

# CARNET DE RECETTES

## BOULANGERIE PÂTISSERIE

SALADES, BOWLS, SANDWICHES, WRAPS, TARTES SALÉES...



TRANSGOURMET

# FOURNISSEUR NATIONAL DE RÉFÉRENCE

Transgourmet livre en une seule fois, partout en France, les matières premières et les produits frais, viande, marée, fruits & légumes, mais aussi épicerie, surgelés, boissons emballage & usage unique, nécessaires à tous les professionnels, qu'ils soient restaurateurs ou boulanger-pâtissiers.



## NOTRE TRAVAIL DE FILIÈRES

Transgourmet propose de nombreux produits locaux & régionaux, des produits bio & responsables, ainsi que des produits pouvant s'inscrire dans la composition de menus veggie-végan. Transgourmet accompagne également ses clients dans la lutte contre le gaspillage alimentaire avec sa solution e-Quilibre.

## TENDANCE INCONTOURNABLE EN RHF, LE SNACKING ET LA VENTE À EMPORTER SONT EN PLEIN ESSOR.

Menus sains et variés, offres rapides et authentiques ou encore recettes veggie-végan, les attentes des consommateurs aussi évoluent.

Pour accompagner ses clients dans la réalisation de leur offre de snacking, Transgourmet propose une gamme complète de produits en évolution permanente, ainsi que des idées recettes autour de thématiques incontournables, à retrouver dans ce catalogue : burgers, bagels, wraps, buns, bao, pita, poke bowls... A découvrir dès maintenant !



### ASSORTIMENT AU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2023

SOCIETE PARISIENNE D'EXPORT IMPORT ET REPARTITION, SPEIR- S.A.S.U. au capital de 160 000€, RCS Créteil - SIRET 702 016 254 00071, TVA FR 03 702 016 25 46, APE 4631Z

Siège social: 9, boulevard du Delta, Bât. DE4 - BP30106 - 94658 Rungis Cedex

Sous réserve d'erreurs typographiques. Dans la limite des stocks disponibles. Documents et photos non contractuels. Valable uniquement en France métropolitaine. Offre réservée aux professionnels.

Crédits photos : Shutterstock, Adobe Stock, JM Péchart, Vranken, Nicolas Lobbestael - Réalisation : Rodolphe LATREYTE

# SOMMAIRE

## 5 LES BOWLS

## 17 LES SALADES

## 33 LES WRAPS

## LES SANDWICHES, LES BUNS & LES PANINIS

## 63 LES TARTES SALÉES

BOWL ORIGINAL HAWAÏ - BOWL GASTRO FRANCAIS - BOWL TRENDY ASIATIQUE - BOWL VEGGIE - BOWL DE SAUMON - POKE BOWL POULET TERIYAKI - SEA BOWL - BAR BOWL - EXOTIC BOWL - BEEF BOWL

SALADE DE MAGRET DE CANARD AUX GROSEILLES - SALADE CHIRASHI AU SAUMON FUMÉ - SALADE CHIRASHI SAUMON AVOCAT - SALADE MOZZA FRAMBOISES, ASPERGES VERTES, MAGRET DE CANARD FUMÉ - SALADE VEGGIE - SALADE ASIATIQUE - SALADE QUINOA BURRATA, SAVEURS EXOTIQUES - SALADE DE MOINE VÉNÉRÉ - SALADE ASIATIQUE - SALADE DE LOMO IBÉRIQUE ET FETA - SALADE DE CHOU KALE, PARMIGIANO, TOMATES ET ANCHOIS - SALADE FRAÎCHE DE COQUES BERBERECHOS - SALADE PRINTANIÈRE AU HADDOCK

WRAP PREMIUM FRANÇAIS - WRAP ANGUILLE TARAMA - WRAP ASIATIQUE - WRAP NEW-YORKAIS - WRAP CLASSIQUE - WRAP POULET AUX TOMATES CONFITES ET PISTACHE PESTO

SANDWICH BANH MI AU POULET - CRAB ROLL - SANDWICH ITALIEN - SANDWICH VÉGÉTARIEN - SANDWICH AU PASTRAMI - PITA AU POULET CROUSTILLANT SAUCE SHAWARMA - B'BREAK HEALTHY - B'BREAK AVOCADO - B'BREAK ENSOLEILLÉ - AUTHENTIK BAGNAT - SUMMER BUN - PANINI POIRE ROQUEFORT - PANINI COCHON AIL NOIR MIMOLETTE - RUSTIQUE FAÇON TATAKI BCEUF CORIANDRE - CIABATTA LIBANAISE - NORDIQUE SALMON - PANINI DINDE CRANBERRIES

TARTELETTE ÉPINARD RICOTTA - TARTE LARDONS PETITS POIS RADIS ESTRAGON - TARTELETTE CAROTTE ARTICHAUT SARDINE - TARTELETTE FENOUIL SAUMON OIGNON - TARTELETTE ASPERGES NOIX



# LES BOWLS

**BOWL ORIGINAL HAWAÏ - BOWL GASTRO FRANCAIS - BOWL TRENDY ASIATIQUE - BOWL VEGGIE -  
BOWL DE SAUMON - POKE BOWL POULET - SEA BOWL - BAR BOWL - EXOTIC BOWL - BEEF BOWL**



Retrouvez la recette  
en ligne

# BOWLS ORIGINAL HAWAÏ

## INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 130 g de filet de thon pour sashimi (276490)
- 3 cuill à soupe de sauce soja moins salée (206421)
- 1/2 mangue en dés
- 1/4 de concombre en rondelles (310000)
- 4 tranches d'avocat
- 1 cuill à café de pate de gingembre (215787)
- 1 cuill à café de pate d'ail (215785)
- 75 g de riz japonais Fukumaru (206947)
- 2 brins de coriandre
- 1 cuill à café de graines de sésame grillées
- 35 g de sauce poké (277512)

## RECETTE

Placer le riz japonais dans une passoire et le rincer à l'eau claire 3 fois. Egouttez le riz et laisser-le sécher dans la passoire 30 min. Placer le riz dans une casserole et couvrir avec 90 g d'eau. Laissez reposer 20 min. Couvrir la casserole et cuire 10 min à feu moyen. Poursuivre la cuisson 10 min à couvert hors du feu. Découper le thon en 6 sashimis, puis les faire mariner 15 min dans la sauce soja. Placer le riz japonais dans un bowl et disposer sur le dessus les sashimis de thon rouge parsemés de graines de sésame grillées, les tranches d'avocat, les rondelles de concombre, les dés de mangue, les feuilles de coriandre et enfin la pâte d'ail et de gingembre. Mélanger la pâte d'ail et de gingembre avec la sauce poké et versez sur l'ensemble avant de servir.



Filet de thon  
pour sashimi  
(276490)



Sauce soja  
moins salée  
206421



Riz japonais Fukumaru  
(206947)



Pate de gingembre  
(215787)



Convives  
1



Préparation  
/



Cuisson  
/



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# BOWL GASTRO FRANCAIS

## INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 2 œufs pochés (653576)
- 1/4 concombre en rondelles (310000)
- 3 radis en rondelles (228340)
- 40 g de tagliatelles de carottes
- 1 poignée de roquette (230944)
- 4 cuill à soupe de sauce soja (192653)
- 75 g de petit épeautre
- 1 tranche de ventrèche (300927)
- 1 cuillère à soupe d'oignons frits (363119)
- 35 g de sauce pomme avocat jalapeño (438173)

## RECETTE

Faire mariner 15 min les œufs pochés dans la sauce soja. Faire cuire 45 min à couvert le petit épeautre dans 2 fois son volume d'eau. Poursuivre la cuisson 15 min hors du feu. Egoutter et réserver au frais. Découper la tranche de ventrèche en fines lamelles et les snacker 2 à 3 min dans une poêle bien chaude. Déposer le petit épeautre dans un bowl et disposer sur le dessus les tagliatelles de carotte, les rondelles de radis et de concombre, les lamelles de ventrèche snackées, les œufs pochés marinés et enfin la roquette. Parsemer d'oignons frits. Verser sur l'ensemble, juste avant de servir, la sauce pomme avocat jalapeño.



Convives  
1



Préparation



Cuisson

Ventrèche de porc sèche  
300927



Sauce soja salée  
192653

Vinaigrette  
pomme avocat  
jalapeño  
438173



Oignons frits  
363119



Retrouvez la recette  
en ligne

# BOWL TRENDY ASIATIQUE

## INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 1 filet de saumon d'environ 130 g
- 40 g de vermicelle de riz (203592)
- 2 cuill à soupe de sauce ponzu (206402)
- 1 feuille de chou kale vert
- 30 g d'edamame (245603)
- 1 cuill à soupe de graines de grenade (966740)
- 3 brins feuilles de coriandre (8711)
- quelques feuilles de ciboulette thaï (8522)
- 15 g de champignons Enoki
- 1 cuill à café de purée de citronnelle (215786)
- 1 cuill à soupe d'huile de sésame grillé (203639)
- 1 cuill à café de graines de sésame noir (231697)
- 35 g de sauce agrumes gingembre

## RECETTE

Porter à ébullition un grand volume d'eau. Hors du feu ajouter-y le vermicelle de riz, couvrir et laisser cuire 5 min. Egoutter le vermicelle de riz et réserver. Découper le saumon en dés et faites les mariner dans la sauce ponzu. Rincer à l'eau claire le chou kale, couper la tige, enlever la nervure centrale de la feuille et découper grossièrement en morceaux. Mélanger ensemble dans un récipient la purée de citronnelle, la ciboulette thaï ciselée et l'huile de sésame. Ajouter cette sauce sur le vermicelle de riz et mélanger délicatement. Placer le vermicelle de riz dans le bowl et disposer sur le dessus les dés de saumon parsemés de graines de sésame noir, le chou kale, les grains de grenade, les edamames, les champignons Enoki et enfin les feuilles de coriandre. Verser sur l'ensemble, juste avant de servir, la sauce Maille agrumes gingembre.



Convives  
1



Préparation  
/



Cuisson  
/



Vermicelle de riz  
(203592)



Sauce  
yuzu  
ponzu  
(206402)



Grenade  
(966740)



Graines  
de sésame noir  
(231697)

Purée  
de citronnelle  
(215786)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# BOWL VEGGIE



## INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 5 falafels (232313)
- 35 g d'orge perlé (220414)
- 35 g de lentilles beluga (302081)
- 2 champignons de Paris
- 1/4 de brocoli
- 2 cuill à soupe de brunoise de poivrons vert et jaune
- 30 g de fèves de soja (245608)
- 1 cuill à soupe de houmous
- 1 poignée de jeunes pousses (301387)
- quelques feuilles de basilic thaï (8709)
- 35 g de sauce ananas coco (438146)

## RECETTE

Faire cuire l'orge perlé 30 min dans un grand volume d'eau salée.  
Poursuivre la cuisson de l'orge perlé 10 min hors du feu avant de l'égoutter.  
Réservoir au frais.  
Rincer et faites cuire les lentilles beluga 20 min dans 3 fois son volume d'eau non salé.  
A la fin de la cuisson réservoir au frais.  
Couper le brocoli en petites fleurettes.  
Blanchir le brocoli 2 min dans une eau bouillante salée puis égoutter.  
Eplucher les champignons de Paris.  
Mélanger les lentilles beluga et l'orge perlé puis placer dans un bowl.  
Disposer sur le dessus les falafels, les brocolis, la brunoise de poivrons verts et jaune, les champignons coupés en lamelles, les fèves de soja décongelées, les jeunes pousses et enfin les feuilles de basilic thaï et le houmous.  
Verser sur l'ensemble, juste avant de servir, la sauce ananas coco.

Lentilles beluga (302081)



Fèves de soja (245608)



Salade mélange jeunes pousses (302081)



Vinaigrette ananas coco (438146)





Retrouvez la recette  
en ligne

# BOWL DE SAUMON GRILLÉ, SAUCE SALSA



Convives  
4



Préparation  
20 MIN



Cuisson  
20 À 25 MIN

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 4 pavés de saumon avec peau (300886)
- 6 cl de sauce soja
- 2 cuill à café de sauce poisson
- 3 cuill à soupe de miel
- 1 cuill à soupe de gingembre frais râpé
- 2 cuill à soupe de pâte de piment (sambal oelek)
- 2 cuill à soupe d'huile d'olive
- 6 gousses d'ail
- 6 cl d'eau

## SALSA

- 1 mangue (301090)
- 2 fruits de la passion
- 1/4 de botte de coriandre
- 1/4 de botte de basilic
- 2 cuill à soupe de jus de citron vert
- Sel

## RIZ COCO

- 40 cl de lait de coco
- 12 cl d'eau
- 240 g de riz au jasmin (206913)
- 1 pincée de sel
- 1 cuill à soupe de sésame doré

## RECETTE

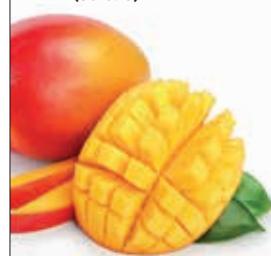
Dans une casserole, versez le lait de coco et l'eau, portez à frémissements. Ajoutez le riz et le sel. Remuez, couvrez puis baissez le feu au minimum. Laissez cuire le riz à feu doux pendant 10 mn puis coupez le feu. Laissez reposer le riz à couvert pendant 15 à 20 minutes sans soulever le couvercle. Égrenez ensuite le riz à l'aide d'une fourchette. Dans un bol, mélangez la sauce soja, la sauce poisson, le miel, le gingembre et la pâte de piment.

Coupez le saumon en cubes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les cubes de saumon côté peau vers le bas et faites cuire 3 mn à feu élevé. Retournez-les, réduisez le feu et ajoutez les gousses d'ail pelées et hachées. Faites cuire pendant une minute avant de verser la sauce. Poursuivez la cuisson pendant 3 mn jusqu'à ce que la sauce épaississe. Débarrassez dans une assiette. Versez dans la poêle l'eau, grattez les sucs de cuisson, mélangez bien avec une spatule en bois, laissez mijoter quelques minutes le temps que le mélange devienne sirupeux.

Préparez la salsa, pelez, coupez la mangue et la pêche en cubes. Ciselez les herbes. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la salsa, assaisonnez avec du sel. Répartissez le riz coco dans les bols, garnissez de salsa et de cubes de saumon. Saupoudrez de sésame et servez.

• Mangue  
(301090)

Riz au jasmin  
(206913)



• Pavés de saumon  
avec peau (300886)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# POKE BOWL POULET TERIYAKI

Convives  
4

Préparation  
20 MIN

Cuisson  
20 À 25 MIN

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 500 g de riz japonais (206947)
- 5 cuill à soupe de vinaigre de riz (203591)
- 3 cuill à soupe rase de sucre en poudre
- 1 cuill à café de sel

## POULET TERIYAKI :

- 125 ml de sauce soja
- 60 ml d'eau
- 50 g de sucre cassonade
- 1 cuill à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuill à café d'ail râpé
- 1 cuill à café de gingembre râpé
- 1 cuill à café d'huile de sésame grillé
- 2 cuill à café de féculle de maïs
- 1 cuill à soupe d'huile d'olive
- 500 g de filet de poulet (229681)
- 90 g de pickles d'oignons rouges
- 200 g de fèves edamame décortiquées
- 1/4 d'ananas
- 2 petits concombres
- 2 carottes
- 4 cives
- 1 cuill à soupe de sésame noir

## RECETTE

Cuisez le riz à sushi. Pendant ce temps, préparez l'assaisonnement du riz en mélangeant le vinaigre de riz, 3 cuillères à soupe de sucre en poudre et le sel. Lorsque le riz est prêt, laissez-le reposer 10 mn, versez ensuite l'assaisonnement dessus et mélangez délicatement. Laissez tiédir ou refroidir. Préchauffez le four à 200°C. Dans une petite casserole sur feu moyen, mélangez au fouet la sauce soja, l'eau, le sucre, le vinaigre de riz, l'ail, le gingembre, l'huile de sésame et la féculle de maïs. Faites cuire pendant 2 à 3 mn jusqu'à ce que le mélange épaississe (si le mélange devient trop épais, ajoutez un peu d'eau). Faites cuire les fèves edamame pendant 4 mn dans une eau bouillante salée puis rafraîchissez. Coupez l'ananas en cubes, les concombres en rondelles puis en quatre. Pelez les carottes et râpez-les. Emincez la cive. Versez la moitié de la sauce teriyaki dans un saladier et ajoutez l'huile d'olive. Coupez les blancs de poulet en cubes et ajoutez-les dans le saladier. Mélangez bien puis déposez l'ensemble sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pendant 10 à 15 mn. Badigeonnez le poulet avec le reste de sauce teriyaki et placez la plaque sous le grill du four pendant 2 à 3 mn jusqu'à la caramélation. Répartissez le riz dans les bols, garnissez de légumes et de poulet teriyaki. Saupoudrez de sésame noir. Dégustez.

**Astuce :** vous pouvez monter les morceaux de poulet teriyaki sur des brochettes en bois

Riz japonais  
(206947)



Vinaigre de riz  
(203591)



Filet de poulet  
(229681)



# SEA BOWL

## LES INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 800 g de baron de saumon fumé (300798)
- 70 g de tsukudani confit d'algues kombu (243542)
- 45 g de sésame noir (207006)
- 35 g de coriandre fraîche
- 1 pièce de citron vert
- 3 avocats
- 2 concombres
- 300 g de radis
- 500 g de carottes (301576\*)
- 12 cl d'huile de sésame (471508)
- 5 g de cebettes
- 20 g de gingembre
- 4 cl de sauce soja (206421)

## RECETTE

Trancher le baron de saumon fumé en fines tranches, zester le citron vert dessus. Emincer les concombres en rondelles, mélanger avec le tsukudani. Râper les carottes, y incorporer la coriandre ciselée. Torréfier les graines de sésame noir 1 minute à la poêle, dénoyauter les avocats, les couper en lamelles, saupoudrer de sésame. Couper des lamelles de radis à la mandoline.

## SAUCE

Emincer les cebettes et tailler le gingembre en brunoise. Mélanger à l'huile de noisette et la sauce soja.

## DRESSAGE

Dans un bol, dresser en quatres parties les légumes : Concombres / Carottes / Radis / Avocats puis les fines tranches de saumon au milieu. Assaisonner le tout de sauce sésame soja. Déguster bien frais.



Retrouvez la recette en ligne



Convives  
10



Préparation  
15 MIN



Cuisson  
/

• Tsukudani confit d'algues kombu (243542)

• Baron de saumon fumé (300798)



• Avocats



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# BAR BOWL



Convives  
**10**



Préparation  
**35 MIN**



Cuisson  
**/**

## LES INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 140/160 g de filet de bar (980887)
- 7 cl de jus de yuzu (206400)
- 3 tomates
- 350 g de carottes jaunes
- 300 g de radis verts
- 20 g de cebettes
- 40 g de sésame blanc
- 40 g de graines de tournesol (248626)
- 500 g de concombres
- 8 cl de sauce soja moins salé (206421)
- 5 g de pousses germées
- 5 g de pousses de coriandre
- 400 g de riz (300859)
- 1 l de bouillon de citronnelle
- Poivre timut

## RECETTE

Couper le filet en fines tranches, l'assaisonner de jus de yuzu et de poivre de timut. Éplucher et laver les légumes. Émonder les tomates, les évider puis tailler la chair en brunoise. Réaliser de longues et fines lamelles de concombres, carottes jaunes et radis verts. Torréfier les graines de sésame et de tournesol 1 minute à la poêle, émincer finement les cebettes. Cuire le riz dans le bouillon de citronnelle 10 à 12 minutes à frémissement. Egoutter et refroidir puis mélanger aux cebettes. Mélanger les carottes aux graines de tournesol, les radis aux tomates, les concombres au sésame.

## DRESSAGE

Dans un bol, dresser au fond le riz puis dessus en trois parties les légumes : radis / concombres / carottes jaunes puis les fines tranches de bar au milieu avec quelques pousses germées et cress. Assaisonner le tout de sauce soja. Déguster bien frais.



Jus de yuzu  
**(206400)**



Riz (300859)



Filet de bar (980887)



Retrouvez la recette  
en ligne

# EXOTIC BOWL



Convives  
10



Préparation  
20 MIN



Cuisson  
/

## LES INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 2 mangues (301090\*)
- 3 pommes granny smith
- 1/4 de chou rouge
- 4 avocats
- 800 g de piment d'Espelette (203336)
- 2 cl de jus de citron (840983)
- 1/2 poivron rouge
- 750 g de crevettes (998971)
- 25 g de radis cress
- 3 cl de vinaigre de cidre (193429)
- 9 cl d'huile de noix (157099)
- 9 cl de sel à la vanille (301373)
- 10 g d'écorces de yuzu (206418)
- 1 gousse de vanille
- Sel
- Poivre (300519)

## RECETTE

Éplucher et laver les fruits et légumes.  
Décortiquer les crevettes.  
Tailler les mangues en cubes, les pommes en bâtonnets, émincer le chou rouge et le poivron en brunoise.  
Réaliser un guacamole avec 2 avocats, le piment d'Espelette, le jus de citron et la gousse de vanille grattée.  
Couper les deux autres avocats en lamelles.  
Mélanger les mangues aux poivrons et le chou rouge aux écorce de citrons confits. Rouler les bâtonnets de pommes dans du jus de citron.

## SAUCE

Mélanger ensemble au fouet l'huile de noix, le vinaigre et la moutarde.  
Rectifier l'assaisonnement de sel et poivre.

## DRESSAGE

Dans un bol, dresser en quatres parties les légumes : Mangues / Pommes / Avocats / chou rouge puis le guacamole au milieu avec les crevettes.  
Finir avec quelques pousses de radis cress, assaisonner le tout de sauce cidre noix et d'une pincée de sel à la vanille.  
Déguster bien frais.

Sel à la vanille (301373)

Mangue  
(301090)



Crevettes (998971)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# BEEF BOWL

## LES INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 800 g de pavé de rumsteak (245705)
- 1 cl d'huile de sésame grillé (203639)
- 1,5 cl de vinaigre de riz dashi (206420)
- 9 cl de sauce soja tamari (218063)
- 1/4 de citronnelle
- 20 g de coriandre fraîche
- 10 g de sésame (250463)
- 1/2 citron vert
- 500 g de radis noir
- 2 betteraves chioggia
- 10 g de pousses germées
- 400 g de champignons de Paris
- 500 g de riz d'inde basmati (301401)
- 400 g de pois gourmands
- 1 l de bouillon au gingembre

## RECETTE

Mélanger ensemble l'huile de sésame, le vinaigre de riz dashi, la sauce soja tamari, la coriandre hachée, la citronnelle émincée et le citron vert zesté.

Torréfier le sésame 2 minutes à la poêle et incorporer à la marinade.

Colorer à feu vif à l'huile de sésame 10 secondes les pavés de boeuf de chaque côté, les plonger dans la marinade et les laisser 24h.

Égoutter puis tailler de fines tranches.

## GARNITURE

Tailler des lanières de radis noirs à la mandoline ainsi que de fines lamelles de chioggia et champignons de Paris.

Réaliser une julienne de chioggia, cuire les pois gourmands

à l'anglaise 4 minutes et le riz 12 minutes dans le bouillon au gingembre.

## DRESSAGE

Dans un bol, dresser au fond le riz basmati puis dessus en quatres parties les garnitures : Pois gourmands / Champignons / Chioggia / Radis noirs puis le tataki au milieu avec des pousses germées.

Assaisonner le tout de la marinade du tataki filtré.

Déguster bien frais.



Convives  
10



Préparation  
25 MIN



Cuisson  
18 MIN

• Pavé de rumsteak  
(245705)



Vinaigre  
de riz dashi  
(206420)



Riz d'Inde basmati  
(301401)



# LES SALADES

**SALADE DE MAGRET DE CANARD AUX GROSEILLES - SALADE CHIRASHI AU SAUMON FUMÉ - SALADE CHIRASHI SAUMON AVOCAT - SALADE MOZZA, FRAMBOISE, ASPERGES VERTES, MAGRET DE CANARD FUMÉ - SALADE VEGGIE - SALADE ASIATIQUE - SALADE QUINOA BURRATA, SAVEURS EXOTIQUES - SALADE DE MOINE VÉNÉRÉ - SALADE ASIATIQUE - SALADE DE LOMO IBÉRIQUE ET FETA - SALADE DE CHOU KALE, PARMIGIANO, TOMATES ET ANCHOIS - SALADE FRAÎCHE DE COQUES BERBERECHOS - SALADE PRINTANIÈRE AU HADDOCK**



Retrouvez la recette  
en ligne

# SALADE DE MAGRET DE CANARD AUX GROSEILLES

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 120 g de Magret fumé en tranches (302539)
- 200 g groseilles
- 150 g de salade de jeunes pousses (301387)
- 200 g féta (301173)
- 3 cuill à soupe de sésame (302079)  
et graines de lin (301859)
- 1/2 botte de cerfeuil
- 2 cuill à soupe de vinaigre de framboises (205464)
- 5 cuill à soupe huile d'olive
- sel et poivre

## RECETTE

Dans un saladier, verser le vinaigre de framboises et l'huile d'olive, mélanger, assaisonner de sel et poivre. Ajouter les pousses de salade, la féta en cubes et les graines. Mélanger délicatement, répartir dans des contenants, garnir de tranches de magret de canard et de groseilles. Déposer quelques pluches de cerfeuil.

Magret de canard fumé  
(302539)



Feta en cubes AOP  
(301173)



Salade mélange jeunes pousses  
(301387)



Graines de lin  
(301859)



Vinaigre de framboise  
(205464)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# SALADE CHIRASHI AU SAUMON FUMÉ

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 200 g de riz japonais (206947)
- 22 cl d'eau
- 6 g de sucre en poudre
- 2,5 cl de vinaigre de riz (203591)
- 3 g de sel fin
- 1 carotte
- 1/2 radis noir
- 1/2 botte de radis rose
- 250 g d'edamame
- 4 tranches de saumon fumé (300365)
- 2 avocats (237665)
- 2 cuill à soupe de sésame (302079)

## SAUCE

- 2 cuill à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuill à soupe d'huile de sésame (471508)
- 6 cuill à soupe de sauce soja (192653)
- 3 cuill à soupe de vinaigre riz (203591)
- 3 cuill à soupe de miel
- 1 morceau de 3 cm de gingembre râpé
- 1 cuill à café de purée d'ail (215785)

## RECETTE

Laver le riz jusqu'à ce que l'eau devienne claire, puis l'égoutter et le disposer dans une casserole. Le couvrir d'eau, mettre un couvercle et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu et laisser cuire pendant 12 min environ. Éteindre le feu et laisser étover durant 12 min. Étaler ensuite le riz dans un grand saladier ou dans un plat à gratin. Dissoudre le sel et le sucre dans le vinaigre de riz, puis verser l'assaisonnement dans le riz et remuer délicatement. Ventiler le riz pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit à température ambiante. Répartissez-le dans des contenants.

Râper la carotte, couper en rondelles les radis noir et rose. Couper en tranches les avocats et en lanières le saumon fumé. Déposer les ingrédients sur le riz refroidi. Mélanger dans un cul de poule tous les ingrédients de la sauce, servir dans des petits contenants à part.



Convives  
4



Préparation  
12 MIN



Cuisson  
12 MIN



Riz japonais  
Fukumaru  
(206947)



Vinaigre  
de riz  
(203591)



Graines de sésame  
(302079)



Saumon fumé prétranché  
(300365)



Retrouvez la recette  
en ligne

# SALADE CHIRASHI SAUMON AVOCAT

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 350 g de riz à sushi
- 15g de sucre en poudre
- 4 cl de vinaigre de riz
- 2 carottes
- 1/2 radis noir
- 1/2 botte de radis rose
- 400g de fèves edamame
- 4 filets de saumon sans arête et sans peau
- 2 avocats mûrs (8982)
- 3 cuill à soupe de sésame noir
- 1 feuille d'algue nori (400150)

## SAUCE

- 6 cuill à soupe de sauce soja
- 1 cuill à soupe de miel liquide
- 6 cuill à soupe de vinaigre de riz
- 1/2 gousse d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 2 cuill à soupe d'huile de sésame (471508)
- 6 cuill à soupe d'eau

## RECETTE

Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Versez-le dans une casserole avec 35cl d'eau, couvrez, portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez cuire 10 mn.

Retirez du feu, salez puis mélangez le riz avec le sucre et le vinaigre.

Préparez la sauce. Pelez et pressez l'ail. Pelez et râpez le gingembre. Mélangez-les avec les autres ingrédients de la sauce.

Pelez, râpez les carottes. Nettoyez et coupez en fines rondelles les radis. Faites cuire les fèves edamame 5 mn dans l'eau bouillante salée puis rafraîchissez-les sous l'eau froide. Coupez les filets de saumon et les avocats en tranches. Dressez le riz, les légumes et le saumon dans des assiettes, arrosez de sauce, parsemez de sésame noir et émiettez d'algue de nori émincée. Servez.



Convives  
4



Préparation  
20 MIN



Cuisson  
15 MIN

Huile de sésame  
(471508)



Avocats mûrs  
(8982)



Feuille d'algue nori  
(400150)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# SALADE MOZZA, FRAMBOISES, ASPERGES VERTES, MAGRET DE CANARD FUMÉ



Convives  
4



Préparation  
15 MIN



Cuisson  
3 MIN

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 650 g de tomates cerise multicolores
- 500 g de billes de mozzarella (298778)
- 100 g de framboises
- 1 belle poignée de salade jeunes pousses
- 1 botte d'asperges vertes
- 90 g de magret de canard fumé (212765)
- 1 poignée de noisettes concassées

## SAUCE

- 125 g de framboises fraîches (276466)
- 2 cuill à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuill à soupe de jus de citron
- 1 cuill à café de miel
- 6 cuill à soupe d'huile d'olive
- 1 brin d'estragon
- Sel et poivre

## RECETTE

Dans un récipient, ajoutez tous les ingrédients de la sauce sauf l'estragon et l'huile d'olive. Mixez avec un mixeur plongeant. Versez peu à peu l'huile d'olive tout en continuant de mixer. Ciselez l'estragon et ajoutez-le à la dernière minute. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Mettez de côté.

Coupez la base des asperges vertes. Taillez les têtes puis le reste en rondelles. Faites cuire l'ensemble 3 min dans l'eau bouillante salée. Égouttez et rafraîchissez immédiatement.

Lavez et coupez les tomates cerise en deux, disposez-les dans les assiettes, ajoutez les asperges, les pousses de salade, les framboises, quelques tranches de magret de canard. Arrosez de vinaigrette à la framboise et décorez avec quelques pluches d'estragon. Servez.

• Billes de mozzarella (298778)



• Framboises fraîches (276466)



• Magret de canard fumé (212765)





# SALADE VEGGIE

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 1 grenade (966740)
- 250 g de tomates cerises
- 70 g d'amandes (294454)
- 2 burrata (302541)
- 125 g de jeunes pousses (301387)
- 1 botte d'aneth
- 1 barquette de pousse wasabi
- 70 g de graines de lin (301859)
- 4 cuill à soupe d'huile olive
- 2 cuill à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre

## RECETTE

Récupérer les graines de la grenade. Couper les tomates cerises en deux, concasser les amandes. Dans un cul de poule, verser l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et les graines de lin, mélanger, assaisonner de sel et poivre. Ajouter les pousses de salade, les tomates cerises et les graines de grenade, mélanger. Répartir dans des contenants puis parsemer de quelques morceaux de burrata, d'amandes concassées, de pluches d'aneth et quelques feuilles de pousses wasabi.

Graines de lin bio (301859)



Grenade (966740)

Burrata di Bufala (302541)



Amandes décortiquées (294454)



Salade mélange jeunes pousses (301387)



Convives 4

Préparation 10 MIN

Cuisson 1



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# SALADE ASIATIQUE

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 250g de vermicelle de riz (203592)
- 2 avocats
- 2 citrons verts
- 1/2 de chou rouge
- 3 carottes
- 1 mangue
- quelques feuilles de Menthe
- quelques feuilles de Basilic
- quelques feuilles de Coriandre

## SAUCE

- 4 cuill à soupe d'huile de sésame (471508)
- 2 cuill à soupe de sauce soja
- 1 cuill à café de gingembre en poudre
- 2 cuill à café de graines de sésame (805358)

## RECETTE

Réhydrater les vermicelles dans de l'eau chaude en suivant les instructions du paquet, puis, rincer-les à l'eau froide. Disposer-les dans des contenants. Couper les avocats en tranches et citronner-les, râper les carottes, émincer le chou rouge, couper la mangue en cubes. Ajouter tous ces éléments sur les vermicelles, parsemer de quelques feuilles d'herbes fraîches. Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients puis verser dans chaque contenant ou servir à part.



Convives  
4



Préparation  
8 MIN



Cuisson  
/



Vermicelles de riz  
(203592)



Huile de sésame  
(471508)

Graines  
de sésame  
(805358)





Retrouvez la recette  
en ligne

# SALADE QUINOA BURRATA SAVEURS EXOTIQUES

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 600 g de quinoa rouge du Pérou (301907)
- 1 l de bouillon de volaille (70813)
- 10 cl d'huile d'olive extra vierge
- 40 g de moutarde douce (300321)
- 3 cl de vinaigre de cidre (193429)
- 1 mangue du Kénédougou (301090)
- 100 g de framboises
- 2 pommes granny smith
- 10 Burratas (950486)
- 1 botte de coriandre
- Baies de la passion (301236)
- 5 g de basilic
- 5 g de pousses de kress

## VINAIGRETTE PASSION

Dans un cul de poule, fouetter ensemble le vinaigre de cidre, l'huile d'olive vierge, la moutarde et les baies de la passion moulues.

Eplucher et laver les fruits.

Couper les framboises en deux, tailler la mangue et la pomme en brunoise, hacher le quart de la coriandre. Cuire le quinoa dans le bouillon de volaille avec l'autre partie de la coriandre 10 à 15 minutes, laisser gonfler 10 minutes après cuisson puis retirer le bouquet de coriandre cuit.

Laisser refroidir le quinoa, ajouter la brunoise de fruits, assaisonner avec la vinaigrette.

Dresser au fond de l'assiette le quinoa, disposer dessus la burrata puis un rappel de fruits tout autour joliment taillés.

Décorer de quelques mini feuilles de basilic et pousses de kress.

Quinoa rouge  
du Pérou (301907)



Mangue  
du Kénédougou  
(301090)



Burrata (950486)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# SALADE DE MOINE VÉNÉRÉ

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- Riz noir (300436) 600 g
- 1 l de bouillon de champignons
- 150 g de champignons de Paris (9044)
- 150 g de céleri branche
- 180 g de tête de moine (850586)
- 20 g de roquette
- 10 g de pousses de moutarde (239022)
- 50 g de champignons enoki (239011)
- 100 g de champignons shimeji bancs
- 10 œufs
- Sel
- Poivre long de java (301241)
- Huile de friture (301181)

## RIZ NOIR

Cuire le riz noir dans le bouillon de champignons 18 minutes.  
Eplucher et laver le céleri branche et tailler quelques fines lamelles et le reste en brunoise.  
Passer les champignons de Paris à la centrifugeuse, réduire le jus à glace.  
Friser la tête de moine en morceaux à l'aide d'une girolle à fromage.  
Mélanger le riz avec les têtes de moine, le céleri en brunoise puis assaisonner avec le jus de champignons réduit.  
Frire les lamelles de céleri 30 secondes à 140°C.

Cuire les œufs dans une eau à ébullition 3 minutes 30, refroidir dans une eau glacée.  
Ecaler délicatement et réserver au frais.

Dresser au centre de l'assiette le riz noir, déposer dessus l'œuf mollet, décorer tout autour avec des têtes d'enoki et shimeji, des pousses de roquette et moutarde puis des têtes de moines frisées avec le céleri frit.

Convives  
10

Préparation  
20 MIN

Cuisson  
23 MIN

Poivre long  
de java  
(301241)



Tête  
de moine  
(850586)



Riz noir  
(300436)





Retrouvez la recette  
en ligne

# SALADE ASIATIQUE



Convives  
**10**



Préparation  
**20 MIN**



Cuisson  
**50 MIN**

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 300 g de salade mizuna (967906)
- 100 g de haricots verts
- 5 g de pignons de pin (226755)
- 30 g de croûton pain de mie
- 20 g de citron confit
- 60 g de chou fleur
- 10 g de ciboulette
- 550 g d'échine de porc sans os (301136)
- 45 g d'échalote
- 8 g d'éstragon
- 20 g d'amandes brutes (294454)
- 20 g de noix de cajou (209778)

## VINAIGRETTE

- 2 cl de sauce soja tamari (218063)
- 6 cl d'huile de sésame (203637)
- 3 g de gingembre rouge (203589)
- 1 cl de vinaigre de cidre (193429)
- 2 cl d'huile de pépin de raisins (340711)

## SALADE

Eplucher et laver tous les légumes. Cuire l'échine de porc arrosée d'huile de sésame 45 minutes au four à 180°C. Après refroidissement détailler en petits cubes. Ciseler les échalotes, l'estragon et la ciboulette, torréfier les pignons de pins, amandes et noix de cajou 5 minutes au four à 180°C. Cuire les haricots à l'anglaise puis les couper en 3. Tailler une brunoise de citrons confits puis râper finement le chou fleur. Mélanger tous les ingrédients à la salade.

## VINAIGRETTE

Mélanger le gingembre au reste des ingrédients pour obtenir la sauce à verser sur la salade. Dresser joliment la salade, assaisonner de sauce vinaigrette.



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# SALADE DE LOMO IBÉRIQUE ET FETA

Convives  
10

Préparation  
20 MIN

Cuisson  
/

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 3 mini courgettes longues (239000)
- 180 g de mesclun jeunes pousses (301387)
- 6 g d'aneth
- 15 tranches de lomo (243334)
- 400 g de feta (242615)
- 10 cl d'huile infusée à l'aneth citron
- Poivre de voatsiperifery (301240)
- 5 g de fleur de bourrache
- 8 g de graines de lin

Eplucher et laver les légumes.

## SALADE

Tailler de longues et fines lamelles de courgettes à la mandoline, hacher finement l'aneth. Emincer le lomo et tailler la feta en cubes. Mélanger ensemble tous les ingrédients aux jeunes pousses de mesclun, assaisonner d'huile aneth citron et de poivre voatsiperifery. Dresser joliment en assiette. Finir avec quelques fleurs de bourrache.



• Mesclun jeunes pousses (301387)



• Feta (242615)



• Lomo (243334)





Retrouvez la recette  
en ligne

# SALADE DE CHOU KALE, PARMIGIANO, TOMATES ET ANCHOIS

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 250 g de feuilles chou kale
- 10 anchois à l'huile dolive (206916)
- 60 g parmigiano reggiano (300871)
- 600 g de tomates anciennes (239016)
- 30 g de sésame (940607)
- 1 citron confit
- Croûtons de pain
- 3 tranches pain de mie moelleux (631291)
- 150 g de beurre demi-sel (196575)
- Croûtons de pain
- 300 g de mayonnaise (300307)
- 20 g de câpres (300153)
- 20 g d'anchois marinés (206916)
- 40 g de parmigiano reggiano en poudre (300092)
- 40 g de crème liquide (300050)
- 1/2 gousse d'ail
- 10 cl d'huile d'olive vierge (300430)
- 6 cl de vinaigre de vieux vin (205496)
- Piment d'Espelette (203336)
- Sel
- Poivre (300519)

Eplucher et laver les légumes.

## SALADE

Retirer les côtes des feuilles de chou kale, les hacher et les laver dans plusieurs eaux.

Tailler des pétales de tomates anciennes et émincer finement le citron confit.

Torréfier le sésame à la poêle à feu vif.

Mélanger tous les ingrédients ensemble avec le parmesan fraîchement râpé et tailler quelques copeaux avec celui-ci.

## CROÛTONS DE PAIN

Couper des dés de pain de mie, les faire revenir au beurre demi-sel jusqu'à brunissement.

## SAUCE PARMESAN

Mixer tous les ingrédients ensemble au blender, verser en siphon puis gazer 2 à 3 fois.

Dresser la salade avec quelques croûtons dessus et la sauce en siphon à côté.

• Tomates anciennes  
(239016)



Vinaigre de vieux vin  
(205496)



• Parmigiano  
reggiano (300871)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# SALADE FRAÎCHE DE COQUES BERBERECHOS

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 300 g de mesclun (310008)
- 250 g de pois gourmands
- 3 endives rouges
- 4 mini endives jaunes (239001)
- 1/4 d'oignon rouge
- 5 cl de vinaigre blanc (300461)
- 250 g de coques berberechos (206915)
- 200 g de Tzatziki (242634)
- 45 g de feuilles de caprier sauvage (207493)
- 100 g de beurre demi-sel (196575)
- Sel
- Poivre (300519)

Eplucher et laver les légumes.

## SALADE

Cuire les pois gourmands à l'anglaise 5 minutes puis les refroidir, les égoutter, et les tailler en biseaux.

Émincer finement les endives et garder quelques belles feuilles pour la finition.

Tailler des pétales d'oignon rouge et les mariner 24 h dans le vinaigre blanc.

Mélanger le mesclun avec les endives, les coques, les oignons marinés, les pois gourmands ainsi que les feuilles de caprier.

Tailler le pain en dés, sauter avec le beurre à feu vif. Egoutter puis laisser reposer sur un papier absorbant.

Dresser le mesclun avec les endives et les coques dans l'assiette puis déposer la sauce tzatziki au centre. Parsemer de croûtons de pain. Servir bien frais.



Convives  
10



Préparation  
15 MIN



Cuisson  
24 H

• Mesclun (310008)



• Tzatziki (242634)



Coques  
berberechos  
(206915)

• Endives rouges





Retrouvez la recette  
en ligne

# SALADE PRINTANIÈRE AU HADDOCK

Convives  
4

Préparation  
5 MIN

Cuisson  
1

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 200 g de Haddock
- 150 g de roquette (8931)
- 1/2 concombre
- 150 g de myrtilles
- 150 g de mûres
- 200 g de feta (301173)
- 1/2 botte de menthe
- 70 g de noisettes

## RECETTE

Couper le concombre en rondelles et le haddock en tranches. Concasser les noisettes au couteau. Dans un cul de poule, verser tous les ingrédients de la sauce, mélanger puis ajouter-y la roquette, le concombre, les myrtilles, les mûres et la feta émiettée. Mélanger délicatement et repartir dans des contenants. Parsemer de noisettes concassées et de menthe ciselée puis déposer le haddock coupé en tranches.

## VINAIGRETTE

- 2 cuill à soupe jus citron
- 2 cuill à soupe huile olive (301814)
- 1 cuill à soupe sirop d'érable

Huile Olive  
Extra Bio  
(301814)



Feta en cubes AOP  
(301173)

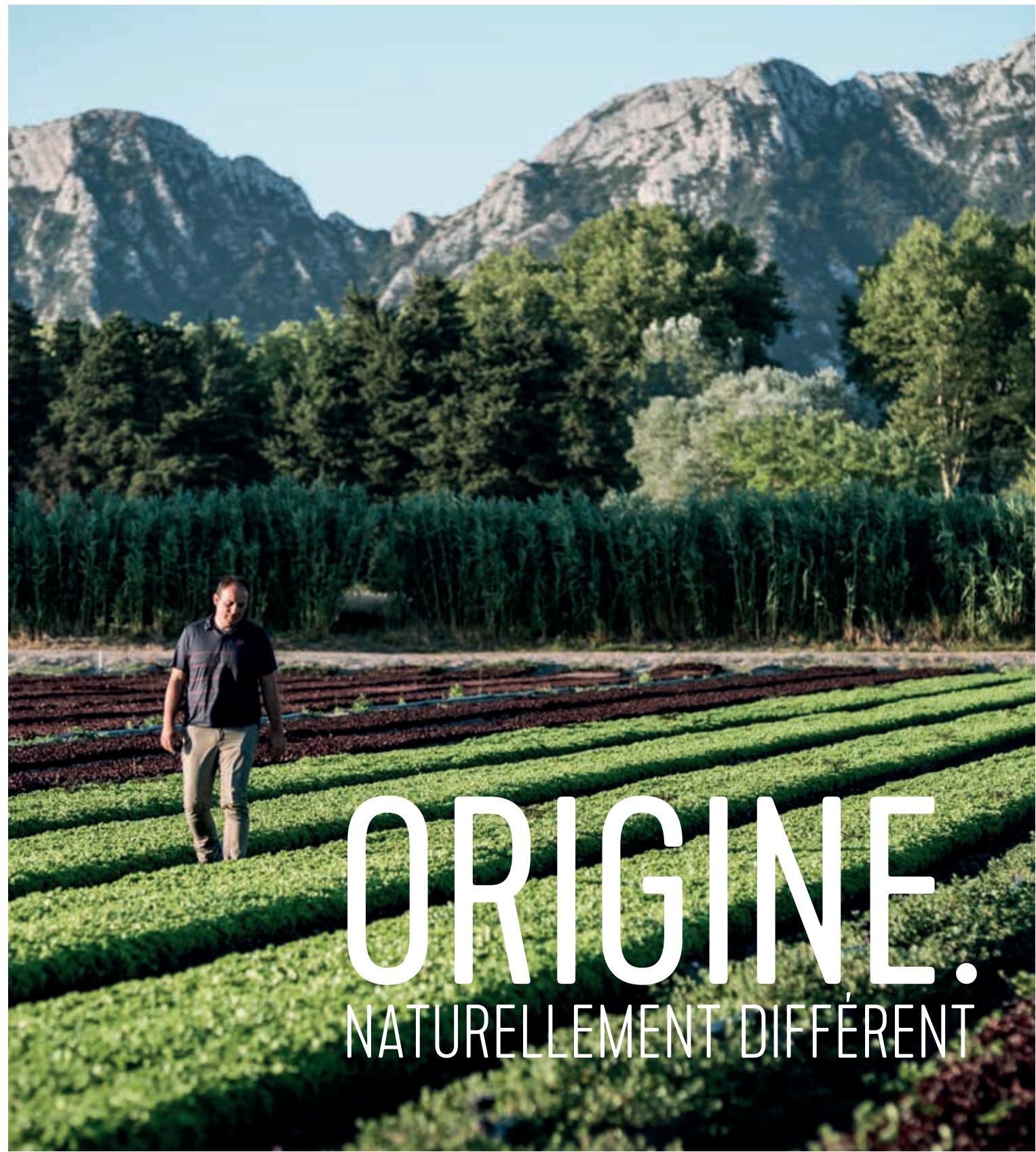


Roquette  
(8931)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet

# ORIGINE



# ORIGINE. NATURELLEMENT DIFFÉRENT

Cultivées dans la Provence rhodanienne selon des pratiques plus respectueuses de l'environnement, ces jeunes pousses bénéficient d'un cadre idéal, lumineux et chaud. Ce mélange, prêt à être rincé et dégusté, est notre sélection de feuilles aux couleurs et saveurs variées: épinard, laitues blonde et rouge, roquette sauvage, mizuna et moutarde. À retrouver sur [www.transgourmet-origine.fr](http://www.transgourmet-origine.fr)



# LES WRAPS

**WRAP PREMIUM FRANÇAIS - WRAP ANGUILLE TARAMA - WRAP ASIATIQUE - WRAP NEW-YORCAIS -  
WRAP CLASSIQUE - WRAP POULET AUX TOMATES CONFITES ET PISTACHE PESTO**



Retrouvez la recette  
en ligne

# WRAP PREMIUM FRANÇAIS

## INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 1 tortilla tomate rouge
- 3 radis roses en rondelles (8966)
- 20 g de tartinade de chèvre
- 1 cuill à soupe de pignons de pin (226755)
- 1/4 d'oignon rouge (8933)
- 60 g d'émincé de gésier de canard (438211)
- 1 cuill à café de purée d'ail (215785)
- 1 poignée de mesclun (310008)

## RECETTE

Egoutter les émincés de gésier de canard.  
Faire torréfier les pignons de pin dans une poêle sans ajout de matière grasse.  
Découper les radis rose en fines rondelles  
Émincer l'oignon rouge.  
Mélanger la purée d'ail avec la tartinade de chèvre.  
Badigeonner la tortilla de ce mélange.  
Ajouter sur la moitié de la tortilla les rondelles de radis, les émincés de gésier de canard, l'oignon rouge émincé, le mesclun et enfin les pignons de pin.  
Rouler la tortilla de façon à former un boudin et couper en deux en diagonale.



Convives  
1



Préparation



Cuisson



Purée d'ail  
(215785)



Gésier de canard  
(438211)

Pignons  
de pin  
(226755)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# WRAP ANGUILLE TARAMA

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 10 galettes tortilla wrap (811796)
- 1 300 g de tarama blanc (280717)
- 1 500 g d'anguille fumée
- 1 concombre
- 2 pommes granny smith
- 5 g d'estragon
- 120 g de pousses d'épinard
- 50 g de pousses de pissenlit
- Piment niora

## GARNITURE

Emincer le concombre en fines rondelles, tailler les pommes granny smith en bâtonnets, escaloper finement l'anguille fumée. Hacher l'estragon, ciseler l'échalote.

## DRESSAGE

Etaler le tarama blanc sur la galette, disposer une fine couche d'anguille fumée, des rondelles de concombre, les bâtonnets de pommes puis le mélange pousses d'épinards estragon pissenlit.

Assaisonner de piment Niora, rouler le wrap sur lui même. Couper en deux en biseau.



Convives  
10



Préparation  
15 MIN



Cuisson  
/



1 Tarama  
blanc (280717)

Galette tortilla wrap (811796)





Retrouvez la recette  
en ligne



#### INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 1 tortilla de blé nature (811796)
- 20 g de vermicelle de riz (203592)
- 30 g de crevettes décortiquées cuites (232273)
- 5 tranches d'avocat (237665)
- 50 g de Philadelphia (212775)
- 1/4 de concombre (310000)

- 1 cuill à café de pate de citronnelle (215786)
- 1 cuill à café de thaï red curry (215800)
- 1 branche de ciboulette thaï (8522)
- 6 feuilles de coriandre (8711)
- 1 cuill à café d'huile de sésame grillé
- 1 cuill à café de sésame doré
- 1 le jus 1/2 citron vert



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



# WRAP ASIATIQUE



Convives  
1



Préparation  
/



Cuisson  
/

## RECETTE

Porter à ébullition un grand volume d'eau. Hors du feu ajouter le vermicelle de riz, couvrir et laisser cuire 5 min. Égoutter le vermicelle de riz et réserver. Mélanger le Philadelphia avec l'huile de sésame doré, la pâte de citronnelle, le thaï red curry, la ciboulette thaï ciselée et enfin le jus de citron vert. Badigeonner la tortilla de blé nature avec ce mélange. Déposer le vermicelle de riz sur toute la longueur de la tortilla de blé nature de façon à former un ligne d'environ 5 centimètres et rouler une première fois en serrant bien. Ajouter sur toute la longueur le concombre coupé en rondelles, les tranches d'avocat, les crevettes décortiquées cuites et enfin déposer les feuilles de coriandre. Finir de rouler la tortilla et la couper en deux en diagonale.

Crevettes décortiquées cuites (232273)



Tranches d'avocat (237665)



Thaï Red Curry (215800)



Vermicelle de riz (203592)



Tortilla de blé (811796)





Retrouvez la recette  
en ligne

# WRAP NEW-YORKAIS

## INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 1 tortilla de blé (811796)
- 2 tranches de pastrami (215662)
- 1 poignée de salade mélange jeunes pousses (301387)
- 3 cuill à soupe de chou rouge émincé (900305)
- 4 lamelles de cornichon aigre doux (237666)
- 1 cuill à soupe de Tabasco (213614)
- 20 g de Philadelphia 21% M.G. (212775)
- quelques brins de ciboulette (886)

## RECETTE

Ciseler la ciboulette.  
Mélanger le Tabasco, le Philadelphia et la ciboulette.  
Badigeonner la tortilla de blé de ce mélange.  
Déposer sur la moitié de la tortilla les tranches de pastrami, les lamelles de cornichon aigre doux, le chou rouge émincé et terminer par la salade mélange jeunes pousses.  
Rouler la tortilla de façon à former un boudin et couper en deux en diagonale.



Convives  
1



Préparation



Cuisson

Pastrami  
New Yorkais  
(215662)



Tabasco  
(213614)



Chou rouge  
émincé  
(900305)



Tortilla de blé  
811796



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



# WRAP CLASSIQUE

## INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 1 tortilla de blé (811796)
- 1 50 g de la vache qui rit (232292)
- 1 2 tranches de jambon cuit standard (6148)
- 1 quelques feuilles de laitue iceberg (228300)
- 1 1/4 de concombre en rondelles (310000)
- 1 1/2 tomate
- 1 cuill à soupe de pesto basilic (215797)

## RECETTE

Couper la tomate en très fines rondelles.  
 Mélanger dans un récipient le pesto de basilic avec la sauce vache qui rit.  
 Badigeonner la tortilla de blé de ce mélange.  
 Déposer sur la moitié de la tortilla les tranches de jambon cuit.  
 Ajouter les rondelles de concombre et de tomate, puis la salade iceberg.  
 Rouler la tortilla de façon à former un boudin et coupez en deux en diagonale.



Convives  
1



Préparation  
/



Cuisson  
/

• Jambon de Paris (6148)



• Pesto verte (215797)



• Squeeze Vache qui rit (232292)



Tortilla de blé (811796)





Retrouvez la recette  
en ligne



#### INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 400 g de filets de poulet
- 4 wrap
- 150 g de fromage frais
- 150 g de tomates confites (300594)
- 140 g de pousses de salade
- 60 g d'alfalfa germé

#### PESTO DE PISTACHE

- 20 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 bottes de basilic
- 150 g de parmesan reggiano (300092)
- 100 g de pistaches émondées non salées (301066)
- Sel et poivre du moulin



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



# WRAP DE POULET AUX TOMATES CONFITES ET PESTO PISTACHE



Convives  
4



Préparation  
15 MIN



Cuisson  
5 MIN

## RECETTE

Râpez le parmesan, effeuillez le basilic. Pelez et dégermez les gousses d'ail.

Dans un blender ajoutez tous les ingrédients du pesto de pistache, mixez et versez en filet l'huile d'olive afin d'obtenir une émulsion. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Assaisonnez de sel et de poivre. Mettez de côté.

Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive puis ajoutez les filets de poulet émincés en fines tranches.

Faites dorer sur chaque face. Salez et poivrez.

Étalez le fromage frais sur chaque wrap, disposez par-dessus quelques pousses de salade, des germes d'alfalfa, des morceaux de poulet doré et des tomates confites coupées en lanières. Versez un filet de pesto sur toute la surface et pliez les wraps. Servez.

Pistaches émondées non salées (301066)



Tomates confites (300594)



Parmigiano reggiano (300092)



# LES SANDWICHES, LES BUNS & LES PANINIS

SANDWICH BANH MI AU POULET - CRAB ROLL - SANDWICH ITALIEN - SANDWICH VÉGÉTARIEN - B'BREAK HEALTHY - B'BREAK AVOCADO - B'BREAK ENSOLEILLÉ - AUTHENTIK BAGNAT - SUMMER BUN - SANDWICH AU PASTRAMI - PITA AU POULET CROUSTILLANT SAUCE SHAWARMA - PANINI POIRE ROQUEFORT - PANINI COCHON - AIL NOIR MIMOLETTE - RUSTIQUE FAÇON TATAKI BŒUF CORIANDRE - CIABATTA LIBANAISE - NORDIQUE SALMON - PANINI DINDE CRANBERRIES



Retrouvez la recette  
en ligne

# SANDWICH BANH MI AU POULET

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 2 baguettes tradition
- 300g d'émincé de poulet halal (245397)
- 8 cuill à soupe de mayonnaise
- 2 cuill à café de purée de citronnelle (215786)
- 125 g de chou râpé
- 125 g de carotte râpée
- 1/2 botte de coriandre
- 1 citron vert (facultatif)
- 2 cuill à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

## VINAIGRETTE

- 3 cuill à soupe d'huile de sésame (471508)
- 1 cuill à soupe de vinaigre de riz (203591)
- 2 cuill à soupe de sauce soja (192653)

## RECETTE

Dans une poêle, faire dorer les émincés de poulet avec l'huile d'olive, saler et poivrer. Mélanger la mayonnaise avec la purée de citronnelle. Dans un cul de poule, mélanger les ingrédients de la vinaigrette, ajouter le chou et les carottes râpés. Diviser les baguettes en deux et couper-les dans l'épaisseur. Badigeonner la mie intérieure de mayonnaise à la citronnelle, garnir d'émincés de poulet, de choux et carottes assaisonnées et de feuille de coriandre. Arroser en dernière minute d'un filet de jus de citron vert.



Convives  
4



Préparation  
10 MIN



Cuisson  
5 MIN



Émincé  
de poulet halal  
(245397)

Huile de sésame  
(471508)



Purée de citronnelle  
(215786)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# CRAB ROLL

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 4 baguettes viennoises
- 180 g de chair et morceaux de crabe (162446)
- 300 g de céleri rave râpé
- 100 g de mayonnaise
- jus d'un citron jaune
- 1/2 botte d'estragon (8712)
- 2 cuill à soupe de câpres (300156)
- 1 cuill à café de purée d'ail (215785)
- tabasco (facultatif)

## RECETTE

Dans un cul de poule, mélanger la chair de crabe bien égouttée, le céleri rave, la mayonnaise, le jus de citron, l'estragon ciselé, les câpres hachées et la purée d'ail. Couper dans l'épaisseur les baguettes viennoises et garnir les baguettes avec ce mélange.



Convives  
4



Préparation  
5 MIN



Cuisson  
1



Crabe  
chair blanche  
(162446)

Câpres capucines  
(300156)

Estragon  
(8712)



Purée d'ail  
(215785)





# SANDWICH ITALIEN

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 2 baguettes aux graines
- 1 aubergine
- 4 petites tomates (type grappe)
- 4 cuill à soupe de pesto verte (215797)
- 2 boules de mozzarella (300856)
- 70 g de roquette
- 80 g de bresaola (232856)
- 3 cuill à soupe d'huile d'olive (205609)
- sel

## RECETTE

Couper les aubergines en rondelles et faire-la dorer de chaque côté dans une poêle avec l'huile d'olive. Saler et laisser refroidir.

Couper les tomates en rondelles ainsi que les boules de mozzarella. Diviser les baguettes aux graines en deux puis couper-les dans l'épaisseur. Badigeonner la mie de pesto verte puis garnisseur de rondelles d'aubergines, de tomates et de mozzarella. Ajouter quelques feuilles de roquette et des tranches de bresaola.



Convives  
4



Préparation  
10 MIN



Cuisson  
10 MIN



Huile olive vierge extra  
(205609)

Mozzarella di bufala  
campana  
(300856)



Eminces bresaola  
(232856)



Pesto verde  
(215797)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# SANDWICH VÉGÉTARIEN

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 1 8 tranches de pain aux graines
- 180 g de Houmous (242091)
- 2 avocats (8383)
- 1/2 citron
- 1 concombre (301773)
- 130 g de feta (302057)
- graines germées type alfafa

## RECETTE

Tartiner chaque tranche de pain de houmous. Couper les avocats en tranches et arroser-les de jus de citron. Couper la féta en tranches et le concombre en rondelles. Garnir quatre pains de rondelles de concombre, tranches de féta et d'avocats et graines germées. Refermer avec les quatre autres tranches de pain.



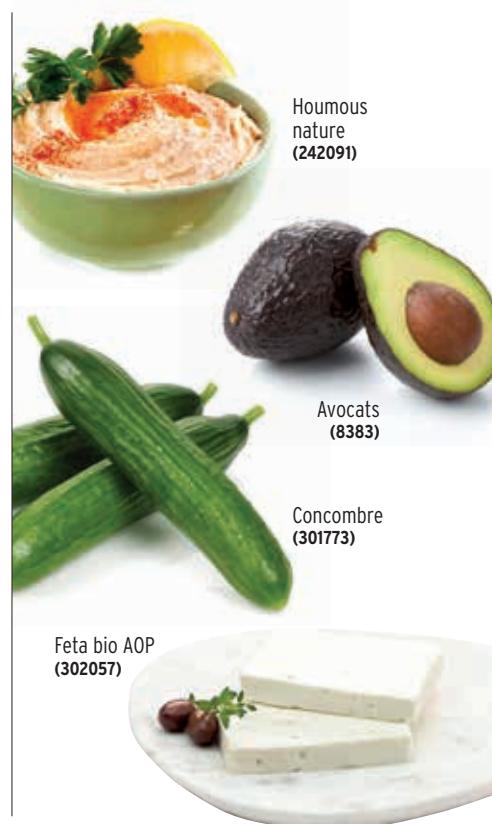
Convives  
4



Préparation  
5 MIN



Cuisson  
1



Houmous nature (242091)

Avocats (8383)

Concombre (301773)

Feta bio AOP (302057)



Retrouvez la recette  
en ligne

# SANDWICH AU PASTRAMI

## INGREDIENTS (Pour 4 personnes)

- 4 baguettes sandwich (204926)
- 1 250 g de chou rouge râpé
- 1 250 g de carottes râpées
- 1 400 g de pastrami tranché fin (102121)
- 1 150 g de cheddar anglais
- 4 cornichons malossol

## PÂTE À TARTE

- 1 150 g de yaourt grec (249626)
- 2 cuill à soupe de mayonnaise
- 1 cuill à soupe de crème fraîche
- 1 cuill à soupe de moutarde anglaise
- 1 1/2 botte de menthe et persil plat
- Quelques gouttes tabasco vert
- 1 Le jus d'un demi citron

## RECETTE

Préparez la sauce. Ciselez la menthe. Dans un cul de poule, réunissez tous les ingrédients de la sauce et mélangez. Ajoutez le chou rouge et les carottes râpées, mélangez à nouveau pour bien enrober.

Coupez les pains en deux, faites-les toaster puis garnissez de mélange à base de chou rouge, déposez par-dessus des tranches de cheddar puis de pastrami, quelques lamelles de cornichon malossol et terminez par le mélange à base de chou rouge. Refermez et servez.



Convives  
4



Préparation  
10 MIN



Cuisson  
1



• Yaourt grec  
(249626)

• Baguettes  
sandwich  
(204926)

• Pastrami tranché fin  
(102121)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# PITA AU POULET CROUSTIL-LANT SAUCE SHAWARMA

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 4 pains pita
- 4 à 6 aiguillettes de poulet corn flakes (225473)
- 1/4 de chou rouge
- 1/2 concombre
- 250 g de tomates cerises (229964)

## SAUCE AU YAOURT

- 10 cuill à soupe de yaourt nature
- 4 cuill à soupe de houmous
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 cuill à café d'épices zaatar (289316)
- 1 jus d'un 1/2 citron
- Sel et poivre

## RECETTE

Faites cuire les aiguillettes de poulet puis coupez-les en tranches. Émincez à la mandoline le chou rouge, coupez le concombre en rondelles et les tomates cerise en deux.

Réunissez dans un cul de poule tous les ingrédients de la sauce, salez et poivrez puis mélangez. Ajoutez le chou rouge et mélangez bien. Coupez les pains pita en deux, garnissez-les de chou rouge, de rondelles de concombre et de tomates cerise. Ajoutez le poulet croustillant et servez.



Convives  
4

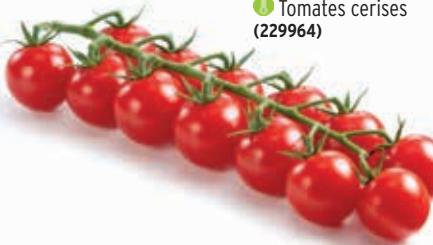


Préparation  
10 MIN



Cuisson  
5 MIN

Épices zaatar  
(289316)



Tomates cerises  
(229964)

Aiguillettes  
de poulet  
corn flakes  
(225473)





Retrouvez la recette  
en ligne

# B'BREAK HEALTHY

Convives  
**10**

Préparation  
**20 MIN**

Cuisson  
**3 MIN**

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 10 pains b'break muesli (214055)
- 2 betteraves cuites (8954)
- 15 cl de crème liquide 35 % M.G.
- 30 g de mascarpone (162768)
- 2 g de poudre de fenouil
- 3 cl de jus de yuzu (206400)
- 2 cl d'eau
- 0,6 g d'agar agar (216160)
- 30 g d'écorce de yuzu confites (206418)
- 1 betterave chioggia
- 5 g de feuille de capucine
- 40 g de chou fleur violet
- Poivre de Sichuan (301235)

## CUISSON B'BREAK MUESLI

Laisser décongeler les pains 45 minutes à température ambiante. Préchauffer le four à 230 °C, cuire le pain 2 à 3 minutes à 180°C.

## BETTERAVE ET CHANTILLY SICHUAN

Tailler une betterave en cubes réguliers pour la finition. Mixer l'autre dans un cutter jusqu'à obtenir une texture bien lisse, assaisonner de sel et poivre de sichuan (passer au tamis fin si nécessaire). Monter la crème en chantilly avec le mascarpone, assaisonner de poivre Sichuan. Réserver la chantilly au frais en poche pâtissière munie d'une douille unie, verser la purée de betterave en pipette.

## GEL YUZU

Porter le jus de yuzu à ébullition avec l'eau et la poudre de fenouil, additionner l'agar, cuire 3 minutes à 90 °C tout en fouettant vivement. Débarrasser sur une plaque, réserver au froid 10 minutes. Mixer la gelée obtenue, réserver en poche. Eplucher la betterave chioggia, tailler en fines tranches à l'aide d'une mandoline (faire de même pour les têtes de chou fleur violet), emporter-piècer des pastilles de betterave. Ouvrir le pain b'break muesli en deux puis pocher des pointes de chantilly ainsi que des points de purée. Disposer des petits cubes de betterave cuite avec les pastilles shioggia et copeaux de chou fleur violet. Finir avec quelques feuilles de capucine, des écorces du yuzu confit et quelques points de gel yuzu. Assaisonner de poivre de sichuan.

Poivre de Sichuan (301235)



Pain b'break muesli (214055)



Betteraves cuites (8954)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# B'BREAK AVOCADO



Convives  
**10**



Préparation  
**15 MIN**



Cuisson  
**3 MIN**

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 10 pains b'break olives et romarin (214057)
- 1 20 g de pousses germées
- 1 3 avocats (8383)
- 1 cl de jus de citron (840983)
- Tabasco (102347)
- Piment d'Espelette
- 1 citron vert
- Sumac moulu (206881)
- 10 g de sésame noir (207006)
- 1 40 g de radis vert
- 1 30 fleurs de bourrache

## CUISSON B'BREAK

Laisser décongeler les pains 45 minutes à température ambiante. Préchauffer le four à 230 °C et cuire le pain 2 à 3 minutes à 180 °C.

## GUACAMOLE

Eplucher et dénoyauter les avocats, tailler la moitié d'un avocat en cubes réguliers pour la finition. Mixer le reste avec le jus de citron, le tabasco et le piment d'Espelette jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Réserver au frais en poche pâtissière munie d'une douille unie.

## GARNITURE

Torréfier le sésame noir à la poêle 2 minutes à feu vif sans matière grasse. Eplucher le radis vert et le tailler en fines lamelles puis emporter-piècer des pastilles dedans.

Ouvrir le pain b'break en deux puis pocher des pointes de guacamole, disposer des petits dés d'avocats joliment avec les pastilles de radis vert, zester dessus du citron vert, assaisonner de sumac moulu avec parcimonie. Finir avec quelques pétales de fleur de bourrache, du sésame noir et des pousses germées.

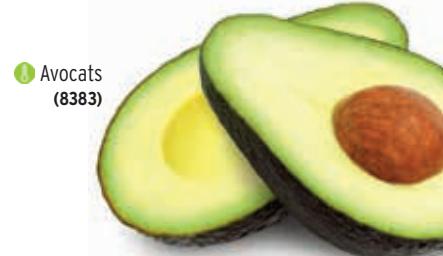
Sumac moulu (206881)



• Pain b'break olives et romarin (214057)



• Avocats (8383)





Retrouvez la recette  
en ligne

# B'BREAK ENSOLEILLÉ

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 10 pains b'break chorizo (214056)
- 1 550 g de coppa de porc (301034)
- 1 2 poivrons jaunes
- 1 2 poivrons rouges
- 1 20 g d'oignon
- 2 cl d'huile d'olive de Crète bio (206983)
- Piment d'Espelette (203336)
- 1 2 g d'origan
- 1 2 g de romarin
- 200 g de Pequillos
- 1 10 g de pousses de roquette
- 1 10 g de mini pousses de basilic
- 50 g d'olives noires de Kalamata (250598)
- 60 g d'oignons crispy

## CUISSON B'BREAK

Laisser décongeler les pains b'break chorizo 45 minutes à température ambiante. Pré-chauffer le four à 230 °C, cuire le pain 2 à 3 minutes à 180°C.

## GARNITURE

Tailler des rondelles d'olives, des minis losanges de poivrons rouge et jaune. Emincer les pequillos, couper les tranches de coppa en triangles.

## ES CABÈCHE DE POIVRONS

Emincer finement l'oignon, suer à l'huile d'olive, couper grossièrement 1 poivron jaune et 1 vert, ajouter à l'oignon avec les herbes. Laisser compoter 30 minutes. Mixer le tout au blender, rectifier l'assaisonnement de sel, poivre et piment d'Espelette. Réserver en pipette.

## DRESSAGE

Ouvrir le pain en deux, pocher des pointes d'escabèche, disposer dessus de la coppa, des olives, des morceaux de poivrons crus et pequillos. Finir avec les oignons crispy et les pousses de roquette.

Convives  
10

Préparation  
15 MIN

Cuisson  
33 MIN



Pain b'break  
chorizo (214056)



Olives Kalamata  
(250598)



Coppa de porc  
(301034)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# AUTHENTIK BAGNAT

**INGRÉDIENTS** (Pour 10 personnes) :

- Maxi pain bagnat (645044)
- 10 œufs fermiers (301710)
- 50 g de cébette
- 10 tomates
- 3 poivrons verts
- 120 g de fèves (208576)
- 200 g d'artichauts confits
- 120 g de radis
- 50 olives Kalamata (250598)
- 400 g de filet de ventrèche thon blanc (206914)
- 10 anchois à l'huile d'olive (206916)
- 20 feuilles de basilic frais
- 15 cl d'huile d'olive extra vierge (300430)
- 10 cl de vinaigre de vieux vin (205496)
- 2 gousses d'ail
- Sel
- Poivre long de java (301241)

## RECETTE

Couper en deux le pain.  
Frotter l'intérieur du pain avec de l'ail et imbiber les deux parties avec une tomate coupée en deux, l'huile d'olive, le vinaigre, puis assaisonner de sel et de poivre long.  
Cuire les œufs 10 minutes dans une eau à ébullition, refroidir puis écaler.  
Tailler des tranches de tomates et d'œufs, émincer finement les cébettes et radis puis émietter le thon.

## DRESSAGE

Disposer les ingrédients sur la partie inférieure du pain: tomates, radis et cébettes, œuf, févettes et artichaut, miettes de thon et filet d'anchois, basilic et olives dénoyautées. Refermer avec le chapeau du pain bagnat.



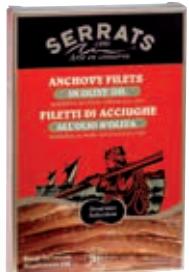
Convives  
**10**



Préparation  
**20 MIN**



Cuisson  
**10 MIN**



Anchois à l'huile  
d'olive (206916)



Olives Kalamata  
**(250598)**

• Maxi pain bagnat  
**(645044)**





Retrouvez la recette  
en ligne

# SUMMER BUN

Convives  
**10**

Préparation  
**15 MIN**

Cuisson  
**10 MIN**

**INGRÉDIENTS** (Pour 10 personnes) :

- 10 Buns briochés (247618)
- 200 g de petits pois (301626)
- 40 cl de bouillon de volaille citronnelle
- 5 g de menthe fraîche
- 25 cl de crème épaisse d'Isigny (377572)
- 1 cl d'huile de sésame (471508)
- 700 g de magret fumé en tranches (301151)
- 1 betterave chioggia
- 70 g de roquette
- 40 g de graines de tournesol (248626)
- 2 cl d'huile d'olive vierge
- Sel
- Poivre 5 baies

## PURÉE PETIT POIS MENTHE

Cuire les petits pois et la menthe 5 minutes dans le bouillon de volaille citronnelle, égoutter puis mixer au blender avec l'huile de sésame et la crème. Assaisonner de sel et poivre.

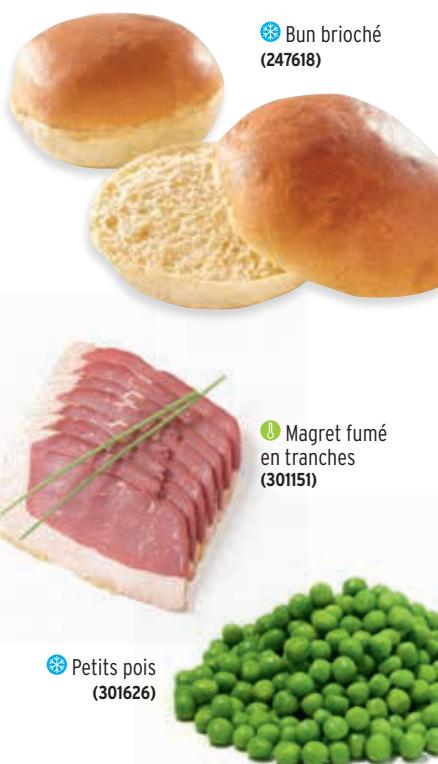
## GARNITURE

Eplucher et laver la betterave chioggia, réaliser de fines lamelles à la mandoline. Torréfier les graines de tournesol 5 minutes au four à 180°C.

## DRESSAGE

Ouvrir le bun brioché en deux, étaler la purée de petits pois menthe sur la base du bun, disposer les tranches de magret fumé en volume, continuer avec celles de betterave puis la roquette mélangée avec les graines de tournesol.

Refermer.



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# PANINI POIRE ROQUEFORT

**INGRÉDIENTS** (Pour 10 personnes) :

- 10 pains à panini (400487)
- 300 g d'oignons
- 2 cl d'huile de tournesol (300004)
- 3 g de thym
- 2 g de romarin
- 600 g de roquefort (221196)
- 3 poires
- 20 g de miel de châtaignier (252134)
- 3 cl d'huile d'olive (300430)
- 70 g d'oignons crispy
- 100 g de mâche
- Poivre long de java (301241)
- Sel

## GARNITURE

Eplucher et laver les fruits et légumes.  
Émincer finement les oignons puis les faire revenir à l'huile de tournesol. Laisser compoter 30 minutes avec le thym et le romarin hachés.  
Assaisonner de sel et de poivre long.  
Réaliser des tranches de poires de 3 mm d'épaisseur, chauffer l'huile d'olive avec le miel puis lustrer les poires de ce mélange. Cuire au four 10 minutes à 130°C.  
Emietter le roquefort en petits morceaux irréguliers.

## BRUSCHETTA

Ouvrir le pain en deux. Garnir l'intérieur de compotée d'oignons, disposer dessus les morceaux de roquefort puis les tranches de poires au miel.  
Finir avec la mâche et les oignons crispy.  
Refermer les paninis et passer 1 minute à la presse à panini. Déguster bien chaud.



Convives  
**10**



Préparation  
**20 MIN**

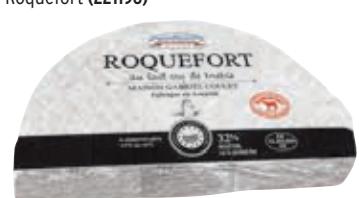


Cuisson  
**41 MIN**

Miel de châtaignier  
(252134)



• Roquefort (221196)



• Pain à panini (400487)





Retrouvez la recette  
en ligne

# PANINI COCHON AIL NOIR MIMOLETTE

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 10 pains à panini (400487)
- 1 700 g de speck de montagne (243224)
- 1 250 g de crème épaisse d'Isigny (377572)
- Ail noir (206401)
- 1 350 g de mimolette vieille (241851)
- 1 100 g de roquette
- 1 3 poivrons oranges
- 3 cl d'huile d'olive (300430)
- 1 2 g d'origan
- Sel
- Poivre (300519)

## GARNITURE

Eplucher et laver les légumes.  
Tailler les poivrons en julienne, émincer l'oignon  
puis le faire revenir 5 minutes à l'huile d'olive.  
Ajouter la julienne ainsi que l'origan frais.  
Laisser compoter 30 minutes à feu doux.  
Assaisonner de sel et poivre.  
Mixer l'ail noir avec la crème d'Isigny.  
Réaliser de fines tranches de speck et des copeaux  
de mimolette à l'aide d'un économe.

## PANINI

Ouvrir les pains en deux.  
Garnir l'intérieur de crème à l'ail noir, disposer dessus  
les tranches de speck puis les poivrons.  
Finir avec la roquette mélangée aux copeaux  
de vieille mimolette.  
Refermer les paninis et passer 1 minute à la presse  
à panini.  
Déguster bien chaud.



Convives  
10



Préparation  
20 MIN



Cuisson  
36 MIN

Ail noir (206401)



1 Speck de montagne (243224)



• Pain à panini (400487)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# RUSTIQUE FAÇON TATAKI BŒUF CORIANDRE

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 10 baguettes multigrains (204927)
- ② 750 g de pavé de rumsteak (479907)
- 2 cl d'huile de tournesol (300004)
- 10 g de sésame (805358)
- 1 cl d'huile de sésame grillé (203639)
- 1,5 cl de vinaigre de riz dashi (206420)
- 90 cl de sauce soja tamari (218063)
- ② 1/4 de pièce de citronnelle
- ② 20 g de coriandre fraîche
- ② 2 cl de crème liquide (300050)
- 10 g de pâte de wasabi (870234)
- ② 150 g de crème fraîche d'Isigny (377572)
- ② 50 g de pousses de soja
- 25 g de pois wasabi
- ② 10 g de pousses de betteraves

## CUISSON DEMI BAGUETTE RUSTIQUE

Préchauffer le four à 210°C, enfourner les pains 10 à 12 minutes sur grille de cuisson.

## TATAKI DE BŒUF

Mélanger ensemble l'huile de sésame, le vinaigre de riz dashi, la sauce soja tamari, les 3/4 de la coriandre hachée et la citronnelle émincée.

Torréfier le sésame 2 minutes à la poêle.

Colorer les pavés de rumsteak à feu vif à l'huile de tournesol 10 secondes de chaque côté puis les plonger dans la marinade et les laisser 24 heures.

Egoutter puis tailler de fines tranches.

## CRÈME DE WASABI

Diluer la pâte de wasabi avec la crème liquide tiède, laisser refroidir puis incorporer la crème fraîche d'Isigny, réserver en pôche pâtissière.

## DRESSAGE

Ouvrir le pain en deux, pocher la crème de wasabi, disposer les tranches de tataki avec les pousses de soja, les pois wasabi puis finir avec les pousses de betterave.



Convives  
10



Préparation  
20 MIN



Cuisson  
13 MIN



Sauce soja tamari  
(218063)

② Pavé  
de rumsteak  
(479907)



② Baguette  
multigrains  
(204927)





Retrouvez la recette  
en ligne

# CIABATTA LIBANAISE

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 10 ciabattas natures (230703)
- 250 g d'houmous (243763)
- 8 g de graines de fenouil
- 700 g d'escalopes de dinde
- Mélange d'épices pour volaille (301245)
- 4 cl d'huile d'olive (300430)
- 2 fenouils frais
- 10 g de menthe fraîche
- 50 g d'oignons crispy
- 50 g de salade mizuna
- Sel
- Poivre (300519)

## CUISSON PAIN CIABATTA

Laisser décongeler le pain 10 minutes à température ambiante. Préchauffer le four à 230°C, cuire 10 à 12 minutes à 180°C.

## VOLAILLE

Escaloper finement la volaille, la faire mariner 1 heure dans l'huile d'olive, la poudre d'épices pour volaille et les graines de fenouil. Cuire à feu vif 4 minutes.

## GARNITURE

Tailler le fenouil le plus fin possible à la mandoline, émincer finement la menthe, mélanger ensemble et assaisonner d'un filet d'huile d'olive.

## DRESSAGE

Pocher des points de houmous et disposer entre ces points, la volaille et le mélange fenouil menthe. Saupoudrer d'oignons crispy, finir avec quelques feuilles de mizuna et pousses de menthe.



Convives  
10



Préparation  
15 MIN



Cuisson  
16 MIN



• Ciabatta nature (230703)



• Houmous (242091)



• Escalopes de dinde (217138)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# NORDIQUE SALMON

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 200 g de pain nordique (940148)
- 500 g de filet de saumon d'Islande sans peau, sans arête (301100)
- 2 cl de vodka (252634)
- 5 g de baies roses (300525)
- 70 g de sucre (300378)
- 90 g de gros sel (301194)
- 3 g de poivre mignonette (300531)
- 50 g de betterave cuite
- 17 g d'estragon frais
- 20 cl de crème liquide 35 % M.G. (300050)
- 2 cl de jus de citron (840983)
- 2 g de zeste de citron vert
- 45 g de tartare d'algues au citron confit bio (243540)
- 40 g de radis
- 10 g de jeunes pousses d'herbes
- 30 g d'échalote
- 5 cl d'huile d'olive extra vierge (300430)
- Sel
- Poivre (300519)

## PAIN NORDIQUE

Laisser décongeler le pain à température ambiante.

## GRAVLAX DE SAUMON

Mélanger ensemble le gros sel, le sucre, les baies, 10 gr d'estragon frais haché, la betterave cuite coupée en morceaux et la vodka. Recouvrir le filet de saumon du mélange. Laisser reposer au frais 24 heures. Laver le filet, l'essuyer puis le trancher finement.

## CRÈME ACIDULÉE À L'ESTRAGON

Hacher le reste d'estragon, le mélanger à la crème avec le jus de citron, les zestes, assaisonner de sel et poivre.

## GARNITURE

Réaliser des lamelles de radis à l'aide d'une mandoline, ciseler l'échalote. Couper le pain nordique en deux, déposer sur la première face des points de crème acidulée, le gravlax en mouvement avec du tartare d'algues au citron, des copeaux de radis en volume et quelques jeunes pousses d'herbes. Arroser d'un fin filet d'huile d'olive extra vierge. Déguster bien frais.



Convives  
10



Préparation  
20 MIN



Cuisson  
10 MIN



• Filet de saumon d'Islande sans peau, sans arête (301100)



• Tartare d'algues au citron confit bio (243540)



• Pain nordique (940148)



Retrouvez la recette  
en ligne

# PANINI DINDE CRANBERRIES

## INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 10 pains à panini (400487)
- 5 filets de dinde fermière
- Curry (252262)
- Piment d'Espelette (203336)
- 3 cl d'huile de noisette
- 1 reblochon (101696)
- 100 g de pousses d'épinard (239017)
- 80 g de cranberries (247493)
- 30 g de noisettes brutes
- Sel fumé au genévrier (301375)

## GARNITURE

Mélanger l'huile de noisette avec le curry et le piment d'Espelette. Escaloper finement les filets de dinde, badigeonner du mélange d'huile aux épices. Laisser mariner 1 heure. Poêler à feu vif 1 minute de chaque côté (selon l'épaisseur). Concasser les noisettes et torréfier 5 minutes au four à 180°C. Tailler le reblochon en fines tranches.

## BRUSCHETTA

Ouvrir le pain en deux. Badigeonner l'intérieur du panini avec l'huile de la marinade. Disposer dans le panini les pousses d'épinard puis les tranches de reblochon, la volaille. Saupoudrer de noisettes et cranberries, finir l'assaisonnement avec le sel fumé au genévrier. Refermer le panini et passer 1 minutes à la presse à panini.



Convives  
10



Préparation  
10 MIN



Cuisson  
7 MIN

## Reblochon (101696)



## Cranberries (247493)



## Pain à panini (400487)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet

# ORIGINE.

## NATURELLEMENT DIFFÉRENT



Produit dans les plaines du Doubs et sur les plateaux du Jura, le Comté AOP est fabriqué à partir de lait cru de vaches Montbéliardes ou Simmental nourries principalement au pâturage ou au foin. Affinée sur des planches d'épicéa pendant plus de 8 mois, cette pâte pressée cuite présente de la finesse ainsi qu'un goût fruité, délicat et équilibré. A retrouver sur [www.transgourmet-origine.fr](http://www.transgourmet-origine.fr)



# LES TARTES SALÉES

TARTELETTE ÉPINARD RICOTTA - TARTE LARDONS PETITS POIS RADIS ESTRAGON - TARTELETTE CAROTTE ARTICHAUT SARDINE - TARTELETTE FENOUIL SAUMON OIGNON - TARTELETTE ASPERGES NOIX



Retrouvez la recette  
en ligne

#### PÂTE À TARTE (Pour 10 personnes)

- 500 g de farine (300035)
- 1 250 g de beurre (196575)
- 5 g de sel
- 1 3 jaunes d'œufs (300790)
- 10 cl d'eau
- 10 g de sucre semoule (300378)

#### APPAREIL ÉPINARD

- 1 8 œufs
- 1 20 cl de crème liquide (300050)
- 1 300 g de crème épaisse (300488)
- 1 50 g de pousses d'épinards (8967)
- Piment de Cayenne
- Muscade (300509)
- Sel
- Poivre de sarawak (301234)

#### GARNITURE :

- 1 Ricotta (867770) 300 g
- Pignons de pin 40 g

#### Finition :

- 1 70 g de ricotta (867770)
- 20 g de pignons de pin
- 1 10 g de basilic (8708)
- 1 10 g de pousses d'épinards (8967)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



# TARTELETTE ÉPINARD RICOTTA



Convives  
**10**



Préparation  
**25 MIN**



Cuisson  
**60 MIN**

## PÂTE À QUICHE

Réunir tous les ingrédients dans la cuve d'un batteur muni du crochet, mélanger à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'une pâte. Former une boule, filmer puis réserver au frais pendant 2 heures.

Étaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur, foncer les cercles, placer au congélateur 1 heure pour une meilleure tenue à la cuisson.

## APPAREIL À QUICHE

Mixer ensemble au blender les œufs, les épinards (blanchis et égouttés au préalable) la crème liquide et la crème épaisse. Assaisonner de piment de Cayenne, de noix de muscade moulue, de sel et de poivre.

## GARNITURE

Couper des morceaux de ricotta. Torréfier les pignons de pin 5 minutes au four à 180°C.

## MONTAGE ET FINITION

Préchauffer le four à 180°C. Déposer un papier d'aluminium au fond des tartelettes, remplir de billes de cuisson en céramiques pour éviter qu'elles ne gonflent.

Cuire les fonds de pâte à blanc 30 minutes au four. Retirer les billes de cuisson, verser l'appareil épinard dedans en laissant 1,5 cm de haut libre, ajouter des morceaux de ricotta et des pignons de pin. Enfourner de nouveau 25 minutes.

Décercler les quiches puis déposer dessus les morceaux de ricotta avec quelques pignons de pin et décorer de petites feuilles de basilic.





Retrouvez la recette  
en ligne

# TARTE LARDONS PETITS POIS RADIS ESTRAGON

Convives  
**10**

Préparation  
**25 MIN**

Cuisson  
**65 MIN**

## PÂTE À TARTE (Pour 10 personnes)

- 500 g de farine (300036)
- 1 250 g de beurre (196575)
- 5 g de sel
- 1 3 jaunes d'oeufs (300650)
- 10 cl d'eau
- 10 g de sucre semoule (300378)

## APPAREIL ESTRAGON

- 1 8 œufs
- 1 20 cl de crème liquide (300050)
- 1 300 g de crème épaisse (300488)
- 1 7 g d'estragon
- Piment de Cayenne
- Muscade (300509)
- Sel
- Poivre (300519)
- 25 g de graines de courges (248622)

## GARNITURE

- 1 185 g de petits pois (301183)
- 1 70 g de lardons (300473)

## FINITION

- 1 4 g d'estragon
- 1 8 g de petits pois (301183)
- 1 20 g de radis
- 1 30 g de lardons (300473)
- 10 g d'affila cress

## PÂTE À TARTE

Reunir tous les ingrédients dans la cuve d'un batteur muni du crochet, mélanger à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'une pâte. Former une boule, filmer puis réserver au frais pendant 2 heures. Etaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur, foncer le cercle, placer au congélateur 1 heure pour une meilleure tenue à la cuisson.

## APPAREIL ESTRAGON

Mixer ensemble au blender les oeufs, l'estragon, la crème liquide et la crème épaisse. Ajouter les graines de courge, assaisonner de piment de Cayenne, de muscade moulue et de sel, poivre.

## GARNITURE

Blanchir les lardons 1 minute, cuire les petits pois à l'anglaise.

## MONTAGE ET FINITION

Réaliser des lamelles de radis à la mandoline. Préchauffer le four à 180°C. Déposer un papier d'aluminium au fond de la tarte, remplir de billes de cuisson en céramique pour éviter qu'elle ne gonfle. Cuire le fond de pâte à blanc 30 minutes au four. Retirer les billes de cuisson, verser l'appareil dedans en laissant 1,5 cm de haut libre, ajouter les petits pois et lardons. Enfourner de nouveau 35 minutes. Découper la tarte puis déposer dessus des lamelles de radis, des petites feuilles d'estragon et de l'affila cress.



• Crème liquide (300050)



• Lardons (300473)



Graines de courges (248622)



• Petits pois (301183)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez  
avec l'appli mobile Transgourmet



Retrouvez la recette  
en ligne

# TARTELETTE CAROTTE ARTICHAUT SARDINE



Convives  
**10**



Préparation  
**25 MIN**



Cuisson  
**70 MIN**

## PÂTE À TARTE (Pour 10 personnes)

- 500 g de farine (300036)
- 1 250 g de beurre (196575)
- 5 g de sel
- 1 3 jaunes d'oeufs (300650)
- 10 cl d'eau
- 10 g de sucre semoule (300378)

## APPAREIL CAROTTE

- 1 8 œufs (300790)
- 1 20 cl de crème liquide (300050)
- 1 300 g de crème épaisse (300488)
- 1 150 g de purée de carottes (645754)
- 30 g de moutarde de bourgogne (219098)
- Piment de Cayenne
- Muscade (300509)
- Sel (300766)

## GARNITURE

- 1 75 g de carotte (301576)
- 1 75 g d'artichaut confit

## FINITION

- 1 50 g d'artichaut (267909)
- 1 20 g de carotte jaune
- 1 5 g de carotte pourpre
- 10 mini sardines (206918)
- Bain de friture
- Poivre (300519)

## PÂTE À TARTE

Reunir tous les ingrédients dans la cuve d'un batteur muni du crochet, mélanger à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'une pâte. Former une boule, filmer puis réserver au frais pendant 2 heures.

Etaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur, foncer les cercles, placer au congélateur 1 heure pour une meilleure tenue à la cuisson.

## APPAREIL CAROTTE

Mixer ensemble au blender les œufs, la purée de carottes, la moutarde, la crème liquide et la crème épaisse. Assaisonner de piment de Cayenne, de muscade moulue et de sel, poivre.

## GARNITURE

Eplucher et laver les carottes, les tailler en brunoise et les cuire à l'anglaise. Couper les artichauts en dés.

## MONTAGE ET FINITION

Réaliser des lamelles de carottes, effeuiller l'artichaut confit puis le frire 30 secondes dans un bain d'huile à 150°C.

Préchauffer le four à 180°C. Déposer un papier d'aluminium au fond de la tarte, remplir de billes de cuisson en céramique pour éviter qu'elle ne gonfle. Cuire le fond de pâte à blanc 30 minutes au four. Retirer les billes de cuisson, verser l'appareil carotte en laissant 1,5 cm de haut libre, ajouter des morceaux de carottes et artichauts. Enfourner de nouveau 25 minutes. Découper la tarte puis déposer dessus les lamelles de carottes, des sardines et les artichauts frits.



Crème liquide (300050)

Artichaut (267909)



Moutarde de bourgogne (219098)



Moutarde de Bourgogne (219098)



Purée de carottes (645754)



# TARTELETTE FENOUIL SAUMON OIGNON



Convives  
10



Préparation  
25 MIN



Cuisson  
70 MIN

## PÂTE À TARTE (Pour 10 personnes)

- 500 g de farine (300036)
- 1 250 g de beurre (196575)
- 5 g de sel
- 1 3 jaunes d'oeufs (300650)
- 10 cl d'eau
- 10 g de sucre semoule

## APPAREIL FENOUIL

- 1 8 œufs (300790)
- 1 20 cl de crème liquide (300050)
- 1 300 g de crème épaisse (300488)
- 10 g de graines de fenouil
- 1 10 g de persil plat (8715)
- Piment de Cayenne
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre (300519)

## GARNITURE

- 1 300 g de fenouil (239002)
- 1 220 g d'oignon (972546)
- 3 cl d'huile de tournesol (300004)
- 1 4 tranches de saumon fumé (300365)

## PÂTE À TARTE

Reunir tous les ingrédients dans la cuve d'un batteur muni du crochet, mélanger à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'une pâte. Former une boule, filmer puis réserver au frais pendant 2 heures.

Etaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur, foncer les cercles, placer au congélateur 1 heure pour une meilleure tenue à la cuisson.

## APPAREIL FENOUIL

Mixer ensemble au blender les oeufs, la crème liquide et la crème épaisse. Assaisonner de graines de fenouil, de persil plat haché, de piment de Cayenne, de muscade moulue et de sel, poivre.

## GARNITURE

Eplucher et laver les légumes. Emincer finement puis compoter les légumes ensemble 40 minutes. Tailler les tranches de saumon en morceaux.

## MONTAGE ET FINITION

Réaliser de fines lamelles de fenouil et réserver les feuilles. Préchauffer le four à 180°C. Déposer un papier d'aluminium au fond des tartelettes, remplir de billes de cuisson en céramiques pour éviter qu'elles ne gonflent. Cuire les fonds de pâte à blanc 30 minutes au four. Retirer les billes de cuisson, verser l'appareil fenouil dedans en laissant 1,5 cm de haut libre, ajouter de la compotée de fenouil oignons. Enfourner de nouveau 35 minutes. Découper les tartelettes.

Persil plat (8715)

Crème liquide (300050)



Oignon (972546)



Saumon fumé (300365)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez avec l'appli mobile Transgourmet



# TARTELETTE ASPERGES NOIX

Convives  
**10**

Préparation  
**25 MIN**

Cuisson  
**75 MIN**

## PÂTE À TARTE (Pour 10 personnes)

- 500 g de farine (300036)
- 250 g de beurre (196575)
- 5 g de sel
- 3 jaunes d'oeufs (300650)
- 10 cl d'eau
- 10 g de sucre semoule

## APPAREIL ASPERGES

- 8 œufs
- 20 cl de crème liquide (300050)
- 300 g de crème épaisse (300488)
- 150 g de purée d'asperge
- Piment de Cayenne
- Muscade

## GARNITURE

- 200 g d'asperge (242320)
- 40 g de cerneaux de noix (300971)

## FINITION

- 50 g d'asperge (242320)
- 20 g de cerneaux de noix (300971)
- 5 g de cerfeuil (357343)
- 3 g de fleurs de bourrache (238987)
- 3 g d'oxalys
- 1 g de fleur de souci
- Poivre (300519)
- Sel

## PÂTE À TARTE

Reunir tous les ingrédients dans la cuve d'un batteur muni du crochet, mélanger à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'une pâte. Former une boule, filmer puis réserver au frais pendant 2 heures.

Etaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur, foncer les cercles, placer au congélateur 1 heure pour une meilleure tenue à la cuisson.

## APPAREIL FENOUIL

Mixer ensemble au blender les oeufs, la crème liquide et la crème épaisse. Assaisonner de piment de Cayenne, muscade moulue et de sel, poivre.

## GARNITURE

Eplucher et laver les asperges, tailler en cubes et cuire à l'anglaise. Concasser les cerneaux de noix, torréfier au four 5 minutes à 180°C.

## MONTAGE ET FINITION

Préchauffer le four à 180°C. Déposer un papier d'aluminium au fond de la tarte, remplir de billes de cuisson en céramique pour éviter qu'elle ne gonfle. Cuire le fond de pâte à blanc 30 minutes au four. Retirer les billes de cuisson, verser l'appareil asperge dedans en laissant 1,5 cm de haut libre, ajouter des morceaux d'asperges et des noix concassées. Enfourner de nouveau 35 minutes. Décrocher la tarte puis déposer dessus les lamelles d'asperges avec des cerneaux de noix, quelques pétales de fleurs et oxalys.



Crème liquide (300050)



Cerneaux de noix (300971)



Asperge (242320)



SUIVEZ-NOUS sur les réseaux sociaux



APPLICATION TRANSGOURMET DISPONIBLE SUR



Pour tout renseignement

**0 811 65 65 88** Service gratuit + prix appel