



Introduction

La *plancha* est un mot espagnol qui peut se traduire littéralement par « plaque ». On désigne habituellement par plancha à la fois l'instrument et le mode de cuisson.

La cuisson se fait sur une plaque de métal chauffée par un brûleur alimenté par une bouteille de gaz. Il existe également des planchas électriques, moins courantes.

La plancha est extrêmement utilisée en Espagne dans les bars à tapas et les restaurants. La grande majorité des bars dispose d'une plancha qui leur sert à faire cuire toutes sortes de tapas : gambas à l'ail, moules, anchois frais, *pulpitos* (petites seiches), *chistorra* (sorte de chorizo à cuire), champignons à l'huile d'olive, *pan con tomate* (pain frotté à l'ail et à la tomate, chauffé à la plancha, puis recouvert d'une tranche de jambon)...

Ceux qui connaissent ces établissements ont pu apprécier l'utilisation de la plancha, qui est souvent visible par les clients du bar.

Les restaurants espagnols affectionnent particulièrement ce mode de cuisson pour la préparation de plats plus prestigieux : langoustines, darnes de merlu, parilladas de poissons et de crustacés, côtes de bœuf...

Mais la plancha n'est pas réservée aux professionnels : elle a depuis bien longtemps conquis les particuliers.

- 6 cuillères à soupe de sauce de soja
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 1 petit bouquet de persil haché
- poivre noir

Marinade chinoise

Pour 6 personnes
Pas de cuisson

Mélanger intimement tous les ingrédients. ■ Cette marinade convient très bien aux poissons et aux crustacés; elle peut également être utilisée pour le porc. ■ Deux heures de marinade suffisent.



- 1 verre et demi de jus d'ananas
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 2 gousses d'ail hachées
- sel, poivre

Marinade exotique

Pour 6 personnes
Pas de cuisson

Mélanger intimement tous les ingrédients et laisser macérer les morceaux de viande, spécialement du porc, dans cette marinade, 2 heures avant la cuisson.





Champignons au citron

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 10 minutes

- 800 g de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ baguette de pain
- gros sel
- poivre

Laver les champignons de Paris et les essuyer. ■ Séparer les têtes des queues ; ne conserver que les têtes. ■ Faire cuire les têtes des champignons des deux côtés pendant quelques minutes. ■ Pendant ce temps, faire une émulsion en mélangeant vigoureusement l'huile d'olive et le jus d'un demi-citron. ■ Poivrer et ajouter la gousse d'ail hachée. ■ Aligner les têtes des champignons sur la plancha, la partie creuse sur le dessus. ■ Verser quelques gouttes de l'émulsion obtenue sur chaque champignon. ■ Saler au gros sel. ■ Servir sur des petites tartines de pain grillé.



Champignons aux crevettes

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 5 minutes

Nettoyer les champignons de Paris et retirer les queues. ■ Hacher l'ail et le persil. ■ Faire cuire simultanément à la plancha les têtes de champignons et les crevettes. ■ Parsemer les crevettes d'ail et de persil hachés, saler puis arroser d'un filet d'huile d'olive. Mélanger souvent. ■ La cuisson dure environ 5 minutes. ■ À mi-cuisson, retourner les champignons. ■ Mettre les têtes des champignons sur un plat et les remplir de crevettes. ■ Servir deux champignons par personne. ■ Proposer à vos convives un beurre à l'oignon rose pour accommoder ce plat (voir recette p. 34).

- 1 douzaine de gros champignons de Paris
- 600 g de petites crevettes décortiquées (surgelées)
- 3 gousses d'ail
- quelques brins de persil
- huile d'olive
- sel, poivre



Espadon au citron vert

Pour 6 personnes

Temps de cuisson: 8 minutes

Préparer la marinade et y mettre les tranches d'espadon. ■ Laisser macérer pendant ½ heure. ■ Égoutter le poisson et le faire cuire à la plancha 3 à 4 minutes de chaque côté. ■ Quand il est cuit, le dresser sur un plat et le parsemer de persil haché. ■ Poser une noisette de beurre à l'oignon rose sur chaque tranche et servir.

- 6 tranches d'espadon
- marinade au citron vert (voir recette p. 26)
- quelques brins de persil
- beurre à l'oignon rose (voir recette p. 34)

Parillada de poissons et de crustacés

Pour 6 personnes

Temps de cuisson: 10 minutes

Cette recette consiste à proposer une grande diversité de poissons et de crustacés cuits à la plancha. La liste proposée n'est ni limitative, ni exhaustive: elle dépend des goûts et du marché. C'est un plat unique et copieux.

Mettre les poissons et les crustacés à cuire à la plancha en commençant toujours par ceux dont la cuisson est plus longue. ■ Dans notre cas, tous les ingrédients ont à peu près le même temps de cuisson, environ 10 minutes. ■ Quand les poissons sont cuits et les coquillages ouverts, dresser dans un grand plat et servir. ■ Proposer à vos convives un aïoli, une mayonnaise aux herbes et un beurre d'anchois.

- 6 sardines
- 6 petites tranches de merlu
- 6 morceaux de lotte
- 6 petites tranches de saumon ou 6 rougets
- 6 gambas
- 12 grosses moules
- aïoli, mayonnaise aux herbes, beurre d'anchois (voir recettes p. 31, 34)



Ananas au rhum

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 4 minutes

- 1 ananas
- 1 verre de rhum
- graines de grenades
- sucre en poudre

Couper l'ananas en tranches sans le peler. ■ Faire mariner les tranches d'ananas dans le rhum pendant ½ heure. ■ Les égoutter et les saupoudrer de sucre. ■ Les poser sur la plancha et les faire cuire 2 minutes de chaque côté. ■ Laisser tiédir avant de servir avec des graines de grenade.

Illustration en double page précédente.



Bananes alcoolisées

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 20 minutes

- 6 bananes
- 20 cl d'alcool au choix (cognac, rhum, alcool de fruits...)
- sucre en poudre
- cannelle en poudre

À l'aide d'une grosse seringue, injecter de l'alcool dans les bananes à travers la peau, à plusieurs endroits. ■ Les poser sur la plancha et les faire cuire pendant une vingtaine de minutes en les retournant de temps en temps. ■ Les ouvrir en deux dans le sens de la longueur. ■ Saupoudrer de cannelle, de sucre et servir.

Brochettes de fruits

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 4 minutes

Peler l'orange, le pamplemousse, la banane et la mangue. ■ Couper tous les fruits en cubes d'équivalente grosseur. ■ Piquer les morceaux de fruits sur 6 brochettes. ■ Saupoudrer légèrement de sucre. ■ Faire cuire les brochettes de fruits à la plancha 2 minutes de chaque côté. ■ Servir tiède avec une crème chantilly.

- 1 orange
- 1 pamplemousse
- 1 pomme
- 1 poire
- 1 banane
- 6 tranches d'ananas
- 1 mangue
- sucre en poudre
- crème chantilly

Galettes au beurre et au citron

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 4 minutes

- 200 g de farine de maïs
- ½ cuillère à café de sel
- 15 cl d'eau
- 60 g de beurre
- 6 cuillères à café de sucre
- 3 citrons

Mettre la farine et le sel dans un saladier. ■ Mouiller peu à peu avec l'eau tiède. ■ Pétrir longuement à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. ■ Faire une boule et la couvrir. ■ Laisser reposer pendant 1 heure. ■ Partager la pâte en 6 boules égales. ■ Aplatir chaque boule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. ■ Vous devez obtenir des galettes de 10 à 15 cm de diamètre. ■ Faire cuire les galettes à la plancha 2 minutes, puis les retourner. ■ Déposer une noisette de beurre sur chaque galette. ■ Dès qu'il fond, les saupoudrer de sucre. ■ Laisser sur la plancha 2 minutes de plus. ■ Arroser de jus de citron et servir.

Tostadas

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 3 minutes

- 6 tranches de pain de mie
- 6 pruneaux hachés
- 6 cuillères à café de noix concassées
- 6 cuillères à café d'amandes effilées
- 6 cuillères à café de miel
- 60 g de beurre

Beurrer les tranches de pain de mie de chaque côté. ■ Les poser sur la plancha pendant 1 minute, puis les retourner. ■ Étaler une cuillère à café de miel sur chaque tranche. ■ Recouvrir les tranches de pain de pruneaux hachés, de noix concassées et d'amandes effilées. ■ Laisser chauffer 2 minutes et servir.

Introduction 5

Marinades21

Marinade chinoise	22
Marinade exotique	22
Marinade au miel	24
Marinade à l'ail et à l'huile d'olive	25
Marinade piquante	25
Marinade au citron vert.....	25
Marinade alcoolisée	26
Marinade au vin	26
Marinade au basilic	26
Marinade orientale.....	27

Sauces29

Sauce BBQ	31
Aïoli.....	31
Mayonnaise aux herbes	31
Sauce crémeuse à l'ail.....	32
Beurre persillé	32
Beurre d'anchois.....	34
Beurre à l'oignon rose	34
Sauce au beurre citronné	35
Sauce tomate piquante	35
Sauce verte	38
Sauce au roquefort	38
Sauce au curry.....	38

Entrées & légumes41

Tartines au poulet et au serrano.....	42
Habanero.....	43
Tartines aux anchois.....	46
Tartines au chorizo.....	46
Talao.....	47
Manchego à la plancha.....	48
Tostadas mexicaines.....	49
Pan con tomate.....	52
Boudin croustillant.....	52
Chistorra.....	55
Poivrons aux lardons.....	55
Champignons au citron.....	56
Champignons aux crevettes.....	57
Asperges au saumon fumé.....	59
Aillets (ail frais).....	59
Rondelles d'oignons.....	60
Méli-mélo de légumes.....	61
Escalopes de cèpes.....	63
Tomates au thym.....	63
Piments entiers au gros sel.....	64
Aubergines.....	64

Poissons.....67

Moules au piment d'Espelette et au citron.....	68
Palourdes à la coriandre.....	69
Homards au madère.....	69
Langoustines.....	71
Langoustes.....	71
Gambas à l'ail.....	72
Brochettes de gambas.....	72
Noix de coquilles Saint-Jacques.....	72

Calamars aux légumes.....	73
Seiches à l'aïoli.....	77
Petites seiches aux anchois.....	77
Sardines au vinaigre.....	78
Anchois au gros sel.....	78
Thon aux piments et aux oignons.....	78
Thon mariné à l'orientale.....	81
Saumon mariné à la sauce huître.....	81
Saumon à l'aneth.....	81
Merlu sauce verte.....	82
Truites au jambon.....	83
Rougets aux agrumes.....	86
Lotte au curry.....	86
Médailles de lotte.....	87
Espadon au citron vert.....	89
Parillada de poissons et de crustacés.....	89

Viandes.....91

Entrecôtes sauce crémeuse à l'ail.....	92
Entrecôtes marinées.....	92
Côtes de bœuf au gros sel.....	93
Salimbocas.....	94
Tournedos sauce roquefort.....	95
Hamburgers.....	95
Tendrons de veau au piment d'Espelette.....	96
Foie de veau au vinaigre de Jerez.....	96
Côtes de porc au rhum.....	97
Côtes de porc au tabasco.....	98
Boulettes de mouton au cumin et à la coriandre.....	98
Lomo aux poivrons.....	99
Saucisses à l'italienne.....	100

Porc mariné	101
Filet mignon bardé.....	101
Ribs.....	104
Rognons de mouton	105
Tranches de gigot au thym.....	106
Jambon à l'ananas	106
Côtes d'agneau à l'ail.....	106

Volailles..... 109

Poulet churrasco.....	110
Blancs de poulet au citron	111
Blancs de poulet à la persillade.....	112
Blancs de poulet au curry	113
Ailes de poulet au miel.....	113
Coquelets en crapaudine.....	114
Magrets de canard	114
Cœurs de canard	117
Aiguillettes de canard aux agrumes.....	117
Foie gras	117
Lapin aux herbes.....	118
Lapin au cumin	118

Desserts 121

Ananas au rhum.....	122
Bananes alcoolisées.....	122
Brochettes de fruits	123
Galettes au beurre et au citron.....	124
Tostadas.....	124