

Avril

ACTIONS

Prix valables dès le 26 Mars au 30 Avril 2025
dans la limite des stocks disponibles

Produits disponibles dans la limite des stocks disponibles - pensez à les réserver le plus rapidement possible



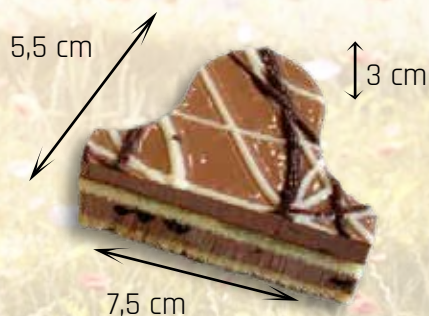
Oeufs de Pâques en Chocolat

Produit en France

2.20/pce Art. 9750, carton de 12 pièces de 55 gr

Un biscuit chocolat imbibé de vanille recouvert d'une mousse au chocolat au lait et chocolat blanc. Laisser dégeler env. 4 heures en chambre froide positive.

Disponibles dans la limite des stocks disponibles



Cloche velours & pépites de Chocolat

Produit en France

1.03/pce Art. 9724, carton de 32 pièces de 45 gr

Un biscuit génoise garni de mousse et de pépites de chocolat. Laisser dégeler en chambre froide positive.

Disponibles dans la limite des stocks disponibles

Mettez de la couleur pour Pâques !

Mini brioches 4 couleurs

Produit en France

0.40/pce Art. 8753, carton de 100x25 gr

Laisser dégeler 20-30 min.



Ø
4,5 cm



Ø
7 cm

Brioches Jaunes

Produit en France à commander avant 12h

0.90/pce Art. 8742, carton de 40x50 gr

Laisser dégeler 20-30 min.

Ø
7 cm



à commander avant 12h



à commander avant 12h

Brioches Vertes

Produit en France à commander avant 12h

0.90/pce Art. 8743, carton de 40x50 gr

Laisser dégeler 20-30 min.

Brioches Noires

Produit en France à commander avant 12h

1.00/pce Art. 8744, carton de 40x50 gr

Laisser dégeler 20-30 min.

Ø
7 cm



à commander avant 12h

BOLAY

ASPERGES

ACTIONS Avril 2025



Asperges vertes 16-17 cm

Chili

7.95/kg Art. 1505, carton de *10x1 kg
*(vente au détail possible)



Asperges vertes 17 cm

Italie

14.20/kg Art. 1505.2, carton de 12x500 gr



Pointes d'Asperges vertes

Pérou, longueur: 11 cm, diam. 10-16 mm

17.20/kg Art. 1504.1, carton de 10 kg (vrac)



Poêlée aux pointes d'Asperges vertes

Espagne, Portugal, Asperges: Chili

7.90/kg Art. 1861, carton de *6x1 kg
*(vente au détail possible)

Courgettes vertes grillées, aubergines grillées, romanesco, pointes d'asperges vertes, poivron rouge.

POISSON

ACTIONS Avril 2025



Issu de pêche durable

Filet d'Omble Chevalier (140-160 gr)

Salvelinus alpinus, aquaculture en Islande, GL 5%, BAP

20.90/kg Art. 4208, carton de 5 kg



Queues de crevettes décortiquées, Blacktiger, 8/12

Penaeus monodon, élevage, Bangladesh, GL 20%

17.95/kg Art. 4214, carton de *10x1 kg
*(vente au détail possible)



Cubes de Thon (15x15x15 mm)

TThunnus albacares, pêché à la ligne (opérée à la main) et senne en FAO 71,51,57,61 (Vietnam), PN

23.90/kg Art. 4362, carton de 20x500 gr
Idéal pour vos poke bowls et salades,...



Saku de Thon (bloc de 200-400 gr)

Thunnus albacares, pêché à la ligne (opérée à la main) et senne en FAO 71,51,57,61 (Vietnam), PN

33.80/kg Art. 4361, carton de 10 kg



Filet de Truite fumée

Oncorhynchus mykiss, élevage, Turquie, ASC

25.50/kg Art. 4346, carton de 25x125 gr

POISSON

ACTIONS Avril 2025



Double Carrelet (Plie) (120-140gr)

Pleuronectes platessa, pêché au chalut en FAO 27 (Atlantique Nord-Est), IQF, GL 10%

14.90/kg Art. 4203, carton de 5 kg

Pauvre en arêtes, avec peau blanche.



Issu de pêche durable

Beignets de cabillaud (aiguillettes) (30-40 gr)

Gadus morhua ou Gadus macrocephalus, pêché au chalut en FAO 61, 67 et 27 (Pacifique Nord et Atlantique Nord-Est), MSC

15.95/kg Art. 4402, 5x1 kg

Au four: 11-13 min. à 210°C ou à la friteuse: 4-5 min. à 180°C.



Issu de pêche durable

Beignet de Cabillaud Fish'n'Chips (150-180 gr)

Gadus morhua ou gadus macrocephalus pêché au chalut en FAO 61, 67 et 27 (Pacifique Nord et Atlantique Nord-Est), MSC

16.50/kg Art. 4431, 5x1 kg

Au four: 15 min. à 220°C ou à la friteuse: 7-8 min. à 180°C.

LÉGUMES

ACTIONS Avril 2025



Mélange de carottes rouges et jaunes

Suisse Garantie

4.65/kg Art. 1525, carton de 2x2,5 kg



Oignons émincés

Suisse Garantie

4.70/kg Art. 1652, carton de 4x1,25 kg



Haricots coupés 2,4-2,8 cm

Suisse Garantie

4.85/kg Art. 1619, carton de 2x2,5 kg

Article à commander lundi avant 11h, livraison dès mercredi et mercredi avant 11h pour une livraison dès vendredi.



Thaï-Mix mélange de légumes

Suisse, Europe, Chine, Inde

6.85/kg Art. 1583, carton de 2x2,5 kg

Haricots en morceaux, poivrons en lanières, pois croquants, mini épis de maïs, pousses de bambou, germes de haricots mungo.

LÉGUMES

ACTIONS Avril 2025



NOUVEAU



Gingembre en dés

Chine

6.55/kg Art. 4140, carton de *8x250 gr

*(vente au sachet possible)

IQF



Poêlée gourmande aux légumes grillés minute

Italie

6.35/kg Art. 1853, carton de *4x1 kg

*(vente au détail possible)

Aubergines, poivrons, courgettes.



Poêlée de légumes d'Espagne

France, Espagne, Portugal

6.35/kg Art. 1859, carton de *4x2,5 kg

*(vente au détail possible)

Haricots verts plats, courgettes vertes grillées, oignons grillés, poivrons jaunes et rouges.



Tatin de légumes et thym (100 gr)

France

2.20/pce Art. 7907, carton de 12 pces de 100 gr

Des courgettes, aubergines, tomates, poivrons et oignons confits, relevés d'huile d'olive et de thym sous une pâte feuilletée.

Sans décongélation, préchauffer le four à 180°C, poser la tatin dans son moule encore surgelés sur une plaque à mi hauteur et réchauffer 20 à 25 minutes à 180°C puis retourner sur une assiette.

LÉGUMES

ACTIONS Avril 2025



Purée de brocoli

France

6.45/kg Art. 1953, carton de *4x2,5 kg
*(vente au détail possible)



Purée de petits pois

France, Belgique, Pays-Bas

5.95/kg Art. 1955, carton de *4x2,5 kg
*(vente au détail possible)



Purée de courgettes

France, Belgique, Pays-Bas

5.75/kg Art. 1959 carton de *4x2,5 kg
*(vente au détail possible)



Purée d'artichaut

Italie

11.50/kg Art. 1957, carton de *4x2,5 kg
*(vente au détail possible)



Purée de patates douces

Portugal, Espagne

5.35/kg Art. 1960, carton de *10x1 kg
*(vente au détail possible)

POMMES DE TERRE

ACTIONS Avril 2025

Gratin de pommes de terre Premium (100 gr)

1.45/pce Art. 7180, carton de 20x100 gr

Sans décongélation : réchauffer au four traditionnel 20 min. à 180°C ou au four à micro-ondes 3 min. 20 sec à 750 W.

7 cm



4 cm

Suggestion de présentation



Suggestion de présentation



KADI

Kadi Frites BIO

Suisse

7.55/kg Art. 3005, carton de 2x2,5 kg

Friteuse 175°C 3-4 min

A commander 3 jours ouvrables en avance, avant 12h.



sur commande



KADI

Kadi Rösti tartelettes fromage (90 gr)

Suisse

36.70/ct Art. 3910, carton de 24 pces de 90 gr

Combi-Steamer 190°C 16-20 min



cuisson possible au four

CÉRÉALES

ACTIONS Avril 2025



Mélange quinoa rouge, lentilles vertes, chou fleur

Belgique, Pérou, Bolivie

6.35/kg Art. 1863, carton de *10x1 kg
*(vente au détail possible)



Mélange de céréales anciennes (cuites)

6.30/kg Art. 7142, carton de *10x1 kg
*(vente au détail possible)

Quinoa rouge, quinoa blanc, riz noir, riz brun, sarrasin.



Quinoa Rouge

7.90/kg Art. 7132, carton de *6x1 kg
*(vente au détail possible)

Précuit.



Mélange d'Epeautre et Lentilles corail

7.10/kg Art. 7136, carton de *4x2,5 kg
*(vente au détail possible)

VOLAILLE

ACTIONS Avril 2025



Filet de canard (env. 250-350 gr/pce)

France

19.80/kg Art. 5180, carton de env. 10 kg (4 sachets de 8 pces sous-vide, env. 350 gr/pce, 32 pces/ct)



Magret de canard (env. 300-500 gr/pce)

France

19.95/kg Art. 5181, carton de env. 5,5 kg (2 sachets de 6 pièces sous-vide) - 12 pces/ct



Suprême de poulet jaune (200-220 gr)

France

13.65/kg Art. 5155, carton de 5x1 kg



Ragoût de cuisses de Lapin

Hongrie (issu d'un élevage admis en Suisse)

24.90/kg Art. 5000, carton de 6x1 kg

VOLAILLE

ACTIONS Avril 2025



Moelleux de Haut de cuisse de poulet Forestier

France, IQF

18.90/kg Art. 5159, carton de 5 kg (env. 35 pces de 140 gr)

Après décongélation de 12h au réfrigérateur, préchauffez votre four à 180°C, disposez les moelleux sur une plaque cuisson avec un fond d'eau et enfournez pendant 45 minutes en arrosant régulièrement. Visez une température à coeur du produit de 80°C minimum en fin de cuisson. A savourer cuit à coeur.



Escalopes de dinde (130/150 gr)

France

14.95/kg Art. 5130, carton de 5x1 kg

Sans décongélation préalable, à la poêle: cuire les escalopes pendant 15 min. en les retournant de temps en temps.



Sauté de poulet (10-20 gr)

France, semi IQF

12.90/kg Art. 5110.2, carton de 5 kg

Sans peau, sans os. Issu de cuisse ou haut de cuisse.



PÂTES

ACTIONS Avril 2025

hilcona
FOODSERVICE



4+1 carton gratuit

Agnolotti à l'ail d'ours

15.67/kg Art. 6028, carton de 2x2 kg
4 cartons achetés + 1 offert

végétarien

hilcona
FOODSERVICE



Ravioli pesto

9.75/kg Art. 5990, carton de 2x2 kg

végétarien

hilcona
FOODSERVICE



Knöpfli nature

5.75/kg Art. 6053, carton de 2x2,5 kg

végétarien

PÂTES

ACTIONS Avril 2025



Ravioli Asperges et Amandes

12.90/kg Art. 6004.1, carton de 3x1 kg

végétarien

Canuti



Ravioli aux Herbes italiennes

11.70/kg Art. 5977, carton de 3x1 kg

végétarien

Canuti



Nids de tagliatelles (50 gr)

5.65/kg Art. 6154, carton de 5 kg

75 sec. dans de l'eau chaude salée ou 4 min. dans le combi-vapeur (95°C, 100% vapeur)



Nids de Nouilles UDON (175 gr)

6.95/kg Art. 6701, carton de 5 kg

60 sec. dans de l'eau chaude salée ou 4 min. dans le combi-vapeur (95°C, 100% vapeur)



Rigatone

Sans gluten (pâtes à base de farine de maïs et pois chiches)

7.15/kg Art. 6162, carton de *16x250 gr

*(vente au détail possible)

30 sec. dans de l'eau chaude salée; 4 min. dans le combi-vapeur (100°C, 100% vapeur) ou 90 sec. au micro-onde (1800W).

SANS
GLUTEN



VÉGÉTARIEN

ACTIONS Avril 2025



Piccata Tofu aux herbes (55 gr)

Suisse

19.50/kg Art. 9150, carton de 5x1 kg

Piccata végétarienne aux herbes à base de tofu aux herbes et au fromage (pré-frite).

A la poêle: 3-4 min de chaque côté à feu moyen dans un peu d'huile; au four: env. 7-10 min à 200°C ou à la friteuse: env. 4-5 min à 180°C.

280 kcal / 1168 kJ / Protéines 15 / Matières grasses 19 / dont AG sat. 6.1 / HC 12 / dont sucres 1 / Sel 2.2 / Fibres 0.7

végétarien



Protéines
≥10%



Boulettes de légumes (env. 20gr)

Suisse

14.20/kg Art. 9136, carton de 5x1 kg

Boulettes à base de brocoli, petit pois, carotte, maïs, poireau, oignon et poivron.

Sans décongélation: à la poêle: faire revenir 7-9 min à feu moyen ou au combi-vapeur (160°C, vapeur 90%) 7-8 min.

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

végétarien



Escalope végé. fromage et épinards (120 gr)

Suisse

18.45/kg Art. 5317, carton de 5x1 kg

A base de protéines de soja et de froment.

A la poêle: 4-5 min. de chaque côté à feu moyen dans un peu d'huile; ou au four: 10-12 min. à 200°C.

273 kcal / 1140 kJ / Protéines 16 / Matières grasses 15 / dont AG sat. 3.5 / HC 17 / dont sucres 2.5 / Sel 1.1 / Fibres NC

végétarien



Protéines
≥10%

VÉGÉTARIEN

ACTIONS Avril 2025

VEGAN



Boulettes d'Okara BIO (env. 18 gr)

Suisse

17.35/kg Art. 9140, carton de 3x1 kg

A base de tofu et okara, préfrit, bien cuit.

A la poêle: 12-15 min, dans l'huile à feu moyen ou au four: 10-12 min. à 200°C.

165 kcal / 690 kJ / Protéines 6.6 / Matières grasses 8.4 / dont AG sat. 0.9 / HC 13 / dont sucres 1.5 / Sel 1.3 / Fibres 5.7

VEGAN

SANS GLUTEN

1 cm



Burger Quinoa, Betterave et Maïs (100 gr)

Suisse

2.15/pce Art. 7282, carton de 60 pces de 100 gr

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



10 cm

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

202 kcal / 860 kJ / Protéines 4.1 / Matières grasses 10 / dont AG sat. 0.1 / HC 24 / dont sucres 0.5 / Sel 0.5 / Fibres 0

VEGAN

SANS GLUTEN



Manchurian balls indiens (12 gr)

Suisse

17.95/kg Art. 7267, carton de *6x1 kg

*(vente au détail possible)

Au four: 7 min. à 200°C) ou à la poêle 2-3 min.

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 0

VÉGÉTARIEN

ACTIONS Avril 2025



VEGAN



hilcona

FOODSERVICE



The Green Mountain Balls (env. 20 gr)

Suisse

11.75/kg Art. 7841, carton de 2x1,5 kg

Boulettes végétaliennes à base de protéines de pois et de farine de blé.
Four mixte (170 °C, vapeur 20 %): 8-10 min.

Protéines
≥10%

sur commande

Article à commander 3 jours ouvrables avant (avant 12h).

206 kcal / 859 kJ / Protéines 14 / Matières grasses 11 / dont AG sat. 0,9 / HC 10 / dont sucres 1 / Sel 2 / Fibres 5,5

hilcona

FOODSERVICE

VEGAN



Protéines
≥10%

Tofu Crispy Cornflakes (env. 60 gr)

Suisse

16.00/kg Art. 5336, carton de 2x1,5 kg

Four combiné (air pulsé): env.6 min. à 200°C ou à la friteuse: 3,5 min à 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

hilcona

FOODSERVICE



9 cm

env. 1 cm

Burger épeautre, tomates, provolone (125 gr)

Pays-Bas

1.65/pce Art. 9127, carton de 42x125 gr

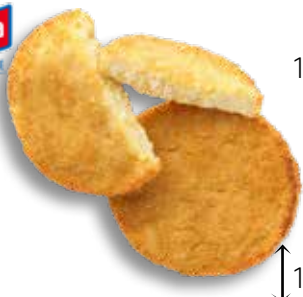
Burger végétarien pané à base de légumes, épeautres, tomates et au fromage Provolone.

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

végétarien

hilcona

FOODSERVICE



10 cm

1,5 cm

Médaille chou-fleur/fromage (135 gr)

Chou-fleur et fromage: Suisse

1.95/pce Art. 9141, carton de 30x135 gr

Pané.

Au four: 24 min à 180°C ou à la friteuse: 10 min à 170°C.

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

VÉGÉTARIEN

ACTIONS Avril 2025

NOUVEAU



Bouchées Bio «Méditerranéennes» (28 gr)

Suisse

15.95/kg Art. 5343, carton de 2x1,5 kg

végétarien

Boulettes végétariennes à base de protéines de pois et farine de blé, légumes et mozzarella, .

A la poêle: 12-15 min. à feu moyen dans un peu de graisse en les retournant plusieurs fois ou au four combiné (air chaud): 8-10 min. à 180 °C.

Article à commander 3 jours ouvrables avant (avant 12h).

229 kcal / 958 kJ / Protéines 11 / Matières grasses 9.5 / dont AG sat. 9.5 / HC 23 / dont sucres 2 / Sel 1 / Fibres 3.6

Protéines
≥10%

sur commande



NOUVEAU



Bouchées Bio «Avoine & Légumes» (28 gr)

Suisse

15.95/kg Art. 5344, carton de 2x1,5 kg

VEGAN

Boulettes végétaliennes à base de protéines de pois et farine de blé, légumes et flocons d'avoine.

A la poêle: 12-15 min à feu moyen dans un peu de graisse en les retournant plusieurs fois; au four combiné (air chaud): 8 à 10 min à 180 °C ou à la friteuse: 4 min à 170 °C.

Article à commander 3 jours ouvrables avant (avant 12h).

208 kcal / 871 kJ / Protéines 10 / Matières grasses 8.4 / dont AG sat. 0.9 / HC 21 / dont sucres 2.5 / Sel 1 / Fibres 4.1

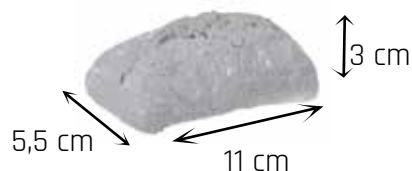
Protéines
≥10%

sur commande



BOULANGERIE

ACTIONS Avril 2025



Petit pain rectangulaire nature

Produit en France

0.35/pce Art. 8760, carton de 140 pces de 55 gr
Décongélation environ 10 min à température ambiante. Préchauffage du four 230°C. Cuisson (en four ventilé) environ 7-9 min à 190-200°C, oura fermé. Refroidissement et ressuage sur grille 15 min à température ambiante

Petit pain rectangulaire seigle et graines

Produit en France

0.39/pce Art. 8761, carton de 140 pces de 55 gr
Décongélation : env. 0 min à température ambiante. Préchauffage du four : 230°C. Cuisson en four ventilé : env 7 - 9 min à 190 - 200°C, oura fermé.



Bagels sésame (80 gr)

Produit aux Pays-Bas

0.72/pce Art. 7787, carton de 40 pces de 80 gr
Laisser dégeler 30 minutes.



10,5 cm



Ciabatta à l'origan (90 gr)

Produit en Suisse

0.86/pce Art. 9319, carton de 30 pces de 90 gr
Laisser dégeler à température ambiante ou au four (sans décongélation): env. 2-4 min à 200 °C.

Kern & Sammet[®]
L'art suisse de la boulangerie

Farine 100% suisse

VEGAN

sur commande

A commander mardi avant 12h, livraison dès jeudi et vendredi avant 12h pour une livraison dès mardi.

Buns brioché pomme de terre (85 gr)

Produit en France

0.95/pce Art. 7084, carton de 30 pces de 85 gr
Non coupé.
Laisser dégeler env. 1 heure à température ambiante.



10-11 cm

5-6 cm

BAO BUNS

ACTIONS Avril 2025

NOUVEAU



5 cm

à commander avant 12h

Mini Bao burger (25 gr)

Produit en France

0.85/pce

Art. 7097, carton de 90 pces de 25 gr.
Sans décongélation préalable, réchauffe vapeur 85°, 100% d'humidité.
Ou snacké à la plancha.

A commander avant 12h pour une livraison le lendemain.

NOUVEAU



9 cm

à commander avant 12h

Gua Bao (hirata bun) (55 gr)

Produit en France

1.12/pce

Art. 7098, carton de 60 pces de 55 gr
9x9 cm
Sans décongélation préalable, réchauffe vapeur 85°, 100% d'humidité.
Ou au micro-ondes 35 sec.

A commander avant 12h pour une livraison le lendemain.

NOUVEAU



10 cm

à commander avant 12h

Bao Burger (70 gr)

Produit en France

1.30/pce

Art. 7099, carton de 48 pces de 70 gr
Sans décongélation préalable, réchauffe vapeur 85°, 100% d'humidité.
Ou snacké à la plancha.

A commander avant 12h pour une livraison le lendemain.

BOEUF

NOUVEAU



à commander avant 12h

Boeuf effiloché

Europe

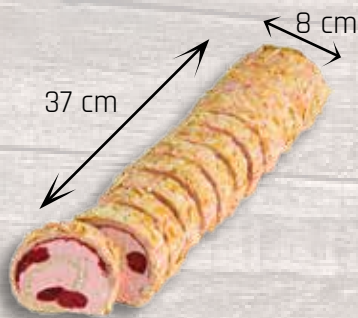
35.50/kg

Art. 9195, carton de 4x1,4 kg
Cuit en sauce. Idéal pour garnir vos bao buns!
sous-vide par 1,4 kg (bloc)

A commander avant 12h pour une livraison le lendemain.

DESSERTS

ACTIONS Avril 2025



Roulé aux fraises (1 kg)

Produit en Suisse

26.15/pce Art. 9632, carton de 3 pces de 1 kg
Couper des parts et laisser décongeler env. 1 h à température ambiante.

Kern & Sammet
L'art suisse de la boulangerie



Dessert fraise-vanille (62 gr)

Produit en Suisse

2.05/pce Art. 9684, carton de 24 pces de 62 gr
Mettre sur l'assiette et laissez dégeler 3-4h en chambre froide positive ou 90 min à température ambiante.

Kern & Sammet
L'art suisse de la boulangerie

∅
10 cm



Tartelette Fruits de la passion et Noix de Coco (130 gr)

Produit en France

2.15/pce Art. 9708, carton de 18 pces de 130 gr
Fond de pâte sablée pur beurre garni d'une crème au fruit de la passion avec une meringue en spirale sur le dessus, décor noix de coco râpée. Laisser dégeler 3h en chambre froide positive.

∅
7 cm



Cheesecake ind. aux Fruits Rouges (90 gr)

Produit en France

2.05/pce Art. 9544, carton de 16 pces de 90 gr
Laisser décongeler 4h en chambre froide positive.

DESSERTS

ACTIONS Avril 2025



7 cm

Sablé Mangue & Coco (90 gr)

Produit en France

1.99/pce Art. 9545, carton de 16 pces de 90 gr
Laisser décongeler 3h en chambre froide positive.

3 cm



bas: 6,5 cm
haut: 7,5 cm

Moelleux au chocolat (100 gr)

Produit en Belgique

1.95/pce Art. 9700, carton de 24 pces de 100 gr
Enlever le produit de sa papillote puis réchauffer au micro-onde: 1 min à 500 watt ou au four traditionnel: 13 min. à 180°C.

4 cm



7 cm

Truffon (85 gr)

Produit en France

1.98/pce Art. 9542, carton de 16 pces de 85 gr
Une base ganache bien ferme pour une bonne manipulation et un coeur de meringue croquant et un mini éventail au chocolat croquant. Démouler le produit sur assiette, retirer la languette plastique et laisser décongeler 4 heures en chambre froide positive.



La «Mangue» (89 gr)

Produit en France

2.48/pce Art. 9705, carton de 12 pces de 89 gr
Individuel pâtissier composé d'une mousse mangue-fruit de la passion, d'une préparation à la mangue, d'un décor et d'un biscuit aux amandes. Laisser décongeler.



Assortiment de sucettes pâtissières (14gr)

Produit en France

1.10/pce Art. 9780, carton de 48 pces de 14 gr
Sucette cannelle groseille, Sucette chocolat citron vert, Sucette chocolat passion gingembre, Sucette chocolat café, Sucette vanille chocolat, Sucette vanille griotte
Dresser sur un plat et laisser décongeler env. 6 heures en chambre froide positive.