

# Poêlées





# Sommaire

## Poêlées «viande»

Poêlée à l'ail des ours	4
Black Garlic chicken	5
Émincé façon brasseur	6
Poulet edamame	7
Poulet piment d'Espelette	8
Poulet tandoori	9
Bœuf café-cacao	10
Veau à la poire Williams	11
Kebab d'agneau	12
Bœuf à la mexicaine	13
Bœuf à la mangue	14
Porc Red Curry	15
Émincé de gibier aux noix	16

## Poêlées «poisson et fruits de mer»

Poisson méditerranéenne	17
Poisson avec croûte	18
Chou-fleur aux crevettes	19



# PÔELÉE À L'AIL DES OURS

## Ingrédients

1.000 kg	Viande de porc émincée
0.200 kg	Légumes congelés (p. ex. petits pois, carottes)
0.100 kg	Grains de maïs en conserve
<b>1.300 kg</b>	<b>masse totale</b>

## Version 1

### Épices et ingrédients par kilogramme

100 g	Marinade l'ail sauvage Sensia.....	n° d'art. 15566
-------	------------------------------------	-----------------

## Version 2

### Épices et ingrédients par kilogramme

100 g	Maricrème herbes et ail.....	Art.-Nr. F450
5-10 g	Ail sauvage coupé 4 - 8 mm.....	Art.-Nr. 1109

## Instructions

1. Mélanger la viande de porc émincée avec la marinade.
2. Incorporer les légumes.

## Préparations

1. Faire revenir en petites portions et avec un peu de matière grasse dans une poêle chaude.
2. Déglacer avec de la crème entière et porter à ébullition brièvement..

## Remarque, variante

En cas de temps d'attente prolongé, ou si davantage de sauce est souhaitée, saupoudrer l'émincé de farine ou de fécule, avant de le mouiller avec du bouillon et de l'affiner avec de la crème.



# BLACK GARLIC CHICKEN

## Ausgangsmaterial

1.000 kg Pouletgeschnetzeltes

0.300 kg Gemüsemischung Asia TK (z.B. Karotten, Mungbohnen, Bohnen, Paprika, Erbsen)

1.300 kg **Gesamtmasse**

## Gewürze und Zutaten pro Kilogramm

130 g Black Garlic Marinade ..... Art.-Nr. 17921

### Zur geschmacklichen Ergänzung

Chili fein geschnitten 5 mm ..... Art.-Nr. 8181

## Arbeitsanleitung

1. Das Fleisch und die Gemüsemischung mit der Black Garlic Marinade mischen und in der Theke präsentieren.

## Zubereitung

1. Das Black Garlic Chicken scharf anbraten, mit vorgekochten Nudeln oder Reis vermischen und servieren.

## Bemerkung, Variante

Schwarzer Knoblauch wird mittels thermischer Behandlung aus dem bekannten weissen Knoblauch hergestellt. Dieses Verfahren stammt ursprünglich aus Asien und verändert das Aroma des Knoblauchs ins süsslich-saure.

Bei längeren Standzeiten oder wenn viel Sauce verlangt wird, das Geschnetzelte mit Mehl oder Speisestärke bestäuben, mit Bouillon abgiessen und mit Rahm verfeinern.



# ÉMINCÉ FAÇON BRASSEUR

## Ingrédients

1.000 kg	Viande de porc ou de veau émincée ou coupée en petits dés
0.500 kg	Petits pois congelés
0.200 kg	Champignons coupés en tranches
<b>1.700 kg</b>	<b>masse totale</b>

## Version 1

### Épices et ingrédients par kilogramme

20 g	Mélange d'épices à la bière.....	n° d'art. 15640
10 g	Huile aromatisée.....	n° d'art. 6417

Pour compléter la saveur

Bière  
Crème acidulée

## Version 2

### Épices et ingrédients par kilogramme

100 g	Maricrème à la bière.....	Art.-Nr. F453
-------	---------------------------	---------------

Pour compléter la saveur

Crème acidulée

## Instructions 1

1. Faire mariner la viande dans le mélange d'épices à la bière et l'huile épicée.
2. Incorporer les ingrédients préparés et les placer dans un récipient pour la vente.

## Instructions 2

1. Faire mariner la viande dans la Maricrème à la bière.
2. Incorporer les ingrédients préparés et les placer dans un récipient pour la vente.

## Préparations

1. Saisir l'émincé façon brasseur à feu vif.
2. Le mets peut être déglacé avec de la bière et affiné avec de la crème acidulée.

## Remarque, variante

Servir avec du riz ou des nouilles.

En cas de temps d'attente prolongé, ou si davantage de sauce est souhaitée, saupoudrer l'émincé de farine ou de fécule, avant de le mouiller avec du bouillon et de l'affiner avec de la crème.



## Convenience Poêlées de viande et grill

> Plats poêlés

# POULET EDAMAME

### Ingrédients

1.000 kg	Poitrines ou de cuisses de poulet émincées
0.100 kg	Carottes
0.200 kg	Fèves edamames pelées
<b>1.300 kg</b>	<b>masse totale</b>

### Version 1

#### Épices et ingrédients par kilogramme

100 g Marinade soja-miel Sensia ..... n° d'art. 17145

### Version 2

#### Épices et ingrédients par kilogramme

160 g Marisauce sweet + sour ..... n° d'art. 17106

*Pour compléter la saveur*

Pousses  
Sauce soja

### Instructions 1

1. Faire mariner la viande de poulet dans la marinade soja/miel Sensia ou la Marisauce Sweet & Sour.
2. Incorporer les fèves edamames et les carottes.

### Préparations

1. Saisir le poulet edamame à feu vif.
2. En option, le mets peut être déglacé avec de la sauce soja.
3. Le plat peut être décoré avec des pousses.

### Remarque, variante

Servir avec du riz ou des nouilles asiatiques.



# POULET PIMENT D'ESPELETTE

## Ingrédients

1.000 kg	Cuisses ou de poitrines de poulet émincées
0.200 kg	Courgettes coupées
0.200 kg	Poivrons rouges et verts coupés
<b>1.400 kg</b>	<b>masse totale</b>

## Épices et ingrédients par kilogramme

100 g Marinade espelette Sensia..... n° d'art. 19040

### Pour compléter la saveur

Persil coupé 2 mm  
Vin blanc  
Crème

## Instructions

1. Faire mariner la viande de poulet dans la marinade au piment d'Espelette Sensia.
2. Couper les légumes en dés de 1 cm et les incorporer à la viande.

## Préparations

1. Saisir le poulet au piment d'Espelette à feu vif et déglacer avec du vin blanc.
2. Pour varier les plaisirs, le mets peut être affiné avec de la crème.
3. Faire mijoter le tout à couvert pendant environ 45 minutes.

## Remarque, variante

Servir avec des pommes de terre.

Le piment d'Espelette est une variété de piment cultivée exclusivement au Pays basque, dans le sud-ouest de la France.



## Convenience Poêlées de viande et grill

> Plats poêlés

# POULET TANDOORI

### Ingrédients

1.000 kg	Poitrines ou de cuisses de poulet émincées
0.200 kg	Poivrons rouges coupés
<b>1.200 kg</b>	<b>masse totale</b>

### Épices et ingrédients par kilogramme

40 g	Tandoori masala sG.....	n° d'art. F267
80 g	Yogourt nature	

*Pour compléter la saveur*

Feuilles de coriandre  
Gingembre coupé

### Instructions

1. Mélanger le yogourt nature et le Tandoori Masala OG sans grumeaux.
2. Faire mariner la viande de poulet dans la sauce Tandoori Masala.
3. Incorporer les poivrons.

### Préparations

1. Saisir le poulet tandoori à feu vif.
2. Le plat peut être décoré avec des feuilles de coriandre.

### Remarque, variante

Servir avec du riz ou du pain naan.



# BŒUF CAFÉ-CACAO

## Ingrédients

1.000 kg	Viande de bœuf émincée ou coupée en dés
0.100 kg	Brocoli (frais ou congelé)
0.100 kg	Carottes ou de courgettes jaunes coupées
<b>1.200 kg</b>	<b>masse totale</b>

## Épices et ingrédients par kilogramme

22 g	Rub café-cacao .....	n° d'art. 20452
5 g	Sel comestible	
10 g	Huile aromatisée .....	n° d'art. 6417

## Instructions

1. Mélanger la viande de bœuf avec l'huile épicée, le rub café-cacao et le sel de cuisine et bien laisser reposer.
2. Ajouter ensuite les autres ingrédients à la viande.
3. Présenter le plat dans un récipient.
4. En guise de décoration, il est possible d'utiliser du gruë de cacao ou des grains de café.

## Préparations

1. Dans une poêle préchauffée, saisir brièvement l'émincé avec un peu de matières grasses et laisser reposer.

## Remarque, variante

En cas de temps d'attente prolongé, ou si davantage de sauce est souhaitée, saupoudrer l'émincé de farine ou de fécule, avant de le mouiller avec du bouillon et de l'affiner avec de la crème.



## Convenience Poêlées de viande et grill

> Plats poêlés

# VEAU À LA POIRE WILLIAMS

### Ingrédients

1.000 kg	Viande de veau émincée
0.300 kg	Poires coupées en dés (en boîte ou fraîches)
<b>1.300 kg</b>	<b>masse totale</b>

### Épices et ingrédients par kilogramme

100 g	Marinade à la poire Sensia .....	n° d'art. 16283
30 g	Miel liquide	
20 g	Williamine (eau-de-vie)	

### Pour compléter la saveur

Figues séchées coupées .....

### Matériel auxiliaire

Moules en alu

### Instructions

1. Faire mariner la viande de veau dans la marinade à la poire Sensia.
2. Mélanger ensuite la viande de veau avec les autres ingrédients.
3. Disposer la viande marinée dans des moules en alu.
4. En guise de décoration, il est possible d'ajouter des figues coupées en morceaux.

### Préparations 1 au four

1. Faire cuire les moules en alu au four préchauffé (chaleur tournante, env. 160° C) pendant environ 20 minutes, à mi-hauteur.
2. En fin de cuisson, la viande est brillante et la sauce présente une consistance sirupeuse.

### Préparations 2 à la poêle

1. Dans une poêle préchauffée, saisir brièvement l'émincé de veau et laisser reposer.
2. Déglacer avec de la crème ou de la crème fraîche et servir chaud.

### Remarque, variante

En cas de temps d'attente prolongé, ou si davantage de sauce est souhaitée, saupoudrer l'émincé de farine ou de fécule, avant de le mouiller avec du bouillon et de l'affiner avec de la crème.  
Servir avec du riz.



# KEBAB D'AGNEAU

## Ingrédients

1.000 kg	viande d'agneau émincée ou coupée en petits dés
0.100 kg	haricots verts coupés
0.200 kg	courgettes coupées
<b>1.300 kg</b>	<b>masse totale</b>

## Version 1

### Épices et ingrédients par kilogramme

100 g Marinade gyros Sensia ..... n° d'art. 17095

## Version 2

### Épices et ingrédients par kilogramme

160 g Marisauce gyros ..... n° d'art. 17103

## Instructions

1. Faire mariner la viande d'agneau dans la marinade gyros Sensia ou la Marisauce gyros.
2. Incorporer les courgettes et les haricots.

## Préparations

1. Dans une poêle préchauffée, saisir brièvement avec un peu de matière grasse et déglacer avec de l'eau.
2. Le mets peut être affiné avec de la crème.

## Remarque, variante

Servir avec du pain pita.

En cas de temps d'attente prolongé, ou si davantage de sauce est souhaitée, saupoudrer l'émincé de farine ou de fécule, avant de le mouiller avec du bouillon et de l'affiner avec de la crème.



## Convenience Poêlées de viande et grill

> Plats poêlés

# BŒUF À LA MEXICAINE

### Ingrédients

1.000 kg	Viande de bœuf coupée en dés de 1 × 1 cm
0.200 kg	Poivrons rouges coupés en dés
0.100 kg	Grains de maïs en conserve
<b>1.300 kg</b>	<b>masse totale</b>

### Épices et ingrédients par kilogramme

100 g	Marinade mexicaine.....	n° d'art. 1495
-------	-------------------------	----------------

*Pour compléter la saveur*

Tomates hachées.....

### Instructions

1. Mélanger la viande de bœuf avec la Maricrème mexicaine.
2. Incorporer les légumes et présenter dans un récipient.

### Préparations

1. Saisir le bœuf à la mexicaine à feu vif.
2. Le mets peut également être mouillé avec des tomates hachées.

### Remarque, variante

À la place du bœuf, il est également possible d'utiliser de la viande de poulet ou de porc.

En cas de temps d'attente prolongé, ou si davantage de sauce est souhaitée, saupoudrer l'émincé de farine ou de fécule, avant de le mouiller avec du bouillon et de l'affiner avec de la crème.



# BŒUF À LA MANGUE

## Ingrédients

1.000 kg	Viande de bœuf émincée
0.300 kg	Pois mange-tout congelés
<b>1.300 kg</b>	<b>masse totale</b>

## Épices et ingrédients par kilogramme

100 g	Marinade picanha.....	n° d'art. 19531
-------	-----------------------	-----------------

### *Pour compléter la saveur*

160 g	Cacahuètes, de noix de macadamia ou de noix de cajou
3 Stk.	Mangues coupées
	Huile d'arachide
	Sauce au piment

## Instructions

1. Mélanger la viande de bœuf avec la marinade Picanha Sensia.
2. Incorporer les légumes et la mangue et présenter dans un récipient.
3. Il est possible de parsemer le tout de noix en guise de décoration.

## Préparations

1. Faire chauffer l'huile d'arachide dans un wok ou une grande poêle, saisir brièvement l'émincé et laisser reposer.
2. En option, ajouter de la sauce au piment et faire cuire le tout brièvement.

## Remarque, variante

Servir avec du riz au jasmin ou des nouilles asiatiques.



## Convenience Poêlées de viande et grill

> Plats poêlés

# PORC RED CURRY

### Ingrédients

1.000 kg	Viande de porc émincé ou coupée en petits dés
0.100 kg	Poivrons rouges coupés en dés
0.300 kg	Ananas coupé
<b>1.400 kg</b>	<b>masse totale</b>

### Épices et ingrédients par kilogramme

100 g	Marinade red curry sensia.....	n° d'art. 13117
-------	--------------------------------	-----------------

### Pour compléter la saveur

Basilic thaï ou feuilles de combava  
Lait de coco

### Instructions

1. Faire mariner la viande de poulet dans la marinade Red Curry Sensia.
2. Incorporer les ingrédients préparés et les dresser dans un récipient.

### Préparations

1. Saisir la viande de porc Red Curry à feu vif.
2. Le mets peut être affiné avec du lait de coco.
3. La plat peut être décoré avec du basilic thaï ou des feuilles de combava.

### Remarque, variante

Servir avec du riz ou des nouilles asiatiques.



# ÉMINCÉ DE GIBIER AUX NOIX

## Ingrédients

1.000 kg Viande de gibier (sanglier, chevreuil ou cerf) émincé

0.300 kg Noix ou de marrons hachés

1.300 kg **masse totale**

## Épices et ingrédients par kilogramme

100 g Marinade aronia sensia..... n° d'art. 18775

### *Pour compléter la saveur*

Basilic thaï ou feuilles de combava

Lait de coco

## Instructions

1. Faire mariner la viande de gibier dans la marinade à l'aronia Sensia.
2. Incorporer les noix et présenter en vitrine.

## Préparations

1. Dans une poêle préchauffée, saisir brièvement l'émincé de gibier et laisser reposer.
2. Déglacer avec de la crème ou de la crème fraîche et servir chaud.

## Remarque, variante

En cas de temps d'attente prolongé, ou si davantage de sauce est souhaitée, saupoudrer l'émincé de farine ou de fécule, avant de le mouiller avec du bouillon et de l'affiner avec de la crème.



## Convenience Poêlées de viande et grill > Poisson et fruits de mer

# POISSON MÉDITERRANÉENNE

### Ingrédients

1.000 kg	Filets de poisson (p. ex. lieu noir, cabillaud) coupés
0.100 kg	Courgettes coupées
0.200 kg	Tomates cerises
<b>1.300 kg</b>	<b>masse totale</b>

### Version 1

#### Épices et ingrédients par kilogramme

24 g	Mélange d'épices poisson.....	n° d'art. F132
30 g	Câpres	
10 g	Huile aromatisée .....	n° d'art. 6417

### Version 2

#### Épices et ingrédients par kilogramme

100 g	Maricrème tomates et basilic .....	n° d'art. 18775
-------	------------------------------------	-----------------

*Pour compléter la saveur*

Olives noires

### Instructions

1. Faire mariner les filets de poisson avec les épices pour poisson et l'huile épicée ou la Maricrème tomate-basilic.
2. Incorporer ensuite les tomates et les câpres.
3. En option, le mets peut être affiné avec des olives noires.

### Préparations

1. Faire cuire le poisson à la poêle.



# POISSON AVEC CROÛTE

## Ingrédients

1.000 kg Filets de poisson (p. ex. lieu noir, cabillaud) coupés

## Croûte

1200 g Fourrage au fromage frais/asperges ..... n° d'art. F208  
50 g Chapelure claire sans gluten..... n° d'art. 13174

## Pour compléter la saveur

100 g Maricrème herbes et ail..... n° d'art. F450

## Matériel auxiliaire

Moules en alu

## Instructions

1. Mélanger le fourrage au fromage frais/asperges avec la chapelure claire sans gluten.
2. Laver les filets de poisson et les éponger.
3. Faire ensuite mariner les filets de poisson dans la Maricrème fines herbes/ail.
4. Étaler le mélange au fromage frais sur les filets de poisson et les placer dans les moules en alu.
5. Dresser le produit fini en vitrine.

## Préparations

1. Faire cuire 10 minutes au four préchauffé à 160° C.
2. En option, placer brièvement sous le grill pour terminer la cuisson.
3. Ensuite, agrémenter le poisson doré d'un filet de jus de citron et le servir, par exemple accompagné d'une salade.



# CHOU-FLEUR AUX CREVETTES

## Ingrédients

1.000 kg	Crevettes (sans tête, décortiquées)
0.300 kg	Chou-fleur (frais ou congelé)
0.200 kg	Petits pois congelés
<b>1.500 kg</b>	<b>masse totale</b>

## Version 1

### Épices et ingrédients par kilogramme

100 g	Marinade fresh lemon Sensia .....	n° d'art. 14890
-------	-----------------------------------	-----------------

## Version 2

### Épices et ingrédients par kilogramme

100 g	Maricrème curry-noix de coco .....	n° d'art. 8628
-------	------------------------------------	----------------

*Pour compléter la saveur*

Pignons de pin

## Instructions

1. Faire mariner les crevettes dans la marinade Fresh Lemon Sensia ou la Maricrème curry-coco.
2. Incorporer ensuite le chou-fleur et les petits pois.
3. En option, le mets peut être affiné avec des pignons de pin.

## Préparations

1. Saisir brièvement les crevettes à feu vif et les laisser reposer.
2. Le mets peut être déglacé avec du jus de citron ou du lait de coco.

**Pacovis SA**  
**Grabenmattenstrasse 19**  
**CH-5608 Stetten**  
**t +41 56 485 93 93**  
**f +41 56 485 93 00**  
**verkauf@pacovis.ch**  
**pacovis.ch**

Pacovis Deutschland GmbH  
Hasenbergsteige 14  
DE-70178 Stuttgart  
**t +49 7123 38004 21**  
**f +49 7123 38004 29**  
info@pacovis.de  
pacovis.de

Pacovis food solutions Österreich GmbH  
Zum Wiesfeld 11  
A-2000 Stockerau  
**t +43 1 270 16 20-31**  
**f +43 1 270 79 07-51**  
info@pacovis-food.at  
pacovis.at