

PLANCHA
Inspiration



Tefal



SOMMAIRE Inspiration



BOEUF TERIYAKI

EN Teriyaki Beef
NL Beef teriyaki

03

PORC HULI-HULI

EN Huli Huli Pork
NL Varkenssaté Huli Huli

04

POULET TANDOORI

EN Tandoori Chicken
NL Kip tandoori

05

CANARD AIGRE-DOUX

EN Sweet and Sour Duck
NL Zoet-zure eend

06

SARDINES CHERMOULA

EN Sardines with Chermoula Sauce
NL Sardines met chermoula

07

CREVETTES PANÉES

EN Breaded Shrimp
NL Crispy garnalen

08

ST JACQUES CARAMÉLISÉES

EN Caramelised Scallops
NL Gekarameliseerde coquilles

09

MOULES À LA THAI

EN Thai-Style Mussels
NL Thaise mosselen

10

ANTIPASTI DE LÉGUMES

EN Grilled Vegetable Antipasto
NL Antipasti gemengde groenten

11



FRUITS DES ILES

EN Grilled Tropical Fruit
NL Exotische vruchten

12

POIRES AU BLEU

EN Pears With Blue Cheese
NL Peren met blauwe kaas

13

FR

Les recettes de ce carnet d'inspiration sont élaborées pour 4 personnes. Laissez-vous surprendre par le créatif qui est en vous !

EN

The recipes in this inspiration guide serve 4 people. Bring out the gourmet chef in you!

NL

De recepten in dit inspiratieboekje zijn bedoeld voor 4 personen. Laat u verrassen door uw eigen creativiteit!

Inspiration

BOEUF TERIYAKI TERIYAKI BEEF - BEEF TERIYAKI

Pois gourmands

Mangetout
Smakelijke peultjes

Filets de boeuf

Beef fillets
Rundvleesreepjes

Oignons frais

Spring onions
Lenteuitjes

Graines de sésame

Sesame seeds
Sesamzaad

FR. Pour 500 g de viande + 2 oignons verts, mélanger 125 ml sauce soja - 125 ml d'eau froide - 7 c.à s. de sucre - 2 c.à s. de vinaigre balsamique - 1 c.à s. de fécule de maïs - 1 gousse d'ail écrasée - 1 c.à s. de gingembre haché.

Faire mariner le boeuf coupé en lamelles et les oignons pendant minimum 30 min. Cuire et déguster.

EN. For 500 g meat + 2 spring onions, mix together 125 ml soya sauce - 125 ml cold water - 7 tbsp sugar - 2 tbsp balsamic vinegar - 1 tbsp corn starch - 1 crushed garlic clove - 1 tbsp chopped ginger.

Leave the shredded beef and spring onions to marinate for at least 30 min. Grill and enjoy.

NL. Voor 500 g vlees en 2 lenteuitjes: meng 125 ml sojasaus - 125 ml koud water - 7 eetlepels suiker - 2 eetlepels balsamicoazijn, 1 eetlepel maïzena - 1 geperste knoflookteen en 1 eetlepel fijngehakte gember.

Laat de rundvleesreepjes en de lenteuitjes minimaal een half uur marineren voor het bakken.

Inspiration

PORC HULI-HULI HULI HULI PORK - VARKENSSATÉ HULI HULI

Marinade

Marinade
Marinade

Brochettes de porc

Pork skewers
Varkensspiesjes

Poivrons verts et rouges

Red and green peppers
Groene en rode paprika's

FR. Pour 1 kg de porc, mélanger 250 ml de jus d'ananas - 125 ml de sauce soja - 125 ml de Ketchup - 1 c. à s. d'huile - 65 g de sucre roux - 4 c. à s. de vinaigre de cidre - 2 c. à s. de moutarde.

Faire mariner le porc ; réserver 250 ml de la marinade pour arroser les brochettes après la cuisson.

EN. For 1 kg pork, mix together 250 ml pineapple juice - 125 ml soya sauce - 125 ml ketchup - 1 tbsp oil - 65 g brown sugar - 4 tbsp cider vinegar - 2 tbsp mustard.

Leave the pork to marinate; keep 250 ml of the marinade to brush over the skewers after grilling.

NL. Voor 1 kg varkensvlees: meng 250 ml ananassap - 125 ml sojasaus - 125 ml ketchup - 1 eetlepel olie - 65 g rietsuiker, 4 eetlepels appelazijn - 2 eetlepels mosterd.

Het varkensvlees marineren ; bewaar 250 ml marinade om de spiesjes mee te besprenkelen na het bakken.

Inspiration

POULET TANDOORI TANDOORI CHICKEN - KIP TANDOORI

Citrons verts

Limes
limoenen

Filets de poulet

Chicken fillets
Kipfilets

Naans

Naans
Naanbrood

Raïta

Raïta
Raïta

FR. Pour 4 filets de poulet, mélanger 125 ml de yaourt - 2 c. à s. d'huile - le jus d'1 citron - 3 c. à s. de curry en poudre - 1 c. à c. de sel.

Enrober les filets de poulet ; laisser mariner au moins 30 min. Cuire et servir avec du raita et des pains naans.

EN. For 4 chicken fillets, mix together 125 ml yoghurt - 2 tbsp oil - juice from 1 lemon - 3 tbsp curry powder - 1 tsp salt.

Cover the chicken fillets, leave to marinate for at least 30 min. Grill and serve with raita and naan bread.

NL. Voor 4 kipfilets: meng 125 ml yoghurt - 2 eetlepels olie - het sap van 1 citroen - 3 eetlepels kerriepoeder - 1 theelepel zout.

Wentel de kipfilets door het mengsel en laat minimaal een half uur marineren. Bak de filets en serveer met de raita en het naanbrood.

Inspiration

CANARD SAUCE AIGRE-DOUX SWEET AND SOUR DUCK - ZOET-ZURE EEND

Roquette

Rocket
Rucola

Magret de canard

Duck breast
Eendenborst

Confiture d'abricot

Apricot jam
Abrikozenjam

Raisins blancs et noirs

White and blue grapes
Witte en blauwe druiven

FR. Pour 1 magret de canard coupé en cubes ou lamelles + raisins noirs et verts, mélanger 1 c. à s. d'huile - 2 c. à s. de sauce Worcestershire - 2 c. à s. de confiture au choix - 1 c. à s. de moutarde - 2 c. à s. d'eau.

Faire mariner le magret minimum 30 min. Cuire et déguster.

EN. For 1 diced duck breast + black and white grapes, mix together 1 tbsp oil - 2 tbsp Worcestershire sauce - 2 tbsp choice of jam - 1 tbsp mustard - 2 tbsp water.

Leave the duck to marinate for at least 30 min. Grill and enjoy.

NL. Voor 1 eendenborstfilet, in blokjes of plakken gesneden, met witte en blauwe druiven: meng 1 eetlepel olie - 2 eetlepels Worcestershiresaus - 2 eetlepels jam naar keuze - 1 eetlepel mosterd - 2 eetlepels water.

Laat de eendenborst minimaal een half uur marineren.

Inspiration

SARDINES CHERMOULA SARDINES WITH CHERMOULA SAUCE SARDINES MET CHERMOULA

Sardines
Sardines
Sardines



Citrons confit au sel
Salted lemon confit
In zout gekonfijte
citroenen

**Sauce
Chermoula**
Chermoula sauce
Chermoula-saus

FR. Pour 6 sardines, hacher 1 petit bouquet de coriandre + 1 petit bouquet de persil + 2 gousses d'ail + la peau d'1 citron confit au sel. Mélanger avec 1 c. à café de cumin - ½ c. à café de paprika - 75 ml d'huile d'olive.

Cuire les sardines à la plancha et arroser de sauce Chermoula.

EN. For 6 sardines, chop 1 small bunch coriander + 1 small bunch parsley + 2 garlic cloves + 1 lemon confit rind. Mix together with 1 tsp cumin - ½ tsp paprika - 75 ml olive oil.

Grill the sardines on the plancha and drizzle with the Chermoula sauce.

NL. Voor 6 sardines: hak 1 klein bosje koriander - 1 klein bosje peterselle - 2 knoflooktenen en de schil van 1 in zout gekonfijte citroen. Meng met 1 theelepel komijnpoeder - ½ theelepel paprikapoeder en 75 ml olijfolie.

Bak de sardines op de plancha en besprenkel met de chermoula-saus.

Inspiration

CREVETTES PANÉES BREADED SHRIMP - CRISPY GARNALEN

Crevettes
Shrimps
Garnalen

Paprika
Paprika
Paprika

Mangue fraîche
Fresh mango
Verse mango



Coco râpée
Grated coconut
Geraspte kokos

Citron vert
Lime
Limoen

FR. Pour 20 gambas crues décortiquées, mélanger 4 c. à s. d'huile - le jus de 2 citrons verts - ½ c. à café de sel - 1 c. à café de paprika - 1 c. à café de piment d'Espelette - 1 c. à café d'ail en poudre.

Faire mariner les gambas 30 min puis les enrober dans 1 œuf battu puis dans 50 g de chapelure + 50 g de noix de coco râpée. Cuire et déguster.

EN. For 20 uncooked peeled prawns, mix together 4 tbsp oil - juice from 2 limes - ½ tsp salt - 1 tsp paprika - 1 tsp Espelette pepper - 1 tsp garlic powder.

Leave the prawns to marinate for 30 min. Next dip in 1 beaten egg then 50 g breadcrumbs + 50 g grated coconut. Grill and enjoy.

NL. Voor 20 gepelde gamba's: meng 4 eetlepels olie - het sap van 2 limoenen - ½ theelepel zout - 1 theelepel paprikapoeder - 1 theelepel Espelette-peper en 1 theelepel knoflookpoeder.

Laat de gamba's een half uur marineren en haal ze vervolgens door 1 geklutst ei en vervolgens door 50 g paneermeel + gemengd met 50 g kokosrasp. Bak in een laagje olie.

Inspiration

ST JACQUES CARAMELISÉES CARAMELISED SCALLOPS GEKARAMELISEERDE COQUILLES

Citron vert

Limes
Limoen

Marinade

Marinade
Marinade

Coquille Saint-Jacques

Scallops
Coquilles

FR. Pour 500 g de noix de St Jacques, mélanger 60 ml de sauce soja - 120 ml de sirop d'érable - 2 c. à s. de moutarde - 1 c. à café d'ail en poudre - poivre - 1 zeste de citron vert.

Faire mariner les noix de St Jacques pendant 30 min. Cuire et déguster.

EN. For 500 g scallops, mix together 60 ml soya sauce - 120 ml maple syrup - 2 tbsp mustard - 1 tsp garlic powder - pepper - zest of 1 lime.

Leave the scallops to marinate for 30 min. Grill and enjoy.

NL. Voor 500 gr coquilles: meng 60 ml sojasaus - 120 ahomsiroop - 2 eetlepels mosterd - 1 theelepel knoflookpoeder - peper en rasp van 1 limoen.

Laat de coquilles 30 min. marineren. Bak de coquilles kort op de plancha.

Inspiration

MOULES À LA THAI THAI-STYLE MUSSELS - THAISE MOSSELEN

Gingembre

Ginge
ginger

Piment rouge

Red pepper
Rode chilipeper

Coriandre

coriander
Koriander

Moules

Mussels
Mosselen

Citronnelle

lemongrass
citroengras

FR. 1 kg de moules, hacher 1 tige de citronnelle + 5 cm gingembre + 1 oignon frais + 1 piment rouge + ½ bouquet de coriandre hachée. Mélanger avec 1 c. à s. de nuoc mam + 1 jus de citron vert.

Enrober les moules du mélange, les faire ouvrir sur la plancha et servir en arrosant d'un peu de lait de coco.

EN. 1 kg mussels, chop 1 stalk lemongrass + 5 cm ginger + 1 spring onion + 1 red chilli + ½ bunch coriander. Mix together with 1 tbsp Nuoc Mam + juice from 1 lime.

Cover the mussels with the marinade, leave them to open on the plancha and serve after drizzling with a bit of coconut milk.

NL. Voor 1 kg mosselen: hak 1 stengel citroengras + 5 cm gember + 1 lenteutje, 1 rode peper en ½ bosje koriander. Meng samen met 1 eetlepel vissaus en het sap van 1 limoen.

Verdeel het mengsel door de mosselen, bak ze op de plancha tot ze opengaan en serveer ze besprenkeld met een beetje kokosmelk.

Inspiration

ANTIPASTI DE LÉGUMES GRILLED VEGETABLE ANTIPASTO ANTIPASTI GEMENGDE GROENTEN

Courgette
Courgette
Courgette

Burrata
Burrata
Burrata

Marinade
Marinade
Marinade

Champignons de Paris
Button mushrooms
Champignons

Poivron rouge, jaune & rouge
Red, yellow and green pepper
Rode peper, geel & rood

Asperges vertes
Green asparagus
Groene asperges

Pain grillé
Toast
Toast

FR . Pour 600 g de légumes, mélanger 6 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à s. de vinaigre balsamique - le jus de 1 citron - 1 c. à s. de confit de tomates séchées - 2 gousses d'ail hachées - 3 c. à s. de persil - sel & poivre.
Emincer les légumes, les cuire à la plancha puis les arroser de marinade et laisser tiédir.

EN . For 600 g vegetables, mix together 6 tbsp olive oil - 1 tbsp balsamic vinegar - juice from 1 lemon - 1 tbsp sun-dried tomato purée - 2 chopped garlic cloves - 3 tbsp parsley - salt & pepper.
Slice the vegetables, grill them on the plancha then drizzle with the marinade and leave to cool.

NL . Voor 600 g groenten: meng 6 eetlepels olijfolie - 1 eetlepel balsamicoazijn - het sap van 1 citroen - 1 eetlepel gehakte zongedroogde tomaat - 2 gehakte knoflooktenen - 3 eetlepels gehakte peterselie - peper en zout.
Snijd de groenten in plakken, grill ze op de plancha, besprenkel met de marinade en laat afkoelen tot lauwwarm.

Inspiration

FRUITS DES ILES GRILLED TROPICAL FRUIT EXOTISCHE VRUCHTEN

Rhum
Rum
Rum

Gousse de vanille
Vanilla pod
Vanillestokje

Menthe
Mint
Munt

Glace vanille
Vanilla ice cream
Vanille-ijs

Fruits exotiques
Exotic fruits
Exotische vruchten

Zeste de citron vert
Lime zest
Limoenrasp

FR . Pour 500 g de fruits exotiques coupés en morceaux, mélanger 6 c. à s. de rhum - 1 c. à s. de sucre roux - le jus et le zeste d'1 citron vert - 1 gousse de vanille grattée.
Faire mariner les fruits, cuire et servir avec de la menthe et de la glace à la vanille.

EN . For 500 g chopped tropical fruit, mix together 6 tbsp rum - 1 tbsp brown sugar - juice and zest from 1 lime - 1 grated vanilla pod.
Leave the fruit to marinate, grill and serve with mint and vanilla ice cream.

NL . Voor 500 g in stukken gesneden exotische vruchten: meng 6 eetlepels rum - 1 eetlepel rietsuiker - het sap en de rasp van 1 limoen en het merg uit 1 vanillestokje.
Laat de vruchten marinieren in het mengsel, bak ze en serveer met de verse munt en het vanille-ijs.

Inspiration

POIRES AU BLEU PEARS WITH BLUE CHEESE PEREN MET BLAUWE KAAS

Ciboulette

Chives
Bieslook

Poires

Pears
Pere

Fromage bleu

Blue cheese
Blauwe kaas

Marinade

Marinade
Marinade

Noix

Walnuts
Walnoten

FR . Pour 2 poires fermes coupées en 8 quartiers, mélanger 2 c. à s. d'huile - 3 c. à s. jus de pomme - 2 c. à s. de vinaigre de cidre - 1 c. à s. de miel - 1 c. à café de thym frais haché - sel & poivre

Faire mariner les poires, cuire puis ajouter des noix concassées, du fromage bleu coupé en dés et de la ciboulette.

EN . 2 firm pears cut in 8 quarters, mix together 2 tbsp oil - 3 tbsp apple juice - 2 tbsp cider vinegar - 1 tbsp honey - 1 tsp fresh chopped thyme - salt & pepper.

Leave the pears to marinate, grill then add crushed nuts, diced blue cheese and chives.

NL . Voor 2 stevige peren, gesneden in 8 parten: meng 2 eetlepels olie - 3 eetlepels appelsap - 2 eetlepels appelazijn - 1 eetlepel honing - 1 theelepels gehakte verse tijm - peper en zout.

Laat de peren marinieren, bak ze en voeg vervolgens de gehakte walnoten, de in kleine blokjes gesneden blauwe kaas en de gehakte bieslook toe.

DES RECETTES CRÉATIVES à partager toute l'année

CREATIVE RECIPES
to share all year long

CREATIVE RECIPES
om het hele jaar door te delen

Tefal

PLANCHA GOURMET



Création culinaire / Culinary credits Annelise Chardon

Ref. 2100116591-01 - ISBN : 978-2-37247-101-5 9782372471015 - SEB DEVELOPPEMENT - 69130 Ecully - RCS 016 950 842

Dépôt légal / Copyright registration 2^{ème} trimestre 2020 - Tous droits réservés

Conçu et réalisé par  CONTENT Factory