



## BRICOLAGE CUISINE

### CRÊPIÈRE - PLANCHA DE LVC

Bien sûr il existe dans le commerce vous trouverez et des crêpières, et des planchas hyper modernes, dotées des derniers perfectionnements et vous ne sauriez vous en servir que dans le jardin ou sur le balcon et encore les beaux jours !!

J'ai cherché désespérément une plancha que je pourrais poser indifféremment sur ma gazinière l'hiver sous la hotte aspirante ou sur le barbecue du jardin en été .

Alors je me suis dit que tous les beaux engins que j'avais vu, ils étaient impossibles à "caser" pendant les mauvais jours : "ils sont trop verts, dit-il ... et bon pour les ..." Et je me suis dit qu'avec un peu d'astuce j'allait gagner de l'argent, du temps, de la place ... bref : la vieille chouette a trouvé un truc "chouette" :

### LA CRÊPIÈRE - GRILL - PLANCHA TOUT-EN-UN

Vous allez ouvrir le placard où sont casés vos accessoires de four : vous avez tout ce qu'il vous faut : la lèchefrite du four : elle est costaude, elle est faite pour résister à la chaleur, souvent elle est bien émaillée dessus-dessous et lisse !

Mettez de l'alu pour protéger la cuve de votre gazinière et les ronds qui ne vont pas vous servir pour vous éviter du travail de nettoyage . Vous n'aurez plus qu'à jeter la feuille d'alu avec les projections, éclaboussures et autres bricoles "cramées" après votre cuisinée . Votre gaz sera tout propre!

#### **Il vous faut :**

une bonne lèchefrite

une spatule large (type couteau à enduire)

une spatule étroite (type spatule à crêpes)

papier-chiffon

une grosse pince de cuisine

pinceau en silicone

un bol d'huile "hautes températures"

nettoyage voir (note technique 1)

#### Maintenant la **MÉTHODE** :

Vous allez pouvoir poser votre lèchefrite sur les ronds de gaz ; Deux solutions

1/ Pour une cuisson longue et très juteuse prévoyez-la dans son sens "classique", quitte à l'utiliser avec une grille au fond si vous comptez y faire cuire des papillotes ou si vous souhaitez que l'aliment ne repose pas dans son jus

2/ Pour des cuissons rapides ou des "crêpes" la posez à l'envers sur les ronds de gaz

Faites plus ou moins chauffer le gaz selon que vous souhaitez une cuisson vive et rapide ou au contraire plutôt un doux foyer de réchauffage par exemple

#### **CAS N° 1 : Lèchefrite "en creux"**

##### Cuisson d'une papillote de légumes par exemple

Mettez la lèchefrite dans son sens creux . Chauffez raisonnablement . rangez vos papillotes et prévoyez de les inverser de place au cours de la cuisson car les papillotes qui sont juste au dessus des ronds iraient plus vite que celles de côté .

##### Pour une cuisson de grillade de porc par exemple :

Graissez finement au pinceau, le fond de la lèchefrite d'une bonne huile résistante à la chaleur . Posez votre grillade bien à plat en appuyant éventuellement avec votre spatule . Surveillez quand la première face est grillée soulevez avec la spatule et retournez la viande . Appuyez là aussi votre viande . Quand le jus "remonte" c'est quasi cuit . Retournez encore une fois car le porc doit être bien cuit .

**T.S.V.P --->>**

Si il reste du gras , videz-le, essayez l’excédent avec du papier-chiffon et versez un peu de “bulhon”, du vin doux si vous y avez droit ou tout simplement de l’eau : instantanément vous aurez du “jus” car le liquide va délayer les sucs des viandes et vous aurez un bon jus pour votre viande

Pour une cuisson de magrets par exemple :

Avantage : peut se faire au dernier moment sans “macération” préalable pratique donc pour un repas improvisé .

Préparation des magrets comme d’habitude . C’est à dire que vous entaillez soigneusement la peau du magret avec un bon couteau en formant des losanges qui sont assez profonds pour ne pas toucher la chair mais pour permettre à la peau de dorer et se rétracter en surface tout en laissant le muscle “libre” de cuire “à sa façon”

Puis comme d’habitude “enfarinez-les” de votre poudre de Perlimpimpin de fumage à vous .



Faites chauffer votre lèchefrite (sens normal, “en creux”) fortement et huilez-la d’un coup de pinceau avec de l’huile résistante à fortes température

Dès que “ça commence à fumer” mettez vite vos magrets **CÔTE PEAU** en premier à griller . A partir de maintenant il vous faut surveiller . Quand vous “sentez” que ça grille, soulevez légèrement avec la spatule et si c’est roux , avec une fourchette (si nécessaire décollez un magret qui aurait tendance à “attacher” en glissant la spatule à plat dessous) et retournez-le magret juste à côté (côté peau dorée en l’air, face à vous).

Dès que ça commence à “roussir” vous retournez le magret et vous couvrez d’une feuille d’aluminium en double et baissez un petit peu le feu .

A vous de choisir la cuisson en fonction des goûts de vos convives .

Pour ceux qui l’aime “bleu” en fait il faut juste qu’il soit tiède au coeur . S’il s’agit d’un magret “portion” il va être vite cuit . Mais retournez-le quelques instants quand même côté peau sur la “plancha” : la peau dorée (même si vous ne la mangez pas (un crime de lèse-majesté pour un puriste) donne plus de goût à la viande

Pour ceux qui l’aiment “rose” un tour de plus sera nécessaire .Et couvrez bien chaque fois pour que la chaleur diffuse bien dans la chair

Pour les “à point”, itou sauf qu’il faut un ou deux tours de plus et bien sûr même précaution tenir au chaud “sous la couverture” entre les tours

Pour les “antédiluviens” amateurs de viande cuite comme moi, piquez de votre chère épingle (fiche de LVC “chapeau l’épingle” et quand il n’y a plus de jus rose qui remonte: c’est à point.

Enfin pour les adeptes de la “réaction de Maillard”, ceux qui aiment “manger-avec-les-doigts-sans-se-salir” vous pouvez parfaitement faire plusieurs “aller-retour”

Coupez vos magrets en tranches obliques et mettez les sur un “paillason” de pommes persillées ... Et à table !

NB : Dès que vos magrets sont sortis, versez un verre d’eau (ou de bulhon ou d’un bon vin (vin doux, Rivesaltes, voir un Armagnac pour ceux qui aiment (et vous flambez dès que c’est chaud) . Grattez bien les sucs avec votre spatule dans le fond de la “plancha” : un “jus”, une sauce parfaite est faite.

Et c’est là que vous comprenez mon petit bol en haut à droite sur la photo : penchez votre lèchefrite et versez-y le jus directement ! Comme le petit plat était près du chauffage le jus restera chaud dans une “saucière” chaude !!

**CAS N° 2 : Lèchefrite posée à l’envers :**

**T.S.V.P --->>**

Attention vous n’avez rien pour récupérer le jus éventuel dans ce cas ! Pensez-y. Donc servez-vous de cette version pour des cuissons qui n’auront pas ou peu de jus  
En revanche cela sera, parfait pour soulever les bords d’une crêpe par exemple puisque nous ne serons pas gênés par les rebords de la lèchefrite .

Voyez comment réchauffer par exemple de très grandes crêpes, des bereks, des namns et autres mate-faims divers ci-dessous



Passez soigneusement la lèchefrite avec de l’huile thermostable avec le pinceau de silicone



Mettez la crêpe mi-cuite sur la “plaque” et laissez cuire : des bulles se forment : les percez pour évacuer la vapeur



Lorsque c’est bien doré vous pourrez soit les manger telles quelles soient ou les farcir à votre goût

### USAGE EN PLANCHA-GRILL

Voici un exemple de grillade “mixte” sur la lèchefrite - plancha posée à l’envers : la fond lisse va vous servir de plancha .

Huilez d’un coup de pinceau en silicone la surface qui va cuire mais pas un bain d’huile: pour pas que ça colle ... et que ça ne coule pas non plus partout !

Huilez légèrement vos tranches de courgettes d’un coup de pinceau et posez les sur la “plancha” . Retournez à mi-cuisson .



Huilez la “plancha” au pinceau comme les morceaux à cuire



Mettez les tranches de courgette en premier : elles cuisent moins vite



et attendez pour la viande qui va cuire plus vite

Huilez légèrement vos morceaux de viandes . Montez bien la température pour que la plancha soit bien bien chaude . Posez vos morceaux de viande bien à plat . Laissez griller la première face . Re -tournez à nouveau les morceaux de courgettes .

Re -tournez vos viandes : elles sont dorées mais pas encore chaudes et moins encore cuites à point si vous les aimez ainsi . Donc re-tournez-les encore avec la palette : lorsque le jus “remonte” elles sont à point .

Dressez sur des assiettes chaudes et assaisonnez au dernier moment à votre goût : la viande salée avant cuisson en particulier perd son “jus” et se durcit à la chaleur

**T.S.V.P --->>**



Huilez la “viande ” au pinceau



Mettez la viande après car elle cuit vite



et servez bien bien chaud

## NETTOYAGE DE LA PLANCHA

A condition de faire “trempier” votre lèchefrite tout de suite après la cuisson tout va aller bien. Essayez le plus gros du gras et des morceaux brûlés décollés avec la spatule avec du papier-chiffon (ou même du journal si c’est “grave”) .

Le plus simple est de poser un morceau de tissus-éponge imbibé d’eau fortement dosée de votre produit d’entretien . Prenez vos chers gants car c’est très très chaud et la vapeur dégagée risque de vous brûler. Laisser le temps travailler pour vous.

Tout va s’en aller presque seul sur votre morceau de tissus . Grattez éventuellement avec la spatule( c’est facile sur du “plat”) . Utilisez éventuellement de la poudre à récurer voir une éponge métallique inox gratante .Bien essuyer puis rincer directement à plusieurs eaux ... et c’est fini !!

## VOTRE CREPIÈRE- PLANCHA-GRILL

L’avantage de la méthode est que vous pourrez ranger très facilement vos crêpières -plancha etc ... dans le placard, derrière une étagère ou dans un meuble . Le tout est de vous garder votre nouvel engin de cuisson à portée de la main

NB : Rassurer-vous votre - allez disons “plancha” (puisque c’est la cuisson à la mode)- va se “culotter” utilement avec le temps. Sauf “dés-émaillage” à coup de marteau ou grosse rayure au burin elle tiendra fort bien le coup dans le temps. Et puis, chez un ferrailleur de bonne volonté vous devriez pouvoir la renouveler pour pas cher ! .. voir en avoir deux pour “OKAZOU”

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Prévoyez pour le nettoyage futur de faire tremper avec du produit idoine (voir les fiches de nettoyage de LVC par exemple : le “ménage écolo” et “TRUCS NETTOYAGE”) et prévoyez une éponge métallique en acier inox pour gratter le plus gros ni nécessaire : ça ne rouille pas et c’est très efficace

(note 2) Il y a lieu de faire attention car c’est très chaud évidemment : utilisez bien vos fameux “gants froids pr mains chaudes”: ils seront les bienvenus !

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Bien entendu , pour une fois ça marche pour tout le monde , pour les “sans gras” , “sans sucre” , sans gluten”, “sans sel” et même pour les “sans calories” ... sauf si ce que vous allez cuisiner n’est pas “régime”, dame

Et puis vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**