Astuce viande

Lorsque vous faites cuire de la viande, que ce soit à la **poêle** ou encore sur la plancha, le processus de cuisson contracte la viande et concentre les jus à l'intérieur de la viande. Afin de rendre la viande plus tendre et savoureuse, il est recommandé de la laisser reposer quelques minutes au chaud en fin de cuisson. En pratique, il suffit de faire légèrement chauffer un plat de service au four et d'y déposer la viande dessus lorsqu'elle est cuite en l'emballant bien dans du papier aluminium. Pour un format individuel 2/3 minutes suffisent, pour une pièce de viande plus grosse comptez une dizaine de minutes.

## Astuce poisson

Certains aliments comme les filets de poisson sont plus délicats à cuisiner du fait de leur chair fine et fragile. Pour parer à l'éventualité où votre poisson se retrouve en charpie sur la plaque, il est tout à fait possible d'utiliser du papier sulfurisé à intercaler entre la

plaque de cuisson et le poisson. Là encore il faudra légèrement huiler la plaque mais aussi la face du papier qui accueillera le poisson. Faites cependant attention à ne pas utiliser le papier sulfurisé sur une plancha trop chaude car il risque de brûler au-delà de 240°.

## Astuce légumes

Pour ce qui est des légumes-racines, qui ont besoin d'une cuisson plus longue que les légumes classiques, deux possibilités s'offrent à vous :

- Vous pouvez faire blanchir les légumes-racines émincés quelques minutes dans l'eau bouillante. Egouttez-les ensuite avant de les déposer sur votre plancha chaude et préalablement huilée. N'oubliez pas de baisser le thermostat lorsque les légumes sont cuits, au risque de vous retrouver avec des légumes carbonisés.
- Si les légumes sont émincés finement et que vous ne souhaitez pas passer par deux étapes de cuisson, il est tout à fait possible de les faire saisir rapidement à feu vif sur la plancha. Vous baisserez ensuite le thermostat, déglacerez avec un filet d'eau et couvrirez le tout avec une **cloche**. La cuisson à l'étouffée vous permettra d'obtenir des légumes fondants.

Maintenant que vous avez toutes les clés en main pour réussir vos **recettes** à la plancha laissez parler votre imagination et soyez créatif. Vous serez sûrement surpris de la quantité de recettes que l'on peut faire à la plancha, et tout cela en un tour de main.



E-mail: [info@simogas.com](mailto:info@simogas.com)

Téléphone: +34 932 63 45 06

