

VÉGÉTARIEN 2024

Burger d'Avocat



Buns Noir



Goma Wakame (algues et sésame)



Edamame



Chers Clients,

Laissez-vous inspirer par notre gamme végétarienne et végétalienne pour varier vos plats.

Que cela soit par conviction ou envie de changement occasionnel, les clients sont toujours plus nombreux à vouloir du végétarien et du végétalien,

Nous apportons une grande importance à la sélection de nos produits pour vous satisfaire au maximum. Nous vous remercions de votre fidélité et notre équipe sera toujours à votre écoute afin de répondre au mieux à vos demandes,

BOLAY SA

Les informations nutritionnelles sont données à titre indicatif - l'emballage de l'article fait foi.

Les tailles des produits en cm sont données à titre indicatif, ils peuvent légèrement varier d'un produit à l'autre.

Les informations relatives à la cuisson sont données à titre d'information, elles peuvent varier selon le type de four utilisé.

Les photos du catalogue ne sont pas contractuelles, l'assortiment peut varier au cours de l'année.

Certains prix peuvent varier en cours d'année selon les fluctuations du marché.

Impression mars 2024

SOMMAIRE

PRODUITS À BASE DE QUORN	
QUORN	4
PRODUITS À BASE DE LÉGUMES	
BOULETTES, NUGGETS ET CROQUETTES VÉGÉTARIENS	5-7
LARDONS DE BETTERAVE	5
BABA GHANOUSH	9
BURGERS VÉGÉTARIENS	10-11
GARDEN GOURMET	12
GALETTES VÉGÉTARIENNES BIO	14-15
ESCALOPES VÉGÉTARIENNES FARCIES (CORDONS BLEUS)	16
ESCALOPES, BURGERS VÉGÉTARIENS	17
PRODUITS À BASE DE LÉGUMINEUSES	
BOULETTES	5-6
FALAFELS	8
BURGERS VÉGÉTARIENS	10-11
HOUMOUS	9
SUBSTITUTS DE VIANDE	
BOULETTES	6
BURGERS VÉGÉTALIENS	10
GARDEN GOURMET	12
ESCALOPES VÉGÉTARIENNES	15
SAUCISSES VÉGÉTARIENNES	17
VIANDE VÉGÉTALIENNE	18-20
BEYOND BURGER	18
HAPPY VEGAN	19
GREEN MOUNTAIN	20-21
ÉMINCÉS VÉGÉTARIENS	22
ÉMINCÉS VÉGÉTARIENS - PLANTED.FOOD	23
PRODUITS À BASE DE SEITAN	
EGRENE DE SEITAN BIO	14
EMINCÉ DE SEITAN	22
PRODUITS À BASE DE JACKFRUIT	
JACKFRUIT	24
PRODUITS À BASE DE LUPIN	
TEMPEH	25
PRODUITS À BASE DE TOFU	
TOFU	25
DIVERS ET ACCOMPAGNEMENT	
KUBBEH	7
BUNS	26-27

QUORN



Quorn



Protéines
≥10%

Emincé Quorn™

Art. 5300, carton de 5 kg (5x1 kg)
Cuisson à la poêle: 6-9 min à feu moyen dans un peu d'huile.

97 kcal / 406 kJ / Protéines 14 / Matières grasses 2.5 / dont AG sat. 1.10 / HC 1.2 / dont sucres 0.8 / Sel / 0.6 / Fibres 6.9



Quorn



Protéines
≥10%

Escalope panée de Quorn™, env. 75 gr

Art. 5301, carton de 5 kg (5x1 kg),
Cuisson à la poêle (feu moyen dans un peu d'huile): 3 à 4 minutes de chaque côté. Cuisson au four à 180°C: 12 à 15 minutes.

225 kcal / 940 kJ / Protéines 10 / Matières grasses 12 / dont AG sat. 1.5 / HC 17 / dont sucres 2 / Sel 1 / Fibres 5



Quorn

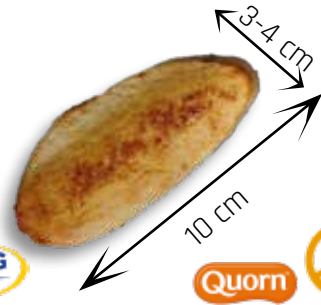


Protéines
≥10%

Quorn™ haché

Art. 5304, carton de 5 kg (5x1 kg),
A la poêle: faire frire dans l'huile à feu moyen pendant 15 à 16 minutes.

92 kcal / 384 kJ / Protéines 13 / Matières grasses 1.70 / dont AG sat. 0.5 / HC 2.3 / dont sucres 0.1 / Sel 0.14 / Fibres 7.5



Quorn



Protéines
≥10%

Escalope nature Quorn™, env. 55 gr

Art. 5305, carton de 5 kg (5x1 kg),
Cuisson à la poêle: 12-14 min à feu moyen dans un peu d'huile.

86 kcal / 359 kJ / Protéines 11.5 / Matières grasses 1.5 / dont AG sat. 0.5 / HC 4 / dont sucres 0.2 / Sel 0.80 / Fibres 5



Les produits Quorn sont composés de mycoprotéines. La mycoprotéines est une source saine et nutritionnelle de protéines qui ne contient pas de viande et qui a une faible teneur en graisses saturées et une forte teneur en fibres.

BOULETTES, NUGGETS & CROQUETTES



Manchurian balls indiens, env. 12 gr

Art. 7267, carton de 6 sachets de 1 kg (vente au sachet possible), (env. 83 pièces/sachet, 500 pces/ct)

Un plat indien élaboré à partir de chou et autres légumes. Cuisson au four 200 C°: 7 min ou à la poêle 2-3 min. Produit en Suisse avec des ingrédients suisses.

202 kcal / 844 kj / Protéines 4.3 / Matières grasses 8.7 / dont AG sat. 0.7 / HC 26 / dont sucres 1.7 / Sel 1.3 / Fibres



Pakoras aux Légumes, 20-30gr

Art. 7263, carton de 5 kg (2x2,5 kg)

Beignet de légumes frais. plat typique indien qui célèbre les moussons par l'abondance de ses légumes et la chaleur de sa cuisson. Cuisson au four (180°C): 6 min. Produit en Suisse avec des ingrédients suisses.

244 kcal / 1019 kj / Protéines 6.3 / Matières grasses 13 / dont AG sat. 0,9 / HC 23 / dont sucres 4.2 / Sel 0.95 / Fibres



Boulette Quinoa Légumes Mix, 12gr

Art. 7284, carton de 6 kg (6x1 kg), (env. 500 pièces)

Produit dégelé, cuisson au four 200°C: env. 7 min. Quinoa, carottes, pommes de terre, courgettes, petits pois.

Fabriqué en Suisse avec des produits suisses et de la quinoa de Bolivie ou Pérou et pois chiches de Turquie.

257 kcal / 1074 kj / Protéines 7.4 / Matières grasses 10.42 / dont AG sat. 0.7 / HC 34 / dont sucres 2.8 / Sel 0.07 / Fibres 3.13



Lardons de Betterave grillés

Art. 5357, carton de *10x1 kg

*(vente au kg possible)

Au four: 15-20 min. au four préchauffé à 200°C.

126 kcal / 524 kj / Protéines 1.8 / Matières grasses 6.9 / dont AG sat. 0.6 / HC 12.5 / dont sucres 6.4 / Sel 0.39 / Fibres 3.20

Suggestions de présentation

Salade de chèvre

Pâte Carbonara



BOULETTES, NUGGETS & CROQUETTES



Boulette de lentilles et quinoa farcies, env 20 gr

Art. 9135, carton de 5 kg (5x1 kg)

Boulettes farcies au yaourt. Cuisson à la poêle: Faire revenir les boulettes encore congelées à feu moyen pendant env. 7-9 minutes ou cuire les boulettes encore congelées au combi-vapeur (160°C, vapeur 90%) env. 7-8 minutes.

178 kcal / 746 kJ / Protéines 6,2 / Matières grasses 4,3 / dont AG sat. 0,80 / HC 25 / dont sucres 3,3 / Sel 1,1 / Fibres 7,1



Boulette de légumes, env 20 gr

Art. 9136, carton de 5 kg (5x1 kg)

Boulettes farcies au yaourt. Cuisson à la poêle: Faire revenir les boulettes encore congelées à feu moyen pendant env. 7-9 minutes ou cuire les boulettes encore congelées au combi-vapeur (160°C, vapeur 90%) env. 7-8 minutes.

161 kcal / 674 kJ / Protéines 4,9 / Matières grasses 4,2 / dont AG sat. 0,6 / HC 22 / dont sucres 5,8 / Sel 1,1 / Fibres 7,7



sur commande

Boulette d'Okara BIO, env 18 gr

**Art. 9140, carton de 3 kg (3x1 kg), (env.

166 pces)

A la poêle: faire revenir à feu moyen dans un peu d'huile en retournant plusieurs fois env. 11-14 minutes (décongelé: 8-11 minutes); au four: faire cuire au four préchauffé (200°C) sur une plaque sans matière grasse env. 9-12 minutes (décongelé: 5-8 minutes).

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

162 kcal / 680 kJ / Protéines 7 / Matières grasses 8 / HC 13



Boulettes végétaliennes, env. 20 gr

Art. 5321, carton de 5 kg (5x1 kg), (env. 250

pces)

Boulettes véganes à base de protéines de soja et de froment.

205 kcal / 860 kJ / Protéines 23 / Matières grasses 9 / dont AG sat. 0,6 / HC 4,5 / dont sucres 2,5 / Sel 1,7 / Fibres 6,6



sur commande

Boulettes riz Thai, env. 22 gr

**Art. 9128, carton de 5,25 kg (env.

238 pièces),

Boulette végétarienne à base de légumes au riz basmati et avec une panure au coco.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

247 kcal / 1032 kJ / Protéines 3,6 / Matières grasses 12 / dont AG sat. 4,1 / HC 30 / dont sucres 3,4 / Sel 0,73 / Fibres 2,1

BOULETTES, NUGGETS & CROQUETTES



Protéines
≥10%

VegiFit Golden Nuggets 25 gr

Art. 5405, carton de 5 kg (5x1 kg)
Nuggets végétariens à base de protéines de soja et de froment.

235 kcal / 984 kJ / Protéines 16 / Matières grasses 9.7 / dont AG sat. 0.7 / HC 19 / dont sucres 1.3 / Sel 1.6 / Fibres 3.7



Croquettes de légumes, 38 gr

Art. 9143, 118x38 gr
Carottes, petits pois, chou-fleur, haricots, brocoli, oignons.
Cuire à la poêle (encore congelés), à feu moyen, environ 5-6 min de chaque côté dans un peu d'huile, à la friteuse 170°C environ 3-4 minutes, au four, environ 7 min dans un four préchauffé à 200°C.
162 kcal / 680 kJ / Protéines 5 / Matières grasses 5 / dont AG sat. 0.7 / HC 22 / dont sucres 3.8 / Sel 1.3 / Fibres 4.5



Protéines
≥10%

Kubbeh, 50 gr

Art. 7741, carton de *3 sachets de 1 kg, (*vente au sachet possible), env. 20 pièces de 50 gr/sachet,
Frir les boulettes environ 6 minutes à la friteuse. Le produit se conserve 10 jours à 5°C.

218 kcal / 912 kJ / Protéines 15.4 / Matières grasses 6.8 / dont AG sat. 0.8 / HC 32.3 / dont sucres 4.9 / Sel 2.1



Protéines
≥10%

sur commande

Nuggets végétariens 25 gr

**Art. 5405.1, carton de 4,5 kg (3x1,5 kg)
Nuggets végétariens à base de protéines de soja.
Autocuiseur combiné à vapeur : Préchauffer, nuggets surgelés à 180 °C (air chaud) env. 12-15 min. Friteuse: Frir les nuggets surgelés à 175 °C pendant 3-4 min. Poêle à frire: Faire cuire les nuggets congelés à niveau moyen et faites-les cuire env. 3-4 min. de chaque côté.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

194 kcal / 815 kJ / Protéines 11 / Matières grasses 7.4 / dont AG sat. 0.5 / HC 19 / dont sucres 1.3 / Sel 1.5 / Fibres 3.9



sur commande

Cevapcici végétarien

**Art. 5309, carton de 3 kg, env. 93 pièces de 35 gr,
Légèrement épicé (pas adapté pour les enfants). Réchauffer env. 10 min. à la poêle ou au 7-9 min. au four 200°C.
A base de soja et de protéines de froment. Produit en Suisse.
****A commander 3 jours ouvrables en avance.**

FALAFELS



Falafel, 12 gr

Art. 7223, carton de 6 sachets de 1 kg
(vente au sachet possible, env. 83 pièces/sachet), (env. 500 pièces/carton)

Produit en Suisse avec des ingrédients suisses, sauf les pois chiches de Turquie.

Cuisson (dégelé) au four 200°C: 7 min ou 3 min. à la poêle.

284 kcal / 1180 kJ / Protéines 9 / Matières grasses 16 / dont AG sat. 1 / HC 21 / dont sucres 1.5 / Sel 1.7 / Fibres 10



Falafel à la Betterave, 12 gr

Art. 7260, carton de 6 sachets de 1 kg
(vente au sachet possible, env. 83 pièces/sachet), (env. 500 pièces/carton)

Produit en Suisse avec des ingrédients suisses, sauf les pois chiches de Turquie.

Cuisson (dégelé) au four 200°C: 7 min ou 3 min. à la poêle.

301 kcal / 1280 kJ / Protéines 7 / Matières grasses 15 / dont AG sat. 1.2 / HC 30 / dont sucres 1.8 / Sel 1.5



Falafel aux Epinards, 12 gr

Art. 7261, carton de 6 sachets de 1 kg
(vente au sachet possible, env. 83 pièces/sachet), (env. 500 pièces/carton)

Produit en Suisse avec des ingrédients suisses, sauf les pois chiches de Turquie.

Cuisson (dégelé) au four 200°C: 7 min ou 3 min. à la poêle.

254 kcal / 1080 kJ / Protéines 7 / Matières grasses 14 / dont AG sat. 0.8 / HC 25 / dont sucres 0.9 / Sel 1.3 / Fibres 5.6



Falafel à la Patate douce, 12 gr

Art. 7264, carton de 6 sachets de 1 kg
(vente au sachet possible, env. 83 pièces/sachet), (env. 500 pièces/carton)

Produit en Suisse avec des ingrédients suisses, sauf les pois chiches de Turquie.

Cuisson (dégelé) au four 200°C: 7 min ou 3 min. à la poêle.

284 kcal / 1180 kJ / Protéines 9 / Matières grasses 16 / dont AG sat. 1 / HC 21 / dont sucres 1.5 / Sel 1.7 / Fibres 10



HOUMOUS, BABA GHANUSH



Houmous

Art. 7216, carton de 12 barquettes de 500 gr, 19.80/kg
Une purée de pois chiche et de tahiné (purée de sésame).
Produit en Suisse avec des ingrédients suisses et les pois chiches de Turquie.
170 kcal / 714 kj / Protéines 6.2 / Matières grasses 9.7 / HC 14.2 /



Houmous à la Betterave

Art. 7215, carton de 12 barquettes de 500 gr, 20.50/kg
Une purée de pois chiche et de tahiné (purée de sésame).
Produit en Suisse avec des ingrédients suisses et les pois chiches de Turquie.
219 kcal / 918 kj / Protéines 9.4/ Matières grasses 13 / dont AG sat. 1.7 / HC 16/ dont sucres 2.6 / Sel 0.47

En apéritif sur du pain pita, des blinis, des bagels, des galettes au zaatar, des galettes de riz, du pain grillé, des chips de tortilla, des crackers, des gressins... En diner, avec des crudités, des falafels, des légumes grillés, des salades composées, de la viande, du poisson, des fruits de mer...



Baba Ghanoush

Art. 7268, carton de 12 barquettes de 500 gr, 8,50/barquette
Une purée d'aubergines fumée mélangée à du tahini (purée de sésame).
Produit en Suisse avec des ingrédients de Turquie.
101 kcal / 429 kj / Protéines 3.6 / Matières grasses 7.4 / HC 4.8 / Sel 1.1



BURGERS



Burger végétarien pané BIO, 100 gr

Art. 9131, carton de 5 kg (5x1 kg), (env. 50 pièces/carton) (env. 1.65/pce),

Uniquement le burger. Burger à base de légumes et pommes de terre. Cuisson au four 200°C: 10-15 min.

223 kcal / 933 kj / Protéines 5.1 / Matières grasses 10 / dont AG sat. 3.3 / HC 26 / dont sucres 4.7 / Sel 1.5 / Fibres 4.3



Burger végétalien avec marques du grill, 100 gr

Art. 9137, carton de 5 kg (2x2,5 kg), (env. 50 pièces/carton) (env. 1.62/pce),

Uniquement le burger. Burger à base de protéines de soja et de froment. Cuisson au four 200°C: 10-15 min.

166 kcal / 692 kj / Protéines 15 / Matières grasses 9.3 / dont AG sat. 3.5 / HC 3.6 / dont sucres 1.6 / Sel 1.1 / Fibres 4



Burger Epeautre, Tomates, Provolone, 125 gr

Art. 9127, carton de 42 pièces de 125 gr, pané

272 kcal / 1137 kj / Protéines 8.8 / Matières grasses 14 / dont AG sat. 2.6 / HC 26 / dont sucres 4.1 / Sel 1.1 / Fibres 3.4



Burger Quinoa et Chili, 125 gr

**Art. 9125, carton de 42 pièces de 125 gr, pané

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

253 kcal / 1056 kj / Protéines 6 / Matières grasses 13 / dont AG sat. 1 / HC 26 / dont sucres 2.8 / Sel 1 / Fibres 3.9



Burger Boulgour et Légumes, 125 gr

**Art. 9126, carton de 42 pièces de 125 gr, pané

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

250 kcal / 1043 kj / Protéines 7.4 / Matières grasses 14 / dont AG sat. 2.6 / HC 22 / dont sucres 1.3 / Sel 1 / Fibres 3.1



Pané de blé, fromage et épinards, 100 gr

Art. 5327, carton de 5 kg, env. 47 pièces de 100 gr, env. 1.26/pce

Cuisson au four (sans décongélation): 180°C 10-15 min.

250 kcal / 1043 kj / 14 Protéines / 13.8 Matières grasses / 2.4 dont AG sat. / 16 HC / 1.8 dont sucres / 0.57 Sel / 2.8 Fibres

BURGERS



Burger Edmamae et Avocats, env. 112.5 gr

Art. 5351, carton de 5x1 kg (env. 45x112,5

gr)

Cuisson à la friteuse 175°C: 3,5-4 min. ou au four 220°C 15-18 min.

225 kcal / 945 kJ / Protéines 8.4 / Matières grasses 10.7 / dont AG sat. 2.3 / HC 24 / dont sucres 1.8 / Sel 1.08 / Fibres 2.3



Burger Quinoa et Légumes Mix, 100 gr

Art. 7283, carton de 60 pièces de

100 gr,

Burger végétalien à base de quinoa, carottes, pommes de terre, courgettes, petits pois.

Cuisson au four (après décongélation) 200°C: 7 min

208 kcal / 883 kJ / Protéines 4.4 / Matières grasses 10 / HC 25 / Sel 1.5 /



Burger au Potiron

Art. 7783, carton de 60 pièces de

100 gr.

Cuisson au four (après décongélation) 200°C: 7 min (disponible uniquement en automne)

296 kcal / 1260 kJ / Protéines 7.5 / Matières grasses 18 / HC 26 / Sel 1



Burger d'Avocats, 125 gr

Art. 7286, carton de 40 pièces de

125 gr.

Légèrement épicé avec du jalapeño.

Cuisson au four 200°C: 15-18 min.

Cuisson à la friteuse 180°C: 4-4,5 min.

239 kcal / 1002 kJ / Protéines 5.6 / Matières grasses 11.9 / dont AG sat. 2.5 / HC 27.6 / dont sucres 2.1 / Sel 0.9 / Fibres 3.3



Burger Quinoa, Betterave et Maïs, 100 gr

Art. 7282, carton de 60 pièces de

100 gr,

Burger végétalien à base de quinoa, pommes de terre, maïs betterave.

Cuisson au four (après décongélation) 200°C: 7 min

202 kcal / 860 kJ / Protéines 4.1 / Matières grasses 10 / HC 24

GARDEN GOURMET

Garden Gourmet (80 gr) Pavé Tomates & Mozzarella

Art. 5360, 6,5kg

Cuisson produit congelé: 6 - 8 mins dans une poêle, ou 12 - 15 mins au four à 180 °

Cuisson produit décongelé: 4-7 mins dans une poêle, ou 9 -12 mins au four à 180 °

189 kcal / 791 kJ / Protéines 8,5 / Matières grasses 9 / dont AG sat. 2 / HC 17 / dont sucres 3,5 / Sel 0,9 / Fibres 3



Garden Gourmet (20 gr) Falafels Betterave

Art. 5363, 8 kg

216 kcal / 900 kJ / Protéines 6,5 / Matières grasses 13 / dont AG sat. 1,1 / HC 15 / dont sucres 5 / Sel 1,1 / Fibres 6,7

Garden Gourmet (80 gr) Burger Lentilles & Carottes

Art. 5362, 4 kg,

Cuisson produit congelé: 6 - 8 mins dans une poêle, ou 12 - 15 mins au four à 180 °

Cuisson produit décongelé: 4-7 mins dans une poêle, ou 9 -12 mins au four à 180 °

153 kcal / 637 kJ / Protéines 8,5 / Matières grasses 5,5 / dont AG sat. 0,6 / HC 13 / dont sucres 4 / Sel 0,9 / Fibres 8,5



Garden Gourmet Burger de Luxe (90 gr)

Art. 5365, 6 kg

Cuisson produit congelé: 6 - 8 mins dans une poêle, ou 12 - 15 mins au four à 180 °

Cuisson produit décongelé: 4-7 mins dans une poêle, ou 9 -12 mins au four à 180 °

165 kcal / 695 kJ / Protéines 18 / Matières grasses 4,6 / dont AG sat. 0,4 / HC 10 / dont sucres 3,6 / Sel 0,9 / Fibres 5,6

Garden Gourmet Emincé grillé végétarien

Art. 5364, 7,5 kg

Protéines
≥10%

226 kcal / 944 kJ / Protéines 25 / Matières grasses 11 / dont AG sat. 1,1 / HC 3,3 / dont sucres 2,1 / Sel 1,3 / Fibres 8



Garden Gourmet Burger Sensationnel

Art. 5367, 6 kg

Protéines
≥10%

183 kcal / 763 kJ / Protéines 17 / Matières grasses 9,2 / dont AG sat. 4 / HC 5,5 / dont sucres 1,1 / Sel 1 / Fibres 5

Garden Gourmet Nuggets Végétariens (20 gr)

Art. 5366, 4 kg

Protéines
≥10%

215 kcal / 900 kJ / Protéines 13,1 / Matières grasses 10,2 / dont AG sat. 0,7 / HC 15 / dont sucres 0,7 / Sel 1 / Fibres 5,7



Garden Gourmet Ready to Eat Burger (120 gr)

**Art. 5374, 7 kg

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

Protéines
≥10%

250 kcal / 1036 kJ / Protéines 16 / Matières grasses 18 / dont AG sat. 1,3 / HC 2,2 / dont sucres 0,8 / Sel 0,79 / Fibres 7,6

Garden Gourmet Haché Veggie

Art. 5368, 4 kg

Protéines
≥10%

151 kcal / 634 kJ / Protéines 20 / Matières grasses 3 / dont AG sat. 0,4 / HC 7 / dont sucres 4 / Sel 0,4 / Fibres 8



sur commande

Garden Gourmet Boulettes véganes

**Art. 5371, 4 kg

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

Protéines
≥10%

154 kcal / 646 kJ / Protéines 17,7 / Matières grasses 4,5 / dont AG sat. 0,5 / HC 7 / dont sucres 1 / Sel 1,4 / Fibres 7,5

sur commande

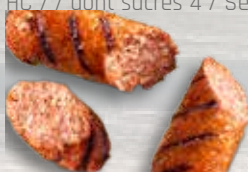
Garden Gourmet (100 gr) Saucisse végane

**Art. 5370, 6 kg

Protéines
≥10%

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

176 kcal / 732 kJ / Protéines 14,8 / Matières grasses 10 / dont AG sat. 4,6 / HC 4,4 / dont sucres 0,7 / Sel 1,1 / Fibres 4,6



sur commande

sur commande

Garden Gourmet Emincé Veggie

**Art. 5372, 4 kg

Protéines
≥10%

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

157 kcal / 655 kJ / Protéines 22,5 / Matières grasses 4,7 / dont AG sat. 0,4 / HC 1,2 / dont sucres 0,1 / Sel 0,63 / Fibres 9,8



sur commande

sur commande

Garden Gourmet (90 gr) Schnitzel (Escalope panée)

**Art. 5375, 2x2 kg

Protéines
≥10%

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

235 kcal / 983 kJ / Protéines 12,3 / Matières grasses 11,7 / dont AG sat. 0,8 / HC 17,6 / dont sucres 1,4 / Sel 0,83 / Fibres 5,3



sur commande

Garden Gourmet Vuna

**Art. 5373, 4 kg

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

Protéines
≥10%

206 kcal / 857 kJ / Protéines 18 / Matières grasses 13 / dont AG sat. 1,3 / HC 0,5 / dont sucres 0 / Sel 0,75 / Fibres 7,7



Garden Gourmet Falafel classics

**Art. 5369, 6 kg

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

Protéines
≥10%

187 kcal / 781 kJ / Protéines 7,5 / Matières grasses 7,5 / dont AG sat. 0,6 / HC 18 / dont sucres 2 / Sel 1,12 / Fibres 8,7



ESCALOPES VÉGÉTARIENNES



Piccata tofu aux herbes, 55 gr

Art. 9150, carton de 5 kg, env. 90 pièces de 55 gr, env. 1.14/pièce
Cuisson au four (sans décongélation): 200°C 8-10 min.
280 kcal / 1170 kJ / Protéines 15 / Matières grasses 19 / dont AG sat. 6 / HC 12 / dont sucres 1 / Sel 2.2

Protéines
≥10%



Tranches de Carottes et Sarrasin BIO, 60 gr

**Art. 9133, carton de 5 kg, env. 83 pièces de 60 gr, env. 1.04/pièce
Cuisson au four (sans décongélation): 200°C 8-10 min.
**A commander 3 jours ouvrables en avance.
222 kcal / 930 kJ / Protéines 5 / Matières grasses 11 / dont AG sat. 2.5 / HC 24 / dont sucres 5 / Sel 1.5 / Fibres 3.5

sur commande



VegFit Triangle végété aux légumes, 45 gr

**Art. 9146, carton de 5 kg, env. 111 pièces de 45 gr, env. 0.76/pièce
Cuisson au four (sans décongélation): 200°C 8-10 min.
**A commander 3 jours ouvrables en avance.
231 kcal / 938 kJ / Protéines 13 / Matières grasses 10 / HC 21

Protéines
≥10%

sur commande



VegFit Galette végété aux légumes, 112 gr

**Art. 9145, carton de 4 kg, env. 36 pièces de 112 gr, env. 1.86/pièce
Cuisson au four (sans décongélation): 200°C 10-12 min.
**A commander 3 jours ouvrables en avance.
231 kcal / 968 kJ / Protéines 13 / Matières grasses 10 / HC 21

Protéines
≥10%

sur commande



Escalope végétarienne viennoise, 100 gr

**Art. 5328, carton de 5 kg, env. 50 pièces de 100 gr, env. 1.69/pièce.
A base de protéines de soja et de froment.
Cuisson au four (sans décongélation): 200°C 15-18 min.
**A commander 3 jours ouvrables en avance.
245 kcal / 1030 kJ / Protéines 19 / Matières grasses 8 / HC 22

Protéines
≥10%

sur commande



Escalope de légumes, 145 gr

Art. 9144, carton de 30 pièces de 145 gr
Cuisson au four (sans décongélation): 170°C 20 min.
169 kcal / 706 kJ / Protéines 3.4 / Matières grasses 7 / dont AG sat. 1.2 / HC 21 / dont sucres 3.5 / Sel 1.1 / Fibres 4

Médaille Chou-fleur & Fromage, 135 gr

Chou fleur et fromage: Suisse
Art. 9141, carton de 20 pces de 145 gr
Cuisson au four (sans décongélation): 180°C 20 min.
Poêle (sans décongélation): à feu moyen 5-6 min.
Friteuse (sans décongélation): 180°C 4-6 min.

218 kcal / 913 kJ / Protéines 8.5 / Matières grasses 11 / dont AG sat. 2.6 / HC 20 / dont sucres 1.6 / Sel 0.93 / Fibres 2.7



VÉGÉTARIEN ET BIO



Parfait pour un repas végétarien équilibré



NOUVEAU

Burger Seitan & Haricots noir BIO

Art. 7291, carton de 30 pces de 125 gr

Faire réchauffer sans matière grasse, 8-10 min. dans un four chaud.

210 kcal / 879 kJ / Protéines 14 / Matières grasses 8 / dont AG sat. 0,8 / HC 4,9 / dont sucres 3 / Sel 1 / Fibres 7



riche en protéines, source de fibres

Suggestion de recette:



Du seitan pour les jeux de textures & sa richesse en protéines



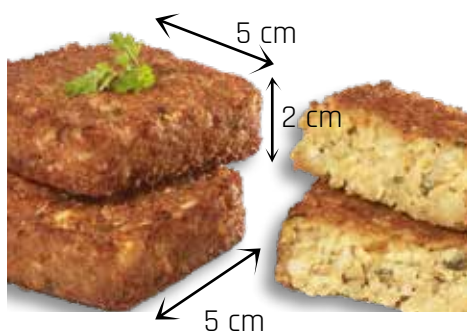
Du haricot noir pour le croquant



Du champignon de Paris pour + de jutosité et une note de fond cuisinée



SANS SOJA



Galette (carré) de Seitan, pommes de terre et emmental BIO (50 gr)

Art. 7287, carton de 5 kg (100x50 gr)

Mode cuisson directe : Sans décongélation, au four 6 minutes à 210°C. Avec décongélation, 4 minutes à 210°C

Mode liaison froide : 10 minutes à 130°C après décongélation

239 kcal / 1002 kJ / Protéines 15 / Matières grasses 11 / dont AG sat. 2,4 / HC 19 / dont sucres 2,4 / Sel 1,2 / Fibres 2,1

Suggestion de recette: accompagné d'une poêlée de légumes



Galette 100% Bio & végétarienne

- ✓ Ingrédients principaux : seitan (blé), riz et légumes
- ✓ Sans colorant / Sans conservateur / Sans arôme
- ✓ Fabriqué en France
- ✓ Format 50g pour adapter vos portions





VÉGÉTARIEN ET BIO



VEGETAL & NUTRITION Nutrition

- ✓ Riche en protéines : 1 portion de 100 g apporte 26 g de protéines
- ✓ Faible teneur en matières grasses, en graisses saturées, et en sucres
- ✓ Produit ni pré-frit ni à frite
- ✓ P.A. = 1,1

Vegan Seitan nature bio & 100% végétal **Cérééal BIO**

- ✓ Ingrédient principal : blé
- ✓ Sans colorant / Sans conservateur / Sans arôme artificiel
- ✓ Fabriqué en France

Suggestion de recette: lasagnes de seitan et légumes Egréné de Seitan BIO



Art. 7285, carton de 3,5 kg

sauter le seitan à la poêle avec un peu d'huile durant 5 à 6 minutes à feu moyen à vif

147 kcal / 619 kJ / Protéines 26 / Matières grasses 2 / dont AG sat. 0.4 / HC 4.9 / dont sucres 1.2 / Sel 1 / Fibres 2.5

Galette Tofu Provençale (100 gr) BIO



2 cm \varnothing 7 cm

Art. 7289, carton de 50x100 gr

Faire réchauffer, sans matière grasse, 8 à 10 minutes à four chaud.

193 kcal / 802 kJ / Protéines 13 / Matières grasses 12 / dont AG sat. 1.7 / HC 1 / dont sucres 2 / Sel 1 / Fibres 4.8

Vegan Galette Bio & 100% végétale

- ✓ Ingrédients principaux : tofu
- ✓ Sans colorant / Sans conservateur / Sans arôme
- ✓ Fabriqué en France

VEGETAL & NUTRITION Nutrition

- ✓ Riche en protéines : 1 galette (100g) = 13g de protéines
- ✓ Source de fibres, magnésium et calcium
- ✓ Produit pré-frit à 12% de lipides
- ✓ P.A. = 1,08

Burger (carré) de Seitan & Tomates confites (100 gr) BIO



Art. 7290, carton de 50x100 gr

Mode cuisson directe : Sans décongélation, au four 6 minutes à 210°C. Avec décongélation, 4 minutes à 210°C

Mode liaison froide : 10 minutes à 130°C après décongélation

200 kcal / 840 kJ / Protéines 14 / Matières grasses 8.3 / dont AG sat. 21 / HC 16 / dont sucres 3.3 / Sel 1.1 / Fibres 2.8

Suggestion de recette: accompagné de farfalles au pesto rosso

VEGETAL & NUTRITION Nutrition

- ✓ Riche en protéines : 1 galette (100g) = 7g de protéines
- ✓ Faible teneur en sucres
- ✓ Source de fibres
- ✓ Produit pré-frit à 11% de lipides
- ✓ P.A. = 1,25

Vegan Galette Bio & 100% végétale

- ✓ Ingrédients principaux : seitan (blé, riz et légumes)
- ✓ Sans colorant / Sans conservateur / Sans arôme
- ✓ Fabriqué en France



ESCALOPES VÉGÉTARIENNES FARCIES /CORDONS BLEUS



Protéines
≥10%



Cordon bleu végétal, 100 gr

Art. 9134, carton de 2x2,5 kg, env. 50x100

gr, env. 1.35/pce

Cordon bleu à base de protéines de blé texturées et réhydratées garnies au fromage fondu et avec une préparation végétale. Four poly-cuiseur: Directement surgelé en bac gastro et sur une seule couche 180°C pendant: 15 min à 20 min.

247 kcal / 1031 kJ / Protéines 15 / Matières grasses 13 / dont AG sat. 1,7 / HC 16 / dont sucres 2,8 / Sel 1,1



sur commande

Protéines
≥10%

Escalope végétarienne au fromage et épinards, 120 gr

**Art. 5317, carton de 5 kg, env. 41x120 gr,

env. 2.38/pce

A base de protéines de soja et de froment.

A la poêle: 8-10 min ou au four (200°C): 12-15 min.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

273 kcal / 1140 kJ / 16 Protéines / 15 Matières grasses / 3,5 dont AG sat. / 17 HC / 2,5 dont sucres / 1,1 Sel



sur commande

Protéines
≥10%

Escalope de légumes pour sandwich, 70 gr

**Art. 9147, carton de 5 kg, env. 70x70 gr,

env. 1.31/pce

A base de protéines de blanc d'oeuf, de protéines de soja et de froment.

A la poêle: 3-4 min ou au four (200°C): 7-9 min.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

251 kcal / 1050 kJ / Protéines 14 / Matières grasses 15 / dont AG sat. 2,9 / HC 13 / dont sucres 3,6 / Sel 0,9 / Fibres 4



Protéines
≥10%

sur commande

Escalope végétarienne au fromage et tomates, 100 gr

**Art. 5318, carton de 5 kg, env. 50x100 gr,

env. 1.96/pce

A base de protéines de soja et de froment.

A la poêle: 8-10 min ou au four (200°C): 12-15 min.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

272 kcal / 1140 kJ / 17 Protéines / 15 Matières grasses / 3 dont AG sat. / 16 HC / 2 dont sucres / 1,4 Sel



sur commande

Protéines
≥10%

Cordon au soja et froment, farci à la ciboulette, 130 gr

**Art. 9138, carton de 2,6 kg, env. 20x130

gr,

A base de protéines de soja et de froment.

A la poêle: 4-5 min ou au four (200°C): 12-15 min.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

253 kcal / 1051 kJ / 14 Protéines / 13 Matières grasses / 1,3 dont AG sat. / 18 HC / 1 dont sucres / 1,2 Sel



10 cm

sur commande

Burger Edamame et Quinoa, env. 95 gr

**Art. 5350, carton de 5 kg, env. 50x95 gr,

env. 2.32/pce

A la poêle: 3-4 min de chaque côté ou au four (200°C): 10-15 min.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

196 kcal / 821 kJ / Protéines 8,9 / Matières grasses 10 / dont AG sat. 1 / HC 17 / dont sucres 1,5 / Sel 1,2

SAUCISSE VÉGÉTARIENNE



Saucisse à rôtir végétalienne

Art. 5311, carton de 3 kg, 30 pièces de 100 gr, env. 2.02/pièce

A base de protéines de blé et de tofu.

Réchauffer env. 6 min. à la poêle ou au grill.

228 kcal / 951 kJ / Protéines 20 / Matières grasses 15 / dont AG sat. 1.2 / HC 1.9 / dont sucres 1.7 / Sel 1.3 / Fibres 2.9



Chipolata végétarienne

**Art. 5310, carton de 3 kg, env. 120 pièces de 25 gr, env. 0.49/pièce

A base de blancs d'oeufs, de tofu et de protéines de blé. Réchauffer env. 5 min. à la poêle ou au grill.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

213 kcal / 890 kJ / Protéines 18 / Matières grasses 13 / HC 8

sur commande



Suggestion de présentation en salade avec des algues wakame (1763, *10x1 kg) et des fèves pelées (1606, *5x1 kg)



Protéines ≥10%

sur commande

Cervelas végétarien

**Art. 5303, carton de 5 kg, env. 62 pièces de 80 gr, env. 1.60/pièce

A base de blancs d'oeufs, de tofu et de protéines de blé. Réchauffer env. 6 min. à la poêle ou au grill ou peut se manger froid.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

200 kcal / 838 kJ / Protéines 19 / Matières grasses 9.8 / dont AG sat. 0.9 / HC 8 / dont sucres 1.9 / Sel 1.9 / Fibres 2



Saucisse végétalienne

Art. 5312, carton de 3 kg, env. 60 pièces de 50 gr, env. 0.98/pièce

Fumée, à base de protéines de pommes de terre et de petits pois. Produit en Suisse.

Réchauffer env. 5 min. à la poêle ou au grill.

246 kcal / 1017 kJ / Protéines 7.5 / Matières grasses 20 / dont AG sat. 1.3 / HC 5.7 / dont sucres 3.1 / Sel 2 / Fibres 6.6



Suggestion de présentation sous forme de Hot Dog avec un pain mou (9332, 32x80 gr)



Suggestion de présentation sous forme de Hot Dog avec un pain croustillant (demi baguette pré cuite) (8721, 44x110 gr)

BEYOND BURGER



NOUVEAU, fabriqué en Europe

2 cm
8 cm



Protéines
≥10%



The Beyond Burger®

Art. 5352, carton de 40 pièces de
113 gr, env. 27.43/kg

A base de protéines de petits pois, sans allergènes.
Cuisson (après décongélation): 3 min. de chaque côté
à la poêle - le burger devrait être "saignant-bien
cuit", ne pas trop les cuire.

252 kcal / 1047 kj / Protéines 17 / Matières grasses
19 / dont AG sat. 5.6 / HC 3.5 / dont sucres 0 / Sel
0.75 / Fibres 1.3

La viande végétarienne développée aux USA et produite en Europe.



Protéines
≥10%



sur commande



The Beyond Mince®

Art. 5352.1, carton de 8 sachet de
454 gr

Un hâché végétalien fait à partir de protéines de pois
- sans allergènes.

Préparation en émincé pour tacos, sauces pour
pâtes, chili: cuire à la poêle pendant 5-8 min puis si
ajout de sauce, laisser mijoter jusqu'à 30 min.

Idéal aussi pour confectionner vos boulettes végéta-
liennes ou végétariennes ou pour confectionner vos
burgers selon vos recettes.

****A commander 7 jours ouvrables en avance.**

238 kcal / 989 kj / Protéines 15 / Matières grasses 17
/ dont AG sat. 5.7 / HC 4.8 / dont sucres 0 / Sel 0.75
/ Fibres 2.1

HAPPY VEGAN



La viande végétalienne développée et produite en Suisse.



1,6 cm
8 cm



Protéines
≥10%

sur commande

Le Happy Vegan Burger

**Art. 5353, carton de 3 kg (environ 27 pièces de 110 gr, env. 2.65/pce)
A base de protéines de soja et de petits pois.
Fabriqué en Suisse. A la poêle ou au four (220°C) 5 min puis 7-9 min (180°C).

****A commander 3 jours ouvrables en avance.**

220 kcal / 917 kJ / Protéines 15 / Matières grasses 14 / dont AG sat. 11 / HC 6.1 / dont sucres 0 / Sel 1.6 / Fibres 5



Protéines
≥10%

sur commande

Le Happy Vegan Vacon (bacon)

**Art. 5356, carton de 20x120 gr
A base de protéines de soja et de petits pois.
Fabriqué en Suisse. A la poêle 4-5 min dans un peu d'huile.

****A commander 3 jours ouvrables en avance.**

220 kcal / 917 kJ / Protéines 15 / Matières grasses 14 / dont AG sat. 11 / HC 6.1 / dont sucres 0 / Sel 1.6 / Fibres 5



Protéines
≥10%

sur commande

Les Happy Vegan Nuggets

**Art. 5354, carton de 3x1 gr
A base de protéines de soja et de petits pois.
Fabriqué en Suisse. A la poêle 9-12 min dans un peu d'huile ou au four 7-10 min, à 200°C.

****A commander 3 jours ouvrables en avance.**

236 kcal / 991 kJ / Protéines 17 / Matières grasses 7.4 / dont AG sat. 0.5 / HC 23 / dont sucres 1.4 / Sel 0.96 / Fibres 4.6



Protéines
≥10%

sur commande

Les Happy Vegan Stripes (émincé)

**Art. 5355, carton de 3x1 kg
A base de protéines de soja et de petits pois.
Fabriqué en Suisse. A la poêle 4-5 min dans un peu d'huile.

****A commander 3 jours ouvrables en avance.**

169 kcal / 713 kJ / Protéines 25 / Matières grasses 2.4 / dont AG sat. 0.2 / HC 0.9 / dont sucres 0.3 / Sel 1.1 / Fibres 3.9



Green Mountain Burger

Art. 7830.1, carton de 2,88 kg, 24 pièces de 120 gr, env. 3.14/pièces

A base de protéines de petits pois. Produit en Suisse avec des produits européens. Préparation à la poêle ou au grill après décongélation.
196 kcal / 815 kJ / Protéines 14 / Matières grasses 12 / dont AG sat. 7.3 / HC 5.2 / dont sucres 1 / Sel 0.93 / Fibres 5.6



Tartare Vegan (80 gr)

**Art. 7840, carton de 1,6 kg (env. 20x80 gr)

Tartare végétalien à base de fèves.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

118 kcal / 500 kJ / Protéines 6.5 / Matières grasses 1.9 / dont AG sat. 0.2 / HC 18 / dont sucres 6.9 / Sel 2.6 / Fibres 1.6



Fromage d'Italie Green Mountain

**Art. 7840.1, carton de 4kg

Viande végétalienne à base d'huile de colza et protéines de pois.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

139 kcal / 574 kJ / Protéines 3.6 / Matières grasses 12 / dont AG sat. 1.2 / HC 1.8 / dont sucres 0.7 / Sel 2.3 / Fibres 4.8



The Green Mountain Balls (boulettes)

**Art. 7841, carton de 2x1,5 kg

Boulettes végétaliennes à base de protéines de pois et d'huile de colza. Cuisson au four mixte 8-10 min. à 170°C avec de la vapeur.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

206 kcal / 859 kJ / Protéines 14 / Matières grasses 11 / dont AG sat. 0.9 / HC 10 / dont sucres 1 / Sel 2 / Fibres 5.5



The Green Mountain Hâché

**Art. 7842, carton de 9x500 gr

Hâché végétalienne à base de protéines de petits pois, préparation à base de fèves et huile de colza. Faire chauffer dans de l'huile, le produit est déjà salé et épicé.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

191 kcal / 797 kJ / Protéines 14 / Matières grasses 8.8 / dont AG sat. 0.7 / HC 11 / dont sucres 3.5 / Sel 2.3 / Fibres 4.4



The Green Mountain Plant Saucisse Rouge (80 gr)

**Art. 7843, carton de 2x1,6 kg

Saucisse végétalienne à base d'huile de colza et de protéines de pois, fumée.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

197 kcal / 813 kJ / Protéines 5.1 / Matières grasses 17 / dont AG sat. 1.3 / HC 2.1 / dont sucres 0.5 / Sel 1.4 / Fibres 7.7

GREEN MOUNTAIN



NOUVEAU



sur commande

The Green Mountain Plant-Based Filet à la manière Poulet (env. 130 gr)

**Art. 7844, carton de 2x1,3 kg (env. 20x130

gr)

Escalope à base de protéines végétales (soja, blé, pois)

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

127 kcal / 533 kJ / Protéines 14 / Matières grasses 4,4 / dont AG sat. 0,4 / HC 5,4 / dont sucres 0,3 / Sel 1,6 / Fibres 5,1

NOUVEAU



sur commande

The Green Mountain Kebab

**Art. 7850, carton de 2x1,5 kg

Escalope à base de protéines végétales (soja)

Préparation: Poêle : Préchauffer la poêle à feu vif. Faire cuire le kebab décongelé 3 à 4 minutes avec un peu de matière grasse. Si le kebab est surgelé, prolonger le temps de cuisson de une à deux minutes ou au Four mixte : cuire le kebab congelé à 200°C pendant 4-5 minutes (0% d'humidité), si le kebab est décongelé, le temps de cuisson est réduit de 1-2 minutes.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

118 kcal / 497 kJ / Protéines 14 / Matières grasses 2,9 / dont AG sat. 0,4 / HC 7 / dont sucres 1,3 / Sel 2,3 / Fibres 4,1

NOUVEAU



sur commande

The Green Mountain Chicken Chunks

**Art. 7848, carton de 2x1,5 kg

Emincé à base de protéines végétales (soja)

Poêle: Préchauffer la poêle à feu vif. Faire revenir pendant 3 à 4 minutes les chunks décongelés légèrement huilés. Si les chunks sont surgelés, prolonger le temps de cuisson d'1 à 2 minutes. Réalisation en sauce: Faire mijoter les chunks surgelés dans la sauce pendant 1 à 2 minutes et laisser reposer 5 minutes minimum.

**A commander 3 jours ouvrables en avance. 129 kcal / 545 kJ / Protéines 20 / Matières grasses 1,3 / dont AG sat. 0,1 / HC 7,3 / dont sucres 0,1 / Sel 1 / Fibres 4,1

NOUVEAU



sur commande

The Green Mountain Escalope "Schnitzel"

**Art. 7845, carton de 2x1,485 kg (env. 20x130

gr)

Escalope à base de protéines végétales (blé).

Préparation au four mixte - réchauffer l'escalope 8-10 min dans un four préchauffé à 180°C / à la friteuse 3-4 min à 175°C / à la poêle 3-4 min. de chaque côté à feu moyen.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

235 kcal / 985 kJ / Protéines 12 / Matières grasses 11 / dont AG sat. 0,9 / HC 20 / dont sucres 0,5 / Sel 1,6 / Fibres 4,2

NOUVEAU



env. 20 cm

∅ 2,8 cm

sur commande

The Green Mountain Saucisse blanche grillée

**Art. 7851, carton de 3x1,15 kg (env. 115 gr/pce,

30 saucisses/ct)

Saucisse à base d'huile de colza et protéines de pois.

Conseils de préparation: four 220°C: cuire les saucisses décongelées pendant env. 9 min. / à la poêle: feu moyen, pendant 7-9 minutes en les retournant plusieurs fois / grill: 9-12 minutes en les retournant plusieurs fois.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

192 kcal / 793 kJ / Protéines 5 / Matières grasses 17 / dont AG sat. 1,3 / HC 2,1 / dont sucres 0,3 / Sel 2,2 / Fibres 5

EMINCES



sur commande

Emincé végétalien

**Art. 5319, carton de 5 kg,

A base de protéines de soja et de blé.

A la poêle: Assaisonner l'émincé et faire revenir dans un peu d'huile env. 8 min. Rajouter la sauce selon l'envie et laisser mijoter à feu doux 5 à 10 min.

**A commander 3 jours ouvrables en avance.

181 kcal / 760 kJ / Protéines 30 / Matières grasses 4,5 / dont AG sat. 0,5 / HC 1,5 / dont sucres 0,5 / Sel 0,5



Protéines
≥10%

Hachis végétalien

Art. 5320, carton de 5 kg,

A base de protéines de soja.

Frire le hachis dans un peu d'huile chaude pendant env. 6 min.

90 kcal / 380 kJ / Protéines 19 / Matières grasses 0,5 / dont AG sat. 0,5 / HC 1 / dont sucres 0,5 / Sel 1,3 / Fibres 5



Protéines
≥10%

Emincé végétarien (Pois & Blé)

Art. 5330, carton de 5 kg,

A base de protéines de pois et de blé.

A la poêle (sans décongélation) : à feu moyen avec un peu de matière grasse 6-10 min.

206 kcal / 863 kJ / Protéines 25,30 / Matières grasses 8,8 / dont AG sat. 0,7 / HC 5,5 / dont sucres 0,4 / Sel 2,43 / Fibres 1,7



Protéines
≥10%

Emincé de Seitan

Art. 7281, carton de 5 sachets de 1 kg

(vente au sachet possible).

Aussi connu sous le nom de "viande de blé", c'est un substitut végétarien fabriqué à partir de gluten de blé, sa couleur brune et sa texture moelleuse font qu'il absorbe facilement les saveurs et les assaisonnements, lui permettant d'être cuisiné de manière différente selon les goûts. C'est un aliment riche en protéines, faible en gras et représentant une bonne source de fer.

Préparation: 30-40 sec. à la friteuse (170°C), 1-2 min. à la poêle, 3-5 min. au four (200°C) Une fois décongelé, le produit se conserve 14 jours en froid positif.

175 kcal / 732 kJ / 22,4 Protéines / 6,9 Matières grasses / 0,9 dont AG sat. / 5,9 HC / 0 dont sucres



Protéines
≥10%

Emincé de Lupin

Art. 7266, carton de 5 sachets de 1 kg

(vente au kg possible),

L'émincé de lupin est une préparation culinaire faite à partir de graines de lupin qui est une plante légumineuse qui se caractérise notamment par la richesse en protéines de ses graines. Source de fibres et riche en protéines, il a un profil nutritionnel exemplaire.

Faire mariner quelques minutes dans une poêle légèrement huilée.

Délicieux cuisiné en poêlée avec du riz, des pâtes ou des légumes. Il peut aussi se savourer dans un wrap ou sandwich, remplaçant ainsi le bacon ou la viande de kebab.

218 kcal / 912 kJ / Protéines 25,4 / Matières grasses 9,18 / dont AG sat. 1,4 / HC 5,1 / dont sucres 1,9 / Sel 2,1 / Fibres 0



Suggestion de présentation en salade avec des algues wakame (1763, *10x1 kg) et des fèves pelées (1606, *5x1 kg)

fabriqué en Suisse avec
un maximum d'ingrédients suisses

PLANTED FOOD

planted.™



138 kcal / 581 kJ / Protéines 23.7 / Matières grasses 2.9 / dont AG sat. 0.5 / HC 2.1 / dont sucres 0 / Sel 0.8 / Fibres 4.3



Protéines
≥10%



215 kcal / 894 kJ / Protéines 20 / Matières grasses 12.9 / dont AG sat. 1.2 / HC 2.8 / dont sucres 0.5 / Sel 1.8 / Fibres 3.6



Protéines
≥10%

Planted.Emincé nature

Art. 5380, carton de *4x2 kg (vente par 2 kg possible)

Aliment végétal à base de protéines de pois.

Extrêmement polyvalent: convient très bien pour les currys, stir fries, noodle bowls ou comme garniture dans les tourtes et quiches. Délicieux aussi comme snack pané ou frit. Mariner ou assaisonner à votre goût. Chauffer de l'huile végétale dans une poêle. Faire sauter 3 à 5 mn jusqu'à obtention d'une belle coloration. Vous pouvez également ajouter votre marinade en fin de cuisson, pour garder toute la fraîcheur.

Planted.Emincé marinade Herbes & Citron "güggeli"

Art. 5381, carton de *4x2 kg (vente par 2 kg possible)

Aliment végétal à base de protéines de pois mariné avec des herbes de méditerranée, prêt-à-cuire. Parfait dans les wraps, sandwichs, tacos ou sur une pizza ou une salade. La marinade Güggeli est pleine de saveurs et relève les plats grâce à ses épices intenses. Faire sauter dans une poêle 3 à 5 mn, à feu moyen, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée et légèrement croustillant.



243 kcal / 1012 kJ / Protéines 18.1 / Matières grasses 16.3 / dont AG sat. 2.1 / HC 4.3 / dont sucres 2.3 / Sel 2 / Fibres 3.5



Protéines
≥10%



226 kcal / 939 kJ / Protéines 18.5 / Matières grasses 14.2 / dont AG sat. 1.3 / HC 3.7 / dont sucres 0.8 / Sel 1.8 / Fibres 4.4



Protéines
≥10%

Planted.Emincé marinade Sésame

Art. 5382, carton de *4x2 kg (vente par 2 kg possible)

Aliment végétal à base de protéines de pois mariné avec une sauce au sésame, prêt-à-cuire. Parfaitement adapté pour les salades, les sushis, les rouleaux d'été, en farce de Gyozas/dumplings/rouleaux de printemps ou en général pour les plats asiatiques.

Faire sauter dans une poêle 3 à 5 mn, à feu moyen, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée - peut aussi être consommé froid.

Planted.Pulled Spicy Herbs Chimichurri

Art. 5388, carton de *4x2 kg (vente par 2 kg possible)

Aliment végétal à base de protéines de pois.

Faire revenir à la poêle 3 à 5 min - ajoutez quelques gouttes de jus de citron et des herbes fraîches.



204 kcal / 849 kJ / Protéines 17.8 / Matières grasses 12.9 / dont AG sat. 0.9 / HC 2.3 / dont sucres 0.3 / Sel 2.7 / Fibres 3.8



Protéines
≥10%



226 kcal / 946 kJ / Protéines 18.1 / Matières grasses 8.8 / dont AG sat. 0.9 / HC 16.1 / dont sucres 1 / Sel 1.4 / Fibres 5.1



Protéines
≥10%

Planted.Emincé Kebab

Art. 5384, carton de *4x2 kg (vente par 2 kg possible)

Aliment végétal à base de protéines de pois à consommer cuit.

Faire sauter brièvement jusqu'à obtention d'une belle coloration.

Planted.Schnitzel - Escalope végétarienne panée

Art. 5387, carton de *10x1 kg (vente par sachet possible - 10x1 kg/sachet)

Escalope végétarienne à base de protéines végétales (pois, tournesol, avoine) et de farine de blé.

Faire revenir à la poêle à feu moyen avec de la matière grasse pendant quelques minutes.

JACKFRUIT



Jackfruit (avec épices et sel)

Art. 7269, carton de 12 sachets de 500 gr
(vente au sachet possible).

Le jacquier est un fruit cultivé principalement dans les régions tropicales chaudes et humides. Sa texture fibreuse se rapproche beaucoup de celle du poulet et du porc, ce qui lui permet de se marier à de nombreux plats traditionnellement composés de viandes. Faire revenir quelques minutes dans une poêle.

Le Jackfruit est utilisé comme patty pour des burgers, sandwich et wrap. C'est également un substitut de viande accompagné de riz, pâtes, légumes...

41 kcal / 172 kJ / Protéines 1.2 / Matières grasses 0.9 / HC 5.2



Suggestion de préparation du jackfruit en gratin.



Suggestion de préparation du jackfruit en burger



Suggestion de préparation du jackfruit en tacos

TOFU & TEMPEH



Protéines
≥10%



Tofu Crispy Cornflakes, env. 60 gr

Art. 5336, carton de 3 kg, env. 50 pièces de 60 gr, env. 1.05/pièce
Cuisson (four air pulsé): env. 6 min. à 200°C ou à la friteuse 3,5 min (175°C)..

192 kcal / 805 kJ / Protéines 11 / Matières grasses 6.5 / dont AG sat. 0.9 / HC 21 / dont sucres 1 / Sel 1.3 / Fibres 2.5



Protéines
≥10%

Piccata tofu aux herbes, 55 gr

Art. 9150, carton de 5 kg, env. 90 pièces de 55 gr, env. 1.14/pièce
Cuisson au four (sans décongélation): 200°C 8-10 min.

280 kcal / 1170 kJ / Protéines 15 / Matières grasses 19 / dont AG sat. 6 / HC 12 / dont sucres 1 / Sel 2.2



Protéines
≥10%



Bio Tempeh au Lupin

Art. 7265, carton de 5 sachets de 1 kg

(vente possible au sachet),

Le Tempeh est un produit alimentaire à base de lupin fermenté, caractérisé par la richesse en protéines de ses graines. Il a un goût qui évoque les arômes de champignon, de noix et de levure. Il est riche en protéines d'origine végétale et pauvre en lipides.

Coupez en tranche, puis faire frire à la poêle jusqu'à ce que sa surface devienne croustillante. Il peut également se préparer comme le tofu. Haché et rissolé, il est utilisé dans la composition de sauces.

142 kcal / 592 kJ / Protéines 17.8 / Matières grasses 4.7 / dont AG sat. 0.7 / HC 1.5 / dont sucres 0.9 / Sel 0.1

Le Tempeh est une spécialité indonésienne traditionnellement à base de soja ensemencés par une culture vivante (Rhizopus).

Comme le Tempeh de soja, le Tempeh de Lupin est réalisé avec des graines entières.

Le lupin est une légumineuse aux nombreuses richesses nutritionnelles. La fermentation rend les éléments nutritionnels du lupin très assimilables.

Riches en protéines

Riches en fibres

Faible teneur en graisses saturées

Faible teneur en sucres

Suggestion de présentation, panés avec une salade de riz aux légumes frais.



BUNS



Buns au sésame Ø 12.5 cm

Art. 7073, 24x83 gr

Déjà coupés, laisser dégeler à température ambiante ou mettre au four encore congelés à 200°C 2-4 min.



Buns au sésame Ø 11 cm

Art. 7074, 30x83 gr

Déjà coupés, laisser dégeler à température ambiante ou mettre au four encore congelés à 200°C 2-4 min.



Buns au sésame Ø 9.5-10 cm

Art. 7079, 48x64 gr

Déjà coupés, laisser dégeler à température ambiante ou mettre au four encore congelés à 200°C 2-4 min.



Buns BIO nature coupé Ø 11 cm

Art. 7072, carton de 60 pièces de

75 gr

Déjà coupés, laisser dégeler 40 min. à température ambiante.



Buns au maïs épicés Chili Ø 11 cm

Fabriqué en Suisse avec de la farine Suisse.

Art 7077/5543, 35x80 gr

Déjà coupés, laisser dégeler à température ambiante ou mettre au four encore congelés à 200°C 2-4 min



Buns épicés Curry Rouge Ø 11 cm

Fabriqué en Suisse avec de la farine Suisse.

Art. 7076/5545, 16x80 gr

Déjà coupés, laisser dégeler à température ambiante ou mettre au four encore congelés à 200°C 2-4 min

BUNS



Ø
11 cm



Buns brioché sésame noir

Art. 7094, carton de 30 pièces de
83 gr
Déjà coupés, laisser dégeler à température ambiante
ou mettre au four encore congelés à 200°C 2-4 min.



Buns au sésame noir Ø 11 cm

Art. 7086, 30x83 gr
Déjà coupés, laisser dégeler à température ambiante
ou mettre au four encore congelés à 200°C 2-4 min.



Focaccia Ronde au Romarin Ø 11 cm

Art. 8611/L41, 55x100 gr
Non coupés, laissez décongeler env. 1 heure à tem-
pérature ambiante, cuisson (au four à air pulsé): 5
min. à 210°C.



Focaccia Ronde méditerranéenne Ø 11 cm

Art. 8610/L40, 55x100 gr
Non coupés, laissez décongeler env. 1 heure à tem-
pérature ambiante, cuisson (au four à air pulsé): 5
min. à 210°C.



Focaccia nature Ø 11 cm

Fabriqué en Suisse avec de la farine Suisse.

Art. 9001/5541, 35x75 gr
Coupés, laisser dégeler à température ambiante ou
cuisson (au four à air pulsé): 2-4 min. à 200°C.



Buns SANS GLUTEN Ø 9,3cm

Art. 8769, 20x80 gr
Non coupés, laisser dégeler.

**Vous trouverez d'autres supports à burgers, sandwiches, ... dans notre catalogue
boulangerie.**

BOULANGERIE 2024



TRAITEUR
SNACKING



www.bolaysa.ch ☎ 022 367 25 50 ✉ commande@bolaysa.ch

LABELS 2024



PRODUITS SUISSES
PÊCHE DURABLE
CULTURE BIOLOGIQUE



www.bolaysa.ch ☎ 022 367 25 50 ✉ commande@bolaysa.ch

PÂTISSERIES 2024



www.bolaysa.ch ☎ 022 367 25 50 ✉ commande@bolaysa.ch

SAVEURS 2024



www.bolaysa.ch ☎ 022 367 25 50 ✉ commande@bolaysa.ch



www.bolaysa.ch ☎ 022 367 25 50 ✉ commande@bolaysa.ch