

#fr ^{ais}



Frédéric Simonin

Restaurant Frédéric Simonin

🌟 MICHELIN 2025

Client des halles METRO Nanterre



N°17 PRINTEMPS 2026

VOTRE PAUSE INSPIRATION

15H30

15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

PRINTEMPS 2026

REPORTAGE

*Le citron :
un agrume lumineux
qui inspire les cuisines*

TENDANCES

*Les taquerias,
vent de fraîcheur
sur la scène culinaire*

AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

*Périgord :
terre de goûts,
terre d'histoires*

Gwendal Poullennec

CAP SUR LES ÉTOILES



LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

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

0 825 09 09 09 Service 0,15 € / min
* prix appel

Retrouvez-nous aussi sur :



#saveur



Jérôme Galis
Fournisseur des halles METRO
depuis 2018

Asperges vertes - Uchaux

les
halles
METRO

f y i d  **METRO.fr**

QUIZ



Testez, votre culture culinaire.



1 Quelle est cette AOC créée en 1970 protégeant l'un des plus petits vignobles de France, et le seul du Pays Basque français ?

- A** Irouléguy
- B** Jurançon
- C** Madiran
- D** Saint-Mont

2 Dans le mouvement international Slow Food, que désigne une "sentinelle" ?

- A** Un producteur engagé dans l'agriculture biologique
- B** Un produit menacé dont Slow Food accompagne la sauvegarde
- C** Une certification officielle reconnue par l'Union européenne
- D** Un chef ambassadeur chargé de promouvoir l'alimentation durable

3 Quelle spécialité languedocienne consiste en une macération de marc et de vin blanc, donnant un apéritif traditionnellement servi avec des produits de la mer ?

- A** La cartagène
- B** Le floc de Gascogne
- C** Le rancio sec
- D** Le muscat de Noël

4 Quelle viande est traditionnellement utilisée pour réaliser le célèbre "pâté lorrain" ?

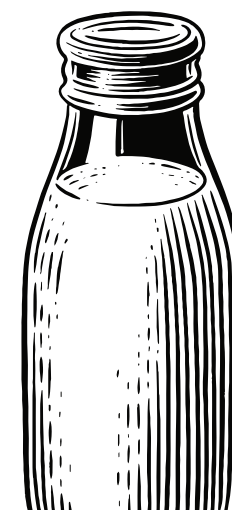
- A** Le porc et le veau marinés au vin blanc
- B** Le bœuf longuement confit
- C** Le lapin mariné au vinaigre
- D** Le pigeon sauté aux herbes

5 Qu'est-ce que le gwell, produit lacté emblématique du pays bigouden ?

- A** Un lait ribot filtré puis affiné en cave
- B** Une crème crue battue et légèrement fermentée
- C** Un lait fermenté à base de lait cru, spécifique aux fermes bigoudènes
- D** Un babeurre épaissi grâce à l'ajout de présure

6 Dans quelle région trouve-t-on le "lard de Colonnata", produit charcutier affiné dans des cuves de marbre ?

- A** Piémont
- B** Toscane
- C** Ligurie
- D** Vénétie



RÉPONSES
1. A : Irouléguy. Ce vignoble très ancien situé autour de Saint-Etienne-de-Baigorry et Irouléguy est le seul du Pays Basque français et obtient l'AOC en 1970. 2. B : Une sentinelle Slow Food est un produit alimentaire traditionnel menacé, soutenu par Slow Food et des producteurs locaux. Source : Slow Food Foundation. 3. A : La cartagène. Apéritif languedocien élaboré à partir de moût et d'eau-de-vie de marc. 4. A : Le porc et le veau marinés au vin blanc - Base du pâté lorrain traditionnel. 5. C : Le gwell est un lait fermenté traditionnel à base de lait cru, produit dans le pays bigouden et reconnu comme sentinelle Slow Food depuis 2011. 6. B : Toscane. Le lard de Colonnata est affiné dans des auges en marbre dans le village de Colonnata, près de Carrare.