

# #AUTOUR DE LA MER

2020

METRO.fr

## PRÉSERVEZ LES RESSOURCES

### ENGAGEMENTS

**METRO, acteur  
d'une pêche durable**

### NOUVEAU CHEZ METRO

**Les algues mettent  
l'eau à la bouche**

### RECETTES

**Patrick Jeffroy :  
l'appel de la mer**

## À DÉCOUVRIR

**Tendance rhum  
la sélection METRO**

**Les coulisses  
du concours  
de la meilleure  
Brigade de France**

# METRO

VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER

# ÉDITO

Les produits de la mer représentent un terrain d'inspiration et de créativité incroyable pour les chefs ! Toutefois, la ressource est de plus en plus menacée, et pour continuer de répondre aux demandes, nous devons tous faire évoluer nos modes d'achat et de consommation.

Chez METRO, premier mareyeur grossiste de France, nous agissons pour vous proposer une offre issue d'une pêche respectueuse de l'environnement, des cycles naturels et des stocks de poissons.

Il y a plus de 10 ans déjà, en rendant visible le logo Mr. GoodFish sur nos étals, nous attirions votre attention sur les poissons de saison et sur les stocks en bonne santé, une démarche qui peut également être partagée sur votre carte pour expliquer vos choix et faire découvrir des espèces moins connues à vos clients.

Depuis, nous continuons de travailler avec nos fournisseurs pour atteindre notre objectif de 80 % de produits de la mer issus d'une pêche durable en 2025. Après les espèces de grands fonds en 2014 et l'anguille sauvage en 2018, nous venons également de prendre la décision de suspendre l'achat et la commercialisation de bar sauvage en période de reproduction, raison pour laquelle nous n'en avez pas trouvé dans nos rayons.

Découvrez dans ce magazine comment stimuler et exercer votre créativité... tout en préservant les ressources !

**MARIE GARNIER**

*Directrice Qualité et Développement*

*Durable METRO*

## #AUTOURDE

Ils ont contribué à ce magazine :

**Directeur**

**de la publication :**

Frédéric Bourcy

**Rédactrice en chef :**

Irène Elbaz

**Coordination magazine :**

Camille Shoeibi

**Photographes :**

Martine Murat LM STUDIO

**Rédacteurs magazine :**

Agence Le Nouveau Béliet

**Remerciements :**

Emmanuelle d'Argenlieu

Arnaud Alborghetti

Jean François Chemouni

Olivier Laplaud

Alexandra Ollivier

**Conception et réalisation :**

Agence Le Nouveau Béliet

**Production :**

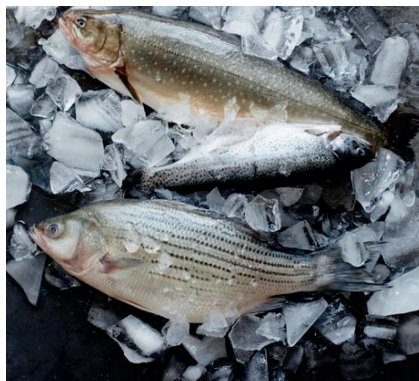
CACOM

Imprimé en U.E





## À LA UNE LA MER



### P.04-07

#### PÊCHE RESPONSABLE :

Préservez les ressources



### P.08-11

#### ENGAGEMENTS METRO :

METRO, acteur d'une pêche durable



### P.12-13

#### PRODUITS STARS :

les algues mettent l'eau à la  
bouchedurable

Fumoir et refroidisseur de déchets : la  
perle des équipements



### P.14-21

#### RECETTES :

Patrick Jeoffroy

Recette 1

Recette 2

Recette 3

Recette 4

Recette 5



## À DÉCOUVRIR



### P.22-23

Tendance rum, la sélection METRO

Les coulisses du concours de la meilleure  
Brigade de France





PÊCHE RESPONSABLE

**PRÉSERVEZ  
LES RESSOURCES !**





Quam ob rem circumspecta cautela observatum est deinceps et cum edita montium petere coeperint grassatores, loci iniquitati milites cedunt. ubi autem in planitie potuerint reperiri, quod contingit adsidue, nec exsertare lacertos nec crispere permissi tela, quae vehunt bina vel terna, pecudum ritu inertium trucidantur. Quam ob rem circumspecta cautela observatum est deinceps et cum edita montium petere coeperint grassatores, loci iniquitati milites cedunt. ubi autem in planitie potuerint reperiri, quod contingit adsidue, nec exsertare lacertos nec crispere permissi tela, quae vehunt bina vel terna, pecudum ritu inertium trucidantur.

" OCCURRERE BENE PERTINAX  
MILES EXPLICATIS ORDINIBUS  
PARANS HASTISQU "

Et interdum acciderat, ut siquid in penetrali secreto nullo citerioris vitae ministro praesente paterfamilias uxori susurrasset in aurem, velut Amphiarao referente aut Marcio, quondam vatibus inclitis, postridie disceret imperator. ideoque etiam parietes arcanorum soli conscii timebantur.

Quibus occurrere bene pertinax miles explicatis ordinibus parans hastisque feriens scuta qui habitus iram pugnantium concitat et dolorem proximos iam gestu terrebat sed eum in certamen alacriter consurgentem revocare duces rati intempestivum anceps subire certamen cum haut longe muri distarent, quorum tutela securitas poterat in solido locari cunctorum.

Depuis les années 50, la consommation de poisson est en constante augmentation. Et le phénomène ne cesse de s'accélérer avec l'explosion démographique et l'évolution des besoins des consommateurs soucieux de manger plus sain et plus léger. Mais les ressources de poisson ne sont pas infinies... Dès 2003, on observait que les prises de pêche de 29 % des espèces avaient chuté de 90 % ! Aujourd'hui, 1/3 des espèces sont surexploitées dans le monde. Inutile de dire qu'il est plus que temps de réagir. En adaptant la pression de pêche aux potentiels de croissance et de reproduction des espèces d'une part, et en préservant les habitats grâce à des modes de pêche qui respectent les écosystèmes d'autre part. Fort de ces convictions, METRO s'engage au quotidien pour soutenir cette démarche et aider les restaurateurs à agir concrètement.



## LE POISSON VERSION RESPONSABLE

Le constat est donc clair : de plus en plus d'espèces marines sont en voie de disparition et les habitudes de consommation sont, elles, en voie d'évolution. Désormais, les assiettes se doivent d'être plus en phase avec la nature, différentes mais non moins délicieuses...

Eh oui, allier goût et éthique c'est possible. Il faut tout d'abord se renseigner sur les poissons disponibles en quantités suffisantes et éviter de consommer les produits menacés comme le loup de mer, l'anguille, l'espadon, etc. En plus d'agir pour l'environnement, vous vous différenciez de vos concurrents et séduisez vos clients en les invitant à découvrir de nouveaux produits et des recettes innovantes !

Aussi, vos plats sont plus savoureux et respectueux de l'environnement quand ils suivent les saisons tout naturellement ! En effet, cuisiner du poisson de saison c'est respecter son cycle de reproduction et donc les cycles naturels des espèces. En plus, niveau fraîcheur, avec des produits de saison, vous allez être imbattables !

Enfin, pour des poissons issus de la pêche responsable, pensez à la provenance de vos

produits et au mode de pêche employé. Il est recommandé d'opter pour la pêche locale et de prendre le soin de sélectionner des poissons issus d'élevages respectant l'environnement (ASC, bio, etc.).

## LE POISSON FAIT-MAISON

Consommer responsable, c'est aussi cuisiner responsable ! Actuellement, le fait-maison et les méthodes de cuisine plus traditionnelles reviennent en force et s'inscrivent dans une démarche plus durable. Loin des recettes industrielles, faire ses propres rillettes, bisques ou fumages vous fera non seulement gagner en authenticité mais vous permettra aussi d'utiliser moins de poisson et de limiter le gaspillage.

Et lorsque vous affichez vos recettes maison sur votre carte, vos clients sensibles aux problématiques environnementales, ne peuvent qu'en être ravis ! Plus authentique et conviviale, ce genre de cuisine sera, sans aucun doute, une grande valeur ajoutée pour votre établissement.



**RILLETES FAITES MAISON À BASE  
D'HUILE D'ALGUES  
100 ML GROIX & NATURE  
Réf. : 0000000000**





**TARTARE DE SAUMON FAIT MAISON À BASE  
DE FROMAGE BLANC  
100 ML GROIX & NATURE**  
Réf. : 0000000000

## QUAM OB REM CIRCUMSPEC CAUTELA OBSERVATU

s et cum edita montium petere coeperint grassatores, loci iniquitati milites cedunt. ubi autem in planitie potuerint reperiri, quod contingit adsidue, nec exsertare lacertos nec crispere permissi tela, quae vehunt bina vel terna, pecudum ritu inertium trucidantur. Quam ob rem circumspecta cautela observatum est deinceps et cum edita montium petere coeperint grassatores, loci iniquitati milites cedunt. ubi autem in planitie potuerint reperiri, quod contingit adsidue, nec exsertare lacertos nec crispere permissi tela, quae vehunt bina vel terna, pecudum ritu inertium trucidantur.

Et interdum acciderat, ut siquid in penetrali secreto nullo citerioris vitae ministro praesente paterfamilias uxori susurrasset in aurem, velut Amphiarao referente aut Marcio, quondam vatibus inditis, postridie disceret imperator. ideoque etiam parietes arcanorum soli conscii timebantur.

Quibus occurrere bene pertinax miles explicatis ordinibus parans hastisque feriens scuta qui habitus iram pugnantium concitat et dolorem proximos iam gestu cunctorum.



**SARDINES À L'HUILE FAITES MAISON À BASE  
D'ALGUES  
100 ML GROIX & NATURE**  
Réf. : 0000000000





# METRO, ACTEUR D'UNE PÊCHE RESPONSABLE

Depuis de nombreuses années déjà, la préservation des ressources et le développement durable sont au cœur des débats. Mais l'heure n'est plus à la réflexion : il est plus que temps de passer à l'action ! Conscient des enjeux, METRO a mis en place de vraies mesures pour aider à préserver efficacement les ressources. METRO s'engage ainsi à ne plus acheter d'espèces de grand fond ni d'espèces en danger. Par ailleurs, 100% du cabillaud pêché hors de France disponible chez METRO (ce qui représente 90% du volume vendu) est certifié durable. Notons aussi que

chaque trimestre, METRO propose une offre de produits sélectionnés par Mr. GoodFish. Autre mesure forte, METRO s'engage à faire passer son offre de poissons issus de la pêche responsable à 80% d'ici à 2025. Et ce n'est qu'un début !

## PRÉSERVER LES ESPÈCES MENACÉES EN AMONT

Préserver les ressources, c'est s'assurer qu'il y ait toujours suffisamment d'individus d'une même espèce dans les océans pour que la survie de

cette dernière ne soit pas menacée. Prenons l'exemple du bar pélagique et de sa pêche réalisée pendant les périodes de reproduction, à savoir de janvier à juin, nuisant gravement à la capacité de renouvellement de l'espèce. METRO a décidé d'arrêter l'achat de bar pélagique de janvier à mars, et de reprendre progressivement en avril dans les zones qui ne sont plus en fraie. Durant cette période, METRO propose une offre alternative avec par exemple le bar d'élevage dont la labellisation Mr. GoodFish est en cours. À l'inverse, lorsque c'est la saison, METRO incite à la consommation de certaines espèces avec une politique prix très attractive,



comme c'est le cas actuellement avec l'excellent cabillaud Skrei certifié MSC. Sélectionner les espèces en fonction de leur disponibilité, c'est une façon concrète de vous aider à faire des choix responsables !

### "METRO A MIS EN PLACE DE VRAIES MESURES POUR AIDER À PRÉSERVER EFFICACEMENT LES RESSOURCES"

De la même façon, METRO a arrêté la commercialisation des espèces de grand fond telles que l'empereur, le sabre, le grenadier ou la lingue franche pêchée au chalut de fond. Autre exemple d'espèce dont la pérennité est menacée : le thon. METRO se devait d'agir. C'est chose faite avec la création de sa filière de thon responsable pour ses conserves de marque propre METRO Chef et Keradenne. Avec sa filière thon, METRO propose des produits de qualité supérieure qui répondent aux critères d'un cahier des charges très exigeant. Favoriser les méthodes de pêche à l'impact environnemental limité, bateaux dûment enregistrés, pêche exclusivement dans des zones non surexploitées, taille minimale des thons..., tout est fait pour permettre le renouvellement des ressources et assurer aux générations futures la disponibilité et la biodiversité des fonds marins.

### CONSEILLER LES RESTAURATEURS EN AVAL

Afin de vous garantir une offre de poissons de saison pêchés selon une démarche durable, nous avons initié un partenariat avec Mr. GoodFish. Cet acteur de sensibilisation à la pêche responsable identifie les espèces à consommer en fonction des saisons ainsi que celles dont les ressources sont disponibles en quantités suffisantes afin de préserver la biodiversité. Ce partenariat, symbole de notre engagement, ne date pas d'hier puisque METRO s'est vu décerner dès 2013 le prix «Entreprises et Environnement» de la meilleure initiative de sensibilisation, ainsi que le prix «Consommation responsable» lors du Grand Prix Essec 2014. Si vous souhaitez vous aussi agir concrètement pour préserver les ressources marines, c'est très simple : il vous suffit de suivre les recommandations de Mr. GoodFish matérialisé en entropôt par un petit logo. Ce système mis en place dans 100% des entropôts METRO vous guidera dans vos choix lors de vos achats.



RETROUVEZ  
VOTRE CALENDRIER  
DES POISSONS  
DE SAISON SUR  
METRO.fr

### LES PRINCIPALES CERTIFICATIONS



#### GLOBAL GAP

Global Gap a mis en place une série de normes de traçabilité et de sécurité alimentaire reconnues au niveau mondial pour les productions agricoles (végétales et animales) et aquacoles. L'intégralité de l'offre filière saumon METRO ainsi que le turbot d'Espagne, le bar et la dorade grecs sont d'ores et déjà certifiés Global Gap.



#### GSSI

GSSI est une plateforme internationale qui rassemble des acteurs de la filière des produits de la mer (entreprises, ONG, experts, organisations gouvernementales et intergouvernementales) afin de collaborer en faveur de la durabilité des produits de la pêche et de l'aquaculture. Devant la multitude de certifications disponibles, le GSSI a mis en place un processus de validation de ces démarches qui vise à reconnaître les actions crédibles et à permettre aux consommateurs de mieux s'y retrouver.

Sources intarissables, produits rentables et responsables, les algues connaissent un grand succès depuis quelques années. Et pour cause, ces végétaux marins apportent facilement aux recettes toute l'intensité et l'authenticité des saveurs marines, tout en préservant les ressources de poissons et de crustacés. Alors laissez-vous tenter par notre délicieuse sélection d'algues et charmez les papilles de vos clients.



## LES ALGUES METTENT L'EAU À LA BOUCHE

### DULSE, WAKAMÉ, KOMBU ... ON VOUS DIT TOUT

Quand on vous dit intarissable, on ne plaisante pas ! En effet, il existe plus de 100 000 variétés d'algues dont une multitude de comestibles. Découvrez notre assortiment d'algues savoureuses et les meilleures façons de les déguster.

Prenez la dulse pour commencer. Cette algue très tendre, douce et corsée à la fois, s'associe parfaitement avec les salades ou les crudités et peut également être cuite à l'étouffée. Tout comme la dulse, la laitue de mer et la salicorne se consomment aussi bien crues que cuites selon les envies et les recettes.

Légume des rivages pauvre en calories mais riche en iode, phosphore, silice et manganèse, la salicorne peut aussi être confite et utilisée comme condiment pour aromatiser viandes, poissons, légumes ou encore pâtes ou riz de ses notes légèrement salines et acidulées. Avec sa texture croquante, elle est parfaite pour accompagner la charcuterie et les poissons fumés, agrémenter les salades et rehausser les mets.

Du côté des algues à cuire uniquement, on trouve les haricots de mer qui se marient bien avec les pâtes et les légumes sautés grâce à leur goût iodé

et équilibré. Le wakamé requiert de même une cuisson rapide pour faire ressortir ses notes un peu sucrées et iodées dans vos soupes ou vos plats à base de poissons. Enfin, le kombu royal réputé pour sa touche raffinée et sa texture délicate se déguste cuit ou en bouillon et sublime vos plats à base de viandes. Les deux dernières algues de notre sélection jouissent d'un statut très spécifique au vu de leurs rôles précis ! D'une part, la nori sert principalement à la confection des sushis et d'autre part, la spiruline est une algue ultra protéinée exclusivement utilisée dans les jus santé ou les yaourts détox.

### DES TRÉSORS NUTRITIONNELS

Qui dit algues dit nombreuses variétés mais aussi nombreux bienfaits ! Anti-oxydants, bêta carotène, vitamine A, B, protéines... la liste est longue et toutes les algues en regorgent. Cependant, certaines sont particulièrement réputées pour leurs incroyables valeurs nutritionnelles. La laitue de mer par exemple, a une teneur en vitamines 8 à 10 fois supérieure à celle des oranges. Quant à la spiruline, celle-ci contient 3 fois plus de protéines que la viande rouge et 2 fois plus que le soja ! De plus, la culture de la spiruline ne nécessite pas beaucoup d'eau et a donc un impact positif sur l'environnement.

Le wakamé et la salicorne sont également recommandés pour leurs pouvoirs dépuratifs et leurs propriétés purifiantes.



**SALICORNE AU VINAIGRE 150G ERIC BUR**  
Réf. : 0000000000



## CONSEILLER LES RESTAURATEURS EN AVAL

Aussi intéressantes sur le plan gustatif que nutritionnel, les algues se déclinent donc naturellement dans toute une gamme de produits originaux !

La conserverie Groix & Nature propose par exemple une huile d'algues particulièrement innovante : mélange d'huile de pépins de raisins infusée aux algues et basilic, cette recette très parfumée sublime tous les arômes des algues et des plantes et se révèle parfaite dans une vinaigrette pour accompagner vos salades et crudités. Cette conserverie traditionnelle conçoit également un étonnant Mélange du Pêcheur aux Algues qui marie subtilement wakamé, dulse, laitue de mer et kombu royal et qui peut aussi bien s'incorporer dans les pâtes à pizza et à pain que dans les cakes. Autre spécialité de Groix & Nature, le court-bouillon aux algues bios composé de carottes, oignons, wakamé, dulse et laitue de mer, idéal pour donner une note iodée à vos cuissons de crustacés ou poissons en papillotes, en sauce ou en bouillon.

Sans oublier les herbes pour grillades aux algues bios à saupoudrer sur vos marinades ou brochettes de poissons, crevettes, moules, Saint-Jacques...

"IL EXISTE PLUS DE 100 000  
VARIÉTÉS D'ALGUES  
DONT UNE MULTITUDE  
DE COMESTIBLES."

Mais les algues sont également très utilisées dans la confection de tartares.

En plus des recettes classiques, METRO vous propose par exemple les savoureux tartare 3 algues-carottes-curcuma et tartare laitue de mer-yuzu-gingembre de la maison Nautilus. Le top à tartiner sur un toast ou à utiliser en sauce pour un résultat gourmand au goût très marin. Pour ne rien gâcher, précisons que les algues qui entrent dans la composition de ces tartares sont ramassées en Bretagne. Cocorico !



**TARTARE D'ALGUES FAIT MAISON À BASE DE FROMAGE BLANC 100 ML GROIX & NATURE**  
Réf. : 0000000000



**HUILE D'ALGUES 100 ML GROIX & NATURE**  
Réf. : 0000000000



**TARTARE DE LAITUE DE MER YUZU GINGEMBRE  
500G NAUTILUS** Réf. : 0000000000  
**TARTARE 3 ALGUES CAROTTES ET CURCUMA  
500G NAUTILUS** Réf. : 0000000000



**COURT-BOUILLON AUX ALGUES BIO 100G**  
Réf. : 0000000000  
**HERBES POUR GRILLADES AUX ALGUES BIO 75G**  
Réf. : 0000000000

## FUMOIR ROLLER GRILL : L'ART DU FUMAGE AUTHENTIQUE

Poisson apprécié tant pour ses qualités nutritionnelles que gustatives, le saumon n'en finit pas de régaler les consommateurs de sa chair tendre. Et s'il se déguste couramment en pavé, il est aussi très apprécié fumé, offrant alors un goût légèrement fruité et boisé qui ne laisse pas les gourmets indifférents...

Et si vous vous lanciez dans votre propre fumage? Cette méthode vous permet de personnaliser et d'affiner les saveurs au gré de vos envies. Choisissez la qualité de votre saumon, variez les épices, jouez sur le fumage plus ou moins corsé, boisé ou léger... c'est vous qui mettez au point votre propre «recette» pour un résultat fait-maison unique, atout supplémentaire pour séduire une clientèle qui a faim d'authenticité.

Et avec les fumoirs Roller Grill, vous pouvez fumer vos saumons les yeux fermés !

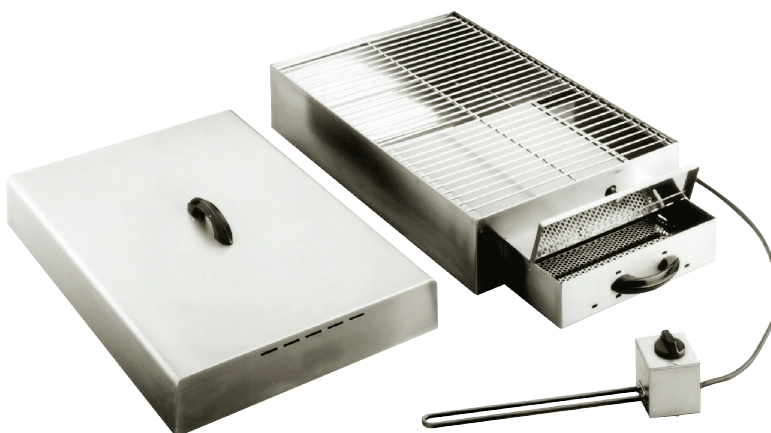
Leader européen du matériel de cuisson et de réfrigération professionnel distribuant ses produits dans plus de 100 pays à travers le monde, Roller Grill s'appuie sur ses 70 ans d'expérience pour mettre au point des équipements dont la fiabilité et la performance font le succès des cuisiniers les plus exigeants. Et niveau performance, les fumoirs Roller Grill ne sont pas en reste ! Cette gamme de fumoirs 1 niveau permet de fumer à la sciure de bois naturelle vos saumons en leur apportant des saveurs uniques. Large grille de cuisson, épingle chauffante avec minuterie permettant l'allumage automatique et la combustion de la sciure, encombrement réduit, respect scrupuleux des normes d'hygiène..., les fumoirs Roller Grill ne manquent pas d'atouts !

Particulièrement polyvalents, les fumoirs Roller Grill vous permettent de fumer différents types de produits de la mer en plus du saumon : de nombreux poissons tels que la truite, l'anguille ou le hareng, mais aussi des crustacés comme le homard, la langouste, les coquilles Saint-Jacques..., le tout à un coût très économique. Vous allez enfin pouvoir fumer sans modération ! distribuant ses produits dans plus de 100 pays à travers le monde, Roller Grill s'appuie sur ses 70 ans d'expérience pour mettre au point des équipements dont la fiabilité et la performance font le succès des cuisiniers les plus exigeants. Et niveau performance, les fumoirs Roller Grill ne sont pas en reste ! Cette gamme de fumoirs 1 niveau permet de fumer à la sciure de bois naturelle vos saumons en leur apportant des saveurs uniques. Large grille de cuisson, épingle chauffante

chauffante avec minuterie permettant l'allumage automatique et la combustion de la sciure, encombrement réduit, respect scrupuleux des normes d'hygiène..., les fumoirs Roller Grill ne manquent pas d'atouts !

Particulièrement polyvalents, les fumoirs Roller Grill vous permettent de fumer différents types de produits de la mer

en plus du saumon : de nombreux poissons tels que la truite, l'anguille ou le hareng, mais aussi des crustacés comme le homard, la langouste, les coquilles Saint-Jacques..., le tout à un coût très économique. Vous allez enfin pouvoir fumer sans modération !



**FUMOIR SAUMON + ÉPINGLE CHAUFFANTE ROLLER GRILL**  
Réf. : 49786



## REFROIDISSEURS DE DÉCHETS : VOTRE SOLUTION DE GESTION DURABLE

Pour vous permettre de gérer vos déchets de manière propre et responsable, METRO vous propose la gamme de refroidisseurs de déchets LINEA4. Idéal pour les cuisines professionnelles qui ne tolèrent pas la moindre bactérie, le refroidisseur de déchets s'adapte parfaitement aux restes de poissons, particulièrement odorants. D'autant plus que son utilisation très pratique vous permet de déposer vos déchets facilement grâce à ses couvercles dotés de joints magnétiques étanches. L'équipement a été entièrement pensé et conçu afin de vous assurer une hygiène durable. C'est pourquoi l'intérieur des refroidisseurs LINEA4 est fabriqué en acier inoxydable, une matière ultra résistante qui vous garantit la préservation de vos déchets dans les meilleures conditions.



REFROIDISSEUR DE DÉCHETS 2X240L LINEA4

Réf. : 210221





PATRICK JEFFROY







**PATRICK JEFFROY  
CHEF DU RESTAURANT  
PATIRCK JEFFROY  
ET CLIENT METRO BREST  
DEPUIS 24 ANS**

Quam ob rem circumspecta cautela observatum est deinceps et cum edita montium petere coeperint grassatores, loci iniquitati milites cedunt. ubi autem in planitie potuerint reperiri, quod contingit adsidue, nec exsertare lacertos nec crispere permissi tela, quae vehunt bina vel terna, pecudum ritu inertium trucidantur. Quam ob rem circumspecta cautela observatum est deinceps et cum edita montium petere coeperint grassatores, loci iniquitati milites cedunt. ubi autem in planitie potuerint reperiri, quod contingit adsidue, nec exsertare lacertos nec crispere permissi tela, quae vehunt bina vel terna, pecudum ritu inertium trucidantur.

Et interdum acciderat, ut siquid in penetrali secreto nullo citerioris vitae ministro praesente paterfamilias uxori susurrasset in aurem, velut Amphiarao referente aut Marcio, quondam vatibus inclitis, postridie disceret imperator. ideoque etiam parietes arcanorum soli conscii timebantur.

**" OCCURRERE BENE PERTINAX  
MILES EXPLICATIS ORDINIBUS  
PARANS HASTISQU "**

Quibus occurrere bene pertinax miles explicatis ordinibus parans hastisque feriens scuta qui habitus iram pugnantium concitat et dolorem proximos iam gestu terrebat sed eum in certamen alacriter consurgentem revocare ductores rati intempestivum anceps subire certamen cum haut longe muri distarent, quorum tutela securitas poterat in solido locari cunctorum.





FILET DE LOUP

RECETTE

- 1 **Ullorepe rioritas** dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 2 **Cores** magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.
- 3 **Out fugia** con pa dolupta quiatiisquo tem. Atur, que venis rendita testium fugl.
- 4 **Ullorepe rioritas** dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 5 **Cores** magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.
- 6 **Out fugia** con pa dolupta quiatiisquo tem. Atur, que venis rendita testium fugl.
- 7 **Ullorepe rioritas** dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 8 **Cores** magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.

INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX



**XXXXXXXXXX**  
magnimet autate offictisi  
doluptas cum  
Réf. xxxxxxxxxxxx  
le sachet de 600G : xx €HT



**XXXXXXXXXX**  
magnimet autate offictisi  
doluptas cum  
Réf. xxxxxxxxxxxx  
la tranche de 600G : xx €HT



# SAINT-JACQUES ET SON FOIE GRAS POÊLÉ



## RECETTE

- 1

Ullorepe rioritas

dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 2

Cores

magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.
- 3

Out fugia

con pa dolupta quiatiisquo tem. Atur, que venis rendita testium fugl.
- 4

Ullorepe rioritas

dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 5

Cores

magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.
- 6

Out fugia

con pa dolupta quiatiisquo tem. Atur, que venis rendita testium fugl.
- 7

Ullorepe rioritas

dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 8

Cores

magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.

## INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxxx



xxxxxxxxxx  
magnimet autate offictisi  
doluptas cum  
Réf. xxxxxxxxxxxx  
le sachet de 600G : xx €HT



xxxxxxxxxx  
magnimet autate offictisi  
doluptas cum  
Réf. xxxxxxxxxxxx  
la tranche de 600G : xx €HT



**BLANQUETTE DE SOLE  
NUAGE DE MORILLES**







RECETTE

- 1 **Ullorepe rioritas** dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 2 **Cores** magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.
- 3 **Out fugia** con pa dolupta quatiisquo tem. Atur, que venis rendita testium fugl.
- 4 **Ullorepe rioritas** dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 5 **Cores** magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.
- 6 **Out fugia** con pa dolupta quatiisquo tem. Atur, que venis rendita testium fugl.
- 7 **Ullorepe rioritas** dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 8 **Cores** magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.

INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxx
xxxxxxxxxx	xx	xxxxxxx



xxxxxxxxxx  
magnimet autate offictisi  
doluptas cum  
Réf. xxxxxxxxxxxx  
le sachet de 600G : xx €HT



xxxxxxxxxx  
magnimet autate offictisi  
doluptas cum  
Réf. xxxxxxxxxxxx  
la tranche de 600G : xx €HT



TARTARE DE  
LANGOUSTINE

RECETTE

- 1 **Ullorepe rioritas** dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 2 **Cores** magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.
- 3 **Out fugia** con pa dolupta quiatiisquo tem. Atur, que venis rendita testium fugl.
- 4 **Ullorepe rioritas** dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 5 **Cores** magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.
- 6 **Out fugia** con pa dolupta quiatiisquo tem. Atur, que venis rendita testium fugl.
- 7 **Ullorepe rioritas** dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 8 **Cores** magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.

INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX



**XXXXXXXXXX**  
magnimet autate offictisi  
doluptas cum  
Réf. xxxxxxxxxxxx  
le sachet de 600G : xx €HT



**XXXXXXXXXX**  
magnimet autate offictisi  
doluptas cum  
Réf. xxxxxxxxxxxx  
la tranche de 600G : xx €HT



FILET DE GRODIN



RECETTE

- 1

Ullorepe rioritas

dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 2

Cores

magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.
- 3

Out fugia

con pa dolupta quiatiisquo tem. Atur, que venis rendita testium fugl.
- 4

Ullorepe rioritas

dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 5

Cores

magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.
- 6

Out fugia

con pa dolupta quiatiisquo tem. Atur, que venis rendita testium fugl.
- 7

Ullorepe rioritas

dolupta nulpa quamet aut quam quia.
- 8

Cores

magnimet autate offictisi doluptas cum esequi officipsus sit, quist reprorporepe sit, ut fugia vollabor si.

INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX
XXXXXXXXXX	xx	XXXXXXXX



XXXXXXXXXX  
magnimet autate offictisi  
doluptas cum  
Réf. xxxxxxxxxxxx  
le sachet de 600G : xx €HT



XXXXXXXXXX  
magnimet autate offictisi  
doluptas cum  
Réf. xxxxxxxxxxxx  
la tranche de 600G : xx €HT

TENDANCE  
RHUM,  
LA SÉLECTION  
METRO

Quam ob rem circumspecta cautela observatum est deinceps et cum edita montium petere coeperint grassatores, loci iniquitati milites cedunt. ubi autem in planitie potuerint reperiri, quod contingit adsidue, nec exsertare lacertos nec crispere permissi tela, quae vehunt bina vel terna, pecudum ritu inertium trucidantur. Quam ob rem

" OCCURRERE BENE PERTINAX  
MILES EXPLICATIS ORDINIBUS  
PARANS HASTISQU "

circumspecta cautela observatum est deinceps et cum edita montium petere coeperint grassatores, loci iniquitati milites cedunt. ubi autem in planitie potuerint reperiri, quod contingit adsidue, nec exsertare lacertos nec crispere permissi tela, quae vehunt bina vel terna, pecudum ritu inertium trucidantur.



XXXXX XXX  
XXXX  
XXXXXXXXXXXX  
Réf. : 0000000000



XXXXX XXX  
XXXX  
XXXXXXXXXXXX  
Réf. : 0000000000



XXXXX XXX  
XXXX  
XXXXXXXXXXXX  
Réf. : 0000000000



XXXXX XXX  
XXXX  
XXXXXXXXXXXX  
Réf. : 0000000000



XXXXX XXX  
XXXX  
XXXXXXXXXXXX  
Réf. : 0000000000



XXXXX XXX  
XXXX  
XXXXXXXXXXXX  
Réf. : 0000000000



XXXXX XXX  
XXXX  
XXXXXXXXXXXX  
Réf. : 0000000000





METRO

# La meilleure *Brigade* de France

Concours *Gilles Goujon*

## CONCOURS GILLES GOUJON : LES COULISSES

Quam ob rem circumspecta cautela observatum est deinceps et cum edita montium petere coeperint grassatores, loci iniquitati milites cedunt. ubi autem in planitie potuerint reperiri, quod contingit adsidue, nec exsertare lacertos nec crispere permissi tela, quae vehunt bina vel terna, pecudum ritu inertium trucidantur. Quam ob rem circumspecta cautela observatum est deinceps et cum edita montium petere coeperint grassatores, loci iniquitati milites cedunt. ubi autem in planitie potuerint reperiri, quod contingit adsidue, nec exsertare lacertos nec crispere permissi tela, quae vehunt bina vel terna, pecudum ritu inertium trucidantur.

Quam ob rem circumspecta cautela observatum est deinceps et cum edita montium petere coeperint grassatores, loci iniquitati milites cedunt. ubi autem in planitie potuerint reperiri, quod contingit adsidue, nec exsertare lacertos nec crispere permissi tela, quae vehunt bina vel terna, pecudum ritu.



# #AUTOURDE

## LA MER

VOUS INSPIRE ET  
VOUS ACCOMPAGNE DANS  
LA RÉUSSITE DE VOTRE ACTIVITÉ



**METRO.fr**

**METRO S'ENGAGE CONCRÈTEMENT POUR L'ENVIRONNEMENT**  
LA CERTIFICATION FSC GARANTIT LE FAIT QUE METRO IMPRIME SES SUPPORTS DE COMMUNICATION SUR DU PAPIER FABRIQUÉ À PARTIR DE BOIS ISSU DE FORÊTS GÉRÉES DE FAÇON RESPONSABLE.



Achetez sur internet et faites-vous  
livrer votre équipement sur **METRO.fr**  

**0 825 09 09 09**                                           

Service 0,15 € / min  
+ prix appel

# METRO

VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER