

## RECOMMANDATIONS DE CUISSON

L'appareil monte à 180°C en 10 minutes.

Vous avez la possibilité de mettre en chauffe une seule partie de la plaque si vous le souhaitez.

Choisissez la température sur le volant de contrôle, le voyant de température s'éteint quand la température souhaitée est atteinte.

### **Steak haché 120g**

Assaisonnez le steak haché avec du sel et du poivre avant de le poser sur la plancha. Sélectionnez une température de 220°C et attendez que celle-ci soit atteinte pour poser le steak haché.

Pour une belle coloration, vous pouvez enduire légèrement la partie souhaitée de la plancha avec une noisette de beurre.

A 2min30 le steak est saignant.

Retournez à mi-cuisson.

Bien cuit à 4min30.

Pressez la viande avec la spatule vous permet de l'emmener à cuisson optimale plus rapidement.

### **Côtelette (3 cm d'épaisseur)**

Sélectionnez une température de 220°.

Pour une belle coloration, vous pouvez enduire légèrement la partie souhaitée de la plancha avec de l'huile arachide et une noisette de beurre.

Une fois la plancha à température (voyant éteint), posez les côtelettes assaisonnées et faire cuire pendant 2 minutes avant de la retourner pour 2 minutes de cuisson supplémentaire.

Vous pouvez saupoudrer vos côtelettes de fleurs de thym afin d'apporter un bon goût et un doux parfum de Provence.

### **Suprême de volaille**

Sélectionnez une température de 220°C.

Ajoutez un filet d'huile d'olive sur la plancha, assaisonner le suprême de volaille et le poser sur la plancha.

Après 6 minutes de cuisson, retournez votre suprême de volaille et cuire 6 à 8 minutes supplémentaires.

Vous pouvez également ouvrir le suprême de volaille en portefeuille si besoin (selon l'épaisseur) afin d'accélérer et d'optimiser la cuisson.

Nous vous recommandons d'ouvrir le suprême de volaille en portefeuille à mi-cuisson pour obtenir une belle cuisson.

Temps de cuisson total : 12 minutes.

Astuce de chef : recouvrir la viande d'une [cloche](#) métallique lors de la cuisson.

**Magret de canard**

Sélectionnez une température de 220°C.

Assaisonnez le magret de canard.

Ne pas mettre de matière grasse sur la plancha car le magret est déjà une viande grasse.

Posez le magret de canard sur la plancha à température maximale coté gras du canard en premier lieu pour permettre la cuisson de la viande à l'aide de sa propre graisse. Bien faire colorer et fondre le coté gras du canard avant de le retourner après 8 minutes et cuire 8 minutes supplémentaires pour obtenir un magret rosé, selon son épaisseur.

Pour le magret de canard, retirez la graisse au fur et à mesure de la cuisson en enlevant l'excédent de graisse à l'aide d'un essuie-tout, faire glisser la graisse de canard dans la goulotte de récupération des graisses.

Temps de cuisson total : 16 minutes pour un magret entier bien cuit.

Astuce de chef : recouvrir la viande d'une [cloche](#) métallique lors de la cuisson.

**Merguez / saucisses / chipolatas**

Cuisson 180°C durant 6 minutes sans matière grasse.

Retournez régulièrement.

**Filet de poisson avec peau**

Lorsque la température maximale est atteinte (240-260°C), démarrez la cuisson côté peau.

Enduisez légèrement d'huile d'olive et d'une noisette de beurre permet de ramener une jolie coloration.

A retourner au bout de 4 minutes côté chair sur la plancha pour encore 4 minutes de cuisson.

Temps total de cuisson : 8 minutes (10 minutes pour un poisson bien cuit)

**Pavé de thon**

Lorsque la température maximale est atteinte (240-260°C), démarrez la cuisson.

Enduisez légèrement huile d'olive et d'une noisette de beurre permet de ramener une jolie coloration.

Assaisonnez de sel et de poivre avant de démarrer la cuisson sur la plancha.

Retournez le pavé au bout de 3 minutes et laisser cuire 3 minutes supplémentaires.

Temps total de cuisson : 6 minutes.

**Noix de Saint-Jacques (fraîches)**

Sélectionnez la température maximale.

Enduisez légèrement d'huile d'olive et d'une noisette de beurre pour une belle coloration de vos Saint-Jacques. Posez les noix de Saint-Jacques assaisonnées dès obtention de la température maximale (voyant éteint) et cuire 30 à 40 secondes de chaque côté selon la taille de vos Saint-Jacques.

**Aubergines (tranches 1 cm d'épaisseur)**

Sélectionnez la température maximale pour bien cuire les légumes.

Assaisonnez vos légumes avant de les déposer sur la plancha déjà légèrement huilée. Retournez régulièrement l'aubergine et faire cuire 5 minutes de chaque côté.

### **Courgettes (tranches de 1 cm)**

Sélectionnez la température maximale pour bien cuire les légumes.

Assaisonnez vos légumes avant de les déposer sur la plancha déjà légèrement huilée.

Temps de cuisson 2 de chaque côté.

### **Tranches de pommes de terre ou patates douces**

Sélectionnez la température maximale pour bien cuire les légumes.

Assaisonnez vos légumes avant de les déposer sur la plancha déjà légèrement huilée.

Laissez cuire 10 minutes de chaque côté.

Retournez régulièrement les pommes de terre.

Astuce de chef : recouvrir les pommes de terre d'une [cloche](#) métallique pour accélérer la cuisson.

## TABLEAU DES TEMPÉRATURES DE CUISSON

BOEUF	THERMOSTAT	TEMPS DE CUISSON
Steak haché 120 g	220°C	2 minutes 30 secondes (saignant) 3 minutes 30 secondes (à point) 4 minutes 30 secondes (bien cuit)

VEAU	THERMOSTAT	TEMPS DE CUISSON (pour les deux faces)
Escalope 160 g	260°C	5 minutes
Steak de veau (2 cm d'épaisseur)	180°C	11 minutes
Steak de veau (2,5 cm d'épaisseur)	180°C	14 minutes
AGNEAU	THERMOSTAT	TEMPS DE CUISSON (pour les deux faces)
Filet entier 220 G	180°C	10 minutes (à point)
Tranche de gigot 220 g	220°C	8 minutes (rosé)

PORC	THERMOSTAT	TEMPS DE CUISSON (pour les deux faces)
Brochette de porc	180°C - 220°C	15 minutes
Côtelette (3 cm d'épaisseur)	220°C	4 minutes
Mignon de porc (entier) 400 g	160°C-180°C	20 minutes
Tranche de poitrine 140 g	180°C	8 minutes

<b>VOLAILLE</b>	<b>THERMOSTAT</b>	<b>TEMPS DE CUISSON</b>
<b>Escalope de dinde</b>	<b>220°C</b>	<b>5 minutes</b>
<b>Cuisse (poulet, pintade)</b>	<b>160°C</b>	<b>20 minutes</b>
<b>Escalope (poulet, pintade)</b>	<b>180°C - 220°C</b>	<b>10 minutes</b>
<b>Cuisse de canard</b>	<b>160°C - 180°C</b>	<b>25 minutes</b>
<b>Magret de canard</b>	<b>220°C</b>	<b>16 minutes</b>

<b>CHARCUTERIE</b>	<b>THERMOSTAT</b>	<b>TEMPS DE CUISSON</b>
<b>Andouillette</b>	<b>160°C - 180°C</b>	<b>18 minutes</b>
<b>Boudin noir ou blanc</b>	<b>180°C</b>	<b>10 minutes</b>
<b>Merguez</b>	<b>180°C</b>	<b>6 minutes</b>
<b>Saucisse - Chipolata</b>	<b>180°C - 220°C</b>	<b>6 minutes</b>

<b>POISSONS</b>	<b>THERMOSTAT</b>	<b>TEMPS DE CUISSON</b>
<b>Filet de poisson (avec peau)</b>	<b>240°C</b>	<b>8 - 10 minutes</b>
<b>Filet de sardine</b>	<b>220°C</b>	<b>2 minutes</b>
<b>Pavé de thon</b>	<b>240°C - 260°C</b>	<b>6 minutes</b>
<b>Steak de saumon</b>	<b>200°C</b>	<b>8 - 10 minutes</b>

<b>FRUITS DE MER - COQUILLAGES</b>	<b>THERMOSTAT</b>	<b>TEMPS DE CUISSON</b>
<b>Calamars</b>	<b>220°C</b>	<b>4 minutes</b>
<b>Crevettes</b>	<b>220°C</b>	<b>6 minutes</b>
<b>Noix de St-Jacques (fraiches)</b>	<b>260°C</b>	<b>2 minutes</b>
<b>Palourdes - Coques - Moules</b>	<b>260°C</b>	<b>5 minutes</b>

<b>LÉGUMES</b>	<b>THERMOSTAT</b>	<b>TEMPS DE CUISSON</b>
<b>Asperges vertes - blanches (pré-cuites)</b>	<b>180°C</b>	<b>8 minutes</b>
<b>Aubergines (tranches d'1 cm d'épaisseur)</b>	<b>240°C</b>	<b>10 minutes</b>
<b>Champignons (tranches de 0,5 cm d'épaisseur)</b>	<b>160°C</b>	<b>10 minutes</b>
<b>Demi-tomates</b>	<b>160°C</b>	<b>8 minutes</b>
<b>Courgettes (tranches de 1 cm)</b>	<b>240°C</b>	<b>4 minutes</b>
<b>Poivron (tranches de 0,5 cm)</b>	<b>240°C</b>	<b>8 minutes</b>
<b>Tranches de pommes de terre ou patates douces</b>	<b>240°C</b>	<b>20 minutes</b>

<b>FRUITS</b>	<b>THERMOSTAT</b>	<b>TEMPS DE CUISSON</b>
<b>Ananas (en tranches)</b>	<b>180°C</b>	<b>8 minutes</b>
<b>Demi-banane (avec la peau)</b>	<b>180°C</b>	<b>8 minutes</b>
<b>Demi-nectarine</b>	<b>200°C</b>	<b>6 minutes</b>
<b>Demi-pomme / poire</b>	<b>180°C</b>	<b>20 minutes</b>
<b>Figues (entaillées en croix sur le dessus)</b>	<b>180°C</b>	<b>7 minutes</b>