

Maiski



**Recettes et
conseils
de printemps**

Les nouvelles sauces de Maïski : Sauce Gitane et Moutarde

NOUVEAU
24
NOUVEAU

Lanières de poulet
à la sauce moutarde
et au poireau



INGRÉDIENTS

- 10 **Filets de poulet** coupés en 4 (10360320)
- épices poulet au choix (mélange de base avec un supplément de baharat ou TexMex, selon votre goût)
- 250 g de beurre de cuisson
- 1,8 kg de blanc de poireau, lavé, en julienne, cuit dans du beurre et fini avec un peu de bouillon de légumes

- du persil frais, haché finement
- 1,5 l de **Sauce moutarde** (10718050)
- 2 kg de purée aux fines herbes

PRÉPARATION

Assaisonnez les lanières de poulet avec le mélange d'épices, faites revenir dans du beurre et laissez cuire brièvement. Préparez les poireaux. Mélangez le poulet avec les poireaux

braisés. Chauffez la sauce moutarde Maïski et la purée aux fines herbes. Répartissez la purée sur les assiettes. Disposez les lanières de poulet et les poireaux braisés sur les assiettes et nappez de la **Sauce moutarde**. Finissez avec le persil.

- Temps de préparation : 30 min

10

Création: culinair-atejlee.be - Table water by Cosy-trendy.eu

INGRÉDIENTS

- 10 **Poulet croustillant** (10810220)
- de l'huile d'olive
- 20 fagots de haricots verts au lard
- 100 g de beurre de cuisson
- 1,8 kg de grenailles, mélangées avec de l'huile d'olive, du romarin, des oignons rouges en rondelles, des épices pomme de terre et des

- gousses d'ail (laissez cuire dans un plat à four à 200°C pendant 40 min)
- des feuilles de romarin fraîches
- 1,5 l de **Sauce Gitane** (10718150)

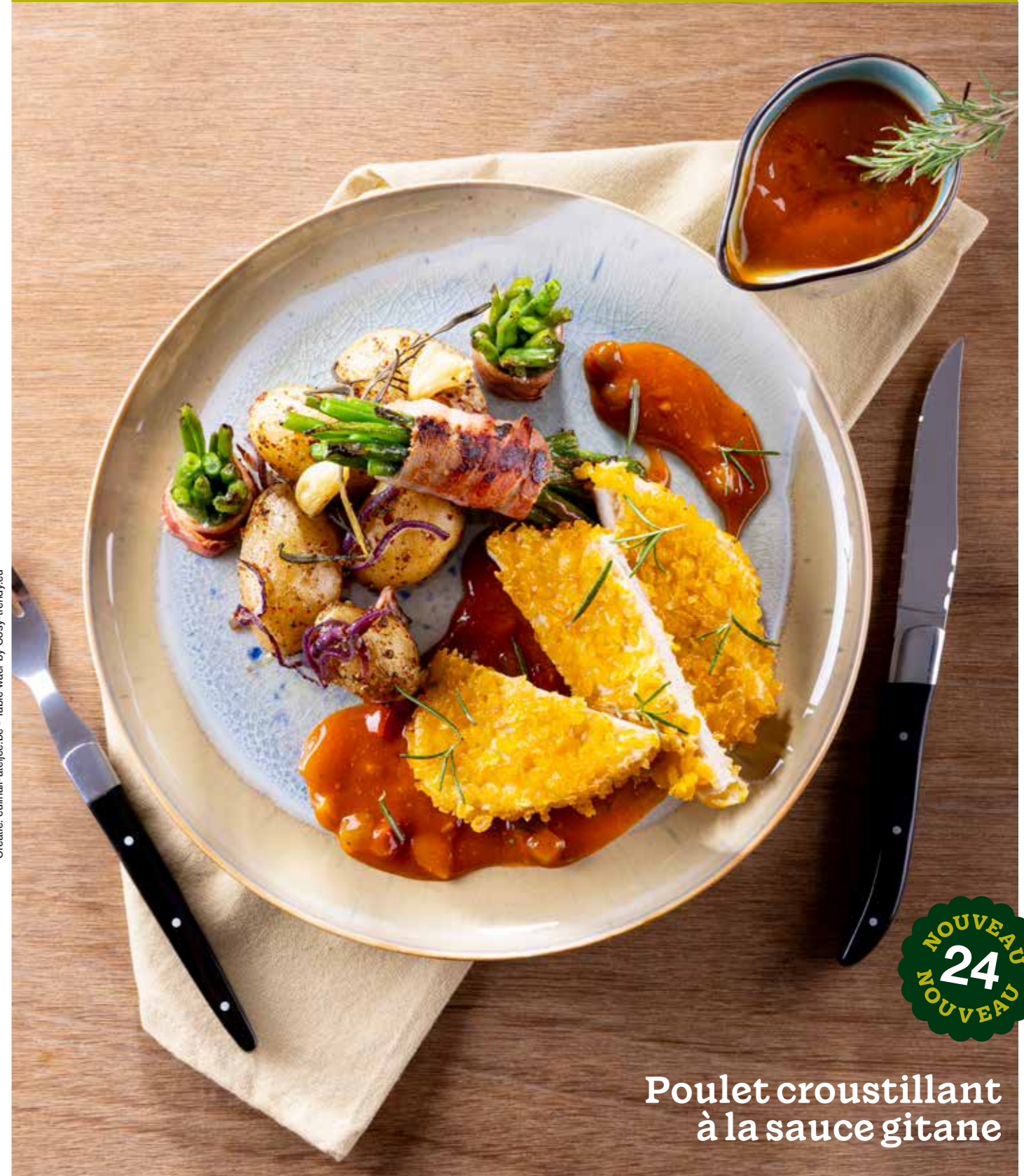
PRÉPARATION

Disposez le **Poulet croustillant** dans un plat à four et arrosez d'un peu de l'huile d'olive. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C.

Préparez les pommes de terre grenaille. Faites cuire les haricots. Chauffez la **Sauce Gitane** Maïski. Disposez les pommes de terre et les haricots sur une assiette. Nappez la sauce et placez le **Poulet croustillant** dessus.

- Temps de préparation : 20 min

10



NOUVEAU
24
NOUVEAU

Poulet croustillant
à la sauce gitane

Salade pour le buffet, un sandwich, comme entrée, ...
Ces salades passe-partout
vous offrent de nombreuses possibilités !

Salade de pâtes exotique scampi

INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de **Salade de pâtes exotique** (10700980)
 - 2 grands pamplemousses roses, pelés à vif
 - 2 avocats, pelés, dénoyés et coupés en tranches égales
 - 200 g de rondelles d'ananas
- Mélangez tous les ingrédients pour la salade exotique. Finissez avec une brochette de scampis.

• **Temps de préparation :**
15 min

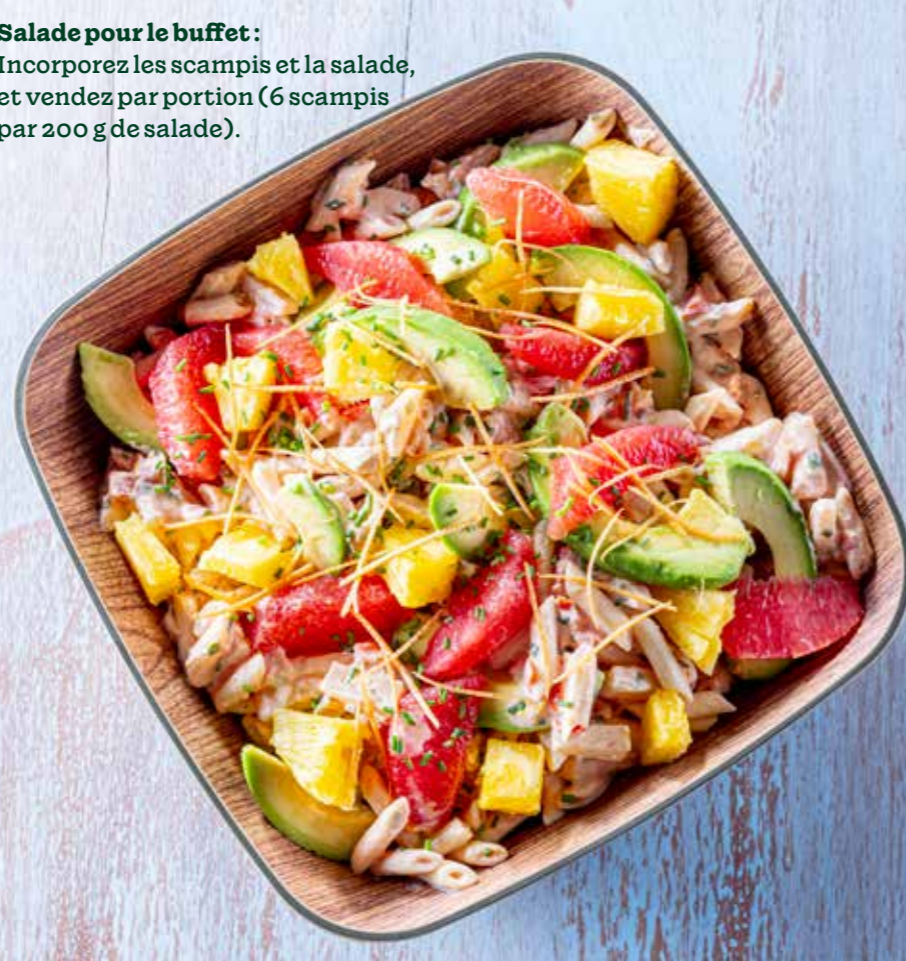


Sandwich : Prenez un sandwich de base, comme un bagnat, une ciabatta ou un sandwich complet. Coupez en deux dans l'épaisseur et tartinez avec 140 g de salade de pâtes et 6 scampis. Finissez avec un peu de ciboulette et un peu de sauce cocktail supplémentaire.



Salade pour le buffet :

Incorporez les scampis et la salade, et vendez par portion (6 scampis par 200 g de salade).



Entrée : Disposez 160 g de salade de pâtes et une brochette de scampi sur une assiette. Finissez avec un peu de ciboulette finement hachée et un peu de sauce cocktail supplémentaire.



Sandwich:

Désossez les apérosticks et mélangez-les avec la salade. Chauffez les pains pita et coupez-les en deux. Dépliez-les et remplissez avec la salade de pâtes grecques. Finissez avec un peu de sauce tartare supplémentaire montée avec du yaourt (proportion d'un à un), des dés de poivron et un peu de romarin haché.



Salade de pâtes grecques avec des apérosticks

INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de **Salade de pâtes grecque** (10700880)
 - 200 g de tranches de concombre
 - 200 g de poivrons pointus rouges, coupés en lanières
 - 100 g d'oignon rouge, coupé en fines tranches
 - du persil frais haché
- Mélangez tous les ingrédients pour la salade Exotic. Finissez avec les apérosticks grillés (10963220).

• **Temps de préparation :** 10 min
 • **Mariner :** 2 h
 • **Four :** 20 min

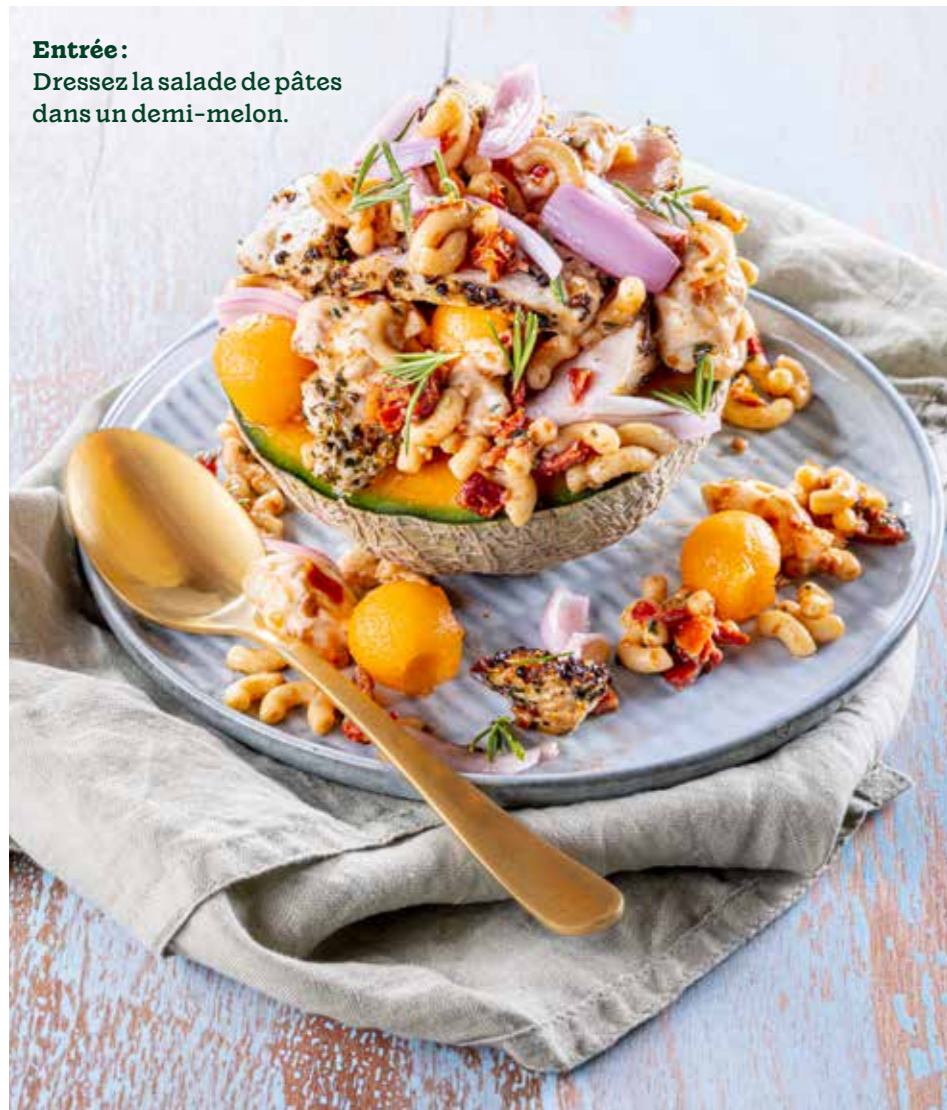


Salade pour le buffet : Disposez les apérosticks sur la salade et vendez par portion (5 sticks par 200 g de salade).

Entrée : Disposez 160 g de salade de pâtes grecques sur une assiette, et finissez avec les apérosticks grillés et un peu de sauce tartare.



Entrée:
Dressez la salade de pâtes dans un demi-melon.



La salade de pâtes au tomate-mozzarella, avec du melon et du poulet grillé

INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de **Salade de pâtes au tomates-mozzarella** (10701480)
 - 200 g de billes de melon
 - 150 g d'échalote marinée (dans une saumure de sucre brun, de vinaigre de vin rouge et d'eau)
 - 800 g de **Lanières de poulet** (1036023)
 - **Filet de poulet** (10360320), mariné dans une marinade aux herbes, grillé et coupé en morceaux
 - des feuilles de basilic hachées
- Mélangez tous les ingrédients pour la salade de pâtes au tomate-mozzarella et melon. Finissez avec les lanières de filet grillés.

• Temps de préparation :
15 min



Salade pour le buffet / Entrée:
Mélangez les boulettes avec la salade, et vendez par portion (4 boulettes par 180 g de salade).



Salade pour le buffet:
Mélangez avec les lanières de poulet et vendez par portion (80 g de poulet par 200 g de salade)



Sandwich: Parfait dans une tortilla (wrap) ou un pain pita. Remplissez avec 140 g de salade et 4 boulettes coupées en deux. Finissez avec quelques feuilles de laitue et quelques gouttes de la sauce harissa.



Couscous perlé oriental aux boulettes

INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de **Couscous perlé façon orientale** (10700780)
 - 200 g de courgettes en tranches
 - 200 g de carottes en dés, cuits ensemble dans du beurre, déglaces avec du bouillon de poulet et assaisonnés avec un peu de cumin.
 - de la sauce harissa
 - 20 de **Mini brochettes de boulettes de poulet** (10872380), grillées avec épices marocaines
- Mélangez tous les ingrédients pour la salade avec le couscous perlé façon orientale et finissez avec les boulettes.

• Temps de préparation :
15 min



Nous commençons avec quelques propositions pour l'horeca, suivies par 4 idées pour le rayon traiteur, et nous terminons avec quelques plats pour la cuisine industrielle. Avec un peu d'adaptation et créativité, vous pouvez ajuster les plats au secteur ou au budget dans lequel vous opérez ...

Horeca

Pâtes au pesto, avec brochette de filet de poulet



INGRÉDIENTS

- 10 **Brochettes de filet de poulet** aux poivrons et oignons (10840322)
- 1 dl de l'huile d'olive
- 2 kg de **Pâtes au pesto et poulet** (10712480)
- 400 g de mini asperges vertes, cuites al dente
- 100 g de poivrons pointus rouges, coupés en dés

Pour la sauce :

- 1 l de vinaigrette César, mélangée avec 100 g de pesto vert

PRÉPARATION

Chauffez l'huile d'olive et faites revenir les brochettes de poulet. Laissez cuire dans un four préchauffé à 180°C. Dans la même poêle, faites revenir les dés de poivron et les asperges.

Mélangez avec les **Pâtes au pesto et poulet** et laissez chauffer. Répartissez les pâtes au pesto chaudes sur une assiette et ajoutez la brochette de poulet. Finissez avec la vinaigrette César-pesto.

- Temps de préparation : 25 min

10

INGRÉDIENTS

- 10 **Chipolatas de poulet** de 250 g la pièce (10878320)
- 1 dl de l'huile d'olive
- 2 kg de **Couscous perlé** (10550530)
- 400 g de carottes en brunoise, cuites al dente dans du bouillon de légumes
- 200 g d'oignons rouge, émincé finement
- 400 g de courgettes en brunoise, cuit dans de l'huile d'olive

Pour le crumble noix-herbes :

- 200 g de noix mélangées (noisettes, pignons de pin, amandes), hachées
- 5 cl de l'huile d'olive
- 100 g d'herbes fraîches (du thym, de l'aneth, du persil, de l'estragon, de la sauge, du romarin), hachées
- du gros sel et du poivre noir, selon votre goût
- mélangez le tout et laissez sécher pendant 5 minutes dans un four préchauffé à 160°C

PRÉPARATION

Chauffez l'huile d'olive et faites revenir les **Chipolatas de poulet**. Laissez cuire dans un four préchauffé à 180°C. Dans la même poêle, faites revenir les légumes. Incorporez-y le **Couscous perlé**. Mélangez la sauce tomate avec les épices et chauffez le tout. Nappez la sauce et placez le couscous aux légumes dessus. Finissez avec les chipolatas et le crumble.

- Temps de préparation : 30 min

10

Couscous perlé aux chipolatas



Köfte au poulet, fenouil et orange, servis avec du couscous jaune



INGRÉDIENTS

- 1,7 kg de **Viande de poulet assaisonnée** (10837320)
- 100 g d'épices grecques
- 200 g de chapelure aux herbes
- 1 dl de l'huile d'olive
- 1,7 kg de **Couscous jaune** (10551030)
- 1,4 kg de fenouil, tranché très finement
- 1 l de bouillon de légumes
- 2 dl de jus d'orange
- 1 dl de vermouth
- 2 oranges, pelées à vif

Pour la sauce :

- 5 dl de sauce à l'ail, mélangée avec 6 dl de yaourt grec

PRÉPARATION

Mélangez la **Viande de poulet** avec les épices et la chapelure, et faites des boudins autour des brochettes. Arrosez de l'huile d'olive et faites cuire dans un four préchauffé à 190°C. 180°C. Portez le bouillon à l'ébullition avec le jus d'orange et le vermouth. Ajoutez le fenouil et laissez cuire al

dente jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé. Finissez avec les segments d'orange. Mélangez avec le **Couscous jaune** et laissez tiédir. Placez la salade couscous-fenouil sur une assiette et posez les köfte au poulet dessus. Finissez avec la sauce yaourt-ail et des touffes de fenouil.

- **Temps de préparation : 30 min**



Burrito au poulet à la méditerranéenne



INGRÉDIENTS

- 20 portions de **Poulet à la méditerranéenne** (10712580)
- 10 grandes tortillas (30 cm)
- 100 g d'épices TexMex
- 400 g de maïs (égoutté)
- 400 g de poivrons rouges, coupés en fines lanières
- 100 g d'oignons rouges, coupés en fines lanières
- 1 dl de l'huile d'olive
- 500 g de cheddar moulu

PRÉPARATION

Faites cuire les légumes, le maïs, les poivrons et les oignons rouges dans l'huile d'olive. Retirez le poulet de la sauce et coupez en morceaux égales. Mélangez les épices et les légumes avec la sauce. Gardez la moitié de la sauce à côté. Mélangez le reste avec les morceaux de poulet et placez sur les tortillas. Pliez en 'burrito'. Préchauffez le four à 180°C. Placez les burritos sur un plat à four, nappez avec le reste de la sauce et finissez avec le cheddar. Faites cuire dans le four préchauffé. Disposez sur une assiette et servez avec du riz rouge.

- **Temps de préparation : 30 min**



Risotto de couscous, aux carottes confites et au poulet croustillant

10



INGRÉDIENTS

- 10 **Filets de poulet croustillants** (10810220)
- 1 dl de l'huile d'olive
- 1,5 l de **Sauce pasta à la crème** (10722050)
- 10 g de raz-el-hanout
- de la menthe fraîche

Pour le risotto de couscous :

- 1,6 kg de **Couscous naturel** (10550030)
- 5 dl de bouillon de légumes
- 10 g de cumin
- 100 g de beurre

Portez le bouillon à l'ébullition avec le cumin. Mélangez avec le **Couscous précuit** et laissez 'gonfler' jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé. Retirez du feu et laissez fondre le beurre dedans.

Pour les carottes :

- 1 kg de rondelles de carotte
- 2 dl de miel
- 1 l de bouillon de poulet
- 2 dl de vinaigre sushi
- jus d'un citron vert

Placez tous les ingrédients dans une sauteuse, laissez cuire, réservez le reste de liquide de cuisson et mélangez avec le couscous.

PRÉPARATION

Placez le poulet croustillant dans un plat à four, arrosez de l'huile d'olive et faites cuire dans un four préchauffé à 190°C. Préparez le risotto et confisez les carottes. Chauffez la **Sauce pasta à la crème** avec les épices suffisamment. Placez le risotto de couscous sur une assiette et les carottes confites dessus. Répartissez le poulet croustillant dessus. Finissez avec la sauce et les feuilles de menthe fraîches.

- Temps de préparation : 30 min

INGRÉDIENTS

- 112 portions de joues de porc avec **Brunoise de petites poires** (10714180)
- 800 g de bouquets de chou-fleur, cuits al dente dans du bouillon de légumes
- 25 g de l'estragon frais et 25 g de persil frais, hachés
- 2 pièces de pâte feuilletée de 28 cm
- 1 jaune d'œuf

PRÉPARATION

Coupez les joues de porc en morceaux égaux. Mélangez le tout. Placez une pièce de pâte feuilletée dans un moule à tarte. Percez des trous dans la pâte avec une fourchette. Distribuez la farce sur la pâte. Placez l'autre pièce de pâte feuilletée dessus et nappez avec un peu de jaune d'œuf. Fermez et nappez la surface de la tarte avec

le reste du jaune d'œuf. Faites un petit trou au milieu. Formez une 'cheminée' avec un peu de papier d'aluminium. Placez-la dans le trou (pour laissez sortir la vapeur et éviter que la tarte s'ouvre). Faites dorer dans le four.

- Temps de préparation : 60 min

Pork Pie – Tarte feuilletée aux joues de porc à la brunoise de poires

12



INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de **Quinoa noir du sud** (10701880)
- 250 g d'algues en conserve, type wakamé, varech, kombu

Pour le tataki de saumon :

- 10 dos de saumon de 160 g la pièce
- 2 dl de sauce soja
- 50 g de cassonade
- 2 dl de vinaigre sushi
- 300 g de mélange épices japonaises au sésame
- 2 dl de l'huile d'olive

Pour la mayonnaise :

- 1 l de mayonnaise
- 1 dl de sauce soja
- 50 g de pâte wasabi
- jus d'un citron vert

Mélangez le tout pour obtenir une sauce délicieuse.

Mélangez la sauce soja avec le vinaigre et le sucre. Chauffez gentiment jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

Dans ce mélange, marinez les dos de saumon pendant 40 minutes, en les retournant de temps en temps.

Laissez égoutter.

Chauffez une poêle avec de l'huile d'olive. Roulez le saumon dans les épices japonaises. Faites brièvement brunir le saumon dans de l'huile d'olive, à chaque côté.

PRÉPARATION

Chauffez le quinoa noir avec les algues, jusqu'à tiède. Faites le tataki et mélangez la mayo. Placez le **Quinoa noir du sud** sur une assiette avec le tataki de saumon tranché dessus. Finissez avec la sauce.

- Temps de préparation : 60 min

Tataki de saumon au quinoa noir de sud

10



Braisade de poulet tikka masala aux patates douces

10



INGRÉDIENTS

- 30 **Braisade d'aiguillettes de poulet au poivrons** (10870322)
- 20 g d'épices tikka masala
- 2 dl de l'huile d'olive
- 600 g de patates douces, coupées en frites
- 600 g de haricots verts, cuits al dente dans du bouillon
- uu persil frais, haché

Pour le quinoa blanc :

- 1,6 kg de **Quinoa blanc** (10551930)
- 5 dl de bouillon de légumes
- 100 g de beurre

Portez le bouillon à l'ébullition.

Mélangez avec le **Quinoa blanc précuit** et laissez 'gonfler' jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé. Retirez du feu et laissez fondre le beurre dedans.

Pour la sauce :

- 1,5 l de **Sauce tomate** (10719350)
 - 2 dl de purée de noix de coco
 - 200 g d'épices tikka masala
- Mélangez tous les ingrédients dans une sauteuse et chauffez.

PRÉPARATION

Assaisonnez les braisades de poulet avec les épices tikka masala. Faites revenir dans de l'huile d'olive et faites cuire dans un four préchauffé à 180°C. Dans la même poêle, faites revenir les légumes. Chauffez le quinoa et préparez la sauce. Placez le quinoa sur une assiette, accompagné par la sauce tikka masala. Placez les braisades et les patates douces et haricots cuits dessus.

- Temps de préparation : 45 min

Cuisine industrielle – restauration

INGRÉDIENTS

- 2 kg de **Viande de poulet assaisonnée** (10837320)
- 200 g de beurre
- 2 kg de blanc de poireau en julienne
- 100 g de mélange d'herbes au thym
- 2 kg de **Gratin dauphinois** (10740280)
- 2 dl de **Sauce au fromage** (10720150)

PRÉPARATION

Chauffez le beurre dans une poêle et faites revenir la viande en l'émiettant. Retirez de la poêle, sans liquide de cuisson, et ajoutez les poireaux. Continuez à cuire et ajoutez les herbes. Laissez égoutter et récupérez le jus. Placez le **Gratin dauphinois** dans un plat à four, distribuez les poireaux égouttés et la viande dessus. Mélangez la **Sauce au fromage** avec le jus des poireaux et nappez sur la viande. Préchauffez le four à 200°C et laissez gratiner.

- Temps de préparation : 45 min



Casserole au poulet, pomme de terre et poireau

Poulet aigre-doux

INGRÉDIENTS

- 30 **Aiguillettes de poulet façon orientale** (10712080)
- 2 dl de sauce soja
- 600 g d'edamame ou fèves de soja, al dente
- 1,8 kg de tagliatelles ou nouilles, cuits al dente
- 200 g d'oignons verts, hachés

PRÉPARATION

Chauffez les **Aiguillettes de poulet façon orientale** avec les edamames. Si nécessaire, assaisonnez avec la sauce soja. Faites cuire les tagliatelles ou nouilles cuites al dente et mélangez avec le poulet. Placez sur une assiette et finissez avec l'oignon vert.

- Temps de préparation : 25 min



Orzo aux boulettes végétariennes avec salsa verde



INGRÉDIENTS

- 2 kg d'**Orzo aux boulettes végétariennes** et légumes grillés (10713280)
- 800 g de demi-tranches de potiron, cuites al dente dans du bouillon
- 40 asperges vertes, cuites al dente
- 200 g de beurre
- 800 g de salsa verde

PRÉPARATION

Faites cuire les légumes. Laissez égoutter. Chauffez le beurre et faites revenir les asperges et le potiron. Chauffez l'**orzo aux boulettes végétariennes**. Dressez avec les asperges et les tranches de potiron sur une assiette. Finissez avec la salsa verde.

- **Temps de préparation :**
30 min



Poulet cordon bleu stroganoff

INGRÉDIENTS

- 40 **Mini roulades de poulet cordon bleu sans peau** (10807320)
- 2 dl de l'huile d'olive
- 1,5 l de **Sauce stroganoff** (10717850)

Pour l'étuvée de pommes de terre :

- 1,2 kg de tranches de pomme de terre, précuites
- 600 g de chicons, coupés en lanières
- 100 g de beurre
- du persil frais haché

Chauffez le beurre et faites revenir les chicons. Ajoutez les tranches de pommes de terre et faites revenir le tout. Assaisonnez. Finissez avec le persil haché.

PRÉPARATION

Arrosez le poulet cordon bleu de l'huile d'olive et faites cuire dans un four préchauffé à 190°C. Chauffez la sauce. Préparez l'étuvée de pommes de terre. Nappez la sauce et placez le poulet cordon bleu dessus. Servez avec l'étuvée de pommes de terre et chicons.

- **Temps de préparation :**
40 min



La saison BBQ Maiski arrive



Pour plus d'inspiration et d'information regarde notre site www.maiski.be