

# Ricardo – À la plaque !



## L'ouvrage

Peu de livres sur le marché proposent des recettes toutes prêtes pour la plaque, à l'exception de quelques mets d'accompagnement. Voici enfin un livre « 100% plaques », avec des recettes faciles et délicieuses qui se préparent en un tournemain. L'occasion parfaite de sortir notre plaque et de l'utiliser au max, en semaine comme pour les jours de fête! **LA** nouvelle façon d'aborder la cuisine pour manger des plats délicieux, rassembler tout le monde autour de la table... y compris la ou le cuisinier qui n'aura plus besoin de se lever sans cesse pour assurer le service. Tout sur la table : le plaisir, la joie et les délices, de l'entrée au dessert!  
La plaque : simple, accessible, rapide, équilibrée et rassembleuse.

**Une nouvelle approche de la cuisine parfaitement adaptée au rythme de vie actuel et au désir de vivre des temps de qualité. Un livre de recettes abondamment illustré qui donne le goût de cuisiner et de se rassembler autour d'une même table.**

## Arguments de vente

- Livre de recettes qui couvre la salé et le sucré, les légumes et les protéines (viande, poisson, etc.)
- Recettes éprouvées et faciles à réaliser
- Pas d'équivalent aussi complet sur le marché



## L'auteur RICARDO

- Chef, auteur, personnalité de la télévision, entrepreneur.
- Reconnu partout au Canada.
- Magazine éponyme distribué à travers le pays, site web comprenant 6 000 recettes, émission quotidienne, boutiques et restaurants, lignes d'accessoires pour la cuisine et pour l'art de la table, offre de produits gourmands.
- Plus de 15 livres de recettes à son actif, dont *Plus de légumes* paru aux Éditions La Presse en 2018.

**Auteur:** Ricardo

**ISBN:** 978-2-89705-892-0

**Nombre de pages:** 216

**Format:** 7 ½ X 10

**Type de couverture:** caisse

**Genre:** Cuisine

**Prix:** 34,95\$

**Parution:** 1er octobre 2020

# Ricardo – À la plaque !



bol de tofu laqué,  
edamames et uermicelles

## LA PLAQUE POUR LA SEMAINE

*Après la mijoteuse, votre nouvel allié  
aux soirs de semaine, la plaque!*



## CUISSES DE POULET RÔTIES AUX OIGNONS ROUGES ET AUX PANAIS

6	cuisses de poulet avec la peau d'environ 250 g (9 oz) chacune
7,5 ml	(1 1/2 c. à thé) de sel
1/2	citron
450 g	(1 lb) de panais, pelés et coupés en deux sur la longueur
6	petits oignons rouges, pelés et coupés en deux
3	gousses d'ail non pelées, écrasées
10 à 12	feuilles de sauge
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de poivre moulu

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier d'aluminium.

Saler les cuisses de poulet et les frotter avec le demi-citron. Les répartir sur la plaque, côté peau sur le dessus.

Dans un grand bol, presser le jus du citron. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger pour bien enrober les légumes. Répartir le mélange autour du poulet sur la plaque, les oignons face coupée vers le bas.

Cuire au four 1 h 15 ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la chair du poulet se détache facilement de l'os en retournant les panais à mi-cuisson. Servir avec une salade verte, si désiré.

<b>PRÉPARATION</b>	<b>CUISSON</b>	<b>PORTIONS</b>	<b>CONGÉLATION</b>
20 MIN	1 H 15	4 À 6	-

///  
PRESQUE TROP BEAU  
POUR LA SEMAINE!  
///



# Ricardo – À la plaque !



## FISH AND CHIPS

675 g	(1 1/2 lb) de petites pommes de terre grelots, coupées en deux
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile végétale
125 ml	(1/2 tasse) de mayonnaise
5 ml	(1 c. à thé) d'harissa
40 g	(1/2 tasse) de chapelure panko
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre, fondu
450 g	(1 lb) de petites asperges, parées
675 g	(1 1/2 lb) de filets de merlu ou d'algéfin, coupés en 4 pavés

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

Sur une plaque de cuisson antiadhésive, mélanger les pommes de terre avec l'huile. Saler et poivrer. Les répartir sur la plaque, face coupée vers le bas. Cuire au four 20 minutes.

Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la mayonnaise et l'harissa. Réserver.

Dans un autre bol, mélanger la chapelure et le beurre. Réserver.

Huiler les asperges.

Retirer la plaque du four. Incorporer délicatement les asperges aux pommes de terre. Déposer les pavés de poisson parmi les légumes de manière à ce que le dessous soit en contact direct avec la plaque. Saler légèrement. Badigeonner le dessus des pavés de 15 ml (1 c. à soupe) de la mayonnaise épicée. Répartir la chapelure sur la mayonnaise et presser légèrement.

Cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit et que la chapelure soit légèrement dorée. Terminer la cuisson à gril (*broil*) au besoin.

Servir le poisson et les légumes avec le reste de la mayonnaise épicée.

PRÉPARATION	CUISSON	PORTIONS	CONGÉLATION
20 MIN	30 MIN	4	-

retouche du fond

EN TURQUE, SHAWARMA SIGNIFIE  
« ÇA TOURNE ». À LA PLAQUE,  
ÇA TOURNE JUSTE UNE FOIS !



## TOFU STYLE SHAWARMA ET SALADE MÉDITERRANÉENNE

### TOFU SHAWARMA

- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cari
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de piment de la Jamaïque moulu
- 2 blocs de 340 g (3/4 lb) de tofu extra ferme, émincé finement
- 2 oignons, émincés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

### SALADE MÉDITERRANÉENNE

- 280 g (2 tasses) de tomates cerises, coupées en deux
- 2 oignons verts, ciselés
- 1 polvron jaune, épéplné et coupé en dés
- 1/2 concombre anglais, coupé en dés
- 25 g (1/2 tasse) de coriandre ciselée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sumac moulu

### TOFU SHAWARMA

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F) à convection. Tapiser une plaque de cuisson de papier d'aluminium (voir note).

Dans un grand bol, mélanger l'huile, le miel et les épices. Ajouter le tofu, les oignons et l'ail. Mélanger pour bien les enrober. Le tofu s'émiettera et aura une texture irrégulière. Saler et poivrer. Répartir le mélange sur la plaque. Cuire au four 30 minutes en remuant à mi-cuisson. Arroser du jus de citron.

### SALADE MÉDITERRANÉENNE

Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.

Servir le tofu avec la salade. Accompagner de houmous et de pain plat saupoudré de sumac, si désiré.

**NOTE** Le mode de cuisson à convection permet une meilleure cuisson du tofu. Nous conseillons la cuisson sur papier d'aluminium car la poudre de cari pourrait tacher la plaque.

PRÉPARATION  
20 MIN

CUISSON  
30 MIN

PORTIONS  
4

CONGÉLATION  
-