

CARNET DE RECETTES

**SALADES, BOWLS, SANDWICHES,
BURGERS, HOT DOGS, WRAPS, TARTELETTES...**



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 boulangers-pâtisseries.



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-Équilibre.



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^{ER} SEPTEMBRE 2022

SOCIÉTÉ 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
35	LES WRAPS
43	LES SANDWICHES, LES BUNS & LES PANINIS
61	LES BRUSCHETTAS
69	LES BURGERS, & LES HOT DOGS
79	LES TARTELETTES
87	LES CROQUES

BOWLS ORIGINAL HAWAÏ - BOWL GASTRO FRANCAIS - BOWL TRENDY
ASIATIQUE - BOWL VEGGIE - SEA BOWL - BAR BOWL - EXOTIC BOWL - BEEF
BOWL

SALADE DE MAGRET DE CANARD AUX GROSEILLES - SALADE CHIRASHI
AU SAUMON FUMÉ - SALADE VEGGIE - SALADE ASIATIQUE - SALADE
DE CAROTTES PRINTANIÈRES - SALADE POURPIER FRUITÉE - SALADE
CROUSTILLANTE ABRICOTS LAVANDE HALLOUMI - SALADE QUINOA
BURRATA, SAVEURS EXOTIQUES - SALADE DE MOINE VÉNÉRÉ - SALADE
DE ROZENN SAVEURS DU SUD - 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 ANGUILE TARAMA - WRAP ASIATIQUE -
WRAP NEW-YORKAIS - WRAP CLASSIQUE

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

BRUSCHETTA PRINTANIÈRE - BRUSCHETTA FRUITY TOURTEAUX - BRUSCHETTA
SARDINETTE - BRUSCHETTA BASQUE - BRUSCHETTA CASSE-CROÛTE

BURGER ORIGINAL US - BURGER GASTRO - BURGER ÉCO CLASSIQUE -
BURGER VEGGIE - HOT DOG CLASSIQUE - HOT DOG ORIGINAL US - HOT
DOG VEGGIE

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

CROQUE QUEEN - CROQUE MORT



LES BOWLS

**BOWLS ORIGINAL HAWAÏ - BOWL GASTRO FRANCAIS - BOWL TRENDY ASIATIQUE - BOWL VEGGIE - SEA BOWL -
BAR BOWL - EXOTIC BOWL - BEEF BOWL**



BOWLS ORIGINAL HAWAÏ



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

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 pâte de gingembre (215787)
- 1 cuill à café de pâte 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 laissez-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.

Decouper 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)



Pâte de gingembre (215787)

Sauce soja moins salée 206421



Riz japonais Fukumaru (206947)



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



Retrouvez la recette
en ligne

BOWL GASTRO FRANÇAIS



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

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.

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



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

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.



Vermicelle de riz
(203592)



Sauce
yuzu
ponzu
(206402)



Grenade
(966740)



Purée
de citronnelle
(215786)

Graines
de sésame noir
(231697)



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



Retrouvez la recette
en ligne

BOWL VEGGIE



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 5 fallafels (232313)
- 35 g d'orge perlé (220414)
- 35 g de lentilles beluga (302081)
- 2 champignons de Paris
- 1/4 de brocolis
- 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.
Réserver 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 réserver 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 fallafels, 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

SEA BOWL



Convives
10



Préparation
15 MIN



Cuisson
/

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 noix et la sauce soja.

DRESSAGE

Dans un bol, dresser en quatre 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.

1 Tsukudani confit d'algues kombu (243542)



2 Baron de saumon fumé (300798)



3 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)

1 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

Eplucher 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 écorces 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 quatre 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)



1 Mangue
(301090)



1 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



Convives
10



Préparation
25 MIN



Cuisson
18 MIN

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.

Egoutter 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.

Pavé de rumsteak
(245705)



Vinaigre
de riz dashi
(206420)



Riz d'Inde basmati
(301401)

VEGGIE BOWL



Convives
10



Préparation
20 MIN



Cuisson
6 MIN

LES INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 700 g de nouilles aux œufs (271239)
- 2 cl de dashi bouillon concentré (206949)
- 200 g de shimejis (239014)
- Pâte de sésame noir (206948)
- 15 g de coriandre
- 15 g de cerfeuil
- 400 g de celeri branche
- 25 g de pousses germées
- 20 cl de sauce aigre douce (661538)
- Pois wasabi
- 3 betteraves chioggia
- Fumet de poisson (209045)

RECETTE

Cuire les nouilles dans le fumet de poisson 4 minutes, égoutter. Assaisonner avec la pâte de sésame noir. Pocher les shimejis dans le dashi bouillon concentré 2 minutes. Réaliser une julienne de betteraves, assaisonner avec la coriandre et cerfeuil hachés ainsi que la sauce aigre douce. Eplucher le céleri branche et tailler en biseaux de 3 cm.

DRESSAGE

Dans un bol, dresser sur la moitié les nouilles et sur l'autre partie séparée en trois : Shimeji / betterave / Celeri branche. Finir avec quelques pois wasabi et pousses germées dans le bol. Déguster.

Dashi bouillon concentré (206949)



Pâte de sésame noir (206948)



Nouilles aux œufs (271239)



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



Retrouvez la recette
en ligne



LES SALADES

**SALADE DE MAGRET DE CANARD AUX GROSEILLES - SALADE CHIRASHI AU SAUMON FUMÉ -SALADE VEGGIE -
SALADE ASIATIQUE - SALADE DE CAROTTES PRINTANIÈRES - SALADE POURPIER FRUITÉE - SALADE CROUSTILLANTE
ABRICOTS LAVANDE HALLOUMI - SALADE QUINOA BURRATA, SAVEURS EXOTIQUES - SALADE DE MOINE VÉNÉRÉ -
SALADE DE ROZENN SAVEURS DU SUD - 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**



SALADE DE MAGRET DE CANARD AUX GROSEILLES



Convives
4



Préparation
5 MIN



Cuisson
/

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 fêta (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 fêta 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)



Salade mélange
jeunes pousses
(301387)



Feta en cubes AOP
(301173)



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



Convives
4



Préparation
12 MIN



Cuisson
12 MIN

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 étuver 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, server dans des petits contenants à part.



Riz japonais
Fukumaru
(206947)

Vinaigre
de riz
(203591)

Graines de sésame
(302079)



Saumon fumé prétranché
(300365)



Retrouvez la recette
en ligne

SALADE VEGGIE



Convives
4



Préparation
10 MIN



Cuisson
/

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)



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



SALADE ASIATIQUE



Convives
4



Préparation
8 MIN



Cuisson
/

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.



Vermicelles de riz
(203592)

Huile de sésame
(471508)



Graines
de sésame
(805358)





Retrouvez la recette
en ligne



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 280 g de carottes jaunes
- 280 g de carottes pourpres
- 280 g de carottes oranges (301576)
- 3 fenouils
- 3 cl d'huile d'olive vierge (300430)

- 18 g de coriandre
- 5 g de graines de fenouil
- 30 g de sésame doré (250463)
- 3 cl d'huile de sésame (471508)
- 100 g de mâche (8965)
- Piment d'Espelette (203337)

- Tomates confites (237648) 200 g
- Poutargue séchée
- 35 cl de jus de carotte
- 2 cl de vinaigre de sureaux (205466)
- Sel
- Poivre timut (300519)



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

SALADE DE CAROTTES PRINTANIÈRES



Convives
10



Préparation
25 MIN



Cuisson
70 MIN

Eplucher et laver les légumes.

PURÉE DE FENOUIL

Emincer finement le fenouil, le faire revenir à l'huile d'olive à feu moyen pendant 1 heure avec les graines de fenouil.

Mixer au blender en y ajoutant la coriandre fraîche. Réserver en poche pâtissière au frais.

SAUCE CAROTTE SUREAUX FROIDE

Réduire le jus de carotte avec le vinaigre de sureaux et le Piment d'Espelette au 3/4.

SALADE

Réaliser de fines bandes de carottes à la mandoline, recouper à 2 cm de large et les rouler sur elles-mêmes. Assaisonner d'huile de sésame, torréfier le sésame à la poêle. Saupoudrer les carottes avec. Tailler les tomates confites en lanières.

Dresser les rouleaux de carottes dans l'assiette; remplir certains avec la purée de fenouil et d'autres avec des tomates confites ou des pousses de mâche. Assaisonner le tout de sauce carotte sureaux et râper avec modération la poutargue sur le plat.

 Carottes
jaunes



Sésame doré (250463)

 Mâche (8965)





Retrouvez la recette
en ligne

SALADE POURPIER FRUITÉE

Convives
10

Préparation
15 MIN

Cuisson
7 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 200 g de salade pourpier (239018)
- 250 g de pastèque
- 200 g de feta (249346)
- 35 cl de crème liquide 35 % M.G. (300050)
- 30 g de miel (21030)
- 7 g de menthe (203272)
- 200 g de fraises
- 10 fleurs de capucine
- 100 g d'amandes effilées (179762)
- 5 cl d'huile infusée au curry et menthe douce
- 20 g de sésame noir (207006)
- Sel
- Poivre de Sichuan (301235)

MOUSSE FETA

Chauffer la crème avec la moitié de la feta et le miel, assaisonner de poivre de Sichuan, de sel ainsi qu'une cuillère à café d'huile curry menthe. Tailler l'autre moitié de la feta en petits cubes.
Passer au chinois fin puis verser en siphon.
Laisser refroidir, gazer à 1 cartouche.

GARNITURE

Torréfier les amandes et le sésame noir au four 5 minutes à 180°C.
Couper les fraises en brunoise ainsi que la moitié de la pastèque. Tailler l'autre moitié en pastilles rondes.
Hacher finement la menthe, mélanger avec les fraises, la pastèque et l'huile menthe curry.

Dresser au centre de l'assiette la brunoise fraise, pastèque puis la mousse feta par dessus et disposer la salade avec tous les condiments.

Déguster bien frais.



Feta en cubes (249346)



Pastèque



Salade pourpier (239018)



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



Retrouvez la recette
en ligne

SALADE CROUSTILLANTE ABRICOTS LAVANDE HALLOUMI


Convives
10


Préparation
10 MIN


Cuisson
10 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

-  100 g de roquette
-  400 g d'abricots (419226)
- 70 g de miel
-  600 g d'halloumi (249627)
- 2 cl d'huile d'olive vierge (300430)
- 40 g de pistaches (301066)
- 30 g de noisettes (301865)
-  5 g de fleurs de lavande
- Poivre de Sichuan (301235)
- 7 cl de vinaigre de Jerez (300593)
- Sel

HALLOUMI GRILLÉ

Tailler l'halloumi en bandes et le griller 20 secondes des deux côtés avec un filet d'huile d'olive vierge et quelques fleurs de lavande.

GARNITURE

Concasser les pistaches et les noisettes, puis les torréfier au four 5 minutes à 180°C.

Couper les abricots en 10, les confire à feu doux dans le miel 5 minutes.

Dresser une bande d'halloumi grillé dans l'assiette, déposer dessus les morceaux d'abricots alternés avec des pousses de roquettes, saupoudrer de noisettes et pistaches.

Assaisonner au dernier moment d'un trait de vinaigre de Xéres ainsi qu'un tour de moulin de poivre de Sichuan et de sel de Guérande.



Noisettes (301865)



 Halloumi (249627)



 Roquette (8931)



Huile d'olive vierge (300430)



Retrouvez la recette
en ligne

SALADE QUINOA BURRATA SAVEURS EXOTIQUES



Convives
10



Préparation
15 MIN



Cuisson
25 MIN

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



Convives
10



Préparation
20 MIN



Cuisson
23 MIN

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 girole à fromage.

Mélanger le riz avec les têtes de moine, le céleri en brunoise puis assaisonner avec le jus de champignons réduit.

Frir les lamelles de céleri 30 secondes à 140°C.

Cuire les oeufs 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'oeuf 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.

Poivre long
de java
(301241)



Tête
de moine
(850586)



Riz noir
(300436)



SALADE DE ROZENN SAVEURS DU SUD


Convives
10


Préparation
15 MIN


Cuisson
127 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 3 pièces de fenouil (309995)
- 180 g de haddock (300800)
- 25 cl de crème liquide 35 % M.G. (300050)
- 20 g de jaune d'œuf (300650)
- 300 g de pâtes rozenn nature (206982)
- 200 g de tomates cerises (8623)
- 25 g de câpres (300153)
- 18 g de citron confit
- 20 g d'oignon rouge
- 20 g de basilic
- 10 fleurs de souci
- Sel
- Poivre (300519)

CROQUANT FENOUIL HADDOCK

Tailler le fenouil en fines lamelles à l'aide d'une mandoline, couper les tomates cerises en quatre, le citron confit et l'oignon rouge en brunoise. Ciseler le basilic. Escaloper finement 80 g de haddock et mélanger tous les ingrédients ensemble. Incorporer les graines de lin pour apporter du croustillant.

CUISON DES ROZENN

Cuire les rozenn dans l'eau salée à ébullition 7 à 8 minutes. Refroidir sous l'eau puis égoutter.

CRÈME DE HADDOCK

Porter à ébullition 100 g de haddock avec 25 cl de crème, laisser infuser 2 heures hors du feu. Filtrer puis réduire de moitié, ajouter 20 g de jaune d'œuf battu. Mélanger les rozenn à la crème de haddock.

Dresser un cercle de rozenn dans l'assiette, remplir le centre avec le mélange de fenouil haddock. Terminer avec quelques câpres et pétales de fleur de souci.



Pâtes rozenn nature (206982)



Haddock (300800)



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



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'estragon
- 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.

Pignons de pin
(226755)



Sauce soja tamari
(218063)



Echine de porc
sans os (301136)



Salade mizuna
(967906)





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)



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



SALADE DE CHOU KALE, PARMIGIANO, TOMATES ET ANCHOIS



Convives
10



Préparation
25 MIN



Cuisson
3 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 250 g de feuilles chou kale
- 10 anchois à l'huile d'olive (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)



Retrouvez la recette
en ligne

SALADE FRAÎCHE DE COQUES BERBERECHOS



Convives
10



Préparation
15 MIN



Cuisson
24 H

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. Emincer 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.

Mesclun (310008)



Tzatziki (242634)



Coques
berberechos
(206915)



Endives rouges



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



Retrouvez la recette
en ligne

SALADE PRINTANIÈRE AU HADDOCK



Convives
4



Préparation
5 MIN



Cuisson
/

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

VINAIGRETTE

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

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.

Huile Olive
Extra Bio
(301814)



Feta en cubes AOP
(301173)



Roquette
(8931)





LES WRAPS

**WRAP PREMIUM FRANÇAIS - WRAP ANGUILE TARAMA - WRAP ASIATIQUE -
WRAP NEW-YORKAIS - WRAP CLASSIQUE**



Retrouvez la recette
en ligne

WRAP PREMIUM FRANÇAIS



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

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.



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 ANGUILE TARAMA



Convives
10



Préparation
15 MIN



Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 10 galettes tortilla wrap (811796)
- 300 g de tarama blanc (280717)
- 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.



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 pâte 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
- 🍋 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



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

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.

Pastrami
New Yorkais
(215662)



Tabasco
(213614)



Choux rouge
émincé
(900305)



Tortilla de blé
811796



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



Retrouvez la recette
en ligne

WRAP CLASSIQUE



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

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

Jambon
de Paris
(6148)



Pesto verde
(215797)



Squeeze
Vache qui rit
(232292)



Tortilla de blé
(811796)





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 - BUN'N ROLL CHAUD DUCKY STAR
- 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



Convives
4



Préparation
10 MIN



Cuisson
5 MIN

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 chou et carottes assaisonnées et de feuille de coriandre. Arroser en dernière minute d'un filet de jus de citron vert.



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



Convives
4



Préparation
5 MIN



Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 4 baguettes viennoises
- 180 g de 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 du mélange à base de crabe.



Crabe
chair blanche
(162446)

Estragon
(8712)



Capres capucines
(300156)

Purée d'ail
(215785)





SANDWICH ITALIEN


Convives
4


Préparation
10 MIN


Cuisson
10 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 2 baguettes aux graines
- 1 aubergine
- 4 petites tomates (type grappe)
- 4 cuill à soupe de pesto verde (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 verde puis garnisseur de rondelles d'aubergines, de tomates et de mozzarella. Ajouter quelques feuilles de roquette et des tranches de bresaola.



Huile olive vierge extra
(205609)

Mozzarella di bufala
campana
(300856)



Emme 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



Convives
4



Préparation
5 MIN



Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 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

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



Houmous
nature
(242091)



Avocats
(8383)



Concombre
(301773)

Feta bio AOP
(302057)





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), emporte-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 (214057)



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)
- 20 g de pousses germées
- 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)
- 40 g de radis vert
- 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 emporte-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



Convives
10



Préparation
15 MIN



Cuisson
33 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personne) :

- 10 pains b'break chorizo (214056)
- 550 g de coppa de porc (301034)
- 2 poivrons jaunes
- 2 poivrons rouges
- 20 g d'oignon
- 2 cl d'huile d'olive de Crète bio (206983)
- Piment d'Espelette (203336)
- 2 g d'origan
- 2 g de romarin
- 200 g de Pequillos
- 10 g de pousses de roquette
- 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 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.

ESCABÈCHE 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.



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



Convives
10



Préparation
20 MIN



Cuisson
10 MIN

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 oeufs 10 minutes dans une eau à ébullition, refroidir puis écaler.

Tailler des tranches de tomates et d'oeufs, émincer finement les cébettes et radis puis émietter le thon.

DRESSAGE

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



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 de l'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. Torrifier les graines de tournesol 5 minutes au four à 180°C.

DRESSAGE

Ouvrir le bun brioiché 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.



Bun brioiché
(247618)



Magret fumé
en tranches
(301151)

Petits pois
(301626)



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



Retrouvez la recette
en ligne

BUN'N ROLL CHAUD DUCKY STAR



Convives
10



Préparation
15 MIN



Cuisson
48 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personne) :

- 10 Buns'n roll (248472)
- 150 g de miel (21030)
- 200 g de moutarde à l'ancienne (300319)
- 350 g d'oignon (853341)
- 3 cl d'huile de tournesol
- 8 g de thym
- 30 g de beurre (196575)
- 10 hachés de canard (215060)
- 250 g de comté 8 mois (301152)
- 10 escalopes de foie gras (300785)
- Sel
- Fleur de sel (202993)

CUISSON BUN'N ROLL

Laisser décongeler le bun 30 minutes à température ambiante. Préchauffer le four à 220 - 230°C, cuire en four ventilé 15-16 min à 175°C.

COMPOTÉE D'OIGNONS

Eplucher et laver les oignons. Revenir dans l'huile et le beurre à feu doux 30 minutes avec le thym haché. Assaisonner de sel et poivre.

CUISSON

Poêler les hachés de canard 5 minutes de chaque côté, colorer les escalopes 30 secondes par face et assaisonner de fleur de sel.

DRESSAGE

Trancher le bun'n roll en deux, badigeonner les deux faces intérieurs de miel, déposer sur la base une cuillère de moutarde à l'ancienne puis la compotée d'oignons. Continuer avec le tournedos de canard, une tranche de comté, une escalope de foie gras puis refermer le sandwich.

Déguster bien chaud.

Escalope de
foie gras
(300785)

Haché de
canard (215060)

Bun'n roll
(248472)



PANINI POIRE ROQUEFORT


Convives
10


Préparation
20 MIN


Cuisson
41 MIN

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.
Emincer 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.

Miel de châtaignier
(252134)



• Roquefort (221196)



• Pain à panini (400487)



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



PANINI COCHON AIL NOIR MIMOLETTE


Convives
10


Préparation
20 MIN


Cuisson
36 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

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

Ail noir (206401)



Speck de montagne (243224)



Pain à panini (400487)





Retrouvez la recette
en ligne

RUSTIQUE FAÇON TATAKI BŒUF CORIANDRE



Convives
10



Préparation
20 MIN



Cuisson
13 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 10 baguettes multigrains (204927)
- 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)
- 1/4 de pièce de citronnelle
- 20 g de coriandre fraîche
- 2 cl de crème liquide (300050)
- 10 g de pâte de wasabi (870234)
- 150 g de crème fraîche d'Isigny (377572)
- 50 g de pousses de soja
- 25 g de pois wasabi
- 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 poche 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.



Sauce soja tamari
(218063)

Pavé
de rumsteak
(479907)



Baguette
multigrains
(204927)



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



Retrouvez la recette
en ligne

CIABATTA LIBANAISE



Convives
10



Préparation
15 MIN



Cuisson
16 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 10 ciabattas nature (230703)
- 250 g d'hummous (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 hoummous 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.



Ciabatta
nature (230703)



Hummous
(242091)

Escalopes de dinde (217138)





Retrouvez la recette
en ligne

NORDIQUE SALMON



Convives
10



Préparation
20 MIN



Cuisson
10 MIN

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.



④ Filet de saumon d'Islande sans peau, sans arête (301100)



④ Tartare d'algues au citron confit bio (243540)



❄️ Pain nordique (940148)



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



Retrouvez la recette
en ligne

PANINI DINDE CRANBERRIES



Convives
10



Préparation
10 MIN



Cuisson
7 MIN

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.

1 Reblochon (101696)



Cranberries (247493)



1 Pain à panini (400487)





LES BRUSCHETTAS

BRUSCHETTA PRINTANIÈRE - BRUSCHETTA FRUITY TOURTEAUX - BRUSCHETTA SARDINETTE - BRUSCHETTA BASQUE -
BRUSCHETTA CASSE-CROÛTE



BRUSCHETTA PRINTANIÈRE


Convives
10


Préparation
15 MIN


Cuisson
5 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 1 pain aux céréales bio
-  250 g de fèves vertes (208576)
- 40 cl de bouillon de volaille (70813)
-  30 g de fromage de chèvre frais bio
- 10 g de citron confit
-  70 g de chou romanesco
-  70 g de chou fleur violet
-  15 g de pousses germées (228402)
- Fleur de sel fumée (250741)
-  20 g d'affila cress
- 2 cl d'huile d'olive vierge (300430)

GARNITURE

Cuire les fèves vertes dans le bouillon de volaille 5 minutes, égoutter, réserver 30 g pour la finition.
Mixer le reste avec du fromage frais.
Réserver en poche pâtissière.
Tailler des copeaux de chou romanesco et chou fleur violet, émincer finement le citron confit.

BRUSCHETTA

Tailler 10 grandes tranches de pain aux céréales et le griller sous la salamandre.
Pocher des pointes de purée aux fèves, agrémenter de copeaux de chou, pousses germées, lanières de citron confit.
Finir avec une pointe de sel fumée, des pousses d'affila cress et d'un filet d'huile d'olive vierge.

Fèves vertes (208576)



Huile d'olive vierge
(300430)



Chou romanesco



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



Retrouvez la recette
en ligne

BRUSCHETTA FRUITY TOURTEAUX



Convives
10



Préparation
15 MIN



Cuisson
3 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 1 miche de pain rustique
- 🍷 Beurre (196575)
- 🍷 200 g de chair de tourteaux (231813)
- 🍷 250 g de pamplemousse
- 🍷 50 g de radis
- 25 g de cerneaux de noix (300971)
- 5 g de citron caviar (239023)
- 🌸 50 g de petits pois (301183)
- Pousses de petits pois
- 40 g de poivre rouge de Kampot (301238)
- 🍷 4 fleurs de bourrache

GARNITURE

Zester la peau du pamplemousse puis le peler à vif.
Tailler la moitié des radis en brunoise et le reste en lamelles.
Concasser les cerneaux de noix, égrainer le citron caviar.
Cuire les petits pois à l'anglaise 3 minutes puis refroidir.

BRUSCHETTA

Tailler des tranches dans la miche de pain, toaster les tranches de pain sous la salamandre.
Sur les tranches de pain, étaler le beurre mou et la chair de tourteaux. Intégrer les segments de pamplemousse, les petits pois frais, les lamelles de radis.
Disperser quelques brisures de cerneaux de noix ainsi que des grains de citron caviar.
Finir avec les pousses de petits pois, les fleurs de bourrache, l'assaisonnement au poivre de Kampot moulu et les zestes de pamplemousse.



Citron caviar (239023)



🍷 Pamplemousse



BRUSCHETTA SARDINETTE



Convives
10



Préparation
25 MIN



Cuisson
40 MIN

GARNITURE

Eplucher et laver les légumes. Emincer finement les oignons, caraméliser à feu doux avec l'huile d'olive 30 minutes. Ajouter la crème de vinaigre balsamique et les graines de coriandre. Tourner les artichauts, retirer le foin et les citronner afin d'éviter qu'ils ne noircissent. Cuire dans le vinaigre de vin blanc à l'estragon 10 minutes à frémissement. Tailler des copeaux avec deux artichauts, les frire 30 secondes dans une huile à 140°C. Laisser égoutter sur un papier absorbant puis assaisonner. Couper les autres artichauts cuits en 8, couper les olives en rondelles.

BRUSCHETTA

Toaster les tranches de pain de seigle sous la salamandre. Frotter les tartines à l'ail, garnir de compotée d'oignons. Déposer dessus les morceaux d'artichauts cuits au vinaigre, les minis sardines en volume, les rondelles d'olives. Finir avec quelques sommités de basilics et une pincée de piment d'Espelette. Déguster sans attendre.

Crème
de balsamique
(668087)



Mini sardines
(206918)



 Artichaut



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



Retrouvez la recette
en ligne



INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 1 pain de seigle
- 30 mini sardines (206918)
- 15 cl de vinaigre de vin blanc à l'estragon
- 15 cl d'eau
- 7 artichauts (267909)
- Piment niora
- 10 g de basilic
- 200 g d'oignons
- 3 cl d'huile d'olive (300430)
- 15 g de crème de balsamique (668087)
- 1 gousse d'ail
- 15 g d'olives vertes (300129)
- 10 g de pousses de betterave



Retrouvez la recette
en ligne

BRUSCHETTA BASQUE



Convives
10



Préparation
10 MIN



Cuisson
20 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 10 tranches de pain à bruschetta (255307)
- 1 gousse d'ail
- 200 g de caviar d'olives (243765)
- 250 g de bûche de chèvre (300773)
- 50 g de pousses d'épinards
- 25 g de citron confit
- 5 g de gingembre
- Piment d'Espelette (203336)
- 40 g d'échalote
- 4 cl d'huile d'olive vierge (300430)
- 2 mini aubergines (238997)

GARNITURE

Couper des quarts de tranches de mini aubergines, badigeonner d'huile d'olive et cuire au four 20 minutes à 140 °C.

Ciseler l'échalote, la frire dans l'huile d'olive à 140°C jusqu'à brunissement. Réaliser une fine brunoise de citron confit et gingembre frais.

BRUSCHETTA

Toaster les tranches de pain à bruschetta sous la salamandre.

Frotter à l'ail et tartiner de caviar d'olive, déposer des morceaux de fromage de chèvre.

Agrémenter de morceaux d'aubergines cuites, de petites pousses d'épinards et d'échalote frite.

Assaisonner avec parcimonie de citron confit, gingembre et piment d'Espelette.

Déguster sans attendre.

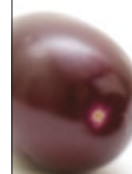
Bûche
de chèvre
(300773)



Tranches
de pain
à bruschetta
(255307)



Piment
d'Espelette
(203336)



Mini
aubergine
(238997)



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



Retrouvez la recette
en ligne

BRUSCHETTA CASSE-CROÛTE



Convives
10



Préparation
10 MIN



Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 1 pain aux figes et noix
- 200 g de moutarde en grains
- 450 g de magret fumé tranché (301151)
- 400 g de pâté au piment d'Espelette (243876)
- 35 g de pousses de moutarde (239022)
- 40 g de raisins secs
- 35 g de pignons de pin
- Poivre noir sarawak (301234)

GARNITURE

Réaliser des mini quenelles de pâté au piment d'Espelette.
Torréfier les pignons de pin 5 minutes au four.

BRUSCHETTA

Tailler 10 grandes tranches de pain figes et noix, griller sous la salamandre.
Etaler la moutarde sur les tranches, déposer des quenelles de pâté basque avec quelques tranches de magret fumé.
Agrémenter de pousses de moutarde, raisins secs et pignons de pin.
Assaisonner de poivre Sarawak.



Pâté
au piment d'Espelette
(243876)



Poivre de sarawak
(301234)



Magret fumé
en tranches
(301151)



LES BURGERS, & LES HOT DOGS

BURGER ORIGINAL US - BURGER GASTRO - BURGER ÉCO CLASSIQUE - BURGER VEGGIE - HOT DOG CLASSIQUE -
HOT DOG ORIGINAL US - HOT DOG VEGGIE



BURGER ORIGINAL US



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 1 pain burger brioché
- 1 steak haché bouchère rond frais 180 g (225513)
- 4 tranches de bacon crispy (245099)
- 25 g de cheddar rouge râpé (231740)
- quelques feuilles de salade iceberg (228300)
- 15 g de sauce cheddar (249559)
- 5 rondelles de cornichon aigre doux
- 1/4 d'oignon rouge (8933)
- 2 rondelles de tomate (8901)
- 1 cuillère à soupe d'oignons frits (363119)
- 1 cuillère à soupe de moutarde américaine classique
- 2 cuillère à soupe d'huile végétale

RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle et saisir le steak haché à feu vif. Smatcher le steak à l'aide d'une spatule plate, le retourner et poursuivre la cuisson à feu vif.

Faire griller les tranches de bacon 3 min à la poêle.

Couper le pain burger brioché en deux.

Badigeonner la partie inférieure de moutarde.

Déposer le steak haché et ajouter la sauce cheddar.

Déposer les rondelles de tomate et de cornichon aigre doux, l'oignon rouge émincé, les tranches de bacons grillés, la laitue iceberg et terminer avec le cheddar rouge râpé.

Placer le burger sur une plaque de cuisson avec le chapeau du burger à côté et enfournez 10min.

A la sortie du four ajouter les oignons frits.

Refermer le burger et servir chaud.



Bacon crispy
(245099)



Steak haché rond
(225513)



Cheddar rouge
râpé
(231740)



Feuilles de salade
iceberg
(228300)



Sauce cheddar
(249559)



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



Retrouvez la recette
en ligne

BURGER GASTRO


Convives
1


Préparation
/


Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 1 pain burger multigrain
- 1 steak haché bouchère rond frais 180 g
- 2 tranches fines de poitrine fumée (300093)
- 3 tranches de Reblochon (101696)
- 1/4 d'oignon rouge
- quelques feuilles de roquette (8930)
- 1 cuillère à soupe de confit d'oignon au piment Espelette
- 1 cuill à soupe de sauce balsamique (438078)
- 2 cuill à soupe d'huile végétale

RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.
Faire chauffer de l'huile dans une poêle et saisir le steak haché à feu vif.
Faire revenir à la poêle les tranches fines de poitrine fumée.
Couper le pain burger multigrain.
Badigeonner la partie inférieure de sauce balsamique.
Déposer le steak haché, le confit d'oignon piment Espelette, les tranches fines de poitrine fumée et terminer avec les tranches de reblochon.
Placer le burger, ainsi que le chapeau du burger, sur une plaque de cuisson et enfourner 10 min.
A la sortie du four ajouter les rondelles d'oignon et la roquette.
Refermer le burger avec le chapeau et servir chaud.



Tranches fines
de poitrine fumée
(300093)

Reblochon
(101696)

Sauce Balsamique
(438078)



Retrouvez la recette
en ligne

BURGER ÉCO CLASSIQUE



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 1 bun sésame
- 2 tranches de cheddar fondu (204841)
- 1 steak haché boucher 150 g surgelé 15% (488429)
- 2 rondelles de tomate (8901)
- quelques feuilles de laitue Iceberg (228300)
- 2 cuill à soupe de ketchup (102360)
- 1 cuill à soupe de moutarde américaine (252076)
- 2 cuill à soupe d'huile végétale

RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.
Faire chauffer de l'huile dans une poêle et saisir à feu vif le steak haché.
Couper en deux le bun sésame.
Badigeonner la partie inférieure de ketchup.
Ajouter la salade iceberg et déposez le steak.
Déposer 2 tranches de cheddar fondu.
Placer le burger, ainsi que le chapeau du burger, sur une plaque de cuisson et enfourner 10 min.
A la sortie du four ajouter les rondelles de tomate.
Badigeonner le chapeau du burger avec de la moutarde, refermer et servir.

Feuilles
de salade
iceberg
(228300)



Steak haché
(488429)



Moutarde
américaine
(252076)



Tranches de cheddar fondu
(204841)



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



Retrouvez la recette
en ligne

BURGER VEGGIE



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 1 pain bun nature
- 1 burger végétarien 125g (223810)
- 1 cuill à soupe de pickles d'oignons rouge
- 3 tranches d'avocat (237665)
- 3 lamelles de poivron jaune (8902)
- quelques feuilles de mesclun (310008)
- 1 cuillère à soupe de germes petits pois
- 1 cuill à soupe de ketchup (102360)
- 2 cuill à soupe de mayonnaise vegan (438091)
- 2 cuill à soupe d'huile d'olive

RECETTE

Faire chauffer de l'huile dans une poêle avant d'y faire cuire le burger végétarien. Retourner et poursuivre quelques minutes la cuisson. Couper en deux le bun nature et le toaster 2 à 3 minutes au grille-pain. Badigeonner la partie inférieure de mayonnaise vegan. Déposer des lamelles de poivron jaune, les germes de petits pois, le burger végétarien, les tranches d'avocat, les pickles d'oignon, le ketchup et enfin le mesclun. Reformer le burger et servir.



Mayonnaise vegan
(438091)

Mesclun
(310008)



Burger végétarien
(223810)



Avocat en tranches
(237665)



Retrouvez la recette
en ligne

HOT DOG CLASSIQUE



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 1 pain hot dog (206636)
- 2 saucisses hot dog (311943)
- 3 lamelles de cornichons aigre-doux (237666)
- 40 g d'Emmental râpé (300542)
- 1 cuill à soupe de ketchup (250497)
- 2 cuill à soupe de moutarde (250502)

RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.
Pocher les saucisses hot dog 5 min dans une casserole d'eau bouillante.
Découper le pain hot dog sur toute la longueur.
Badigeonner la partie inférieure du pain de moutarde, déposez les lamelles de cornichon aigre doux, puis les saucisses hot dog.
Ajoutez sur le dessus le ketchup.
Parsemer d'Emmental râpé.
Enfourner 5 min dans un four chaud.
Servir à la sortie du four.

Saucisses hot dog
(311943)



Cornichons
aigre-doux
(237666)



Emmental râpé
(300542)

Moutarde
Squeeze
(250502)



Ketchup
Squeeze
(250497)



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



Retrouvez la recette
en ligne

HOT DOG ORIGINAL US



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 1 pain hot dog nature brioché
- 1 saucisse hotdog bœuf (311943)
- 2 cuill à soupe de sauce Cajun
- 1 cuill à soupe de moutarde américaine (252076)
- 1 cuill à soupe d'oignon frits (317420)

RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.
Pocher les saucisses hot dog 5 min dans une casserole d'eau bouillante.
Découper le pain hot dog sur toute la longueur et passer-le au four 3 min.
Badigeonner le pain hot dog de sauce Cajun.
Placer la saucisse dans le pain, ajouter sur le dessus la moutarde et parsemer d'oignons frits.
Servir.

Saucisses hot dog
(311943)



Oignon frits
(363119)



Moutarde
américaine
(252076)

HOT DOG VEGGIE



Convives
1



Préparation
/



Cuisson
/

INGRÉDIENTS (Pour 1 personne) :

- 1 pain hotdog multigrain
- 1 roulé végétal goût merguez (215225)
- 1 cuill à soupe d'oignon frits (363119)
- 2 cuill à soupe de mélange chimichurri (215798)
- 1 cuill à café de pâte citronnelle (215786)
- 1/2 carotte (301767)
- 20 g de chou rouge émincé (228298)
- 2 cuill à soupe de brunoise de concombre, tomate et oignon rouge
- 2 brins de coriandre fraîche (699)
- 1 cuill à soupe d'huile d'olive

RECETTE

Préchauffer le four à 180°. Eplucher la carotte et former des spaghetti à l'aide d'un coupe légumes. Réserver. Découper le pain hot dog multigrain sur toute la longueur avant de le passer au four 5 min. Faire dorer 3 min dans de l'huile d'olive, dans une poêle bien chaude, le roulé végétarien. Badigeonner la partie inférieure du pain hot dog multigrain avec la mélange chimichurri, déposer les carottes spaghetti, puis le roulé végétal. Ajouter le chou rouge émincé et les feuilles de coriandre. Ajouter sur le dessus du hotdog la brunoise de légumes mélangé au préalable avec la pâte de citronnelle et parsemer avec les oignons frits. Servir.

Purée
de citronnelle
(215786)

Roulé végétal goût merguez
(215225)



Chimichurri
(215798)



oignon frits
(363119)

Coriandre
(699)



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





LES TARTELETTES

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

APPAREIL ÉPINARD

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

GARNITURE :

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

FINITION :

- 70 g de ricotta (867770)
- 20 g de pignons de pin
- 10 g de basilic (8708)
- 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.

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

APPAREIL À QUICHE

Mixer ensemble au blender les oeufs, 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.



Pousses
d'épinards (8967)

Basilic (8708)



Poivre de sarawak (301234)



Crème
liquide
(300050)



Ricotta (867770)



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)
-  250 g de beurre (196575)
- 5 g de sel
-  3 jaunes d'œufs (300650)
- 10 cl d'eau
- 10 g de sucre semoule (300378)

APPAREIL ESTRAGON

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

GARNITURE

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

FINITION

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

PÂTE À TARTE

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 le cercle, placer au congélateur 1 heure pour une meilleure tenue à la cuisson.

APPAREIL ESTRAGON

Mixer ensemble au blender les œufs, 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.

Décercler 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)
- 250 g de beurre (196575)
- 5 g de sel
- 3 jaunes d'œufs (300650)
- 10 cl d'eau
- 10 g de sucre semoule (300378)

APPAREIL CAROTTE

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

GARNITURE

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

FINITION

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

PÂTE À TARTE

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, fonder les cercles, placer au congélateur 1 heure pour une meilleure tenue à la cuisson.

APPAREIL CAROTTE

Mixer ensemble au blender les oeufs, 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. Décercler la tarte puis déposer dessus les lamelles de carottes, des sardines et les artichauts frits.



Crème liquide
(300050)

Artichaut
(267909)



Moutarde
de bourgogne
(219098)

Purée de carottes
(645754)





Retrouvez la recette
en ligne

TARTELETTE FENOUIL SAUMON OIGNON



Convives
10



Préparation
25 MIN



Cuisson
70 MIN

PÂTE À TARTE (Pour 10 personnes)

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

APPAREIL FENOUIL

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

GARNITURE

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

PÂTE À TARTE

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.
Etaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur, fonder 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. Enfournier de nouveau 35 minutes. Décercler 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



Retrouvez la recette
en ligne

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'œufs (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

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.
Etaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur, fonder 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.
Décercler 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)





LES CROQUES

CROQUE QUEEN - CROQUE MORT



Retrouvez la recette
en ligne

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 30 tranches pain de mie aux céréales (648766)
- 150 g de beurre demi-sel mou (196575)
- 2 betteraves cuites (213837)
- 3 cl d'huile d'olive vierge (300430)
- Cumin (300502)
- 30 g de condiment végétal
- 3 betteraves chioggia
- 30 g de roquette
- 20 g de pousses germées
- 10 œufs
- 10 g de coriandre
- Poivre noir fermenté (300523)



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



CROQUE GREEN



Convives
10



Préparation
20 MIN



Cuisson
4 MIN

GARNITURE

Couper les betteraves cuites en morceaux puis les mixer au blender. Hacher la coriandre, l'incorporer à la purée de betterave.

Tailler les betteraves chioggia en fines lamelles, badigeonner d'huile d'olive et assaisonner de cumin en poudre.

Cuire les oeufs au plat 2 minutes à feu doux avec 1 cuillère de beurre demi-sel.

MONTAGE CROQUE

Retailler les tranches de pain aux céréales en enlevant les bords à l'aide d'un couteau scie.

Avec une spatule ou un couteau, beurrer légèrement sur une face chaque tranche de pain.

Tartiner les faces intérieures de purée betterave coriandre, puis continuer sur la première tranche avec les lamelles de chioggia, les pousses germées, la roquette et quelques gouttes de condiment végétal.

Assaisonner de poivre noir fermenté moulu, refermer les croques puis passer en cuisson à l'appareil à croques jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Déposer un oeuf au plat dessus.



Tranches pain de mie aux céréales
(648766)

Poivre noir fermenté
(300523)



Betteraves cuites
(213837)





Retrouvez la recette
en ligne

CROQUE MORT



Convives
10



Préparation
20 MIN



Cuisson
5 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 10 personnes) :

- 20 tranches pain de mie extra moelleux (359711)
- 150 g de beurre demi-sel mou (196575)
- 16 g de beurre doux (59493)
- 16 g de farine (300036)
- 25 cl de lait (485391)
- 20 jaunes d'œuf (300650)
- Brisures de truffes (234027)
- Muscade (300509)
- Poudre de charbon (206950)
- 10 tranches de jambon tranché (209065)
- 300 g de comté extra 12 mois (221201)
- Fleur de sel

GARNITURE

Recouper les tranches de jambon à la taille du pain.
Chauffer le lait avec la muscade moulue.
Dans une casserole, fondre le beurre doux, ajouter la farine (cuire le roux) cuire jusqu'à obtenir un nid d'abeille blond.
Verser le lait chaud, cuire en fouettant 3 à 4 minutes jusqu'à épaississement et ajouter les brisures de truffes. Débarrasser. Ajouter à la moitié de la poudre de charbon, verser en plaque, filmer au contact et réserver au frais.

MONTAGE CROQUE

Retailer les tranches de pain en enlevant les bords à l'aide d'un couteau scie.
Avec une spatule ou un couteau, beurrer légèrement avec le beurre demi-sel sur une face chaque tranche de pain. Tartiner également une face intérieure de béchamel noire truffée et l'autre de béchamel truffée, râper le comté dessus, déposer 1 tranche de jambon.
Refermer les croques puis passer en cuisson à l'appareil à croques jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Râper du comté dessus à la sortie de cuisson.
Déguster bien chaud.



Brisures de truffes
(234027)



Tranches pain de mie extra moelleux
(359711)



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



TRANSGOURMET

SAISON PLUS sur les marchés saisonniers



www.transgourmet.fr

800 10 00 00 (du lundi au vendredi, de 9h à 18h)

