



TRANS GOURMET

**PLAT  
DU JOUR**

À prix mini

COÛT MATIÈRE  
À MOINS DE  
**1,30 €**

## COLIN VAPEUR, POMMES DE TERRE ET SAUCE AU BEURRE CITRONNÉE

Recette réalisée par Serge VOLOSCENKO, Conseiller Culinaire Transgourmet Valenton IDF

	PRIX/PORTION DE REVIENT HT
Filet de colin d'Alaska (100 g)	1,05 € HT 10,50 €HT au Kg
Pommes de terre cuites (90 g)	0,18 € HT 2,00 €HT au kg
Sauce au beurre citronnée déshydratée (40 g)	0,07 €HT 19,90 €HT au kg

### INGRÉDIENTS (pour 1 personne)

- 100 g filet de colin d'Alaska (244534)
- 90 g pommes de terre cuites (257)
- 40 g sauce au beurre citronnée déshydratée (102346)

### PRÉPARATION

Cuire le colin au four  
Préparer la sauce au beurre citronnée et les instructions  
Servir avec les pommes vapeur.

VALABLE SUR LA PÉRIODE PROMOTIONNELLE DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 28 FÉVRIER 2026



TRANSGOURMET

  
**PLAT  
DU JOUR**

À prix mini

**COÛT MATIÈRE  
À MOINS DE  
1,30€**

## CURRY DE POIS CHICHES ET COURGETTES AU LAIT DE COCO, RIZ

Recette réalisée par Serge VOLOSCENKO, Conseiller Culinaire Transgourmet Valenton IDF

	PRIX/PORTION DE REVIENT HT
Pois chiches (80 g)	0,22 € HT 2,7 €HT au Kg
Courgettes (100 g)	0,22 € HT 2,24 €HT au kg
Lait de coco (0,5 cl)	0,25 €HT 1,00 €HT au litre
Riz long (60 g)	0,29 €HT 4,90 €HT au kg

### INGRÉDIENTS (pour 1 personne)

- 80 g pois chiches (302508)
- 100 g courgettes (9020)
- 0,05 cl lait de coco (215350)
- 60 g riz long (234424)
- 10 g curry (123457)
- 5 g ail (300760)

### PRÉPARATION

Cuire le riz  
Préparer le curry en faisant revenir de l'ail  
Ajouter les pois chiches et les courgettes émincées  
Le lait de coco et le curry  
Laisser mijoter et servir avec le riz.

VALABLE SUR LA PÉRIODE PROMOTIONNELLE DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 28 FÉVRIER 2026



TRANS GOURMET

  
**PLAT  
DU JOUR**

À prix mini

**COÛT MATIÈRE  
À MOINS DE  
1,30 €**

## FALAFELS, POMMES DE TERRE RISSOLÉES ET COULIS DE TOMATE

Recette réalisée par Serge VOLOSCENKO, Conseiller Culinaire Transgourmet Valenton IDF

	PRIX/PORTION DE REVIENT HT
Falafels (112 g)	0,95 € HT 8,50 € HT au Kg
Pommes de terre (90 g)	0,18 € HT 2,00 € HT au kg
Coulis de tomate (30 g)	0,08 € HT 2,70 € HT au kg

### INGRÉDIENTS (pour 1 personne)

- 112 g de falafels (123456)
- 90 g de pommes de terre (234567)
- 30 g de coulis de tomate (345678)

### PRÉPARATION

Réchauffer les falafels (5 pièces par personne)  
Faire rissoler les pommes de terre dans un peu d'huile  
Napper les falafels de coulis de tomate.

VALABLE SUR LA PÉRIODE PROMOTIONNELLE DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 28 FÉVRIER 2026





TRANSFOURMET

**PLAT  
DU JOUR**

À prix mini

COÛT MATIÈRE  
À MOINS DE  
**1,30 €**

## SAUTÉ DE PORC À LA MOUTARDE, SEMOULE ET CAROTTES

Recette réalisée par Serge VOLOSCENKO, Conseiller Culinaire Transgourmet Valenton IDF

PRIX/PORTION DE REVIENT HT

Sauté de porc (120 g)	0,78 € HT 6,50 €HT au Kg
Semoule (25 g)	0,27 € HT 10,75 € au kg
Carottes (80 g)	0,12 € HT 1,50 €HT au kg
Moutarde (10 g)	0,02 € HT 2,20 €HT au kg

### INGRÉDIENTS (pour 1 personne)

- 120 g sauté de porc (456789)
- 25 g semoule (289295)
- 80 g carottes (678901)
- 10 g moutarde (789012)

### PRÉPARATION

Cuire la semoule selon les instructions  
Sauter le porc avec les carottes  
Déglacer avec un peu de bouillon  
Ajouter la moutarde  
Servir chaud avec la semoule

VALABLE SUR LA PÉRIODE PROMOTIONNELLE DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 28 FÉVRIER 2026