OCTOBRE

ACTIONS

Prix valables dès le 29 septembre au 31 octobre 2026
dans la limite des stocks disponibles

NOUVEAU

Mousseline de butternut (70 gr)

France

1.40/pce Art. 7186, carton de 24x70 gr

NOUVEAU

à commander avant 12h

Gnocchis Alsaciens TRICOLORE (Schupfnudeln)

Produit en Allemagne

7.65/Kg Art. 6056, carton de 2x2.5 kg

Mélange de Schupfnudel jaunes, de Schupfnudel verts aux épinards et de Schupfnudel rouges à la betterave rouge

A COMMANDER AVANT MIDI POUR UNE LIVRAISON LE JOUR OUVRABLE SUIVANT

Tatin de Butternut, Carottes & Châtaigne (100 gr)

Europe

2.25/pce Art. 7908, carton de 24x100 gr

NOUVEAU

Mini Gnocchi à la Courge & aux Carottes

Produit en Allemagne

6.25/Kg Art. 3749, carton de 2x2.5 kg

BOLAY

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

LÉGUMES

ACTIONS Octobre 2026

Choux de Bruxelles 20/30

Belgique

3.65/Kg Art. 1540, carton de 2x2,5 kg

Choux de Bruxelles 15/25

Belgique

4.40/Kg Art. 1541, carton de 2x2,5 kg

Chou rouge cuit et assaisonné

Suisse

5.95/Kg Art. 1555.1, carton de 5x1 kg

Cubes de courges (butternut)

Suisse

6.25/Kg Art. 1586.2, carton de 2x2,5 kg

Purée de courge (butternut) très fine

Suisse

7.55/Kg Art. 1586.1, carton de 5x1 kg

Purée de céleri très fine

Suisse

6.70/Kg Art. 1951.1, carton de 5x1 kg

LÉGUMES

ACTIONS Octobre 2026

NOUVEAU

⌀ 6 cm

Mousseline de butternut (70 gr)

France

1.40/pce Art. 7186, carton de 24x70 gr

Préchauffer le four 10 min à 180°C et enfourner 15 min à 180°C OU mettre au four à micro-ondes pendant 2 min à 750W.

Tatin de Butternut, Carottes & Châtaigne (100 gr)

Europe

2.25/pce Art. 7908, carton de 24x100 gr

Tatin cuite surgelée composée d'une pâte feuilletée 34% et d'un mélange de courge butternut grillée, carotte jaune, oignon pré frit et châtaigne

Sans décongélation préalable, dans un four plein, réchauffer sur plaque avec son contenant pendant 20 minutes au four sec préchauffé ventilé à 160°C jusqu'à atteindre une température de + 70°C pendant au moins 2 minutes à coeur du produit Démouler en retournant. Ne pas restituer ce produit au micro-ondes.

Cubes de courges (butternut)

Autriche, 15x15 mm,

3.90/Kg Art. 1586, carton de *4x2,5 kg

(vente au détail possible)

Au four: Après avoir ajouté de l'huile végétale, laissez cuire le produit surgelé au four à 200°C.Dans une casserole: Faire cuire les légumes dans un peu d'eau bouillante.Faire cuire le produit surgelé dans un autocuiseur. Attention : ne pas le laisser cuire trop longtemps. Assaisonnez selon votre goût. (voyez le temps indiqué)

Purée de potiron (courge)

France

5.95/Kg Art. 1956, carton de *4x2,5 kg

(vente au détail possible)

Purée de céleri

France, Belgique, Hollande

5.95/Kg Art. 1951, carton de *10x1 kg

(vente au détail possible)

LÉGUMES

ACTIONS Octobre 2026

NOUVEAU

Trio légumes grillés en stick

Italie

7.50/Kg Art. 1857.1, carton de 2x2.5 kg

Aubergine, poivrons et courgettes grillés
Four à convection : Placez le produit sur une plaque de cuisson avec un filet d'huile d'olive extra vierge, sans le décongeler. / Enfournez-le ensuite dans un four à convection préchauffé à 180 °C. Attendez que la température remonte et laissez cuire pendant 7 minutes. Servez selon vos envies./ Micro-ondes (800 W) : Versez 100 g de produit dans un récipient adapté au micro-ondes sans le décongeler. Couvrez
et faites cuire au micro-ondes à 800 watts pendant 3 minutes. Assaisonnez selon votre goût et utilisez comme vous le souhaitez / Poêle : Versez le produit dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive extra vierge sans le décongeler. Couvrez
et faites cuire pendant 6 minutes à feu moyen. Utilisez selon vos envies.

NOUVEAU

Feuilles de Brocoli-rave

Italie

6.65/Kg Art. 1858, carton de 2x2,5 kg

Four à convection : Placez le produit sur une plaque de cuisson sans le décongeler ni le superposer. Enfournez-le dans un four à convection préchauffé à 160 °C. Attendez que la température remonte et laissez cuire pendant 13 minutes.
Micro-ondes (800 W) : Versez 125 g de produit dans un récipient adapté au micro-ondes sans le décongeler. Couvrez et faites cuire au micro-ondes à 800 watts pendant 3 minutes.
Poêle : Versez le produit dans une grande poêle sans le décongeler. Faites cuire pendant 10 minutes en gardant le couvercle et en remuant de temps en temps.

Okra entier (Gombo)

Egypte<5,5 cm,

7.90/Kg Art. 1691, carton de *10x1 kg

(vente au détail possible)

LÉGUMES

ACTIONS Octobre 2026

Purée de patates douces

Portugal/Espagne/Espagne

5.35/Kg Art. 1960, carton de *10x1 kg

(vente au détail possible)

Au four micro-onde: Verser la quantité désirée de produit dans un plat adapté au micro-ondes et laisser chauffer en position cuisson. Remuer à mi-cuisson.

Dans une casserole: Verser la quantité désirée de produit dans une casserole. Ajouter un peu d'eau et faire chauffer en remuant de temps en temps.

BIO Brocoli fleurs 40-60

France (Europe)

6.95/Kg Art. 1984, carton de 1x10 kg

BIO Maïs en grains

Espagne (Europe)

4.55/Kg Art. 1998, carton de 10 kg

Dans une casserole: Versez les légumes surgelés dans une casserole d'eau bouillante salée. Dès la reprise du frémissement, laissez cuire selon votre goût. Egouttez sans rafraîchir et assaisonnez.

Au four au migro-onde: Verser la quantité désirée de produit dans un plat adapté au micro-ondes et laisser chauffer en position cuisson. Remuer à mi-cuisson.

CHAMPIGNONS

ACTIONS Octobre 2026

Bolets jaunes coupé
Ukraine

9.00/Kg Art. 4000, carton de 5x1 kg

Cèpes morceaux
Espagne

14.95/Kg Art. 4010, carton de *4x1 kg
(vente au détail possible)
Cèpes de Bordeaux

Cèpes entiers cal. 5-8 cm
Espagne

19.95/Kg Art. 4011, carton de *4x1 kg
(vente au détail possible)

Bolets bouchons entiers <5 cm
Turquie,Roumanie,Bulgarie,Pologne

19.95/Kg Art. 4015, carton de 5x1 kg

CHAMPIGNONS

ACTIONS Octobre 2026

Chanterelles (petites)

Espagne, Portugal

18.90/Kg Art. 4032, carton de *4x1 kg

(vente au détail possible)

Champignons entiers calibrés en trois tailles: petite 1-3 cm.
Pas besoin de décongeler au préalable.

Mélange de champignons

Chine

5.90/Kg Art. 4060, carton de 5x1 kg

Pleurotes, shiitake, namecos, champignons de paris coupés.

Mélange de Champignons

Europe

8.95/Kg Art. 4062, carton de 5x1 kg

Champignons de Paris, bolets baies, trompettes d'automne, bolets en cubes

Mélange de champignons

Espagne

8.95/Kg Art. 4063, carton de 4x1 kg

Pleurotus eryngii, boletus edulis, suillus luteus, lactarius deliciosus

PÂTES FARCIES

ACTIONS Octobre 2026

Tortelli à la viande de Cerf (automne)

Produit en Liechtenstein, 14 gr/pce,

15.95/Kg Art. 5983, carton de 2x2 kg

Pâtes fraîches aux œufs farcies à la viande de cerf (43 % de farce), précuites et surgelées. Les tortelli ont une pâte jaunâtre et une farce à base de viande de cerf avec des morceaux de carottes et persil.
Eau frémissante salée : 3 à 4 min. / Four vapeur : 95°C pendant environ 8 min.

Tortellini ricotta épinards

Produit en Liechtenstein

15+5 kg gratuit

8.42/Kg Art. 6018.2, pack de 20 kg

Four combiné vapeur : verser env. 2 kg dans un bac GN. Ajouter un peu de l'huile et bien mélanger. Préchauffer le four combiné vapeur à environ 95 °C et faire cuire les pâtes à la vapeur pendant 8 minutes. / Casserole/marmite : mettre les pâtes surgelées dans de l'eau bouillante légèrement salée et laisser cuire pendant 3 à 4 minutes.

Raviolo aux bolets

Produit en Liechtenstein,

13.90/Kg Art. 5992, carton de 2x2 kg

Pâtes aux oeufs farcies aux bolets et champignons de Paris (farce 42 %),

Tortelloni tricolore fromage

Produit en Liechtenstein

9.80/Kg Art. 6016, carton de 2x2 kg

Ravioli au fromage à raclette

Produit en Liechtenstein

9.95/Kg Art. 6012, carton de 2x2 kg

PÂTES FARCIES

ACTIONS Octobre 2026

Agnolotti à la courge

Produit en Liechtenstein

13.90/Kg Art. 6027, carton de 2x2 kg

Girasoli Courge

Produit en Suisse

14.80/Kg Art. 6031.1, carton de 2x2 kg

Delizie Courge et Parmiggiano

Produit en Italie,

13.10/Kg Art. 6031, carton de 3x1 kg

Cappelletti aux champignons

Produit en Suisse

7.25/Kg Art. 5992.4, carton de 10 kg

SPÄTZLIS & GNOCCHIS

ACTIONS Octobre 2026

Spätzli
Produit en Liechtenstein

3.65/Kg Art. 6050, carton de 2x2.5 kg

Spätzli aux épinards
Produit en Liechtenstein

4.55/Kg Art. 6051, carton de 2x2,5 kg

Spätzli vegan
Produit en Liechtenstein

3.55/Kg Art. 6050.1, carton de 1x10 kg

Article sur précommande:
Commandé vendredi avant 11h, livraison dès mardi.
Commandé mardi avant 11h, livraison dès jeudi.
Commandé jeudi avant 11h, livraison dès lundi.
Par défaut, nous mettons les articles en précommande avec une prochaine livraison.

Pizokel PS
Produit en Suisse

6.50/Kg Art. 6058, carton de 2x2.5 kg

Les pizokels sont originaires du canton des Grisons - ce sont des pâtes du type des spätzlis. Mettre un peu de beurre dans une poêle à frire et faire sauter la Pizokel à feu moyen pendant environ 6-8 minutes jusqu`à ce qu`elle soit dorée

Article sur précommande:
Commandé vendredi avant 11h, livraison dès mardi.
Commandé mardi avant 11h, livraison dès jeudi.
Commandé jeudi avant 11h, livraison dès lundi.
Par défaut, nous mettons les articles en précommande avec une prochaine livraison.

SPÄTZLIS & GNOCCHIS

ACTIONS Octobre 2026

NOUVEAU

VEGETARIEN

à commander avant 12h

Gnocchis Alsaciens TRICOLORE (Schupfnudeln)

Produit en Allemagne

7.65/Kg Art. 6056, carton de 2x2.5 kg

Mélange de Schupfnudel jaunes, de Schupfnudel verts aux épinards et de Schupfnudel rouges à la betterave rouge

four mixte: Huiler légèrement 2,5 kg (1 sachet) de « Schupfnudeln » et les faire cuire dans une plaque GN 1/1 pendant 8 à 10 minutes en mode mixte à 150 °C à la vapeur. Poêle basculante: Faites chauffer l'huile dans une poêle basculante. Ajoutez 2,5 kg (1 sachet) de « Schupfnudeln » surgelés et faites-les revenir pendant 8 à 10 minutes à feu moyen. Pendant la cuisson, retournez-les délicatement à plusieurs reprises.

A COMMANDER AVANT MIDI POUR UNE LIVRAISON LE JOUR OUVRABLE SUIVANT

NOUVEAU

VEGETARIEN

Mini Gnocchi à la Courge & aux Carottes

Produit en Allemagne

6.25/Kg Art. 3749, carton de 2x2.5 kg

Combi-vapeur: réchauffer env. 6-8 min. avec de la vapeur dans une plaque gastro 1/1
A la poêle: cuisson. 10 à 12 minutes à feu moyen dans de l'huile chaude (remuez délicatement pendant la cuisson).

VEGETARIEN

Gnocchi farcis aux Champignons (cèpes)

Produit en Italie env. 14 gr,

9.95/Kg Art. 3763, carton de 4x1 kg

Plonger les gnocchis encore surgelés dans de l'eau bouillante légèrement salée. à partir du moment où ils remontent à la surface, laisser bouillir pendant 2 min. puis les sortir de l'eau avec une écumoire; y ajouter ensuite l'assaisonnement. Pour un excellent résultat, réchauffer l'assaisonnement dans une poêle, ajouter les gnocchis et les faire revenir quelques instants.

∅ 3 cm

POMMES DE TERRE

ACTIONS Octobre 2026

Epeautre (cuit) BIO

Produit en France

7.55/Kg Art. 4125, carton de 5x1 kg

A COMMANDER AVANT MIDI POUR UNE LIVRAISON LE JOUR OUVRABLE SUIVANT

Frites de patates douces tricolores

Honduras

9.90/Kg Art. 5200, carton de 4x2.5 kg

A la friteuse (sans décongélation) - 175°C :2-3 min. OU A four (sans décongélation) - 190°C :env. 10 min en les retournant à mi-temps.

NOUVEAU

Ø 8,5 cm

KADI Galettes Rösti BIO (53 gr)

ECO SCORE beelong A+

Suisse

8.60/Kg Art. 3902, carton de 2 x2.5 kg

Une enveloppe croustillante et un coeur fondant grâce aux larges lamelles qui leur confèrent un aspect fait maison.
14-16 min à 200°C

Country frites 12x12 mm

ECO SCORE beelong B+

Suisse (Europe)

6.15/Kg Art. 3014, carton de 4x2,5 kg

Friteuse: 175 °C, 5 - 6 min.

VOLAILLE & CHASSE

ACTIONS Octobre 2026

Cuissot de Cerf S/OS 3-5 kg PV

Pologne, 1 pièces en sachet sous-vide,

13.70/Kg Art. 92153, carton de env. 13 kg

Cuissot entier de cerf désossé, paré, avec jarret.

disponible sous réserve des stocks disponibles

Sauté de poulet s/peau s/os 10/20 gr, semi IQF

France

12.90/Kg Art. 5110.2, carton de 2x2.5 kg

Piccata de dinde (env. 50 gr)

France

16.90/Kg Art. 5220, carton de 5x1 kg

Préparation de viande de dinde reconstituée, enveloppée d'une couche de fromage, préfrite, à consommer cuit.
la poêle: faire frire dans l'huile à feu moyen pendant 6-7 minutes.
Au four: préchauffer le four à 200°C et cuire le produit pendant 10 à 12 minutes à 200°C.

Escalope de poulet pané (125 gr)

Suisse

18.40/Kg Art. 5256, carton de 5x1 kg

Préparation de viande de poulet reconstituée, avec de l'eau, panée, frite, à consommer cuite.
A la poêle: faire frire dans l'huile à feu moyen pendant 6 à 9 minutes.
Au four: préchauffer le four à 200°C et cuire le produit pendant 13 à 15minutes à 200°C.
A la friteuse: frire dans l'huile à 180°C pendant 5 à 6 minutes jusqu'àce qu'elle soit dorée

Assortiment 4 Brochettes Poulet Yakitori

Thaïlande

0.65/pce Art. 9973, carton de 160 x env. 25g

Assortiment de brochettes assaisonnées cuites et surgéles individuellement.
Brochettes nappées selon la recette :
- d'une sauce marron translucide (à base de soja et de caramel) - recette boulette de poulet
- d'une sauce jaune vive translucide (cacahuète gingembre) - recette poulet satay
- d'une sauce marron orangée (à base de soja et de caramel) - recette poulet teriyaki
- d'une sauce orangée translucide (à base de lait de coco citronnelle) - recette poulet tomkla

Au four : préchauffer votre four à 180°C, placez les brochettes sur une feuille de papier sulfurisée et laissez réchauffer 13 minutes environ. / Au four à micro-onde : placez les brochettes dans un plat adapté. Laissez réchauffer 3 minutes à 900w, pour 12 brochettes.

POISSONS & CRUSTACÉS

ACTIONS Octobre 2026

ISSU DE PÊCHE DURABLE

Dos de lieu noir MSC (100-120 gr)

Pollachius virens, chaluts, Atlantique, nord-est, GL 10%

10.90/Kg Art. 4397, carton de 5 kg

Filets de lieu noir congelés (morceaux de longes), sans peau, glacés

Filet Grenadier bleu (hoki) MSC s/peau 120/140 gr

Macruronus novaezelandiae, chalut, Pacifique, sud-ouest,PN

DLC COURTE - 11.2026

10.90/Kg Art. 4370, carton de 1x5kg

A COMMANDER AVANT MIDI POUR UNE LIVRAISON LE JOUR OUVRABLE SUIVANT

disponible sous réserve des stocks disponibles

ISSU DE PÊCHE DURABLE

Filet dorade sébaste,pauvre arête120/180 gr MSC

Sebaste marinus, chaluts, Atlantique, nord-ouest,PN

14.50/Kg Art. 4240, carton de 5 kg

ISSU DE PÊCHE DURABLE

Filet de limande du nord MEUNIERE MSC 120-140 gr

Limanda aspera, chalut, Pacifique, nord-est,

15.90/Kg Art. 4206, carton de 1x5 kg

Au four sec préchauffé à 200°C : 10 minutes

A la poêle, à feu moyen, à couvert : 8 minutes, en retournant régulièrement

ISSU DE PÊCHE DURABLE

Médaillons de thon (170/230 gr/pce) MSC

Thunnus albacares , hameçons et lignes opérées à la main (LHP), Pacifique, centre-ouest,GL 10%

13.90/Kg Art. 4360, carton de *10x1 kg

(vente au détail possible)

POISSONS & CRUSTACÉS

ACTIONS Octobre 2026

NOUVEAU

Crevette “Twister”, préfrit, ASC (23,5 gr)

Litopenaeus vannamei)*, élevage en Indonésie, env. 23,5 gr/pce,

16.50/Kg Art. 6538, carton de 20x470 gr

(vente au détail possible)

Mélange de crevettes, légumes et épices, enveloppé dans une feuille de rouleau de printemps, façonné en forme de petit cône fin.

10-12 min. au four à 180 °C (retourner une fois) / 8-10 min. au airfryers à 180 °C. / 3-5 min. à la friteuse à 180 °C. / Les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

A COMMANDER AVANT MIDI POUR UNE LIVRAISON LE JOUR OUVRABLE SUIVANT

Seiches entières crues (env. 75 gr)

Sepia Officinalis, Senne, Océan Indien, est,

14.95/Kg Art. 4701, carton de 4x1.5 kg

Seiches entières crues nettoyées surgelées

A COMMANDER AVANT MIDI POUR UNE LIVRAISON LE JOUR OUVRABLE SUIVANT

Pavé de colin pané, Trapèze MSC (80x75 gr)

Theragra chalcogramma, chalut, Pacifique, nord-est, Pacifique, nord-ouest,

9.95/Kg Art. 4407, carton de 2x3 kg

Four à convection: cuisson 15-20 min. à 180°C; à la friteuse, frire 6-7 min. à 180°C; à la poêle, frire 4-5 min. de chaque côté dans de l'huile chaude à chaleur moyenne.

Filet de Plie pané MSC 110/130

Pleuronectes Platessa, chalut, Atlantique, nord-est,

12.40/Kg Art. 4413, carton de 2x2,5 kg

Sans peau noire, pauvre en arêtes, filet double, pané, IQF.

60% de poisson et 40% de panure

Beignets de crevettes panées ASC (env. 18 gr)

Litopenaeus vannamei, élevage en Indonésie,

17.95/Kg Art. 7620, carton de *10x1 kg

(vente au détail possible)

Fire à la friteuse 3-4 min. à 180°C.

PRODUITS VÉGÉTARIENS

ACTIONS Octobre 2026

Sans additifs

Riche en protéines

100% Végétal

planted.

Planted tenders (filets panés)

Produit en Allemagne,

13.15/Kg Art. 5378, carton de 4x1.3 kg

Aliment végétal, à base de protéines de pois, pré-frit, à consommer cuit.
À préparer à partir du congélateur. Four (chaleur tournante) : Préchauffer le four à 200°C en mode chaleur tournante. Glisser la plaque au milieu du four. Cuire 4,5 minutes de chaque côté. Friteuse : Frire 2,5 minutes à 180°C. À la poêle : Préchauffer une poêle à feu moyen. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Faire revenir 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
269	1124	14	13	1.2	23	2.5	1.3	2.1

planted.

Planted.Emincé Nature

Produit en Suisse,

18.40/Kg Art. 5380, carton de *4x2 kg

(vente au détail possible)
Aliment végétal à base de protéines de pois.
Extrêment 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.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
144	607	24	3.4	0.6	1.8	0.2	1.1	4.3

planted.

Planted Escalope (schnitzel) végétalienne panée

Produit en Suisse,

16.00/Kg Art. 5387, carton de *4x1.26 kg

(vente au détail possible)
Aliment pané à base de protéines végétales et fongiques, pré-frits, congelés, à consommer cuit.
Friteuse: 170°C - 3 min. sans décongélation / Four professionnel: 14 min. sans décongélation à 180°C - les retourner à mi-cuisson / Poêle: Laisser décongeler les schnitzel à 5°C et les cuire 3 min. de chaque côté dans 1 à 2 c. à soupe d'huile à feu moyen. Les schnitzels sont prêts lorsqu'ils sont dorés et croustillants.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
287	1192	14	16	1.3	24	1.1	1.2	3.1

planted.

PRODUITS VÉGÉTARIENS

ACTIONS Octobre 2026

Burger d'AVOCATS (env 40x125 gr)

Produit en Pays-Bas,

16.25/Kg Art. 7286, carton de 5x1 kg

Burger d'avocats, légèrement épicé (contient du jalapeño)
frire par petites quantités 4-4,5 min à la friteuse (175°C), laissez reposer 2 min. avant de servir ou au four 15-18 min. à 220°C (retourner 1x pendant la cuisson)

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
241	1009	5.7	11.8	2.5	27.8	2.1	0.93	3.4

Bouchées Avocats, Edamame & Katsu Curry

Produit en Pays-Bas, env. 64 pces/kg

16.95/Kg Art. 7237, carton de *6x1 kg

(vente au détail possible)
Petites bouchées d'avocats et edamame avec une panure légèrement épicée façon curry katsu.
Préparation / mode de cuisson (à partir de l'état congelé) : Friteuse (175 °C) : 3,5 à 4 minutes Four traditionnel (220 °C) : 8 à 10 minutes Four à convection (200 °C) : 6 à 8 minutes Poêle (à feu moyen) : 4 à 6 minutes, utiliser de l'huile de cuisson Cuire en petites portions, retourner pendant la cuisson. Attendre 2 minutes avant de servir.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
209	848	6.7	9	2.2	22.5	2.5	1.03	3.9

Burger Edamame Avocat env.45 x112.5 gr

Produit en Pays-Bas,

17.50/Kg Art. 5351, carton de 5 x1 kg

Le burger à l'Avocat & Edamame est garni d'avocat Hass (Pérou) et de graines de soja edamame (Autriche), ce qui le rend unique dans sa catégorie. Mais ce n'est pas seulement sa garniture qui rend ce produit si spécial, c'est aussi son goût doux et riche associé à la panure croustillante à base de graines et de quinoa.
Friteuse : Préchauffer l'huile à 175°C. Faire frire en petites portions de congelé dans l'huile pendant 3,5-4 minutes. Maintenez la température de l'huile à 175°C. Laisser 2 minutes sur une assiette avant de servir. / Four: Préchauffer le four à 220 ° C, disposer en une seule couche, cuire pendant 15-18 minutes. Tourner une fois pendant la cuisson. Laisser 2 minutes sur une assiette avant de servir. / Friteuse à air: Préchauffer la friteuse à 200 ° C, cuire pendant 10-12 minutes. Laisser 2 minutes sur une assiette avant de servir.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
225	945	8.4	10.7	2.3	24	1.8	1.08	2.3

⌀ 10.5 cm

↕ 1 cm

PRODUITS VÉGÉTARIENS

ACTIONS Octobre 2026

The Green Mountain Balls (boulettes)

Produit en Suisse,

11.90/Kg Art. 7841, carton de 2x1,5 kg

Boulettes végétaliennes à base de protéines de pois et d'huile de colza, surgelées, à rôtir.

ARTICLE SUR PRÉCOMMANDE:
COMMANDÉ VENDREDI AVANT 11H, LIVRAISON DÈS MARDI.
COMMANDÉ MARDI AVANT 11H, LIVRAISON DÈS JEUDI.
COMMANDÉ JEUDI AVANT 11H, LIVRAISON DÈS LUNDI.
PAR DÉFAUT, NOUS METTONS LES ARTICLES EN PRÉCOMMANDE AVEC UNE PROCHAINE LIVRAISON.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
207	862	14	11	0.9	10	1	2	5.5

The Green Mountain Plant-Based émincé

Produit en Liechtenstein,

16.50/Kg Art. 7848, carton de 2x1500 gr

Emincé à base de protéines de soja et de pois

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
159	670	28	3.1	0.6	2.9	1	1.8	3.8

Fingers de légumes vegan (Croquettes) 30 gr

Produit en Pays-Bas, 30 gr, 9x3 cm

9.90/Kg Art. 9143, carton de 4,5 kg

Croquettes végétaliennes à base de légumes, panées, frites, bien cuites. Surgelées.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
175	734	8.4	6.3	0.7	20	2.7	0.9	2.2

PRODUITS VÉGÉTARIE

ACTIONS Octobre 2026

Ø 10,5 cm

Burger au Potiron, frit, Ø 10,5 cm (100 gr)

Produit en Suisse,

1.95/pce Art. 7783, carton de 60x100 gr

Végétalien et sans gluten, c'est un burger à base de pois chiches et potiron, assaisonné d'herbes et épices. Préparation: une fois dégelé 7 min. au four (200°C) ou 3 min. à la poêle. Une fois décongelé, le produit se conserve 7 jours en froid positif.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
152	631	4.5	10.2	0.9	10	1.2	0.94	0

Falafels à la Courge

Produit en Suisse,

16.90/Kg Art. 7264.1, carton de *6x1kg

(vente au détail possible)
Après décongélation, 7 min au four (200°).

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
152	631	4.5	10.2	0.9	10	1.2	0.94	0

Falafel sans gluten (12 gr/pce)

Produit en Suisse,

13.50/Kg Art. 7223, carton de *6x1 kg

(vente au détail possible)
Végétalien et sans gluten, le Falafel est une boulette de pois chiches frite assaisonnée d'herbes et d'épices. D'origine égyptienne, il a conquis la Syrie et le Liban pour être aujourd'hui consommé dans tout le Proche-Orient.
Une fois décongelé: 7 minutes au four (200°C) / 3 minutes à la poêle.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
284	1180	9	16	1	21	1.5	1.7	0

Betterave Falafel (env. 500x12gr) frit sans gluten

Produit en Suisse,

16.90/Kg Art. 7260, carton de *6x1 kg

(vente au détail possible)
Une fois décongelé: 7 minutes au four (200°C).

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
301	1280	7	15	1.2	30	1.8	1.5	0

PRODUITS VÉGÉTARIENS

ACTIONS Octobre 2026

Burger végétalien avec marques du gril (env100 gr)

Produit en Suisse,

14.95/Kg Art. 9137, carton de 5x1 kg

Burger végan avec marques de gril, à la base de protéines de soja et de blé, frit, bien cuit.

Burger végétalien à base de protéines de soja et de froment. Préparation: poêle 3-4 min de chaque côté, four 13 à 15 min. à 200°C.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
166	692	15	9.3	3.5	3.6	1.6	1.1	4

Burger végétarien pané 100 gr, BIO-SUISSE

Produit en Suisse,

14.95/Kg Art. 9131, carton de 5x1 kg

Burger aux légumes (carottes, brocolis, petits pois, maïs doux, poivrons, oignons, poireaux), pané, frit, bien cuit.

Cuisson à la poêle 3-4 min. de chaque côté, au four pré chauffé à 200°C env. 10-12 min ou à la friteuse 180°C 5-6 min.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
223	933	5.1	10	3.3	26	4.7	1.5	4.3

Boulette lentilles/quinoa farcies yogourt env 20 gr

Produit en Suisse,

14.20/Kg Art. 9135, carton de 5x1 kg

A la poêle: faire frire dans l'huile à feu moyen pendant 6 à 9 minutes.

Combi-Steamer: congelé à 160°C avec 90% de vapeur pendant 8 à 9 minutes.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
178	746	6.2	4.3	0.8	25	3.3	1.1	7.1

PRODUITS VÉGÉTARIENS

ACTIONS Octobre 2026

Escalopes panées QUORN (75 gr/pce)

Produit en Grande-Bretagne,

19.90/Kg Art. 5301, carton de 5 kg

A la poêle: faire frire dans l'huile à feu moyen pendant 4 à 6 minutes.
Au four: préchauffer le four à 200°C et cuire le produit pendant 13 à 15minutes à 200°C.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
225	940	10	12	1.5	17	2	1	5

Quorn Haché bien cuit

Produit en Grande-Bretagne,

19.90/Kg Art. 5304, carton de 4x1,5 kg

A la poêle: faire frire dans l'huile à feu moyen pendant 15 à 16 minutes.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
92	384	13	1.7	0.5	2.3	0.1	0.14	7.5

VegiFit Golden Nuggets 25 gr

Produit en Suisse,

12.90/Kg Art. 5405, carton de 5x1 kg

Nuggets végétaliens à base de protéines de soja et de froment.

Poêle : à feu moyen environ 3-4 minutes de chaque côté.
Four : environ 8-10 minutes à 200°C.
Friteuse : environ 3-4 minutes à 180°C.

kcal	kj	protéines	matières grasses	acides gras saturés	HC	dont sucres	sel	fibres
219	915	12	11	0.7	16	1.6	1.2	4.9

SNACKING

ACTIONS Octobre 2026

NOUVEAU

4.5cm

1.1 cm

Mini-Polenta (env. 10 gr)

Produit en France,

0.32/pce Art. 7683, carton de 180x10 gr

Décongeler pendant 2 heures à 4 °C OU cuire au four 4 minutes à 145 °C et laisser refroidir quelques minutes.

exemple de présentation

une base végétarienne et sans gluten* à garnir selon vos envies pour vos bouchées apéritives.

**(des traces de gluten sont possibles)*

VEGETARIEN

Croquettes aux Bolets (25 gr)

Produit en Espagne

0.45/pce Art. 7039, carton de 40x25g

(vente au détail possible)

Croquettes de champignons boletus.
Friteuse à 180°C, cuison environ 4 minutes, égoutter sur du papier absorbant

Croquettes de Poulpe (25 gr)

Produit en Espagne

0.45/pce Art. 7036, carton de 40x25 gr

(vente au détail possible)

Croquettes surgelées à base de béchamel et de poulpe façon galicienne, légèrement épicées.

Panure croustillante après cuisson.
Friteuse à 180°C
Environ 4 minutes

30 cm

Platinum Fond de Pizza Ø 30 cm (280 gr)

Produit en Italie

2.15/pce Art. 9095, carton de 20x280 gr

À consommer après cuisson: farcir la base selon les goûts.
Cuire pendant 3 minutes au four réfractaire à 300/320 °C ; ou 5 minutes au four pré-chauffé à 250°C

SNACKING

ACTIONS Octobre 2026

NOUVEAU

Croissant au jambon (90 gr)

Produit en Suisse, jambon: CH

1.40/pce Art. 9075, carton de 30x90 gr

env, 25-30 min. à 180°C-200°C.

NOUVELLE QUALITÉ! avec des morceaux de jambon

Empanada Poulet “Fajita” (50 gr)

Produit en Suisse, poulet: CH

1.15/pce Art. 7752, carton de 80x50 gr

15-20 min. dans un four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante).

des empañadas au poulet avec une farce aux poivrons, oignons, crème aigre et épices

Friand au Boeuf (130 gr)

Produit en Suisse, boeuf: CH

1.99/pce Art. 9004, carton de 30x130 gr

Mettre au four préchauffé à 180°C et cuire le friand pendant 10-15 minutes

VEGETARIEN

Friand/Strudel Brocoli et Ricotta (130 gr)

Produit en Suisse

1.90/pce Art. 9006, carton de 30x130 gr

Mettre au four préchauffé à 180°C et cuire le friand pendant 10 minutes ou décongeler et servir froid

BOULANGERIE

ACTIONS Octobre 2026

NOUVEAU

à commander avant 12h

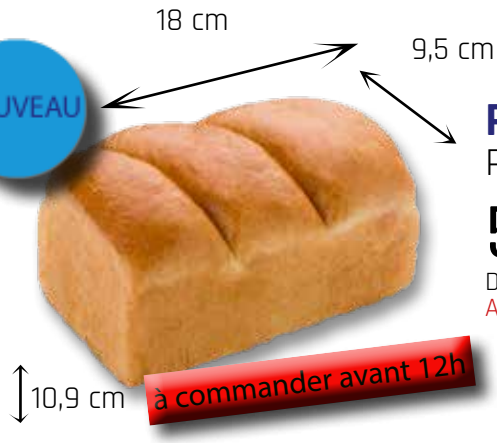
Cristallino Ciabatta (95 gr)

Produit en Espagne

0.79/pce Art. 8574, carton de 56x95 gr

Prédécoupé, emballé par 2 pièces
Laisser décongeler 50 min. à température ambiante.
A COMMANDER AVANT MIDI POUR UNE LIVRAISON LE JOUR OUVRABLE SUIVANT

NOUVEAU



à commander avant 12h

Pain de Mie Brioche (330 gr)

Produit en Espagne

5.30/pce Art. 8768, carton de 10x330 gr

Décongeler 90 minutes à température ambiante.
A COMMANDER AVANT MIDI POUR UNE LIVRAISON LE JOUR OUVRABLE SUIVANT

Blinis mini (3x72x15 gr) GRTA

Produit en Suisse (Genève)

0.39/pce Art. 9412, carton de *3x72x15 gr

(vente au détail possible)

Blinis Party, 256 pces GRTA

Produit en Suisse (Genève)

89.00/ct de 256 pce Art. 9416, carton de 256x6 gr

BOULANGERIE

ACTIONS Octobre 2026

Ø 9 cm

Croissant Bun N Roll Cacao (87 gr)

Produit en Espagne

1.35/pce Art. 7075.2, carton de 36x87 gr

Laisser dégeler 30 minutes à température ambiante.

Ø 11 cm

Buns au sésame noir Ø 11cm

Produit en Suisse

0.90/pce Art. 7086, carton de 30x83 gr

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

Ø 11 cm ↕ 4,5 cm

Buns brioché “sésame noir” SMOKY (83 gr) 11 cm

Produit en Suisse

0.85/pce Art. 7094, carton de 30x83 gr

Déjà coupé, laisser dégeler.

Rouleau à la Cannelle (cinnamon) (110 gr)

Produit en Espagne

1.15/pce Art. 7764, carton de 30x110 gr

Décongeler 50 minutes à température ambiante. Cuire 10-12 minutes à 180°C.

FRUITS

ACTIONS Octobre 2026

Marrons entiers

Espagne

10.50/Kg Art. 2090, carton de 5 kg

Décongeler lentement au réfrigérateur, puis utiliser comme des fruits frais.

Airelles

Suède

10.50/Kg Art. 2015, carton de *5x1 kg

(vente au détail possible)

Décongeler lentement au réfrigérateur, puis utiliser comme des fruits frais.

Cassis en grains

Pologne

8.90/Kg Art. 2018, carton de *5x1 kg

(vente au détail possible)

Décongeler lentement au réfrigérateur, puis utiliser comme des fruits frais.

Mélange baies des bois

Europe Est, CEE, Chili, Italie

7.15/Kg Art. 2070, carton de 2x2,5 kg

FRUITS

ACTIONS Octobre 2026

Purée de marrons

Europe

10.90/Kg Art. 2510, carton de 5x1 kg

Purée de figues violette avec pépins

France (Provence)

12.50/Kg Art. 2542, carton de *6x1 kg

(vente au détail possible)

Laisser dégeler env. 12h à + 4 °C pour une barquette entière de 1 kg.

Purée de coing

Espagne, Allemagne, Turquie

10.50/Kg Art. 2551, carton de *6x1 kg

(vente au détail possible)

Laisser dégeler env. 12h à + 4 °C pour une barquette entière de 1 kg.

Coulis exotique BOUTEILLE

Inde, Pérou

5.85/btle de 0.5 Kg Art. 2532, carton de *6x500 gr

(vente au détail possible)

A titre d'information ~6 heures avant utilisation, mettre la bouteille en décongélation à + 4 °C. Pour une utilisation immédiate, décongeler le coulis au bain-marie ou au micro-ondes (position décongélation)

Après décongélation : conserver 10 jours à + 4 °C dans un emballage fermé (sans rupture de chaine de froid). A consommer rapidement après ouverture. Ne pas recongeler un produit décongelé.

DESSERTS

ACTIONS Octobre 2026

Hunky & Chunky Apple Pie (150 gr)

Produit en Pays-Bas

1.75/pce Art. 42659, carton de 12x150 gr

Déballer le produit, laisser dégeler 9 heures en froid positif, une fois dégelé - conserver au frais (max 7°C) et consommer dans les 72 heures.

Tranches aux Framboises (50 gr)

Produit en Suisse, env. 6x4 cm,

1.20/pce Art. 41156, carton de 96x50 gr

Tranche biscuit avec crème aux framboises et yogourt
Laisser décongeler durant 2-3 heures dans réfrigérateur (5°C).

Drapeau ChocoMousse Toblerone (38 gr)

Produit en Suisse

1.55/pce Art. 41159, carton de 30x38 gr

Tranche avec 20% chocolat
Drapeau chocomousse Toblerone

Une mousse au chocolat au lait, nougatine, miel et amandes.
Laisser décongeler durant 2-3 heures dans réfrigérateur.

DESSERTS

ACTIONS Octobre 2026

⌀ 7 cm

Crumble aux Pommes 50 gr

Produit en France,

0.75/pce Art. 9571, carton de 100x50 gr

Une pâte sablée garnie d'un d'un mélange de compote, de pommes et recouverte d'un crumble.
Une pâte sablée garnie d'un mélange de compote, de pommes et recouverte de crumble.
Au réfrigérateur : Démouler le crumble et laisser le pendant 2 h en chambre froide entre 0°C et +4°C.

⌀ 10 cm

Tartelette ind. Poire Bourdaloue (36x120 gr)

Produit en France

2.05/pce Art. 9564, carton de 36x120 gr

Une base de pâte sablée garnie d'un appareil aux amandes, d'une demi poire puis recouverte de nappage.
Au four : Préchauffer votre four à 180 °C. Démouler et placer la tartelette sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner à mi-hauteur et laisser réchauffer environ 5 min. Au réfrigérateur : Démouler la tartelette. Laisser la pendant 1 h en chambre froide entre 0°C et +4°C.

Carrot Cake vegan (30x76gr)

Produit en Grande Bretagne

1.30/pce Art. 9738, carton de 30X76 gr

Une génoise végétalienne moelleuse et légèrement épicée à la carotte et à l'orange, avec des raisins secs, de la noix de coco et des morceaux de noix. Garnie d'un glaçage crémeux au fromage frais végétalien et à la vanille de Madagascar, parsemée de pétales de bleuet, de noisettes confites concassées et de graines de courge. Pré-portionné en 30 tranches rectangulaires par plateau.
Retirer les tranches individuelles pendant la congélation. Décongeler pendant 2-3 heures à température ambiante.

Crazy & Carrot Cake (85 gr)

Produit en Pays-Bas

1.20/pce Art. 42662, carton de 21x85 gr

Déballer le produit, laisser décongeler 9 heures en froid positif. Après décongélation, conserver au frais et consommer dans les 72 heures.

DESSERTS

ACTIONS Octobre 2026

Sablé Breton beurre, cru (60 gr)

Produit en France

0.80/pce Art. 7784, carton de 96x60 gr

Fond sucré en pâte sablé Breton. Pur beurre. 60g. Moule percé. Cru. Surgelé.

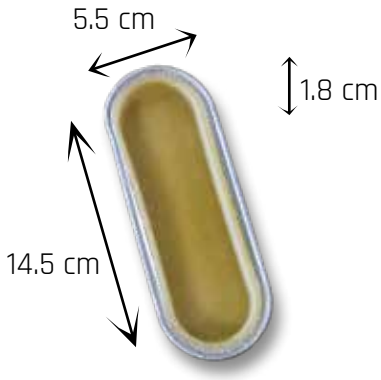
Produit cru sans lignes.
Cuire 20 à 25 minutes dans un four à 165°C.

Fond de tarte sucré beurre (35 gr) Ø 9.5 cm

Produit en France

0.69/pce Art. 9088, carton de 100x35 gr

Préchauffer le four à 180°C. Sortir le produit de son emballage. Cuire le produit surgelé pendant 15 minutes. Garnir selon votre propre recette.

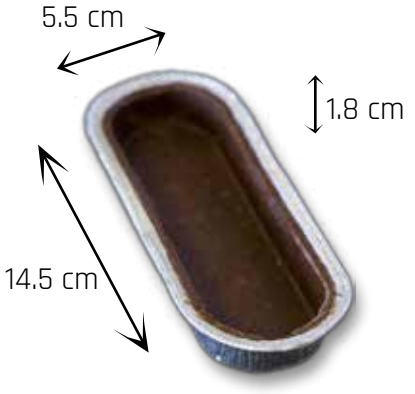


Fond de pâte sucrée, STICK, (32 gr)

Produit en France,

0.65/pce Art. 9100, carton de 70x32 gr

Pas de décongélation nécessaire avant cuisson. Possibilité de garnir avec l'appareil de votre choix avant ou après cuisson.
Préchauffer au préalable votre four.
-Cuisson à blanc : Cuire 15 min à 170 °C puis garnir.
-Cuisson garnie : Répartir votre préparation sucrée et cuire 25 min à 170°C.
Adapter la durée de cuisson selon la garniture et votre four.



Fond de pâte sucrée, Cacao stick 32 gr

Produit en France,,

0.67/pce Art. 9099, carton de 70x32 gr

Cuisson environ 20 min à 175°C.

DESSERTS

ACTIONS Octobre 2026

Truffon (85 gr)

Produit en France

1.98/pce Art. 9542, carton de 16x85 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.

7 cm

Premium Moelleux au Chocolat (90 gr)

Produit en France

1.95/pce Art. 9699, carton de 20x90 gr

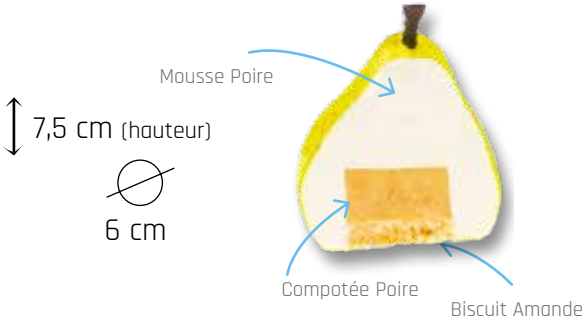
Une remise en oeuvre parfaite: coeur plus coulant, Peut se manger chaud ou froid, Incontournable dans une carte de desserts!
Le moelleux premium se distingue avec une recette intense composée de 22,4% de chocolat à 60% de cacao - chocolat certifié Rainforest.
Sans décongélation préalable, réchauffer le moelleux au four traditionnel préchauffé, 16 minutes à 180°C ou au four à micro onde pendant 40 à 50 s environ à 750 W (adapter le temps de cuisson selon la puissance de votre four)

La "Poire" (90 gr)

Produit en France

2.60/pce Art. 9702, carton de 12x90 gr

Individuel pâtissier composé d'une mousse à la poire (63%), d'une préparation à la poire (21%), d'un décor (10.7%) et d'un biscuit aux amandes (5.3%).
Décongeler 4h à 4°C. Après décongélation conserver à 4°C et consommer dans les 48h.



Tarte tatin (120 gr) Ø10 cm

Produit en France

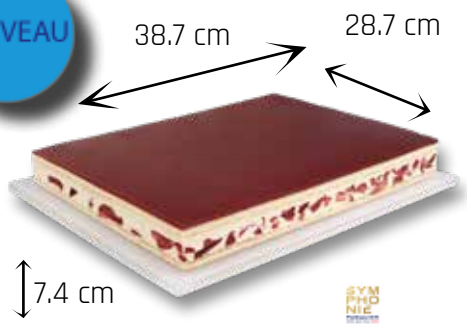
1.75/pce Art. 9735, carton de 36x120 gr

Morceaux de pommes caramélisés sur abaisse de feuilletage.
Préparation: au four 180°C dans son moule pendant 20 min. puis attendre 10 min. avant de le démouler et servir.

DESSERTS

ACTIONS Octobre 2026

NOUVEAU



Le Demi-Cadre Entremets Fraisier (2520 gr)

Produit en France,

55.00/pce Art. 9587, carton de 2x2520 gr

Laisser décongeler pendant 10 heures en chambre froide positive.

Tarte Normande aux Pommes et aux Cassis

Produit en France

0.95/port. Art. 9706, carton de 10x(10x72 gr)

Pâte brisée garnie d'une crème façon normande aux oeufs avec 27% de pommes fraîches, issues d'une exploitation Haute Valeur environnementale et de 13% de cassis.

Découpée en 10 parts.
Four: Préchauffez votre four 10 minutes à 80°C, puis enfournez la tarte congelée pendant 15 à 20 minutes à 80°C. / Pour une pâte plus croustillante, vous pouvez enlever la tourtière avant de mettre la tarte au four / A 4°C : Vous pouvez également laisser décongeler la tarte 14 h à 4°C. (pour une décongélation plus rapide, il est préférable de la sortir du film).

Torta della Nonna (1400 gr)

Produit en Italie

1.90/port. Art. 9622, carton de 12x116 gr

L'une des tartes traditionnelles italiennes les plus emblématiques : une pâte brisée, une crème pâtissière et une génoise, le tout garni de bâtonnets d'amandes et de sucre glace.
Laisser dégeler.

Tourte au Citron Italienne (108 gr)

Produit en Italie

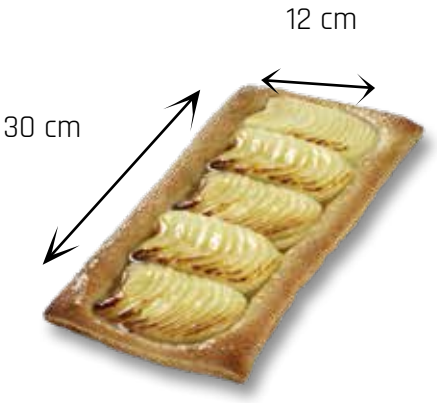
1.90/port. Art. 9630, carton de 12x108 gr

Une base de pâte brisée fourrée à la crème au citron, recouverte d'une génoise nappée de confiture d'abricot et saupoudrée de sucre glace.

Coupée en 12 parts.
Laisser dégeler 6-8 heures au réfrigérateur.

DESSERTS

ACTIONS Octobre 2026

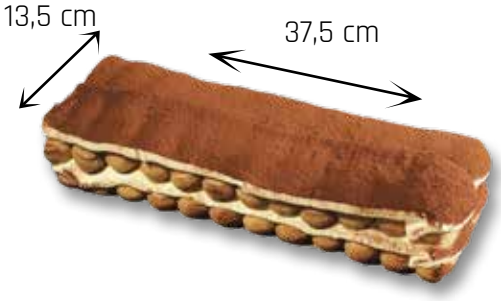


Tarte bande pommes caramelisée CRUE (490 gr)

Produit en France30x12 cm, 30x12 cm

8.95/pce Art. 9602, carton de 16x490 gr

43% de pommes dans la recette, feuilletage caramélisé et croustillant pur beurre, tourrage manuel, environ 5 parts.
Ne pas décongeler avant cuisson. Cuisson four ventilé : 185°C pendant 40 minutes

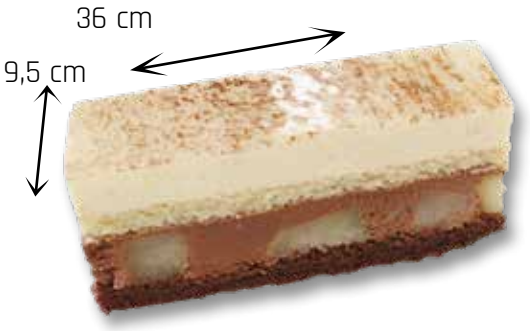


Tiramisu (1000 gr)

Produit en Italie

22.70/pce Art. 9616, carton de 1x1 kg

Un tiramisu onctueux et délicat, composé de deux couches de biscuits à la cuillère imbibés de café moka, garni d'une crème au mascarpone à 30 %, et saupoudré de cacao en poudre.
Laisser dégeler 6-8 heures au réfrigérateur.

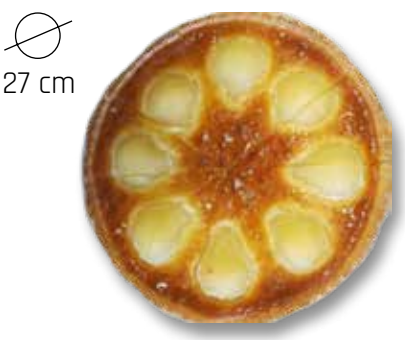


Bande Poire & Chocolat

Produit en France

18.90/pce Art. 9858, carton de 3x850 gr

Bande composée d'un biscuit chocolat, de cubes de poire, d'une mousse chocolat, d'un biscuit amande imbibé au sirop de poire, d'une mousse poire, recouvert d'un velour glaçage de poudre de cacao.
Laisser décongeler boite fermée 6h en chambre froide entre 0 et 4°C.



Tarte aux poires Bourdaloue

Produit en France

1.15/port. Art. 9561, carton de 6x(10x75 gr)

Tarte ronde à bords cannelés composée d'une pâte sablée, d'une crème frangipane, d'oreillons de poire au sirop recouverte d'un nappage prédécoupée par 10.
Réchauffer env. 10 min. à 180°C puis laisser refroidir ou laisser dégeler env. 7 heures en froid positif ou env. 4 heures à température ambiante.