

Dîner à la plancha

Quand on pense à la plancha, on a souvent tendance à l'associer aux grillades des vacances, quand on embête les voisins avec le doux fumet des sardines qui crépitent! Et pourtant on peut faire mille choses avec cet appareil. Je m'en sers souvent pour faire des crêpes ou des pancakes par exemple, car ça représente un gain de temps considérable : au lieu de faire ses crêpes une par une à la poêle, on en fait cuire plusieurs à la fois sur une plancha !

Du coup c'est ce que je fais avec mes galettes de légumes, en quelques minutes c'est prêt à déguster ! Très pratique aussi pour les mini brochettes : au lieu de se bousculer à l'étroit dans une poêle, elles peuvent griller à l'aise sur une plancha. Bon je crois que vous avez compris le message :-)

VAMOS A LA PLANCHA, OH, OH, OH, OH, OH ! Et vous, que feriez-vous à la plancha ?

[Imprimer](#)

Galettes de légumes

Auteur: Piment-Oiseau

Pour 4 personnes

Ingredients

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

- - 120 g [d'oignons rouges](#)
- - 40 g de [poivron rouge](#)
- - 1 poignée de pousses d'épinards
- - 80 g de [farine](#)
- - 2 [œufs](#)
- - 2 cuillères à soupe d'huile
- - sel
- - poivre
- - 1 filet [d'huile d'olive](#)
- Pour la sauce au yaourt:
- -2 [yaourts à la grecque](#)
- -1 gousse d'ail
- -1 cuillère à soupe de jus de [citron](#)
- -1 pincée de sel

Instructions

1. Mélanger le yaourt dans un bol avec l'ail pressé, le jus de citron et le sel. Réserver au frais.
2. Couper le poivron en petits dés et hacher les feuilles d'épinards.
3. Mélanger dans un saladier les oignons rouges décongelés, le poivron, les épinards, la farine et les 2 cuillères à soupe d'huile.
4. Saler, poivrer et amalgamer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
5. Faire chauffer la plancha et y verser un petit filet d'huile d'olive.
6. Déposer 8 petits tas de pâte et aplatir à l'aide d'une cuillère.
7. Lorsque les bords commencent à dorer, les retourner et faire cuire encore 1 minute.
8. Servir avec la sauce yaourt.

Astuce: pour une version familiale, réaliser une grande galette puis la découper en parts, comme une pizza.

[Imprimer](#)

Brochettes de poulet aux épices

Auteur: Piment-Oiseau

Pour 4 personnes

Ingredients

- - 2 cuisses de [poulet fermier](#)
- - 1 pincée de [cumin](#)
- - 1 pincée de [paprika](#)
- - sel
- - poivre
- - 1 filet [d'huile d'olive](#)

Instructions

1. Désosser les cuisses de poulet et couper la chair en cubes, ainsi que le poivron.
2. Les mettre dans un bol avec le cumin, le paprika, le sel et le poivre.
3. Ajouter un filet d'huile d'olive et laisser mariner au frais pendant 30 min.
4. Enfiler les morceaux de poulet et de poivron sur des petites piques à brochettes.
5. Les faire cuire à la plancha pendant environ 8 min, en les retournant régulièrement.
6. Servir bien chaud.

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

Astuce: pour vous faciliter la tâche, utiliser des blancs de poulet.
