

Le guide d'achat

VOTRE-PLANCHA.COM



La plancha, un véritable art de vivre et de cuisiner :

Longtemps oubliée, la plancha revient sur le devant de la scène culinaire : les foyers ainsi que les grands chefs ont redécouvert avec plaisir et intérêt son utilisation, participant ainsi à une réputation qui ne cesse de progresser.

Rapide et diététique, la cuisson des aliments à la plancha permet de savourer simplement les denrées, délicatement grillées, tout en préservant leurs bienfaits nutritionnels et leur goût. La plancha désigne à la fois l'appareil et la méthode de cuisson associée. Longtemps réservée à l'usage professionnel dans le milieu des restaurateurs, la plancha originaire d'Espagne se popularise et vient aujourd'hui agrémenter nos jardins, terrasses et balcons en période estivale pour remplacer peu à peu les traditionnels barbecues et autres grills. Que ce soit une plancha gaz ou une plancha électrique, elle est appréciée pour sa cuisson saine et peu grasse. La plancha renouvelle votre façon de cuisiner et il devient alors très agréable de se retrouver en famille ou entre amis autour de savoureuses grillades préparées à la plancha.

Avec des températures avoisinant les 350°C, la plancha permet de saisir parfaitement les aliments en gardant leurs sucs et saveurs. La plancha permet une cuisson rapide, vous pouvez enfin trouver le temps de prendre tranquillement l'apéritif avec vos convives. Moins de 10 minutes suffisent pour réaliser votre cuisson. Tout se cuisine à la plancha : viandes, poissons, fruits et légumes, fromages... Gambas, poivrons, aubergines, œufs, poulet, déclinés sous différentes formes régaleront vos convives.

Toutes les planchas présentées sur votre-plancha.com respectent l'authenticité et la singularité de la cuisine à la plancha.

Les avantages de la cuisine à la plancha

Des saveurs préservées

La cuisson avec une plancha à gaz repose sur un principe fondamental : c'est une cuisson par contact, et l'ajout de matière grasse n'y est pas nécessaire.

Pour bien faire, la plaque de cuisson doit être particulièrement élevée... une plancha gaz idéale génère une température supérieure à 320°C. Fruits de mer, viandes, poissons, saucisses et brochettes, légumes ou fruits frais : la plancha gaz s'autorise à tout cuire. Ce mode de cuisson présente de multiples atouts. Grâce à une cuisson rapide des ingrédients, par contact de la plaque très chaude, la plancha à gaz légèrement graissée permet de saisir à point et de caraméliser subtilement les aliments sans les dénaturer.

Des bienfaits nutritionnels et diététiques

Une plancha à gaz permet d'obtenir une température élevée en très peu de temps, diminuant ainsi le temps de cuisson des ingrédients (ce qui signifie une source de vitamines et de fibres bien plus importante que dans le cas d'une cuisson lente).

Il suffit de peu de matière grasse (une vaporisation d'huile d'olive sur votre plancha gaz seulement) pour griller les aliments sans les brûler en préservant encore d'avantage leurs saveurs et leurs bienfaits nutritionnels.

Idéal pour ceux et celles se souciant de leur santé, mais également de leur silhouette, puisque les graisses s'évaporent.

La plancha à gaz : un mode de cuisson alternatif plus sûr

Contrairement à d'autres cuissons comme le barbecue, la plancha à gaz préserve les aliments des flammes leurs graisses sont évacuées sans brûler (éliminant ainsi les risques cancérigènes liés aux substances produites par les fumées et graisses carbonisées): viandes ou poissons ne cuisent donc pas par friture dans leurs graisses.

La plancha, qu'elle soit électrique ou gaz, permet aussi d'alterner la cuisson sur son support de différents aliments lors d'un même repas, il suffit de racler simplement les résidus d'ingrédients entre chaque cuisson. Les plaques de cuissons ne pas transmettre pas les odeurs.

Des recettes équilibrées diversifiées et facilité d'utilisation

En plus d'être facile, cuisiner à la plancha est très convivial, puisque vous pouvez cuisiner devant vos convives, à l'extérieur comme à l'intérieur. Recommandée à ceux/celles qui apprécient les préparations culinaires saines et légères, mais rapides, la cuisson à la plancha gaz offre ainsi une souplesse d'utilisation incomparable : découvrez donc sans tarder nos différents modèles de planchas qui vous permettront d'apprécier une manière simple, agréable et diététique de cuisiner.

Comment choisir ma plancha ?

Le choix d'une plancha repose essentiellement sur la qualité des matériaux qui la composent, et de l'utilisation que vous souhaitez en faire.

Il existe des différences entre tous les modèles et de nombreuses caractéristiques.

En fonction de votre budget, de la place de que vous avez, de ce que vous voulez cuisiner, de vos **exigences en matière de cuisson...** il faudra choisir...

Vous trouverez ci-après une présentation la plus exhaustive possible pour vous aider dans vos choix.

1. La plaque de cuisson

La matière de la plaque est déterminante pour la qualité de la cuisson :



Plaque ChromDur :

Plaque en acier au carbone laminé de 18 Millimètres d'épaisseur ayant subie un bain Chrome.

1^{er} avantage, l'épaisseur :

L'intérêt de l'épaisseur est **l'inertie**. L'objectif est de garder la plaque la plus chaude possible tout en ajoutant des aliments (souvent les aliments à cuisiner sortent du réfrigérateur et grâce à l'épaisseur de la plaque, la température ne varie pas quand vous les mettez à cuisiner). Ces plaques de 18 Mm vont chauffer de façon très homogène et permettre d'éviter toute zone froide.

2^{ème} avantage, le chrome dur :

Le chrome dur va protéger durablement la plaque de toute oxydation. Le chrome dur est très facile à nettoyer, et même dix ans après sa sortie d'usine, la plaque est comme neuve. La plaque ne supporte pas très bien les chocs, en revanche elle est très résistante à l'abrasion (rayures produites par les spatules, etc.). Elle est fabriquée avec un matériel inoxydable, anti-adhérent, durable et pratique, et **offre la meilleure cuisson.**

Associées à des brûleurs extrêmement puissant, les plaques ChromDur sont celles qui montent le plus haut en température sur le marché jusqu'à 420 degrés.

Vous l'avez compris, Il s'agit du haut de gamme pour le secteur de la restauration, elles gardent la température tout au long de la journée et peuvent également être utilisées comme plaques teppanyaki.

Inconvénient : les plaques Chrome Dur mettent plus longtemps à chauffer (environ 12-14 minutes)

Nettoyage : en fin de cuisson, **plaque chaude**, mettre un verre d'eau et sortir les résidus avec une raclette inox rigide. Laisser refroidir.

Entretien : liquide vaisselle à l'aide d'une éponge, et rincer avant utilisation.

Bon à savoir : l'aspect miroir du chrome amène souvent **la confusion avec l'inox.**

L'inox est utilisé pour les corps des planchas car il est complètement inaltérable à l'extérieur). De plus, comme l'inox est un très mauvais conducteur de chaleur, il protégera au mieux le corps des planchas de la chaleur.



Plaque Acier Rectifié :

Plaque en acier au carbone laminé de 12 millimètres d'épaisseur et rectifiée (polissage très fin).

Avantage, l'épaisseur :

L'intérêt de l'épaisseur est **l'inertie**. L'objectif est de garder la plaque la plus chaude possible tout en ajoutant des aliments (souvent les aliments à cuisiner sortent du réfrigérateur et grâce à l'épaisseur

de la plaque, la température ne varie pas quand vous les mettez à cuisiner). Une plaque de 12 Mm va chauffer de façon très homogène et permettra une chauffe uniforme.

Les planchas Acier Rectifiés sont utilisés dans de très nombreux restaurants.

Inconvénient : L'acier n'est pas protégé par un bain de chrome ou un émailage. Il faudra protéger la plaque avec un peu d'huile (à l'aide d'un sopalin, sur plaque refroidie).

Nettoyage : en fin de cuisson, **plaque chaude**, mettre un verre d'eau et sortir les résidus avec une raclette inox rigide. Laisser refroidir. Huiler légèrement à l'aide d'un sopalin. Si nécessaire (plaque très sale), un nettoyage à l'aide d'une pierre ponce spécifique ou de paille de fer.

Entretien : vous pouvez laisser la plaque huilée très longtemps. A la remise en chauffe, enlever l'huile avec un sopalin et faire chauffer pour cuisiner.

Bon à savoir : tout comme les plaques chrome, le polissage des plaques Acier Rectifiées les rendent brillantes et elles ressemblent aussi à un « miroir ».



Plaque Acier Laminée :

Plaque en acier au carbone laminé de 6 millimètres d'épaisseur

Avantage :

Les plaques acier au carbone laminé sont très lisses et restituent parfaitement la chaleur. Elles sont extrêmement solides, elles permettent par exemple de couper directement les aliments sur la plaque. La cuisson sur les plaques acier laminée est optimale. Beaucoup de restaurateurs et de très nombreux traiteurs utilisent les planchas acier laminée car elles ont un rapport qualité de cuisson/prix inégalé.

Inconvénient : L'acier n'est pas protégé par un bain de chrome ou un émailage. Il faudra protéger la plaque avec un peu d'huile (à l'aide d'un sopalin, sur plaque refroidie).

Nettoyage : en fin de cuisson, **plaque chaude**, mettre un verre d'eau et sortir les résidus avec une raclette inox rigide. Laisser refroidir. Huiler légèrement à l'aide d'un sopalin. Si nécessaire (plaque très sale), un nettoyage à l'aide d'une pierre ponce spécifique ou de paille de fer.

Entretien : vous pouvez laisser la plaque huilée très longtemps. A la remise en chauffe, enlever l'huile avec un sopalin et faire chauffer pour cuisiner.

Bon à savoir : Elles sont initialement grises. Certains fabricants les protègent de toute oxydation en les baignant d'une protection alimentaire de couleur noire. Celle-ci s'estompera à l'utilisation.



Plaque Fonte :

Plaque de 8 millimètres d'épaisseur

Avantage :

La fonte se différencie de l'acier par un pourcentage de carbone supérieur. Les plaques en fonte sont fabriquées à l'aide de moules (fondues). Elles restituent très bien la chaleur.

Par rapport aux plaques aciers :

Plus épaisses que les plaques aciers, elles ont une inertie plus importante (plus longues à chauffer et moins d'écart de température pour cuisiner). Les plaques en fonte sont toutefois plus granuleuses et plus fragiles (on évitera de jeter des glaçons sur une plaque chaude).

Inconvénient : La fonte n'est pas protégée par un bain de chrome ou un émaillage. Il faudra protéger la plaque avec un peu d'huile (à l'aide d'un sopalin, sur plaque refroidie).

Nettoyage : en fin de cuisson, **plaque chaude**, mettre un verre d'eau et sortir les résidus avec une raclette souple. Laisser refroidir.

Entretien : vous pouvez laisser la plaque huilée très longtemps. A la remise en chauffe, enlever l'huile avec un sopalin et faire chauffer pour cuisiner.



Plaque Fonte émaillée ou acier émaillé :

Plaque fonte (ou acier) de 8 millimètres d'épaisseur minimum

Avantage :

L'émail protège l'acier ou la fonte de toute oxydation. Donc pas d'obligation d'huiler la plancha.

Inconvénient :

La température de cuisson est limitée pour protéger l'émaillage, ce qui rend les plaques beaucoup moins performantes pour saisir des viandes par exemple. Plutôt plus adaptées pour cuisiner légumes et fruits. Amateurs de cuisson « à la plancha », à éviter.

Nettoyage : en fin de cuisson, **plaque chaude**, mettre un verre d'eau et sortir les résidus avec une raclette. Laisser refroidir. Huiler légèrement à l'aide d'un sopalin. Si nécessaire (plaque très sale), un nettoyage à l'aide d'une pierre ponce spécifique ou de paille de fer.

Entretien : liquide vaisselle à l'aide d'une éponge, et rincer avant utilisation.

Bon à savoir : l'émail est destiné à protéger votre plaque. Utilisez des ustensiles en bois pour ne pas le rayer. Ne pas faire de chocs thermiques trop important (glaçons sur plaque chaude).



Plaque Inox :

Plaque Inox de 5 millimètres d'épaisseur minimum

Avantage :

L'inox est inoxydable, donc pas d'obligation d'huiler la plancha.

Inconvénient :

Il est très compliqué de cuisiner sur une plaque en inox. L'inox n'est pas conducteur de chaleur et seul la partie juste au-dessus des brûleurs monte en température. Malheureusement trop limitée pour saisir une viande.

Les plaques sont fines et se vrillent lorsqu'elles sont chauffées. Elles ont souvent des renforts pour éviter ce phénomène.

Dernier Inconvénient, les plaques en inox accrochent. Il est nécessaire de les culotter avant toute utilisation. Il faut également nettoyer la plaque après chaque cuisson à l'aide de vinaigre d'alcool pour garder la pellicule de gras.

Nettoyage : en fin de cuisson, **plaque chaude**, mettre un verre d'eau et sortir les résidus avec une raclette. Laisser refroidir. Huiler légèrement à l'aide d'un sopalin. Si nécessaire (plaque très sale), un nettoyage à l'aide d'une pierre ponce spécifique ou de paille de fer. Dans l'idéal, Il faut également nettoyer la plaque après chaque cuisson à l'aide de vinaigre d'alcool pour garder la pellicule de gras.

Entretien : liquide vaisselle à l'aide d'une éponge, et rincer avant utilisation.

Bon à savoir : Ne pas confondre l'inox et le chrome dur. Seul l'aspect visuel est le même.

En résumé noté de 1 à 10 (10 étant la meilleure note) :

	Chrome Dur	Acier Rectifié	Acier Carbonne laminé	Fonte ou acier émaillé	Inox
Vitesse de montée en température	8	9	10	9	4
Température obtenue	10	9	9	7	4
Facilité de choisir sa température	10	9	9	7	4
Qualité de cuisson viande rouge	10	9	8	6	4
Qualité de cuisson légumes et poissons	10	9	9	9	8
Nettoyage fin de cuisson	10	10	10	10	7
Entretien Hivernage	10	7	7	10	8
Inertie de la plaque	10	9	8	8	2
Durée de vie (si garanties fournisseurs minimum de 2 ans)	10	10	10	10	10
Utilisé en restaurant	Oui	Oui	Oui	Non	Non
Tarif	€€€€€	€€€€	€€€	€€€	€€

2. Le récupérateur de jus ?

Il existe de nombreux systèmes pour récupérer les jus de cuisson.

A ne pas négliger, le système de récupération des jus !

A chaque fin de cuisson, nous vous conseillons de nettoyer votre plaque en jetant simplement de l'eau sur votre plaque (plaque chaude de préférence !).

Il est évident que toute l'eau ne va pas s'évaporer et que le surplus va aller dans votre récupérateur.

Optez pour un récupérateur de grande contenance et facile à manipuler !

Si vous aimez les magrets par exemple, vous pouvez les cuire tout simplement en faisant « fondre » le gras et en retournant la partie viande au dernier moment. Cette méthode de cuisson est extrêmement simple, mais engendre beaucoup de jus.

Un grand tiroir sera assurément le plus facile à vider (même lors de la cuisson si besoin).



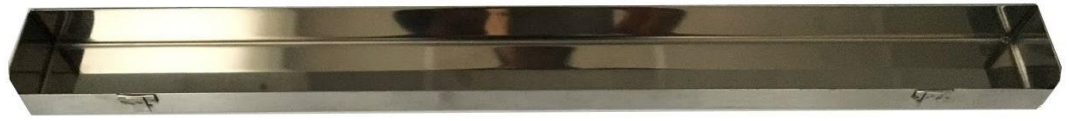
Les grands tiroirs inox sont plus faciles à vider et peuvent être nettoyé directement dans votre lave-vaisselle.



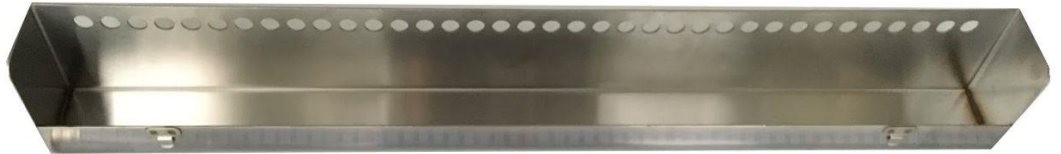
Les récupérateurs à l'avant (ou à l'arrière) contiennent plus ou moins de jus selon la largeur de votre plancha. Pleins, ils peuvent être plus délicats à vider et à nettoyer.

Modèles	largeur plaque	L	l	H	volume (L)	Type	Practicité ?	Note globale
PLANCHA SILVER	60	62	5	3	0,93	Frontal	Moyenne	5/10
	75	77	5	3	1,16			
PLANCHA EXTREM	60	62	5	3	0,93			
	75	77	5	3	1,16			
PLANCHA ESTIVALE	60 et 75	37	10	4,7	1,74	Tiroir latéral	Top	10/10
PLANCHA NOVA	78	69	7,6	2,5	1,31	Tiroir frontal	Moyenne	6/10
PLANCHA RAINBOWS	70	34	4	3	0,41	Tiroir latéral	Top	6/10
PLANCHA MAINHO	60 à 100	23,5	7,7	6,5	1,18	Tiroir latéral	Top	8/10

SILVER :



EXTREM :



ESTIVALE :



NOVA :



RAINBOW :



MAIHNO :



3. Gaz ou électrique ?

Brûleurs gaz ou résistances électriques, ils sont placés sous la plaque de cuisson et assurent sa montée en température :



Brûleurs gaz :

La réactivité : tout comme avec une cuisinière, régler une hauteur de flamme est très facile. Grâce à de puissants brûleurs, vous accéderez à la température choisie rapidement et précisément. Il est enfantin de baisser ou de monter la température de votre plaque.

La puissance des brûleurs : les brûleurs doivent être suffisamment puissants pour chauffer rapidement votre plaque de cuisson. **Mais la distance qui sépare les brûleurs et la plaque est fondamentale.** Des brûleurs puissants trop éloignés vont consommer plus pour le même résultat.

Butane, Propane ou Gaz Naturel ?

Les planchas sont livrées avec des injecteurs adaptés au Gaz Propane ou Butane (indifféremment). C'est le détendeur qui permettra au gaz de sortir avec le bon débit. Vous pouvez utiliser le butane et le propane à l'extérieur. Il est interdit d'utiliser le propane à l'intérieur. Toujours utiliser votre bouteille debout.

Certaines planchas peuvent être utilisées au Gaz naturel (Gaz de ville). Il suffira de changer les injecteurs.

Cependant attention à la panne de gaz ! Elle arrive le jour où vous utiliser votre plancha. Nous vous conseillons d'avoir une bouteille de secours, ou un voisin sympathique.

Conseil pratique : optez pour une bouteille 6 Kg, plus facile à transporter.



Résistance électrique:

Un peu plus long à chauffer que le gaz, mais très efficace !

Les planchas électriques se branchent tout simplement dans des prises 220V.

Tout comme une cuisinière, les résistances électriques permettent de monter très haut en température. Modifier cette température pendant la cuisson est toutefois un peu plus compliqué qu'avec une source gaz et nécessite un peu plus de temps.

4. Matériaux du châssis ?

En acier peint ou en inox, le châssis de votre plancha doit être choisi

Châssis Inox :

L'inox est assurément le matériau idéal.

L'inox est absolument inaltérable, il ne s'oxyde pas, ne conduit pas la chaleur, se nettoie facilement.

Il est utilisé dans tous les restaurants pour de très nombreux ustensiles et appareils de cuissons.

Mais il existe plusieurs qualités d'inox. Préférez l'inox 430 qui sera le gage de qualité.

Bon à savoir : *Si un aimant tient sur le châssis inox, c'est qu'il n'est pas de bonne qualité.*

Châssis Acier peint :

L'acier peint permet de vous proposer des produits colorés.

Les châssis sont particulièrement résistants aux chocs et à un usage intensif de la plancha.

5. La taille de votre plaque de cuisson ?

*On peut raisonner au nombre de personnes, c'est logique. Mais en réalité, il faut réfléchir à l'utilisation de sa plancha. **Qu'allez-vous cuisiner avec votre plancha ?***

Si votre plancha est placée au fond du jardin et que son accès est compliqué, peut-être que vous vous servirez de votre plancha pour cuire uniquement de la viande ou du poisson.

Mais...

Si vous pouvez positionner votre plancha à côté de votre cuisine, alors vous aurez certainement envie de profiter de votre plancha et de cuisiner des viandes, poissons, légumes... des moules... des œufs...

Dans ce cas, prévoyez une **plaque assez large pour étaler vos légumes** par exemple, et cuisiner tous vos plats en même temps.

Une plancha avec deux brûleurs vous permettra de gérer deux températures si nécessaire. Vous pourrez par exemple cuire une viande d'un côté et des légumes de l'autre.

En règle générale, les plaques font 40 centimètres de profondeur. C'est donc la largeur de la plancha qui va déterminer sa taille

A titre indicatif et selon les viandes ou légumes cuisinés :

	30 cm à 50 cm	60 cm	75 à 80 cm	90 cm à 1 mètre 25
NB de brûleurs	1	2	2 à 3	3 à 4
Je cuisine viande ou poisson pour	Jusqu'à 4 personnes	Jusqu'à 10 personnes	Jusqu'à 12 personnes	Jusqu'à 20 personnes
Je cuisine des légumes pour	Jusqu'à 3 personnes	Jusqu'à 8 personnes	Jusqu'à 10 personnes	Jusqu'à 16 personnes
Je cuisine des légumes + la viande (ou poissons) en même temps	Jusqu'à 2 personnes	Jusqu'à 6 personnes	Jusqu'à 8 personnes	Jusqu'à 14 personnes

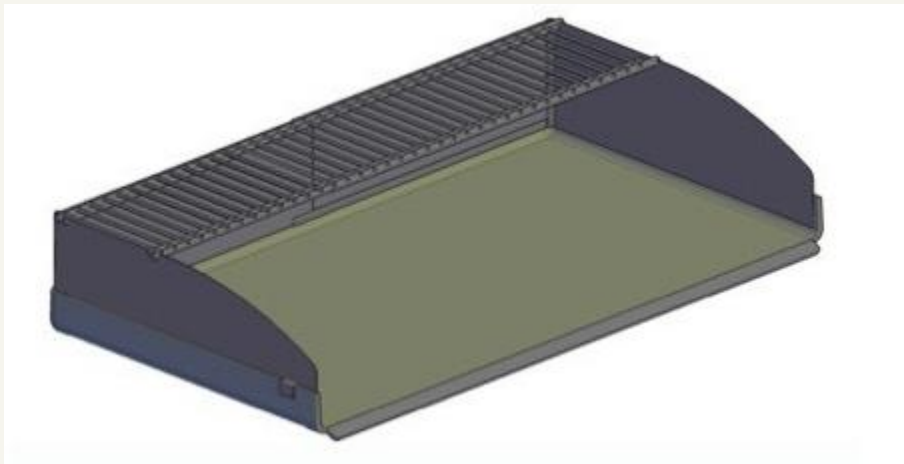
6. Les bords de la planchas ?

Toutes les plaques ont des rebords afin de garder les aliments sur la plaque.

Ces rebords peuvent être plus ou moins hauts. Plus ils seront hauts, plus ils protégeront l'extérieur de la plancha.

Il faut savoir que la cuisson de certains aliments comme des magrets va obligatoirement créer des projections. Si vous souhaitez protéger votre plan de travail, ou que le mur à l'arrière de votre plancha, optez pour une plancha avec des bords le plus haut possible.

Bon à savoir : il existe également des systèmes ingénieurs en inox que vous pouvez fixer facilement sur votre plaque : Ces pare-projections s'adaptent à beaucoup de modèles.



7. Plaque amovible ?

Certains modèles ont des plaques fixées, d'autres amovibles ?

En effet. Si vous optez pour ces modèles, il vous suffira ainsi de la soulever si vous souhaitez déplacer la plancha plus facilement, ou lorsque vous voudrez faire un nettoyage complet et minutieux.

8. Grilles d'aération?

Certains modèles sont entourés de grilles en inox placés sous la plaque de cuisson.

Ces grilles sont destinées à limiter les prises au vent.

Cela vous permet ainsi de garder toute la puissance des brûleurs nécessaire à la cuisson. Cette protection fait tout le tour de la plancha et est entièrement en inox.

Si vous placez votre plancha dans un endroit venté optez pour ces modèles :

ESTIVALE LUX, EXTREM, NOVA, FUTURA

9. Thermocouples ?

Les thermocouples sont destinés à stopper le gaz si la flamme s'éteint.

Ces organes de sécurité sont absolument obligatoires si vous utilisez votre plancha à l'intérieur.

Si vous l'utilisez à l'extérieur, cela n'est pas obligatoire mais fortement conseillé. Vous éviterez ainsi de gaspiller du gaz si un « coup de vent » venait à éteindre un brûleur.