



**MARQUE:** RIVIERA ET BAR  
**REFERENCE:** POWERZONE OPL 830  
**CODIC:** 4388011



**NOTICE**



# notice d'utilisation

teppanyaki pro  
qpl 830



class  
800



**riviera & bar**  
objets d'art culinaire

A stainless steel funnel is tilted, pouring a mixture of shredded vegetables, including carrots and bell peppers, onto a white plate. The plate also contains several slices of bread topped with a herb spread. The background is a plain, light color.

class  
800

Avec cet appareil, vous avez fait l'acquisition d'un article de qualité, bénéficiant de toute l'expérience de Riviera & Bar dans le domaine de la cuisson. Il répond aux critères de qualité Riviera & Bar : les meilleurs matériaux et composants ont été utilisés pour sa fabrication et il a été soumis à des contrôles rigoureux.

Nous souhaitons que son usage vous apporte entière satisfaction.

Nous vous invitons à lire très attentivement les instructions données dans cette notice, car elles fournissent, entre autres, des informations importantes relatives à la sécurité d'installation, d'utilisation et d'entretien.

Gardez votre notice, vous pourriez avoir besoin de vous y référer dans le futur.

Description du produit	<b>4</b>
Recommandations de sécurité générales	<b>5</b>
Recommandations de sécurité particulières	<b>8</b>
Avant la première mise en service	<b>11</b>
Mise en service	<b>12</b>
Conseils et astuces	<b>14</b>
Nettoyage et entretien	<b>17</b>
Caractéristiques techniques	<b>18</b>
Environnement	<b>18</b>
Accessoires	<b>18</b>
Garantie	<b>19</b>
Guide de dépannage	<b>20</b>
Idées Recettes	<b>23</b>

## description du produit



- 1** Interrupteur "Marche/Arrêt" (à l'arrière)
- 2** Plaque de cuisson inox avec 2 éléments de chauffe individuels
- 3** Gouttière d'écoulement des jus
- 4** Bouton thermostat avec voyant de mise en service

- 5** Tiroir récupérateur de jus
- 6** Fente d'évacuation des jus de cuisson
- 7** Cloche inox
- 8** Spatule de cuisson inox (x2)

## recommandations de sécurité générales



- Respecter impérativement les consignes d'utilisation de la présente notice.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage domestique. S'il est employé de manière inappropriée, à des fins professionnelles ou semi-professionnelles, ou en non-conformité avec les instructions du mode d'emploi, la garantie devient caduque et Riviera & Bar décline toute responsabilité concernant les dégâts occasionnés.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances à condition qu'ils aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent les dangers encourus.
- Les enfants ne doivent pas utiliser l'appareil comme jouet.
- Maintenir l'appareil et son cordon d'alimentation hors de portée des enfants de moins de 8 ans.
- Ne pas manipuler l'appareil les mains mouillées.

## recommandations de sécurité générales



- S'assurer que la tension du secteur corresponde bien à celle mentionnée sur l'étiquette signalétique de l'appareil.
- S'assurer avant chaque utilisation que le cordon d'alimentation est en parfait état. S'il est endommagé, il doit être remplacé par un professionnel d'un Centre Services Agréé Riviera & Bar.
- Ne brancher l'appareil que sur une prise avec mise à la terre répondant aux prescriptions de sécurité électrique actuellement en vigueur. Dans le cas où une rallonge serait nécessaire, utiliser une rallonge avec prise de terre incorporée et d'une intensité nominale suffisante pour supporter l'alimentation de l'appareil.
- Afin d'éviter une surcharge du réseau électrique, ne pas brancher d'autres appareils sur le même circuit.
- Ne pas laisser l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché.
- Ne pas tirer sur le cordon d'alimentation ou sur l'appareil lui-même pour le débrancher.
- Débrancher impérativement le cordon d'alimentation de l'appareil dans les cas suivants :
  - A la fin de chaque utilisation
  - Avant tout nettoyage
  - En cas de dérangement ou de mauvais fonctionnement
  - En cas de non-utilisation prolongée



- Placer l'appareil sur une surface plane, horizontale, sèche et non glissante.
- Veiller à ne pas mettre l'appareil au bord de la table ou du plan de travail pour éviter qu'il ne bascule.

## recommandations de sécurité générales

- S'assurer que le cordon d'alimentation et toute éventuelle rallonge électrique ne soient pas disposés aux endroits de passage pour éviter tout basculement.
- Ne jamais déplacer l'appareil lorsqu'il est en fonction.
- Ne jamais utiliser l'appareil à l'extérieur.
- Ne pas utiliser l'appareil près d'un point d'eau.
- Ne pas placer l'appareil près d'une source de chaleur et éviter que le cordon d'alimentation touche une surface chaude.



- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants, sauf s'ils ont plus de 8 ans et sont surveillés.
- Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou dans quelque liquide que ce soit.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des produits chimiques abrasifs.



- Il est recommandé d'examiner régulièrement l'appareil. Pour éviter tout danger, ne pas utiliser l'appareil si le cordon d'alimentation, la fiche électrique ou l'appareil est endommagé mais l'apporter à un professionnel d'un Centre Services Agréé Riviera & Bar pour contrôle et/ou réparation.



## recommandations de sécurité générales

- En cas de panne ou de mauvais fonctionnement, l'appareil doit être réparé par un professionnel d'un Centre Services Agréé Riviera & Bar. Vous trouverez les coordonnées du Centre Services Agréé Riviera & Bar le plus proche de chez vous sur : [www.riviera-et-bar.fr](http://www.riviera-et-bar.fr)

## recommandations de sécurité particulières



- La plaque ainsi que la cloche de cuisson deviennent très chaudes lors de leur utilisation et le restent un certain temps après emploi. Ne pas toucher ces surfaces chaudes.
- Manipuler la cloche exclusivement par sa poignée et à l'aide de maniques.
- Veiller à dégager son environnement.
- Prendre garde aux projections de graisses.
- Afin d'éviter tout risque d'incendie, poser l'appareil sur un support non sensible à la chaleur (proscrire : plaque en verre, table vernie, nappe plastique, etc) et l'éloigner au moins de 20 cm de toute paroi. L'espace au-dessus de l'appareil doit être dégagé.

## recommandations de sécurité particulières

- L'appareil ne doit pas être utilisé avec une minuterie extérieure ou un système de commande à distance séparée.
- Déplacer uniquement l'appareil à froid.
- S'assurer que le cordon d'alimentation n'entre pas en contact avec les parties chaudes de l'appareil.
- Si l'appareil venait à prendre feu, utiliser une couverture ou un torchon approprié pour l'éteindre. Utiliser en aucun cas de l'eau.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil à vide en dehors de la période de préchauffage.
- Ne pas laisser d'ustensiles en plastique, ou autres matériaux sensibles à la chaleur, entrer en contact avec la plaque pendant la cuisson.
- Ne jamais utiliser d'ustensiles tranchant pour retourner les aliments ou enlever les résidus d'aliments restés sur la plaque.
- Ne jamais utiliser l'appareil comme élément de chauffage.
- Avant de débrancher le cordon d'alimentation, s'assurer que les boutons thermostat soient positionnés sur 0 et l'interrupteur "Marche/Arrêt" sur position "Arrêt".
- Laisser refroidir l'appareil avant de le nettoyer et de le ranger.
- L'appareil doit être protégé du gel. Ne jamais le laisser dans une voiture en hiver, ou dans tout autre lieu soumis au gel, pour éviter tout endommagement.

avant la première mise en service



# avant la première mise en service

## DÉBALLAGE

- Déballez l'appareil et retirez tous les sachets en plastique, cartons et papiers qui protègent les différentes pièces.
- **Conservez les éléments d'emballage.**
- **Ne laissez jamais les sachets en plastique à la portée des enfants.**
- Retirez aussi les éventuelles étiquettes autoadhésives susceptibles d'être apposées sur l'habillage du produit ou tout autre éventuel feuillet d'information.

## NETTOYAGE

- Essuyez l'appareil avec un chiffon doux et humide.
- Déroulez entièrement le cordon d'alimentation et branchez-le.
- Basculez l'interrupteur "Marche/Arrêt" (1) sur position "Marche".
- Réglez les 2 boutons thermostat (4) sur position 4 et faites chauffer l'appareil durant 10 minutes.



## A NOTER

.....  
Lors des premières chauffes, il se peut qu'une légère fumée se dégage de l'appareil. Ceci est tout à fait normal.

- Remettez les boutons thermostat (4) sur position 0 et basculez l'interrupteur (1) sur position "Arrêt".
- Débranchez le cordon d'alimentation et laissez refroidir l'appareil.
- Nettoyez l'appareil comme indiqué à la rubrique "Nettoyage et entretien" p. 17.

## mise en service

- Déroulez entièrement le cordon d'alimentation et posez l'appareil sur une surface plane, sèche et non glissante.
- Assurez-vous que le tiroir récupérateur de jus soit convenablement en place et que les boutons thermostat (4) soient sur position 0.
- Huilez légèrement la plaque de cuisson (2).
- Branchez le cordon d'alimentation.
- Mettez l'appareil sous tension en basculant l'interrupteur "Marche/Arrêt" (1) sur position "Marche".  
Les voyants des boutons thermostat (4) s'allument en vert.
- Sélectionnez le niveau de chauffe de chaque côté de la plaque de cuisson (2) en tournant le bouton thermostat (4) jusqu'à obtenir la position souhaitée.



Les voyants deviennent rouges durant la chauffe et redeviennent verts une fois la température atteinte. Vous pouvez alors disposer vos aliments sur la plaque et commencer la cuisson.

### A NOTER

- Chaque bouton thermostat (4) permet de sélectionner 4 allures de chauffe :

Position "1" : maintien au chaud (chauffe lente)

Position "2" : réchauffage (chauffe moyenne)

Position "3" : pour légumes, viandes émincées ou finement tranchées, poissons, fruits de mer, oeufs...

Position "4" : pour viandes et poissons d'épaisseurs standards (steaks, faux-filets, pavés de saumon...)

*Les conditions de cuisson étant fortement liées à la nature même et à la taille/épaisseur des aliments, les positions mentionnées ci-dessus sont données à titre indicatif.*

### A NOTER

- Durant la cuisson, la température de chauffe des plaques s'autorégule. Les voyants des boutons thermostat (4) passent ainsi du rouge au vert, permettant une cuisson homogène des aliments.
  - Si besoin, ajustez la température en cours de cuisson. Vous pouvez aussi sélectionner une position intermédiaire.
  - Utilisez les spatules (8) pour retourner les aliments durant la cuisson ou pour éliminer les résidus d'aliments entre 2 cuissons.-
  - Pour une cuisson plus saine, pensez à évacuer les graisses de la plaque (2) vers la gouttière d'écoulement (3) puis la fente d'évacuation (6) à l'aide d'une spatule. Ces graisses sont recueillies dans le tiroir récupérateur (5) qu'il faut vider après chaque utilisation.
- En fin d'utilisation arrêtez la chauffe en tournant les boutons thermostat (4) sur la position 0.

## mise en service

- Eteignez aussitôt l'appareil en basculant l'interrupteur "Marche/Arrêt" (1) sur position "Arrêt" et débranchez le cordon d'alimentation de la prise secteur.
- Videz le tiroir récupérateur de jus (5). Ne consommez en aucun cas ces jus et graisses de cuisson mais jetez-les aux ordures.
- Nettoyez l'appareil en vous reportant aux indications de la rubrique "Nettoyage et entretien".



### Remarques importantes

- Lors de la cuisson le centre des deux moitiés de plaque peut légèrement se soulever. Ceci est tout à fait normal et se résorbe en grande partie pendant le refroidissement.
- Suite à la cuisson, des rayures peuvent apparaître sur la plaque et/ou cette dernière peut se colorer. Ceci constitue des signes d'usures tout à fait normaux et n'altère en rien les performances de la cuisson.

## TYPE D'UTILISATION

Avec le QPL830 vous disposez de trois appareils en un : teppanyaki, plancha et gril de table

- Teppanyaki désigne un style de cuisson japonais destiné à cuire les aliments à même une "plaque de fer". Tout y est permis : cuire à la vapeur et à feu doux les légumes grâce à la cloche de cuisson ou maintenir au chaud les ingrédients, agrémenter le plat à même la plaque avec des sauces ou des marinades, cuire simultanément des ingrédients à différentes températures....
- D'origine espagnole, la plancha vous permet de cuire, saisir et caraméliser les aliments sans les brûler.
- L'utilisation en gril de table vous permet de cuisiner les viandes, saucisses, légumes... à table devant vos convives.

## ASTUCES

- Les aliments doivent être à température ambiante. Pour cela, sortez-les du réfrigérateur une heure à l'avance.
- Pour éviter que les aliments n'acrocchent, huilez la plaque avec des graisses adaptées à la cuisson.
- Les aliments saisis rapidement sont plus savoureux. Il est donc conseillé de régler le thermostat au maximum. Réduisez par contre la température si les aliments ont tendance à noircir ou à brûler.
- Pour obtenir une viande juteuse :
  - ne la salez pas avant la cuisson
  - disposez les pièces les plus épaisses au centre de chaque moitié de plaque
  - saisissez-la pendant 2 à 3 minutes sur un côté puis sur l'autre
  - ne la percez ou ne la coupez pas pendant la cuisson pour éviter que son jus ne s'écoule
- Les légumes seront meilleurs s'ils sont préalablement salés.
- Lorsque vous utilisez des viandes "plus dures" (palettes, côtelettes...), nous vous conseillons de les attendrir en les faisant mariner quelques heures dans du vin ou du vinaigre.
- Pensez à faire mariner vos viandes et poissons dans des mélanges à base d'épices ou de condiments. Vous obtiendrez des grillades parfumées et des cuissons plus moelleuses.
- Attention aux marinades sucrées qui peuvent brûler et adhérer à la plaque lors de la cuisson.
- Avant de griller des saucisses, nous vous conseillons de les faire dégorger afin d'extraire le surplus de graisse.
- Utilisez les spatules (8) pour éliminer les résidus d'aliment entre 2 cuissons.
- Maintenez vos aliments au chaud en n'utilisant qu'un seul côté de la plaque à basse température et posez la cloche (7) sur les ingrédients.



nettoyage et entretien



## nettoyage et entretien

Les opérations d'entretien et de nettoyage doivent être faites, sur une plaque tiède, après chaque utilisation pour éviter l'accumulation d'aliments cuits et recuits.

- Vérifiez que l'appareil soit débranché.
- Utilisez les spatules (8) pour retirer un maximum de résidu de cuisson.
- Versez du jus de citron sur la plaque (2) tiède puis essuyez-la avec un chiffon doux et humide.
- Pour retirer les restes d'aliments incrustés, versez de l'eau claire sur la plaque (2) et laissez tremper 20 minutes. Utilisez ensuite une éponge pour frotter la plaque puis séchez avec un chiffon doux.
- Nettoyez la cloche (7) et les spatules (8) avec de l'eau chaude savonneuse, rincez et séchez-les.
- Enroulez le cordon d'alimentation autour de l'enrouleur situé sous le produit puis rangez ce dernier à l'horizontal dans un endroit sec.



### A NOTER

.....  
Pour nettoyer et sécher l'appareil opérez toujours par des mouvements dans le même sens.

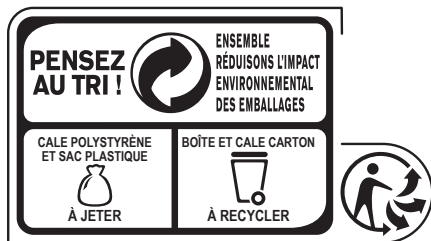
- Retirez le tiroir récupérateur de jus (5), videz-le et lavez-le avec de l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez-le avant de le remettre en place.

## caractéristiques techniques

Puissance :	1830-2180 W
Tension :	220-240 V ~ 50-60 Hz
Poids :	6,9 kg
Dimensions :	L 495 x H 105 x P 405 mm

## environnement

- Ne jetez pas l'appareil en fin de vie avec les ordures ménagères, mais déposez-le dans un point de collecte approprié pour son recyclage. Vous aiderez ainsi à protéger l'environnement.



## accessoires

Vous trouverez l'ensemble des accessoires de nos produits sur notre site [www.accessoires-electromenager.fr](http://www.accessoires-electromenager.fr)  
Toute utilisation de produits non recommandés par Riviera & Bar entraîne l'annulation de la garantie.

La garantie générale de l'appareil est définie sur le bulletin de garantie ci-joint. Elle est de 2 ans et ne couvre que l'utilisation domestique de l'appareil.

Sont exclus de la garantie :

- les pièces d'usure,
- les pièces amovibles ou mobiles endommagées suite à une mauvaise manipulation, une chute ou un choc lors de leur manipulation, telles que le tiroir récupérateur, les spatules, la cloche de cuisson,
- les appareils utilisés autrement qu'en fonctionnement normal dans la sphère privée.

Le fabricant ne pourra être tenu responsable des dommages éventuels causés par un usage incorrect de l'appareil, non conforme au mode d'emploi ou par des réparations effectuées par un personnel non qualifié.

Les réparations doivent être uniquement effectuées dans un des Centres Services Agréés de la marque. Pour tout renseignement, contactez le Service Relations Clientèles de Riviera & Bar au 03.88.18.66.18 ou visitez le site internet [www.riviera-et-bar.fr](http://www.riviera-et-bar.fr)  
Les pièces d'usure et dommages exclus de la garantie sont remplacés ou réparés contre remboursement des frais.

La durée de la garantie débute à partir de la date d'achat d'origine. Il peut y être fait recours uniquement avec la présentation de l'appareil défectueux accompagné de la facture ou preuve d'achat.

Conformément à l'article L111-2 du code de la consommation, la disponibilité des pièces de rechange, prévues pour un produit réparable est de 5 ans à partir de sa date de fabrication (information mentionnée sur le produit : numéro de lot ou de série).

Rappel : pour toute intervention, il vous sera demandé de retourner le produit sous son conditionnement initial afin d'éviter tout dommage supplémentaire lié au transport.

Nous vous invitons donc à conserver l'emballage d'origine dans son intégralité.



ANOMALIES	CAUSES	SOLUTIONS
L'appareil ne fonctionne pas.	L'alimentation est coupée.	Vérifiez que le cordon d'alimentation de l'appareil soit branché et que l'interrupteur "Marche/Arrêt" soit positionné sur position "Marche". Sinon vérifiez le disjoncteur ou les fusibles de votre installation électrique.
L'appareil fume lors des premières utilisations.	Il est normal que l'appareil dégage de la fumée lors des premières utilisations.	Nettoyez-le avec un linge humide avant de le mettre en fonction.
Les aliments ne saisissent pas ou saisissent de trop.	La température choisie n'est pas adaptée aux aliments.	Réajustez la température.
Beaucoup de fumée se dégage lors de la cuisson des aliments.	Vos aliments ou la plaque sont trop graissés. La matière grasse facilite en effet le dégagement de fumée.	Utilisez un papier absorbant pour éponger le surplus de graisse.



idées recettes



## Sauces dip pour plats façon Teppanyaki

### Sauce gingembre et soja

*Ingrédients :*

- 100 ml de sauce soja
- 4 c. à soupe de vin rouge
- 2 c. à café de miel liquide
- 1 c. à soupe de gingembre finement râpé
- 2 gousses d'ail hachées

*Préparation :*

1. Mélangez correctement tous les ingrédients.
2. Présentez la sauce dans une coupelle.

### Sauce agrumes et soja

*Ingrédients :*

- 150 g de radis
- 30 g d'oignons hachés
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 9 c. à soupe de sauce soja
- 15 g de sucre
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 10 g d'oignons nouveaux hachés

*Préparation :*

1. A l'aide d'un mixer réduisez les radis, les oignons, le vinaigre et la sauce soja en purée.
2. Transvasez dans une casserole, ajoutez le sucre et portez à ébullition.
3. Laissez refroidir puis ajoutez le jus de citron et les oignons nouveaux.

### Sauce cacahuètes et soja

*Ingrédients :*

- 100 g de pâte de cacahuètes non sucrée
- 20 g de miel
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 4,5 c. à soupe de jus de pommes
- 4,5 c. à soupe de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe de sauce soja

*Préparation :*

1. Mélangez la pâte de cacahuètes et le miel. Réservez.
2. A l'aide d'une spatule, mélangez tous les autres ingrédients puis ajoutez peu à peu le mélange pâte/miel. Pour finir, fouettez la préparation.



## Assortiment de la mer

*Ingrédients (quantités en fonction de vos envies) :*

- Thon détaillé en fines tranches
- Crevettes décortiquées
- Noix de St Jacques
- Pousses de soja
- Asperges vertes épluchées
- Sauce Teriyaki ou jus de citron

Préparation :

1. Préchauffez le Teppanyaki sur thermostat 4 et faites revenir les fruits de mer et le thon sur la plaque préalablement huilée.
2. Baissez le thermostat sur 2 puis ajoutez les légumes et les cuire sous la cloche jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Assaisonnez avec la sauce Teriyaki ou le jus de citron.
4. Servez de suite.

## Crevettes à l'ail

*Ingrédients (pour 2 personnes) :*

- 50 crevettes fraîches
- 3 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de piment

Préparation :

1. Nettoyez les crevettes : enlevez la tête, décortiquez-les et retirez l'intestin. Lavez-les et laissez-les sécher.
2. Pelez et hachez l'ail.
3. Mélangez l'huile, l'ail, le sel et le piment puis versez sur les crevettes et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.
4. Préchauffez l'appareil sur thermostat 4 et répartissez les crevettes sur la plaque pour les faire dorer des deux côtés.
5. Servez de suite.

## Filet de bœuf façon yakiniku

*Ingrédients (pour 5 personnes) :*

- 800 g de filet de bœuf

*Pour la sauce :*

- 3 c. à soupe d'oignons émincés

- 2 c. à café d'ail haché

- 9 c. à soupe de sauce soja

- 6 c. à soupe de miel

- 3 c. à café d'huile de sésame

- 3 c. à café de vinaigre de cidre

- 1 pincée de poivre de Cayenne

- 2 c. à café de sésame grillé

- 1 c. à soupe de poireau finement haché

*Préparation :*

1. Préparez la sauce en portant à ébullition tous les ingrédients à l'exception du poireau. Retirez du feu et ajoutez le poireau au mélange. Réservez.
2. Préchauffez le Teppanyaki sur thermostat 4.
3. Coupez le filet de bœuf en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur puis taillez-les en lamelles de 5 à 6 mm de largeur.
4. Badigeonnez la plaque d'huile et faites saisir la moitié de la viande.
5. Baissez le thermostat sur 2,5, épongez l'excédent de graisse avec du papier absorbant puis versez la moitié de la sauce sur la viande en mélangeant rapidement à l'aide des spatules.
6. Répétez les opérations 4 et 5 avec le reste de viande.
7. Servez de suite.

## Riz sauté

*Ingrédients (pour 4 personnes) :*

- 400 g de riz cuit (par exemple riz Basmati)
- 4 œufs
- 100 g d'oignons finement hachés
- 60 g de poivrons rouges coupés en dés
- ½ c. à café de gingembre finement haché
- 1 petit oignon blanc finement émincé

*Pour la sauce :*

- 2 c. à soupe de bouillon de volaille ou de légumes
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de sucre semoule

*Préparation :*

1. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Réservez.

Les étapes ci-dessous ne s'appliquent dans un premier temps qu'à la moitié des quantités et doivent être répétées pour l'autre moitié des ingrédients.

2. Préchauffez la plaque sur thermostat 4.

3. Badigeonnez la plaque d'huile et préparez des œufs brouillés. Réservez sur une assiette.

4. Huile une nouvelle fois la plaque. Sur une moitié de la surface faites griller les légumes, et sur l'autre moitié, sautez le riz. Le riz doit être disposé en une très fine couche et sauté de manière uniforme.

5. Salez et poivrez légèrement les légumes puis ajoutez les œufs brouillés. Rectifiez l'assaisonnement.

6. Mélangez l'ensemble des ingrédients, versez la sauce tout en mélangeant rapidement à l'aide des spatules.

7. Recommencez les opérations 2 à 7 avec le reste des ingrédients.

## Légumes façon Teppanyaki

*Ingrédients (pour 4 personnes) :*

- 100 g de haricots vers, d'asperges vertes ou de pois mange-tout
- 70 g de poivrons rouges ou jaunes
- 70 g de courgettes
- 15 g de beurre
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de vin blanc

*Préparation :*

1. Nettoyez les légumes et coupez-les en lamelles.
2. Mélangez la sauce soja et le vin blanc.
3. Préchauffez la plaque sur thermostat 4.
4. Huilez la plaque et faites griller les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits à 80%.
5. Baissez le thermostat sur 2,5, ajoutez le beurre et la sauce tout en mélangeant rapidement à l'aide des spatules.

## Brochettes de fruits caramélisés

*Ingrédients (quantités en fonction de vos envies) :*

- Assortiment de fruits (ananas, pommes, fraises...)
- Sucre semoule

*Préparation :*

1. Pelez, épépinez et lavez les fruits puis séchez-les.
2. Coupez les fruits en cubes réguliers puis embrochez-les sur des piques en bois.
3. Chauffez la plaque et faites revenir brièvement les brochettes de chaque côté.
4. Saupoudrez de sucre et laissez caraméliser.

