



TRANSFOURMET



**PLAT  
DU JOUR**

À prix mini

COÛT MATIÈRE  
À MOINS DE  
**3,00 €**

## CUISSE DE LAPIN CONFITE À LA SAUGE, PURÉE DE PATATE DOUCE À LA NOISETTE ET VANILLE

Recette réalisée par Yannick REY, Conseiller Culinaire Transgourmet Midi-Pyrénées

PRIX/PORTION DE REVIENT HT

1 cuisses de lapin (200 g env.)	1,85 € HT 9,26 € HT au Kg
1 Patate douce (150 g)	0,48 € HT
Autres ingrédients :	0,67 € HT

### INGRÉDIENTS (pour 1 personne)

- . 1 cuisses de lapin (223979)
- . Quelques feuilles de sauge fraîche (8717)
- . Huile d'olive ou graisse de canard
- . 1 patate douce (968179)
- . 20 g de beurre demi-sel (302495)
- . 5 cl de crème liquide (301110)
- . 1 pincée de noix de muscade fraîchement râpée
- . Une pointe de couteau d'extrait de vanille (302167)
- . Sel, poivre PM
- . Quelques noisettes grossièrement concassées et torrifiées

### PRÉPARATION

**Préparation du lapin (la veille si possible) :** Frottez généreusement les cuisses de lapin avec du sel, du poivre, et les feuilles de sauge.

#### Cuisson du lapin confit :

Préchauffez votre four à 140°C (Thermostat 4-5).

Placez les cuisses dans une petite cocotte ou un plat allant au four, juste assez grand pour qu'elles soient serrées.

Ajoutez le thym et couvrez entièrement de graisse de canard ou d'huile d'olive.

Enfournez pour **2 heures à 2h30**. La chair doit être extrêmement tendre et se détacher facilement de l'os.

Préparez la purée avec le beurre, la crème liquide, la noix de muscade et l'extrait de vanille. Au moment du dressage parsemez de noisettes concassées.

VALABLE SUR LA PÉRIODE PROMOTIONNELLE DU 1er AU 31 JANVIER 2026



TRANSFOURMET



**PLAT  
DU JOUR**

À prix mini

**COÛT MATIÈRE  
À MOINS DE  
3,00 €**

# Émincé de Bœuf à l'Asiatique, sauce sucrée-salée au Gingembre et Sésame

Recette réalisée par Yannick REY, Conseiller Culinaire Transgourmet Midi-Pyrénées

PRIX/PORTION DE REVIENT HT

Émincé de bœuf (120 g env.)	1,42 € HT
	11,90 €HT au Kg
1 cuillère à soupe de miel (15 g)	0,20 € HT
Autres ingrédients :	1,30 €HT

## INGRÉDIENTS (pour 1 personne)

- . 120 g d'émincé de bœuf (228101)
- . huile végétale PM
- . 1 cuillères à soupe de sauce soja (192653)
- . 1 cuillère à soupe de miel (466102)
- . 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé (203639)
- . 5 g de gingembre frais, haché ou râpé finement (273338)
- . 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz (719717)
- . Graines de sésame grillées 805358
- . Sel, poivre PM
- . 150 g de légumes (50 g brocolis surg (300325), 50 g poivrons lanières frais (969398), 50 g carottes julienne fraîches (283017))

## PRÉPARATION

Dans un autre bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce : sauce soja, miel, huile de sésame, gingembre haché. Réservez.

Faites chauffer l'huile végétale dans un wok ou une grande poêle à feu vif. Saisissez les lanières de bœuf en petites quantités pour bien les dorer (environ 1 à 2 minutes de chaque côté). Une fois cuites, retirez-les de la poêle et réservez.

Dans la même poêle, faites sauter les légumes 3 à 5 minutes. Ils doivent rester croquants. Puis y ajouter la sauce préparée et portez à légère ébullition. Laissez mijoter 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Remettez les lanières de bœuf dans la poêle, mélangez bien pour enrober la viande et les légumes de sauce. Laissez réchauffer le tout pendant une minute.

VALABLE SUR LA PÉRIODE PROMOTIONNELLE DU 1er AU 31 JANVIER 2026





TRANSFOURMET

**PLAT  
DU JOUR**

À prix mini

COÛT MATIÈRE  
À MOINS DE  
**3,00 €**

## Queue de lotte rôtie au chorizo sur une fondue de poireaux

Recette réalisée par Yannick REY, Conseiller Culinaire Transgourmet Midi-Pyrénées

PRIX/PORTION DE REVIENT HT

Queue de lotte en médaillon (200 g env.)	1,84 € HT 9,23 €HT au Kg
2 tranches de chorizo (12 g env)	0,27 € HT 8,10 €/ Barq.
Autres ingrédients :	0,87 €HT

### INGRÉDIENTS (pour 1 personne)

- . Queue de lotte (245281)
- . 300 g poireaux (235968)
- . 2 tranches de chorizo (242844)
- . 15 g de beurre (300782)
- . 50 g de crème fraîche (301109)
- . Huile d'olive PM (300863)
- . Sel, poivre PM

### PRÉPARATION

Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux, ajoutez les poireaux émincés, une pincée de sel et couvrez, ajoutez la crème fraîche à la fin pour plus d'onctuosité.

Épongez parfaitement le morceau de lotte avec du papier absorbant. Salez et poivrez.

Dans une poêle chaude, faites revenir les tranches de chorizo sans matière grasse pendant 1 à 2 mn jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et qu'elles aient rendu leur gras coloré. Retirez-les de la poêle et réservez-les.

Dans la même poêle, avec la graisse de chorizo saisissez le morceau de lotte à feu vif de chaque côté pour bien le dorer, baisser le feu terminer la cuisson.

Dressez et parsemez de chips de chorizo croustillant.

VALABLE SUR LA PÉRIODE PROMOTIONNELLE DU 1er AU 31 JANVIER 2026





TRANSFOURMET

**PLAT  
DU JOUR**

À prix mini

COÛT MATIÈRE  
À MOINS DE  
**3,00 €**

## Thon Listao Mi-Cuit mariné et orge perlé façon Cantonais

Recette réalisée par Yannick REY, Conseiller Culinaire Transgourmet Midi-Pyrénées

PRIX/PORTION DE REVIENT HT

1 dos de thon listao (130 g env.)	1,58 € HT 12,17 € HT au Kg
1 cuillère à café de miel (15 g)	0,06 € HT 6,90 € HT les 500 g
Orge perlé (100 g)	0,60 € HT 6,00 € /HT au Kilo
Autres ingrédients :	0,75 € HT

### INGRÉDIENTS (pour 1 personne)

- . 1 dos de thon listao (227415)
- . 1 cuillère à soupe de sauce soja (192653)
- . 1 cuillère à café de miel (466102)
- . 1 cuillère à café d'huile de sésame (203639)
- . Huile végétale pour la cuisson : PM
- . 100 g d'orge perlé Bonduelle (220414)
- . 1 œuf
- . 30g de dés d'épaule (243154)
- . 30 g de petits pois surg (301183)
- . Sel, poivre PM

### PRÉPARATION

Préparez la marinade pour le thon en mélangeant la sauce soja, le miel et l'huile de sésame. Enrobez le pavé de thon décongelé puis laissez-le mariner.

Dans un bol, battez l'œuf en omelette. Faites-le cuire dans une poêle chaude avec un peu d'huile pour obtenir une fine crêpe. Roulez-la et coupez-la en fines lanières. Réservez.

Dans la poêle faites sauter les dés de jambon et les petits pois avec un peu d'huile pendant 2-3 minutes ajouter l'orge cuite.

Enfin, ajoutez les lanières d'omelette, mélangez une dernière fois et réservez au chaud.

Faites chauffer une autre poêle à feu très vif avec un peu d'huile.

Saisissez le pavé de thon mariné **30 à 60 secondes sur chaque face** pour une cuisson mi-cuite. Servez.

VALABLE SUR LA PÉRIODE PROMOTIONNELLE DU 1er AU 31 JANVIER 2026

