

SIMÉO

NOTICE D'UTILISATION



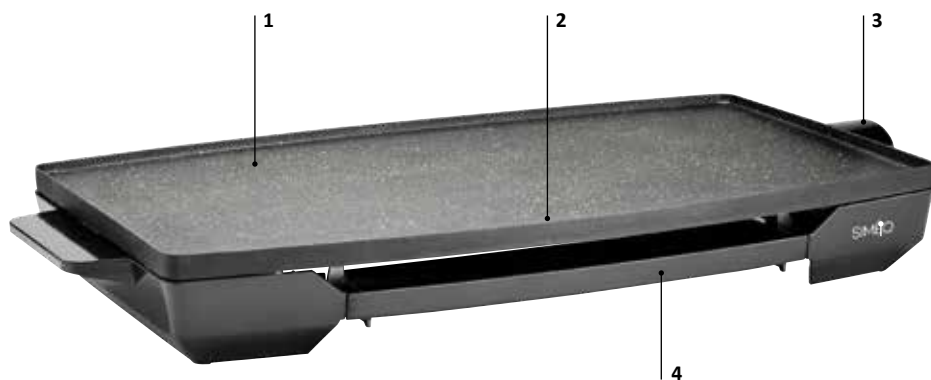
**Plancha XXL
CV502**

Vous venez d'acquérir un produit de la marque Siméo. Ce dernier a été conçu avec soin et a été soumis à de nombreux tests de contrôle.

Nous vous remercions de la confiance portée à notre marque et souhaitons que cet appareil vous apporte entière satisfaction.

Nous vous demandons de lire attentivement cette notice dans son intégralité avant d'utiliser votre appareil. Conservez-la, vous pourriez avoir besoin de vous y référer dans le futur.

DESCRIPTIF TECHNIQUE



- | | |
|---|--|
| 1. Plaque de cuisson | 5. Bloc thermostat amovible avec cordon d'alimentation |
| 2. Fente d'évacuation des graisses | 6. Bouton thermostat |
| 3. Connecteur du bloc thermostat | 7. Voyant de température |
| 4. Tiroir amovible de récupération des jus et graisses de cuisson | |

RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES

- Respecter impérativement les consignes de sécurité, d'utilisation et de nettoyage de la présente notice. Tout non-respect de celles-ci annule la garantie.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage domestique. Il n'a pas été conçu pour être utilisé dans les cas suivants qui ne sont pas couverts par la garantie :
 - dans les coins-cuisine réservés au personnel des magasins, bureaux et autres environnements professionnels ;
 - dans les fermes ;
 - par les clients des hôtels, motels et autres environnements à caractère résidentiel ;
 - dans les environnements de type chambres d'hôtes.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou dont l'expérience et les connaissances ne sont pas suffisantes, à condition qu'ils bénéficient d'une surveillance ou qu'ils aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'ils en comprennent bien les dangers encourus. Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants, à moins qu'ils ne soient âgés de plus de 8 ans et qu'ils soient sous la surveillance d'un adulte. Conserver l'appareil et son cordon d'alimentation

- hors de portée des enfants âgés de moins de 8 ans.
- L'appareil ne doit pas être mis en fonctionnement au moyen d'une minuterie extérieure ou un système de commande à distance séparé.
 - Prendre garde aux dangers potentiels en cas de mauvaise utilisation de l'appareil.
 - L'appareil et son bloc thermostat ne doivent pas être immergés dans l'eau ou dans quelque liquide que ce soit.
 - Les instructions complètes pour nettoyer en toute sécurité les surfaces en contact avec les aliments et l'ensemble de l'appareil sont précisées dans la rubrique « Nettoyage et entretien » de la présente notice.
 - Il est recommandé d'examiner régulièrement l'appareil. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.
 - En cas de panne ou de mauvais fonctionnement ou si l'appareil est endommagé, ne pas l'utiliser. Il doit être réparé par un professionnel d'un Centre Services Agréé SIMÉO. Vous trouverez les coordonnées du Centre Services Agréé SIMÉO le plus proche de chez vous sur : www.simeo.tm.fr

- Débrancher impérativement le cordon d'alimentation de l'appareil dans les cas suivants :
 - S'il est laissé sans surveillance
 - Après utilisation
 - Avant tout nettoyage ou entretien
 - En cas de mauvais fonctionnement
- Ne brancher l'appareil que sur une prise avec mise à la terre répondant aux prescriptions de sécurité électrique actuellement en vigueur. Dans le cas où une rallonge serait nécessaire, utiliser une rallonge avec prise de terre incorporée et d'une intensité nominale suffisante pour supporter l'alimentation de l'appareil.
 - S'assurer que la tension du secteur corresponde bien à celle mentionnée sur l'étiquette signalétique de l'appareil.
 - Dérouler entièrement le cordon d'alimentation.
 - Afin d'éviter toute surcharge du réseau électrique, ne pas brancher d'autres appareils sur le même circuit.
 - Ne pas tirer sur le cordon d'alimentation ou sur l'appareil lui-même pour le débrancher.
 - Ne pas manipuler l'appareil les mains mouillées.
 - Placer l'appareil sur une surface plane, horizontale, sèche et non glissante.
 - Veiller à ne pas mettre l'appareil au bord de la table ou du plan de travail pour éviter qu'il ne bascule.
 - S'assurer que le cordon d'alimentation et toute éventuelle rallonge électrique ne soient pas disposés aux endroits de passage pour éviter tout basculement.
 - Ne jamais déplacer l'appareil lorsqu'il est en fonction.
 - Ne jamais utiliser l'appareil à l'extérieur.
 - Ne pas utiliser l'appareil près d'un point d'eau.
 - Ne pas placer l'appareil près d'une source de chaleur et éviter que le cordon d'alimentation touche une surface chaude.
 - L'appareil doit être protégé du gel. Ne jamais le laisser dans une voiture en hiver, ou dans tout autre lieu soumis au gel, pour éviter tout endommagement.

RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ PARTICULIÈRES



- La plancha devient très chaude lors de son utilisation et le reste un certain temps après emploi. Veiller à dégager son environnement et à ne la manipuler qu'après son complet refroidissement.
 - Veiller à utiliser des maniques pour manipuler l'appareil.
 - Ne pas déplacer l'appareil lorsqu'il est encore chaud.
 - Prendre garde aux projections de graisse.
-
- Afin d'éviter tout risque d'incendie, poser l'appareil sur un support non sensible à la chaleur (proscrire : plaque en verre, table vernie, nappe plastique, etc.) et l'éloigner au moins de 20 cm de toute paroi. L'espace au-dessus de l'appareil doit être dégagé.
 - Ne jamais utiliser l'appareil sans le tiroir récupérateur des jus et graisses.
 - Utiliser toujours le bloc thermostat fourni.
 - Protéger les tables en verre : un choc thermique ou mécanique peut provoquer la destruction du plateau et risque d'entraîner la chute de l'appareil en chauffe sur les convives.
 - Éviter les gestes brusques à proximité de l'appareil en cours d'utilisation susceptibles de compromettre sa stabilité.
 - Ne pas faire fonctionner l'appareil à vide en dehors de la période de préchauffage.
 - S'assurer que le cordon d'alimentation n'entre pas en contact avec les parties chaudes de l'appareil.
 - Ne pas laisser d'ustensiles en plastique (ou autres matériaux sensibles à la chaleur) entrer en contact avec la plaque de cuisson.
 - Ne jamais utiliser d'ustensiles métalliques au risque d'endommager le revêtement antiadhésif de la plaque.
 - Ne jamais utiliser l'appareil comme élément de chauffage.

- Avant de débrancher le cordon d'alimentation, s'assurer que le bouton thermostat est positionné sur « 0 ».
- Laisser refroidir l'appareil avant de le nettoyer et de le ranger.

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

- Déballez l'appareil et retirez tous les sachets en plastique, cartons et papiers qui protègent les différentes pièces.
- **Conservez les éléments d'emballage.**
- **Ne laissez jamais les sachets en plastique à la portée des enfants.**
- Retirez aussi les éventuelles étiquettes auto-adhésives susceptibles d'être apposées sur l'habillage du produit ou tout autre éventuel feuillet d'information.
- Pour le nettoyage des différentes pièces de l'appareil, reportez-vous à la rubrique dédiée « Nettoyage et entretien » en page 10.

MISE EN SERVICE

1. Posez votre plancha sur votre plan de travail ou au centre de votre table.
2. Assurez-vous que l'appareil soit stable et que le cordon d'alimentation ne soit pas au contact d'un point d'eau ou de chaleur.
3. Branchez le bloc thermostat dans le connecteur prévu à cet effet sur le côté de la plaque plancha et positionnez le bouton thermostat sur « 0 ».

REMARQUES

- Branchez toujours le bloc thermostat avant le cordon d'alimentation.
- Avant de brancher le bloc thermostat, assurez-vous que ce dernier, ainsi que le connecteur de la plaque, soient complètement secs.

4. Placez le tiroir de récupération des jus et graisses dans son logement.
5. Branchez le cordon d'alimentation.
6. Placez le bouton de réglage sur la position souhaitée. Son voyant s'éclaire aussitôt indiquant la mise en chauffe de la plaque.

NOTES :

- Lors de la première utilisation, il se peut qu'une légère fumée se dégage de la plaque. Ceci est tout à fait normal.

- Le bouton thermostat permet de sélectionner 5 allures de chauffe :

Position de chauffe	Température	
Position 0	0°C	Appareil éteint
Position 1	120°C	Maintien au chaud (chauffe lente)
Position 2	150°C	Réchauffage (chauffe moyenne)
Position 3	180°C	Pour légumes, fruits de mer tendres (calamars...), œufs...
Position 4	205°C	Pour viandes émincées ou finement tranchées, poissons, fruits de mer, pains plats (ex. : pita)...
Position 5	230°C	Pour viandes et poissons d'épaisseurs standards (steaks, faux-filets, pavés de saumon...)

Un écart de +/- 20°C peut apparaître en raison de la température ambiante.

Lors de la cuisson d'œufs, veillez à ne pas dépasser le réglage 3 (180°C), sans quoi l'aspect antiadhésif du revêtement pourrait être endommagé.

7. Lorsque le voyant s'éteint, la surface de cuisson a atteint la température désirée. Placez alors les aliments à cuire sur la surface de cuisson et dégustez !

REMARQUES

- Si vous modifiez le réglage de la température en cours d'utilisation, le voyant s'éclairera à nouveau indiquant que votre appareil monte ou abaisse sa température pour atteindre le réglage désiré.

- Utilisez toujours des ustensiles en bois pour manipuler les aliments en cuisson. N'utilisez jamais d'ustensiles métalliques au risque d'endommager le revêtement antiadhésif de la plaque.

- Pour une cuisson plus saine, pensez à évacuer les graisses de la plaque vers la fente d'évacuation à l'aide d'une spatule. Ces graisses sont recueillies dans le tiroir de récupération qu'il faut vider après chaque utilisation. Ces jus ne sont en aucun cas à consommer.

8. En fin d'utilisation, placez le bouton thermostat sur la position « 0 » et débranchez immédiatement le cordon d'alimentation.

Laissez refroidir l'appareil avant de le nettoyer.

TRUCS ET ASTUCES

- Les aliments doivent être à température ambiante. Pour cela, sortez-les du réfrigérateur une heure à l'avance.
- Cet appareil étant équipé d'une plaque antiadhésive, l'utilisation d'huile ou autre matière grasse n'est pas forcément nécessaire.
- En fonction de la quantité à faire cuire, priorisez le centre de la plaque.
- Avant de griller des saucisses, nous vous conseillons de les percer afin d'extraire le surplus de graisse.
- Ne salez la viande qu'après cuisson. Avant, le sel la durcit et draine son jus. Par contre, les légumes seront meilleurs s'ils sont préalablement salés.
- Lorsque vous utilisez des viandes « plus dures » (palettes, côtelettes...), nous vous conseillons de les attendrir en les faisant mariner quelques heures dans du vin ou du vinaigre.
- Pensez à faire mariner vos viandes et poissons dans des mélanges à base d'épices ou de condiments. Vous obtiendrez des grillades parfumées et des cuissons plus moelleuses.
- Si vous vous servez d'une recette faisant appel à une marinade, ou à des viandes prémarinées, éliminez l'excédent de marinade et tamponnez la viande avec du papier alimentaire absorbant avant de la placer sur la plaque.
- Les marinades à base d'huile peuvent produire beaucoup de fumées. Dans ce cas, placez l'appareil sous une hotte d'aspiration.
- Attention aux marinades sucrées qui peuvent brûler et adhérer à la plaque lors de la cuisson.
- Ne percez pas la viande avec une fourchette et ne la coupez pas pendant la cuisson. Les jus s'échapperaient et la viande s'en trouverait durcie.
- Les aliments saisis rapidement sont plus savoureux. Il est donc conseillé de régler le thermostat au maximum. Réduisez par contre la température si les aliments ont tendance à noircir ou à brûler.
- Servez-vous toujours d'ustensiles en bois ou thermoplastiques pour retourner vos aliments et éviter d'abîmer la plaque.

REMARQUES

- Avant tout nettoyage ou entretien, l'appareil doit être débranché et refroidi. Le bloc thermostat amovible doit être retiré.
- N'immergez en aucun cas le corps de l'appareil, le bloc thermostat et le cordon d'alimentation dans l'eau ou dans quelque liquide que ce soit.
- Le tiroir de récupération des jus et graisses est compatible lave-vaisselle.
- Il est impératif que la plaque, son connecteur électrique, ainsi que le bloc thermostat, soient complètement secs avant utilisation.
- La plaque de cuisson est recouverte d'une couche antiadhésive. N'utilisez pas de produits chimiques ou de nettoyeurs abrasifs ou de laine d'acier pour les nettoyer, de même que les autres pièces de l'appareil.

Nettoyage avant la première mise en service

1. Lavez la surface antiadhésive de la plaque plancha à l'eau chaude avec du détergent liquide et une éponge. Rincez-la puis séchez-la avec un chiffon doux.
2. Essuyez l'extérieur de l'appareil avec un linge doux et humide.

Nettoyage après utilisation

Nettoyez toujours votre appareil après chaque utilisation pour éviter l'accumulation d'aliments cuits et recuits.

1. Retirez le tiroir de récupération des jus du corps de l'appareil.
2. Essuyez la plaque avec un chiffon doux pour enlever les résidus d'aliments. Pour des résidus importants et incrustés, faites couler de l'eau tiède savonneuse sur la surface antiadhésive et nettoyez avec une brosse en nylon. Rincez et essuyez soigneusement.
3. Videz le tiroir de récupération des jus et lavez-le avec de l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez-le.
4. Nettoyez le bloc thermostat et le corps de l'appareil avec un chiffon doux et légèrement humide. Essuyez-les soigneusement.

☐ NOTE : il est préférable de nettoyer la surface de cuisson alors que l'appareil est encore tiède, ainsi les résidus d'aliments présents sur la surface de cuisson se décolleront mieux.

Rangement

Après nettoyage de l'appareil, rangez votre plancha dans un endroit sec et propre.

GUIDE DE DÉPANNAGE

Anomalies	Causes	Solutions
L'appareil ne fonctionne pas ou les aliments ne cuisent pas.	L'alimentation est coupée.	Vérifiez que le bloc thermostat soit correctement branché dans le connecteur de la plaque ainsi que le cordon d'alimentation sur la prise secteur. Sinon vérifiez le disjoncteur ou les fusibles de votre installation électrique.
L'appareil fume lors de la première utilisation.	Il est normal que l'appareil dégage de la fumée lors de sa première utilisation.	Nettoyez la plaque avec un linge humide avant de mettre l'appareil en fonction.
Les grillades ne saisissent pas et la cuisson se fait difficilement.	La température choisie n'est pas adaptée à vos aliments.	Ajustez le bouton thermostat.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Puissance : 2200 W

Tension d'utilisation : 230 V~ 50-60 Hz

DESTRUCTION DE L'APPAREIL

Merci de respecter les recommandations ci-dessous :

- Vous ne devez pas vous débarrasser de cet appareil avec vos déchets ménagers.
- Un système de collecte sélective pour ce type de produit est mis en place par les communes, vous devez vous renseigner auprès de votre mairie afin d'en connaître les emplacements. En effet, les produits électriques et électroniques contiennent des substances dangereuses qui ont des effets néfastes sur l'environnement ou la santé humaine et qui doivent être recyclées.



Données et visuels non contractuels. Dans un souci d'amélioration constante du produit, certaines caractéristiques sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

ACCESSOIRES

Vous trouverez l'ensemble des accessoires de nos produits sur notre site :

www.accessoires-electromenager.fr

Toute utilisation de produits non recommandés par Siméo entraîne l'annulation de la garantie.

GARANTIE

- La garantie générale de l'appareil est de 2 ans et ne couvre que l'utilisation domestique de l'appareil.
- Sont exclus de la garantie :
 - les pièces d'usure telles que les joints,
 - les pièces amovibles ou mobiles endommagées suite à une mauvaise manipulation, telles que le tiroir de récupération des jus et graisses, le bloc thermostat,
 - l'appareil suite à une chute ou un choc lors de sa manipulation,
 - les appareils utilisés autrement qu'en fonctionnement normal dans la sphère privée.
- Le fabricant ne pourra être tenu responsable des dommages éventuels causés par un usage incorrect de l'appareil, non conforme au mode d'emploi ou par des réparations effectuées par un personnel non qualifié.
- Les réparations doivent être uniquement effectuées dans un des Centres Services Agréés de la marque.
- Pour tout renseignement, contacter le Service Relations Clientèles de Siméo au **03 88 18 66 18** ou visitez le site internet **www.simeo.tm.fr**
- Les pièces d'usure et dommages exclus de la garantie sont remplacés ou réparés contre remboursement des frais.
- La durée de la garantie débute à partir de la date d'achat d'origine. Il peut y être fait recours uniquement avec la présentation de l'appareil défectueux accompagné de la facture ou preuve d'achat.
- La disponibilité des pièces de rechange, prévues pour un produit réparable est de 3 ans à partir de sa date de fabrication (information mentionnée sur le produit : numéro de lot ou de série).
- **Rappel** : pour toute intervention, il vous sera demandé de retourner le produit sous son conditionnement initial afin d'éviter tout dommage supplémentaire lié au transport. Nous vous invitons donc à conserver l'emballage d'origine dans son intégralité.
- Lieu de juridiction : Strasbourg.
- Les dispositions de la garantie ne sont pas exclusives du bénéfice au profit de l'acheteur de la garantie légale pour défauts et vices cachés qui s'applique en tout état de cause dans les conditions des articles 1641 et suivants du Code Civil.

IDÉES RECETTES

Nous vous proposons quelques recettes à découvrir avec votre plancha.

REMARQUE

Les conditions de cuisson étant fortement liées à la nature des aliments, les temps et degrés de cuisson mentionnés ci-après sont basés sur nos essais et sont donnés à titre indicatif.

CS : cuillère à soupe

CC : cuillère à café

UTILISATION DE TYPE CONVIVIALE

Ici, chaque convive cuit les aliments de son choix.



VIANDE

Lamelles de bœuf, lamelles de veau, lamelles de poulet/dinde, aiguillettes de canard, noisettes d'agneau...



CHARCUTERIES

Saucisses cocktails, tranches de lard, tranches d'andouillettes, saucisses (ex : Toulouse, blanches, au fromage, merguez, chipolata...)



POISSONS ET CRUSTACÉS

Lamelles de poisson blanc à chair ferme (flétan, lotte, turbot, daurade...), lamelles de saumon frais, lamelles de thon frais, Noix de St Jacques, crevettes crues...



LÉGUMES

Champignons frais, courgettes, oignons, poivrons, tomates cerises ou en rondelles, pommes de terres précuites...

QUELQUES IDÉES DE SAUCES EN ACCOMPAGNEMENT

// Sauce Tartare

Réalisez une mayonnaise à laquelle vous incorporerez des cornichons en petits dés, des câpres, un oignon haché, du persil frais, du cerfeuil et de la ciboulette.

// Sauce Cocktail

Réalisez une mayonnaise à laquelle vous ajouterez 1 CS de ketchup, 1 CC de Whisky, 2 CS de Porto, 1 CC de sauce Worcestershire.

Mélangez puis complétez de 2 CC de crème fraîche.

Assaisonnez et servez bien frais.

// Sauce Curry

Ajoutez 1 CS de curry et 1 CC de Ketchup à votre mayonnaise.

// Aioli

Écrasez deux gousses d'ail, ajoutez un jaune d'œuf cru et une demi-tranche de pain de mie trempée dans du lait (à défaut une petite pomme de terre cuite en robe des champs, pelée et écrasée). Montez comme une mayonnaise en utilisant de l'huile d'olive.

// Sauce fromage blanc

Ajoutez à 4 CS de fromage blanc, de fines herbes hachées (ciboulette, persil, cerfeuil...), du sel, du poivre et une gousse d'ail écrasée.

// Sauce piquante

Préparez 6 CS de coulis de tomates, ajoutez du poivre de Cayenne, ½ CC de purée de piment et de la sauce pimentée.

// Sauce aux poivrons

Faites griller un poivron rouge ou jaune sous le gril du four. Placez le 15 min dans un papier journal ou un sachet de congélation. L'action de la vapeur aidera à retirer la peau plus facilement. Retirez également les graines et filaments. Mixez avec 6 CS de coulis de tomates, sel et poivre.

// Rouille

Pelez 2 gousses d'ail, pilez-les avec une pincée de gros sel et 1 petit piment rouge. Ajoutez 2 jaunes d'œufs et continuez de piler. Ajoutez petit à petit de l'huile d'olive de manière à faire monter votre sauce comme une mayonnaise. Une fois prête, ajoutez 2 pincées de safran.

// Sauce Rémoulade

Hachez finement des feuilles d'estragon, de cresson, de civette, de cerfeuil, une gousse d'ail pelée de manière à obtenir une pâte. Ajoutez 1 CS de moutarde forte et versez petit à petit de l'huile d'olive en tournant pour faire épaissir la sauce.

UTILISATION DE TYPE GRIL/BARBECUE



LES VIANDES

// Tournedos sauce Roquefort

Faites griller les tournedos sur la plancha, thermostat 5. Adaptez le temps de cuisson à votre goût.

Pendant ce temps, faites fondre 75 g de Roquefort dans 50 cl de crème fraîche, mélangez continuellement votre sauce.

Servez les tournedos nappés de sauce, accompagnés de légumes vapeur ou de pâtes.

Variante : Remplacez les tournedos par des grenadins de veau.

// Magrets de canard grillés

Prévoyez 1 magret de canard pour 2 à 3 personnes.

Incisez la pellicule grasseuse sur 2 à 3 mm de profondeur, en réalisant des croisillons.

Placez le magret de canard côté grasse sur la plancha préalablement préchauffée.

Réglez le thermostat sur la position 5.

Laissez cuire environ 15 minutes en retournant le magret de temps en temps.

Servez accompagné d'une compotée de pommes et de figues aux épices de pain d'épices, une purée de pommes de terre à l'ail ou au céleri.

▲ **Note** : une importante quantité de grasse va se dégager lors de la cuisson, veillez à ce que le bac récupérateur soit bien en place. Nous vous déconseillons de cuire d'autres aliments en même temps, les goûts pouvant se mélanger.

// Côtelettes d'agneau et beurre aux herbes

Prévoyez 3 jolies côtelettes par personne.

Disposez un peu d'huile de tournesol sur chaque face des côtelettes et assaisonnez. Parsemez le thym.

Faites cuire la viande sur la plancha, thermostat 3 à 4, en surveillant la cuisson dont vous adapterez la durée selon l'épaisseur des côtelettes et votre goût.

Servez avec un **beurre aux herbes** :

Hachez un bouquet de persil plat, ½ bouquet de cerfeuil, ½ bouquet de persil.

Mélangez avec 100 g de beurre pommade, ajoutez du sel et du poivre.

Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène, à l'aide d'un fouet ou d'un robot mixeur.

Réservez au frais avant utilisation. Ce beurre aux herbes peut également être congelé pour de futures utilisations.

// Poulet Tandoori

Pelez et hachez 2 gousses d'ail.

Dans un bol mélangez 2 CS d'épices Tandoori, 2 yaourts naturels, 6 CS de jus de citron, 2 CS d'huile d'olive, l'ail pilé et du sel.

Répartissez la marinade sur 6 escalopes de volailles et laissez reposer 1 nuit au réfrigérateur.

Placez le poulet sur la plancha, préalablement préchauffée thermostat 4.

Servez avec du riz parfumé.

// Burger

Réalisez des steaks hachés maison en mélangeant 500 g de bœuf haché, 1 œuf, de l'oignon haché, du sel, du poivre et des fines herbes.

Mettez à cuire sur la plancha, thermostat 3 à 4.

Tranchez des pains spéciaux hamburger en deux et faites-les toaster sur la plancha.

Dressez les burgers en ajoutant les condiments de votre goût : moutarde, ketchup, mayonnaise, rondelles d'oignons, de cornichons, lanières de salade, rondelles d'oignons, tranches de bacon grillées à la plancha, tranches de fromage...



LES POISSONS

// Filet de poisson grillé

Préparez une marinade avec 3 CS d'huile d'olive, le jus d'un citron, du thym, et de l'origan séché. Badigeonnez 4 filets de poisson blanc à chair ferme (flétan, lotte, sole tropicale, turbot, daurade...) de cette marinade et mettez-les à saisir sur la plancha, thermostat 4. Servez avec des légumes grillés sur la plancha.

// Poisson grillé, sauce persil et parmesan

1/ Sauce :

Mélangez dans un robot : 1 petit bouquet de persil, 120 g de parmesan râpé, 120 g de pignons de pin, 20 g de câpres, 2 CS de jus de citron, 2 CC de zeste de citron, sel et poivre. Ajoutez petit à petit 125 ml d'huile d'olive et mélangez jusqu'à ce que la sauce soit homogène.

2/ Poisson :

Badigeonnez 4 filets de poisson blanc à chair ferme (flétan, lotte, sole tropicale, turbot, daurade...) d'huile d'olive, salez et poivrez. Faites cuire sur la plancha, thermostat 4 durant 6 à 8 minutes selon l'épaisseur du poisson. Servez aussitôt, accompagné de la sauce.



LES DESSERTS

// Pancakes

Mélangez 250 g de farine, 30 g de sucre, 1 sachet de levure et une pincée de sel. Ajoutez 2 œufs entiers et mélangez. Ajoutez 65g de beurre fondu puis délayez avec 30 cl de lait.

Laissez reposer la pâte au minimum 1 h au réfrigérateur.

Positionnez le thermostat sur la position 1 et réalisez de petites crêpes en déposant la pâte sur la plancha. Laissez cuire jusqu'à ce que de petites bulles se forment à la surface, puis retournez votre pancake.

Dégustez nature ou avec du sucre, de la cannelle, du chocolat fondu, des fruits...

// Fruits grillés

Coupez des fruits frais en fines lamelles : pommes, poires, bananes, ananas, mangue... que vous ferez griller sur la plancha.

A series of horizontal dotted lines for writing.

A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in approximately 20 rows across the page.

SIMÉO

ARB - 8, rue Thomas Edison – 67 450 MUNDOLSHEIM - FRANCE
Internet : www.simeo.tm.fr — Email : info@arb-sas.fr
Service consommateur 03 88 18 66 18