

COUVERTURE  
EN ATTENTE

# *Restauration* #ASIATIQUE

**P**arler de la cuisine asiatique est aujourd'hui une gageure. Alors que ce marché ne cesse de se développer, surtout en restauration rapide, il serait assurément plus juste de parler des cuisines asiatiques. Chinoise, japonaise, thaï, coréenne, indienne, vietnamienne, cambodgienne..., il y en a vraiment pour tous les goûts. Et si les savoir-faire sont infinis, il en va de même pour les ingrédients. Dans ce contexte particulier, trouver les bons produits peut vite devenir un casse-tête. Vous simplifier le quotidien, c'est justement le défi des experts METRO ! En mettant à votre disposition un assortiment extrêmement large de produits spécifiques tels que fruits et légumes exotiques, riz et nouilles de toutes sortes, sauces et épices, desserts typiques, vins et spiritueux locaux... En vous inspirant avec les dernières tendances. En vous proposant un grand choix de produits non alimentaires essentiels comme les ustensiles de cuisine, l'art de la table, les emballages destinés à la vente à emporter, les produits de nettoyage... En vous fournissant une gamme d'équipements dédiés à vos besoins particuliers à l'image de nos cuiseurs à riz, friteuses, vitrines réfrigérées... Mais aussi en facilitant vos commandes grâce à nos différents modes d'achat. Avec l'ambition de vous aider à gagner en efficacité sans rien céder à l'authenticité. On vous a mis l'eau à la bouche ? N'attendez plus pour dévorer ce nouveau Guide dédié aux mille et une saveurs de la cuisine asiatique. Ou plutôt, des cuisines asiatiques !

## POUR VOIR LE PRIX DE NOS PRODUITS :

- 1 Téléchargez l'application **METRO** en flashant ces QR codes puis lancez-la
- 2 Scannez le **code-barres** situé à côté du produit
- 3 Découvrez le **prix** et la **disponibilité** dans vos halles



sur App Store



sur Google Play



RETROUVEZ LES PRODUITS LIVRÉS  
DISPONIBLES DANS TOUTES LES HALLES METRO  
AU 28/08/2025 EN SUIVANT CE PICTO.



RETROUVEZ LES PRODUITS  
CONCERNÉS PAR CETTE MÉCANIQUE  
GRÂCE À CE PICTO.



06  
LES PRODUITS  
DE LA MER



18  
LES VIANDES



26  
LES FRUITS  
& LÉGUMES



36  
L'ÉPICERIE



62  
LES PANÉS, BROCHETTES,  
GYOZAS & NEMS



68  
LES ŒUFS & FROMAGES  
INGRÉDIENTS



70  
LES DESSERTS SURGELÉS  
& SNACKS



76  
LES BOISSONS  
& ALCOOLS



88  
LES JETABLES  
& VENTE À EMPORTER



94  
L'ÉQUIPEMENT



DISCOURS INSTITUTIONNEL  
METRO

# Les halles METRO

## 1<sup>ER</sup> PARTENAIRE DES RESTAURATEURS INDÉPENDANTS

DEPUIS 50 ANS, METRO S'ENGAGE AUX CÔTÉS DES PROFESSIONNELS DES MÉTIERS DE BOUCHE ET DE LA REVENTE ALIMENTAIRE. PRODUITS ALIMENTAIRES, ÉQUIPEMENTS, SERVICES PRATIQUES, CONSEILS AVISÉS..., METRO VOUS PROPOSE UN GRAND CHOIX DE PRODUITS À UN EXCELLENT RAPPORT QUALITÉ-PRIX ET DES SOLUTIONS CONCRÈTES POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE ACTIVITÉ TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.

UN SERVICE  
DE LIVRAISON PRATIQUE



**2**  
MODES  
DE LIVRAISONS  
POUR TOUTES  
LES SITUATIONS :

livraison de chariot ou livraison  
de commande sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)  
ou sur l'application METRO  
sans vous déplacer.

DES ÉQUIPEMENTS FIABLES  
ET PERFORMANTS AVEC  
UN SERVICE DE CONCEPTION  
& D'AMÉNAGEMENT  
PROFESSIONNEL

DU MATÉRIEL

**CHR**  
EN FRANCE



TROUVEZ-TOUT SUR

[METRO.fr](https://www.metro.fr)

L'OFFRE D'ÉQUIPEMENT  
PROFESSIONNEL  
LA PLUS COMPLÈTE  
DU MARCHÉ !

+ de

**300 000**

RÉFÉRENCES

ACCESSIBLES EN 1 CLIC !



UN TRÈS GRAND CHOIX  
DE POISSONS EXTRA-FRAIS  
PROVENANT DE

**28**  
CRIÉES  
EN 24H  
DANS VOS  
HALLES



CAISSE ENREGISTREUSE,  
RÉSERVATIONS & COMMANDES  
EN LIGNE, SITE INTERNET

+ de

**65 000 CLIENTS**

SÉDUITS  
PAR LES  
SOLUTIONS  
DE PAIEMENT  
DISH BY METRO



UNE LARGE GAMME  
DE PRODUITS LOCAUX



+ de

**10 000**

PRODUITS  
LOCAUX  
ET DU TERROIR



DES PRODUITS AU  
MEILLEUR RAPPORT  
QUALITÉ-PRIX

**4 800**  
RÉFÉRENCES  
METRO  
EXCLUSIVES



UN SERVICE APRÈS-VENTE  
AUSSI PERFORMANT  
QU'ACCESSIBLE

**97%**

DE NOS CLIENTS  
SONT SATISFAITS  
DU SAV METRO





# LES PRODUITS DE LA MER

## SUSHI SAUMON *RECETTE*



# Sushi

## SAUMON



Durée : 55 min



Difficulté : moyen



Portions : 6

### Ingrédients

600 g de filet de saumon  
350 g de riz rond  
35 cl d'eau  
4 cuil. à soupe de vinaigre de riz  
2 cuil. à soupe de sucre  
2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès  
2 cuil. à café de sel

### Préparation

- › Verser le riz dans une passoire, le plonger dans un grand saladier et bien mélanger. Éliminer l'eau laiteuse et continuer de laver le riz à l'eau courant jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit bien claire. Laisser essorer 30 min.
- › Mettre le riz dans une casserole, ajouter l'eau, couvrir et porter à ébullition. Laisser cuire à couvert pendant 15 min puis retirer du feu et laisser en attente à couvert pendant 10 min.
- › Dans un bol, mélanger le vinaigre de riz, le sucre, le sel et le vinaigre de Xérès.
- › Remuer jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissout.
- › Verser cette préparation sur le riz et mélanger.
- › Laisser refroidir à température ambiante.
- › Pendant ce temps, tailler le filet de saumon en fines lamelles.
- › Humidifier vos mains et former des petites quenelles de riz, de la longueur des lamelles de poisson.
- › Poser une lamelle de saumon sur chaque boulette de riz.



LE PRIX C'EST ICI

**SAUMON ENTIER 6/7KG**  
ÉLEVÉ EN NORVÈGE  
METRO CHEF  
Réf. 018017, Réf. 015360, Réf. 709736  
Calibre 6/7kg  
Existe aussi en 7/8 ou 8/9kg



LE PRIX C'EST ICI

**FILET DE SAUMON**  
ÉLEVÉ EN NORVÈGE  
Réf. 708119, Réf. 709490, Réf. 709492  
Calibre 1,5/1,9kg  
Existe aussi en calibre 1,9/2,3 ; 2,2/2,6 ; ou 2,6+ kg



LE PRIX C'EST ICI

**PAVÉS DE SAUMON SANS PEAU SANS ARÊTES**  
ÉLEVÉ EN NORVÈGE, ÉCOSSE, IRLANDE OU ÎLES FÉROÉ  
METRO CHEF  
Réf. : 298548  
Salmo salar  
le chapelet 5x150g



LE PRIX C'EST ICI

**CUBES DE SAUMON POKE SANS ARÊTE ET SANS PEAU**  
ÉLEVÉ EN NORVÈGE  
Réf. : 261690  
Salmo salar  
le sachet 500g



**UNE VALEUR SÛRE, ULTRA POLYVALENTE**

Fondant en bouche, régulier en qualité, le saumon trouve sa place dans toutes les cuisines d'Asie : sushi, wok, marinade, vapeur ou grillade. Un produit facile à sublimer, toujours plébiscité.



RETROUVEZ NOS PRODUITS SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



LE PRIX C'EST ICI

**SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ TRANCHÉ CALIBRÉ**  
ÉLEVÉ EN NORVÈGE, TRANSFORMÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
Réf. : 056869  
16 tranches de 30g environ salé au sel sec fumé au bois de hêtre garanti jamais congelé la plaque 480g  
Existe aussi sous la réf 308421



LE PRIX C'EST ICI

**SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ TRANCHÉ**  
ÉLEVÉ EN NORVÈGE, TRANSFORMÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
Réf. : 004276  
5 tranches minimum salé au sel sec fumé en France au bois de hêtre garanti jamais congelé la plaque 200g  
Existe aussi sous la réf 304937



LE PRIX C'EST ICI

**FILET DE SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ PRÉTRANCHÉ**  
ÉLEVÉ EN NORVÈGE, TRANSFORMÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
Réf. : 236170  
salé au sel sec fumé en France au bois de hêtre garanti jamais congelé la plaque 900g à 1,2kg  
Existe aussi sous la réf 305054



Suggestions de présentation.



# LES PRODUITS DE LA MER

## LE SAUMON & LA TRUITE FUMÉS

# Un accent fumé

## POUR VOS CRÉATIONS ASIATIQUES

Délicats, parfumés, riches en umami... Le saumon et la truite fumés s'imposent dans les cuisines asiatiques contemporaines. Utilisés dans les sushis et makis, en topping de ramen, dans un donburi ou en rouleau de printemps revisité, ces poissons fumés apportent profondeur et élégance à vos assiettes.

Leur texture fondante, leur caractère affirmé et leur régularité en font des alliés précieux pour réinventer vos classiques ou créer des recettes inédites.

Travaillés crus, à peine saisis ou juste accompagnés d'une sauce soja ponzu, ils offrent une lecture moderne, créative et transversale de la cuisine asiatique.

À proposer à la carte, en menu ou en formule midi, pour séduire les palais curieux et exigeants.



RETROUVEZ NOS PRODUITS SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



la marque **METRO** ARO



LE PRIX C'EST ICI

**FILET DE SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ TRANCHÉ**  
ÉLEVÉ EN ATLANTIQUE, TRANSFORMÉ EN FRANCE  
Réf. : 236445

la plaque 600g à 900g  
Existe aussi sous la réf 305053



LE PRIX C'EST ICI

**SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ TRANCHÉ**  
ÉLEVÉ EN ATLANTIQUE, TRANSFORMÉ EN FRANCE  
Réf. : 046595

la plaque 200g  
Existe aussi sous la réf 300253



LE PRIX C'EST ICI

**TRANCHETTES DE SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ**  
Réf. : 055422

la plaque 500g  
Existe aussi sous les refs 11909 et 199698



LE PRIX C'EST ICI

**TRUITE FUMÉE TRANCHÉE**  
ÉLEVÉE ET TRANSFORMÉE EN FRANCE  
MOULIN DE CAOULEY  
Réf. : 055691

10 tranches minimum fumée au bois de hêtre la plaque 400g



Suggestions de présentation.

! POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



# Saumon METRO Chef



**METRO**  
Chef

FRAÎCHEUR, QUALITÉ ET TRAÇABILITÉ GARANTIES POUR CE SAUMON METRO CHEF MINUTIEUSEMENT SÉLECTIONNÉ. ÉLEVÉ DANS LES MEILLEURES CONDITIONS, IL RÉPOND AUX EXIGENCES DES RESTAURATEURS LES PLUS RIGOUREUX TOUT EN VALORISANT DES ENGAGEMENTS RESPONSABLES.



## QUALITÉ GARANTIE

Le saumon METRO Chef Filière est élevé en Norvège et en Écosse selon un cahier des charges strict, tant au niveau du respect de l'environnement que de l'alimentation et de la densité des poissons. Toutes nos fermes d'élevage partenaires sont d'ailleurs certifiées Global Gap !



## LA FRAÎCHEUR AVANT TOUT

Après 3 années d'élevage, les saumons sont transportés en France sur un unique site de transformation. Les saumons entiers repartent aussitôt vers nos halles tandis que ceux destinés à être vendus en filets sont transformés et conditionnés selon un process rigoureux puis livrés en moins de 48h. Et tous nos poissons font l'objet de nombreux contrôles qualité.



## CAP SUR LA TRANSPARENCE

Parce que restaurateurs et consommateurs attachent une grande importance à l'origine des produits, METRO a misé sur la blockchain pour vous permettre de connaître toutes les étapes de la vie du saumon METRO Chef que vous achetez en scannant le QR code présent sur l'emballage.



## UN PARTENARIAT HISTORIQUE

Le filetage est réalisé par une entreprise locale située en France, à Cherbourg depuis 2003. Ce partenaire de longue date connaît sur le bout des doigts notre niveau d'exigence. C'est grâce à ce travail collaboratif que nous sommes en mesure de proposer des saumons d'une telle qualité !



# LES PRODUITS DE LA MER

## LE THON



EN VENTE DANS  
LES HALLES  
MARÉE

LE PRIX  
C'EST ICI



**FILET DE THON ALBACORE  
DÉCONGELÉ**  
PÊCHÉ EN OcéAN INDIEN  
Réf. : 706929  
la barquette 3kg  
sous atmosphère modifiée

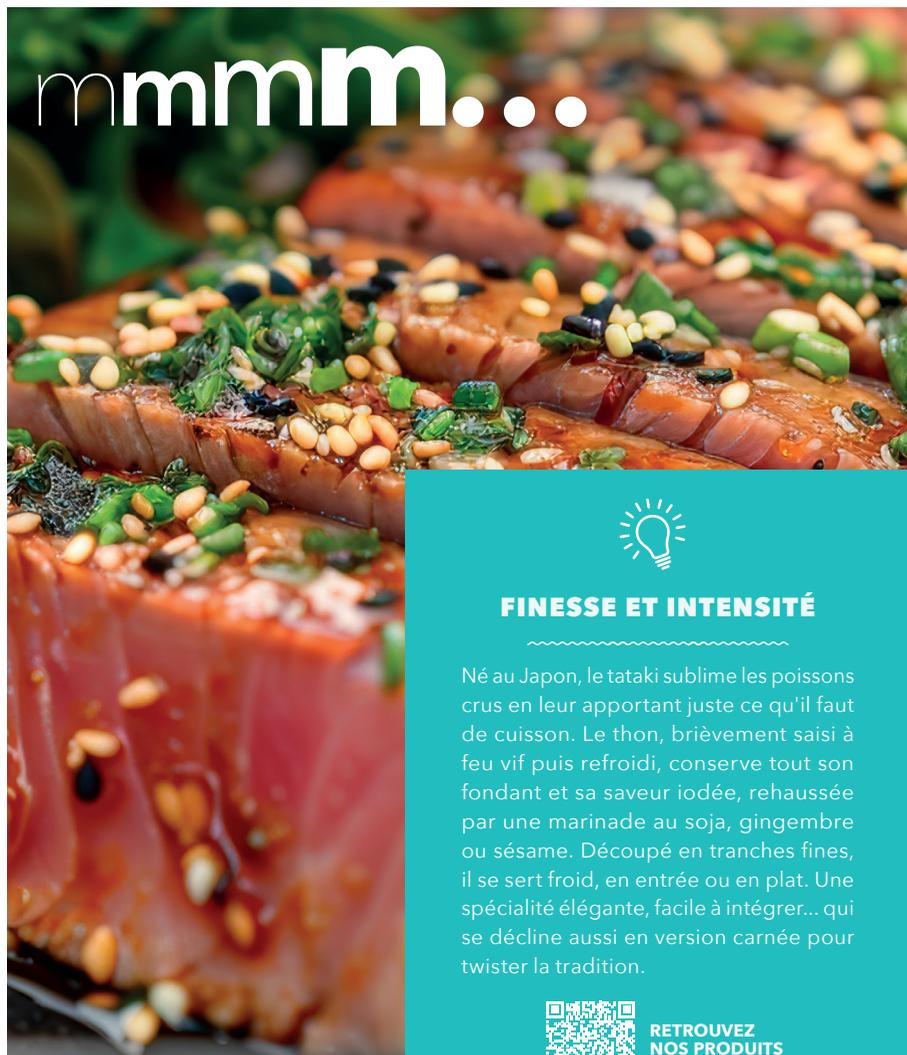


EN VENTE DANS  
LES HALLES  
MARÉE

LE PRIX  
C'EST ICI



**FILET DE THON ALBACORE  
FRAIS**  
PÊCHÉ EN OcéAN INDIEN  
Réf. : 006715  
sous vide



# mmm...



### FINESSE ET INTENSITÉ

Né au Japon, le tataki sublime les poissons crus en leur apportant juste ce qu'il faut de cuisson. Le thon, brièvement saisi à feu vif puis refroidi, conserve tout son fondant et sa saveur iodée, rehaussée par une marinade au soja, gingembre ou sésame. Découpé en tranches fines, il se sert froid, en entrée ou en plat. Une spécialité élégante, facile à intégrer... qui se décline aussi en version carnée pour twister la tradition.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



LE PRIX  
C'EST ICI



**STEAK DE THON ALBACORE**  
PÊCHÉS EN OcéAN INDIEN ORIGINE  
SEYCHELLES  
FISH IS LIFE  
Réf. : 299289  
Thunnus albacares  
Qualité Sashimi  
le sachet 1,2kg



EN VENTE DANS  
LES HALLES  
MARÉE

LE PRIX  
C'EST ICI



**FILET DE THON AKAMI**  
PÊCHÉ EN OcéAN INDIEN  
Réf. : 705975  
sous vide



EN VENTE DANS  
LES HALLES  
MARÉE

LE PRIX  
C'EST ICI



**FILET DE THON OBÈSE  
PREMIUM DÉCONGELÉ**  
PÊCHÉ EN OcéAN INDIEN  
METRO CHEF  
Réf. : 708969  
Premium  
Sous atmosphère modifiée  
la barquette 3kg



Suggestions de présentation.

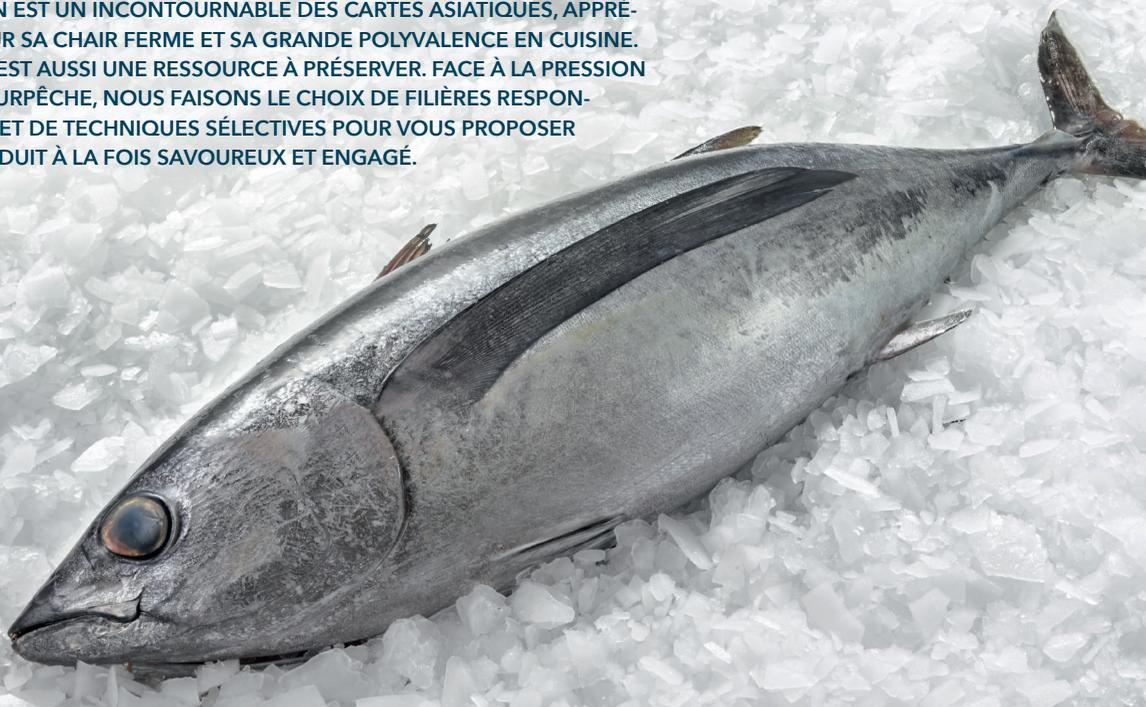
POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



# Thon METRO Chef



LE THON EST UN INCONTOURNABLE DES CARTES ASIATIQUES, APPRÉCIÉ POUR SA CHAIR FERME ET SA GRANDE POLYVALENCE EN CUISINE. MAIS C'EST AUSSI UNE RESSOURCE À PRÉSERVER. FACE À LA PRESSION DE LA SURPÊCHE, NOUS FAISONS LE CHOIX DE FILIÈRES RESPONSABLES ET DE TECHNIQUES SÉLECTIVES POUR VOUS PROPOSER UN PRODUIT À LA FOIS SAVOUREUX ET ENGAGÉ.



## QUALITÉ GARANTIE

Pour garantir un niveau de qualité irréprochable, nous sélectionnons des thons issus de pratiques de pêche rigoureusement encadrées. Dès leur capture, ils sont congelés à bord à -60°C, puis stockés en ultra basse température pour préserver toutes leurs qualités organoleptiques : goût, couleur, texture. Cette méthode 100 % naturelle garantit une qualité parfaite pour vos recettes crues ou snackées. Des analyses sensorielles et sanitaires sont réalisées régulièrement par des laboratoires indépendants.



## LA FRAÎCHEUR AVANT TOUT

L'ultra basse température est aujourd'hui la seule technique naturelle qui permet de retrouver en cuisine un thon comme s'il sortait de l'eau. En complément, nous appliquons un système de contrôle complet de la chaîne d'approvisionnement : de la zone de capture à l'égal. Pour les thons en conserve, des inspections sont menées grâce aux données GPS des navires afin d'exclure toute activité de pêche illégale ou suspecte.



## CAP SUR LA TRANSPARENCE

Nous travaillons uniquement avec des armateurs immatriculés, déclarés, et disposant de toutes les autorisations nécessaires. Chaque transfert de poisson est enregistré et suivi. Dans les pays à risque, les conserveries sont auditées chaque année selon le référentiel BSCI pour garantir des conditions de travail éthiques. Ces engagements nous permettent d'assurer une traçabilité claire et responsable, à chaque étape de la chaîne.



## UN PARTENARIAT HISTORIQUE

Nous construisons notre filière thon autour de pêcheries partenaires sélectionnées selon des critères stricts : zones non surexploitées, pêche à la palangre, à la ligne, ou à la senne sans DCP (dispositifs de concentration de poissons). Pour le thon listao, nous nous engageons à abandonner totalement l'usage des DCP d'ici 2025. Ces choix permettent de préserver les stocks et les écosystèmes, tout en vous garantissant un produit responsable, stable et fiable pour votre carte.



# LES PRODUITS DE LA MER

LA DAURADE, CABILLAUD & PANGA

## La daurade FINE ET POLYVALENTE

Appréciée pour sa chair blanche, fine et ferme, la daurade s'impose comme un poisson de choix dans les cuisines asiatiques. Elle se prête à toutes les interprétations : cuite à la vapeur façon cantonaise, grillée aux herbes à la thaï, ou en sashimi pour une touche plus contemporaine. Entière ou en filet, elle permet de proposer des assiettes saines, élégantes et parfumées. Sa texture délicate et sa belle tenue en cuisson en font un allié fiable et inspirant. Facile à valoriser, elle coche toutes les cases pour une carte raffinée et pleine de fraîcheur.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



EN VENTE DANS  
LES HALLES  
MARÉE

LE PRIX  
C'EST ICI

**DAURADE ROYALE**  
ÉLEVÉE EN FRANCE  
Réf. : 034916  
Calibre 600/800g



EN VENTE DANS  
LES HALLES  
MARÉE

LE PRIX  
C'EST ICI

**DOS DE CABILLAUD**  
PÊCHÉ EN ATLANTIQUE NORD-EST  
METRO CHEF  
Réf. : 707640  
Calibre 400/+g  
Sous atmosphère modifiée  
la barquette 2kg  
Existe aussi en 200/400g réf 707639



LE PRIX  
C'EST ICI

**FILETS DE PANGA ASC**  
ÉLEVÉS AU VIETNAM  
Réf. : 254098  
Pangasius hypophthalmus  
calibre 170/220  
le sachet 1kg



Suggestions de présentation.



# La crevette

## DANS TOUS SES ÉTATS !

POLYVALENTE, FESTIVE, SAVOUREUSE... LA CREVETTE EST UN INCONTOURNABLE DES CUISINES ASIATIQUES. DE LA STREET FOOD AUX ASSIETTES GASTRONOMIQUES, ELLE INSPIRE TOUTES LES FORMES DE CUISINE. SA CHAIR FINE ET SON GOÛT SUBTIL SE MARIENT À MERVEILLE AVEC LES ÉPICES, LES HERBES FRAÎCHES ET LES CUISSONS MINUTE. UN INGRÉDIENT SIGNATURE POUR UNE CARTE QUI FAIT VOYAGER.



### DIM SUM

Fine pâte translucide, farce fondante, présentation élégante en panier vapeur... Le dim sum à la crevette est un concentré de raffinement asiatique. À proposer en entrée ou en dégustation partagée, il attire les regards autant que les papilles.



### TEMPURA

Ultra visuel et croustillant. En tapas ou en entrée, le tempura de crevette apporte du relief à votre carte. À mettre en avant en menu du soir ou pour booster votre offre snacking premium.



### PAD THĂĪ

Star incontestée de la street food thaïlandaise, ce plat complet coche toutes les cases : saveurs, textures, couleurs. Idéal pour enrichir une carte déjeuner ou proposer une offre à emporter performante.



### ROULEAU DE PRINTEMPS

Frais, healthy, très tendance : les rouleaux de printemps apportent de la fraîcheur à votre carte. Format finger-food parfait pour les menus dégustation ou une offre brunch/déjeuner.



### NOUILLES SAUTÉES CREVETTE

Un classique incontournable de la cuisine chinoise, facile à valoriser avec un wok minute et une belle présentation. Modulable selon les saisons, à proposer en plat signature du midi comme du soir.



### TOM YUM

Entre fraîcheur des herbes et chaleur des épices, la Tom Yum est un plat phare de la cuisine thaïlandaise. À proposer en entrée chaude de caractère ou en plat signature du soir avec un riz jasmin en accompagnement.



### CURRY THĂĪ CREVETTE ET LAIT DE COCO

Un grand classique thaïlandais : la douceur du lait de coco rencontre la puissance aromatique du curry rouge. Un plat généreux et équilibré. À servir avec un riz jasmin parfumé.



### CREVETTE SEL & POIVRE

Un plat iconique de la cuisine chinoise. La crevette y est sublimée par un assaisonnement sec, relevé et aromatique. À proposer en plat principal ou en tapas à partager, pour une touche street food chic et percutante.



# LES PRODUITS DE LA MER

## LES CREVETTES & HOMARDS FRAIS & SURGELÉS



mmm...



### UNE STAR DES CUISINES ASIATIQUES

Incontournable et ultra-polyvalente, la crevette se prête à mille déclinaisons : en curry, en dim sum, en wok ou en tempura. Sa chair tendre absorbe à merveille les sauces épicées ou acidulées.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



LE PRIX  
C'EST ICI



**QUEUES DE CREVETTES  
COCKTAIL CUITES,  
DÉCORTIQUÉES ET DÉVEINÉES**  
ÉLEVÉES EN INDE  
METRO CHEF  
Réf. : 256789

Litopenaeus vannamei  
calibre 31/40  
le sachet 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI



**CREVETTES CUITES**  
ÉLEVÉE EN ÉQUATEUR  
Réf. : 037342  
Calibre 30/50  
Sous atmosphère modifiée  
la barquette 2kg



LE PRIX  
C'EST ICI



**QUEUES DE CREVETTES  
CRUES DÉCORTIQUÉES  
ET DÉVEINÉES**  
ÉLEVÉES EN INDE  
METRO CHEF  
Réf. : 256782  
Litopenaeus vannamei  
calibre 31/40 pièces  
le sachet 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI



**QUEUES DE CREVETTES CRUES  
DÉCORTIQUÉES COCKTAIL**  
ÉLEVÉES EN INDE  
METRO CHEF  
Réf. : 256793  
Litopenaeus vannamei  
calibre 31/40 pièces  
le sachet 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI



**QUEUES DE CREVETTES CRUES  
DÉCORTIQUÉES ET DÉVEINÉES**  
ÉLEVÉES EN INDE  
METRO CHEF  
Réf. : 255799  
Litopenaeus vannamei  
calibre 26/30 pièces par livre  
le sachet 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI



**QUEUES DE CREVETTES CRUES  
DÉCORTIQUÉES AVEC CARAPACE  
PRÉ-DÉCORTIQUÉES**  
ÉLEVÉE EN INDE  
METRO CHEF  
Réf. : 144124  
Litopenaeus Vannamei  
26/30 Pièces à la livre  
le sachet 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI



**GAMBAS "BLACK TIGER"  
ENTIÈRES CRUES**  
ÉLEVÉES AU VIETNAM, INDONÉSIE,  
BANGLADESH OU INDE  
METRO CHEF  
Réf. : 052460  
Penaeus monodon  
calibre 16/20 pièces  
la boîte 1kg



Suggestions de présentation.



POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



# Le homard

## RAFFINEMENT À LA CARTE

En Asie, le homard est un véritable symbole de prospérité, de longévité et de réussite. On le sert lors des grandes célébrations, comme un signe de bonheur et de raffinement. En Chine, il est sauté au gingembre, à la ciboule ou en sauce XO. Au Japon, il s'apprécie cru en sashimi ou grillé, tout en finesse. En Asie du Sud-Est, on l'associe volontiers à du lait de coco, des épices ou des herbes fraîches. Sa chair noble, ferme et délicate se prête à des cuissons rapides, relevées et savoureuses. C'est un produit d'exception, capable de transformer une assiette en plat signature. Travaillé avec soin, il conjugue tradition, créativité et vraie valeur ajoutée pour votre carte.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



EN VENTE DANS  
LES HALLES  
MARÉE

LE PRIX  
C'EST ICI

**HOMARD**  
PÊCHÉ EN ATLANTIQUE NORD-OUEST  
Réf. : 019315  
Calibre 400/670g  
la pièce  
Existe aussi en 630/900g réf. 19368



EN VENTE DANS  
LES HALLES  
MARÉE

LE PRIX  
C'EST ICI

**HOMARD EUROPE**  
PÊCHÉ EN ATLANTIQUE NORD-EST  
Réf. : 034577  
Calibre 400/600g  
la pièce



LE PRIX  
C'EST ICI

**SUSHI EBI**  
FISHERMAN'S CHOICE  
Réf. : 206597  
crevettes cuites pour sushi  
30 pièces  
la barquette 200g



Suggestions de présentation.



# LES PRODUITS DE LA MER

## LES COQUILLAGES & ENCORNETS

### 1,2,3... CRÉATION



#### BROCHETTE DE SAINT-JACQUES AUX SAVEURS ASIATIQUES

Une marinade sucrée-salée aux notes d'huîtres, de citron, d'ail et de basilic vient sublimer la finesse des Saint-Jacques. Associées à des fruits ou légumes comme la pêche ou le poivron, ces brochettes jouent l'équilibre entre douceur, fraîcheur et caractère.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



EN VENTE DANS  
LES HALLES  
MARÉE

LE PRIX  
C'EST ICI



**NOIX DE SAINT-JACQUES  
CORAILLÉES**  
PÊCHÉES EN ATLANTIQUE NORD-EST  
Réf. : 083895  
la boîte 2kg



LE PRIX  
C'EST ICI

**NOIX DE SAINT-JACQUES SAUVAGE  
SANS CORAIL MSC**  
PÊCHÉES EN PACIFIQUE NORD-OUEST  
ORIGINE JAPON  
Réf. : 304032  
Patinopecten yessoensis  
calibre 20/30  
le sachet 800g



LE PRIX  
C'EST ICI

**MÉDAILLONS RECONSTITUÉS À BASE  
DE NOIX DE SAINT-JACQUES MSC**  
PÊCHÉES EN ATLANTIQUE SUD-OUEST  
ORIGINE ARGENTINE  
Réf. : 261809  
Zygochlamys patagonica  
calibre 10/20  
le sachet 1kg



EN VENTE DANS  
LES HALLES  
MARÉE

LE PRIX  
C'EST ICI



**MOULES DE HOLLANDE**  
ÉLEVÉES EN HOLLANDE  
Réf. : 034369  
sous atmosphère modifiée  
la barquette 2 ou 10kg



EN VENTE DANS  
LES HALLES  
MARÉE

LE PRIX  
C'EST ICI

**BULOT MOYEN**  
PÊCHÉ EN ATLANTIQUE NORD-EST  
Réf. : 014521  
Colis de 3kg  
Également disponible en cuit pasteurisé et cuit frais en barquette sous atmosphère 3kg et 2kg

#### ATOUTPRO

Ce gastéropode gris ambre est principalement pêché en Normandie au large du rivage du Cotentin et de Granville. Le bulot se pêche au casier et est disponible toute l'année, cependant la pêche est moins abondante à partir du mois de juillet jusque la mi-septembre. La taille minimale autorisée pour la commercialisation du bulot est de 4,5 cm, il est commercialisé en frais dans nos rayons marée en sac de 3,6 ou 10kg et caisse en bois de 3kg en 2 calibres (Moyen de 45 à 55mm et Gros de plus de 55mm). Le bulot est devenu un incontournable des plateaux de fruits de mer.



EN VENTE DANS  
LES HALLES  
MARÉE

LE PRIX  
C'EST ICI

**COUTEAUX**  
PÊCHÉS EN ATLANTIQUE NORD-EST  
Réf. : 017318  
le filet de 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI

**TUBES D'ENCORNET AVEC EAU  
AJOUTÉE**  
PÊCHÉS EN ATLANTIQUE SUD-OUEST  
Réf. : 033990  
Illex argentinus  
calibre 8/12  
le sachet 1kg



Suggestions de présentation.



POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



LES ŒUFS DE POISSONS & SURIMI



LE PRIX C'EST ICI

**CHAIR DE CRABE DES NEIGES CUITE**  
PÊCHÉ EN OCÉAN PACIFIQUE,  
ORIGINE CORÉE DU SUD

Réf. : 070391  
Chionoecetes japonicus  
le sachet 380g



LE PRIX C'EST ICI

**BÂTONNETS À BASE DE CHAIR DE POISSON**  
ÉLABORÉS EN FRANCE

METRO CHEF  
Réf. : 041744  
48 pièces  
le sachet 8x125g



LE PRIX C'EST ICI

**ROULÉ DE SURIMI MSC**  
ÉLABORÉ EN FRANCE

METRO CHEF  
Réf. : 087275  
savour crabe  
le kilogramme



LE PRIX C'EST ICI

**MIETTES DE SURIMI MSC**  
ÉLABORÉES EN FRANCE

METRO CHEF  
Réf. : 008189  
le sachet 500g



LE PRIX C'EST ICI

**ŒUFS DE TRUITE**  
MOULIN DE CAOULEY

Réf. : 292426  
le pot 500g



LE PRIX C'EST ICI

**ŒUFS DE LOMPE ROUGE**  
COMPTOIR DU CAVIAR

Réf. : 011547  
le pot 340g



LE PRIX C'EST ICI

**ŒUFS DE LOMPE NOIRS**  
COMPTOIR DU CAVIAR

Réf. : 011522  
le bocal 340g



Tendances  
GOURMANDES



**DES PERLES IODÉES POUR BOOSTER VOS ASSIETTES**

Les œufs de poisson ajoutent éclat, texture et umami à toutes vos créations. Une pincée sur un sushi, un carpaccio ou une salade suffit à rehausser chaque bouchée avec élégance.



RETROUVEZ NOS PRODUITS SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



# Bœuf

## AUX OIGNONS



Préparation : 20 min  
Marinade : 30 min  
Cuisson : 15 min



Difficulté : moyen



Portions : 6

### Ingrédients

600 g de filet de bœuf  
600 g d'oignons jaunes  
1 branche de jeune oignon vert

#### POUR LA MARINADE :

30 g de sucre en poudre  
30 ml de sauce soja  
30 ml de sauce huître  
30 ml de sauce soja foncée épaisse  
60 ml d'eau froide  
30 g de fécule de maïs

#### POUR LA SAUCE :

30 ml d'eau froide  
5 g de fécule  
15 ml d'huile de graines de sésame grillées

### Préparation

#### LA VIANDE :

- › Émincer la viande de bœuf en fine lamelle de 0,5 cm environ.
- › Les placer dans un saladier.

#### LA PRÉPARATION DE LA MARINADE :

- › Dans un bol, mélanger la sauce huître, le sucre, la sauce soja, la sauce soja foncée épaisse et l'eau.

#### LA MARINADE :

- › Dans le saladier comportant les lamelles de bœuf, verser 1/3 de la marinade.
- › Malaxer jusqu'à imprégnation de la marinade. Répéter 2 fois l'opération.
- › Ajouter la fécule. Malaxer jusqu'à imprégnation totale de la fécule.
- › Filmer au contact.
- › Réserver au réfrigérateur 30 min minimum ou idéalement toute une nuit.

#### LA PRÉPARATION DES LÉGUMES :

- › Émincer les oignons verts. Réserver.

#### LA PRÉPARATION DE LA SAUCE :

- › Dans un bol, mélanger l'eau et la fécule. Réserver.

#### LA CUISSON DES LÉGUMES ET DE LA VIANDE :

- › Dans un wok bien chaud, faire cuire les oignons avec 1 c. à soupe d'huile. Réserver.
- › Ajouter dans ce wok 2 c. à soupe d'huile. À feu vif, saisir les lamelles de bœuf marinées en les détachants bien les unes des autres pendant 1 min. Ajouter les oignons cuits.
- › Mélanger pendant 3 min. Ajouter la sauce. Bien mélanger puis hors du feu, ajouter l'huile de sésame.
- › Mélanger. Servir.



LE PRIX  
C'EST ICI

**ENTRECÔTE 3.5+**  
ORIGINE FRANCE

viande bovine  
semi paré  
sous vide  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

**FAUX-FILET 4,5KG+**  
ORIGINE UNION EUROPÉENNE

viande bovine  
semi paré  
sous vide  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

**CŒUR DE RUMSTECK 2,5KG+**  
ORIGINE UNION EUROPÉENNE

prêt à découper  
sous vide  
viande bovine  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

**CŒUR DE TENDE DE TRANCHE 4KG+**  
ORIGINE UNION EUROPÉENNE

viande bovine  
prêt à découper  
sous vide  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

**CŒUR DE TENDE DE TRANCHE 5KG+**  
ORIGINE FRANCE

viande bovine  
prêt à découper  
sous vide  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

**BAVETTE D'ALOIAU**  
ORIGINE UNION EUROPÉENNE

prêt à découper  
sous vide  
viande bovine  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

**BAVETTE FLANCHET**  
ORIGINE FRANCE

viande bovine  
prête à découper  
sous vide  
le kilogramme



Suggestions de présentation.



# LES VIANDES

## LE BŒUF

EN VENTE DANS  
**LES HALLES  
BOUCHERIE**



LE PRIX  
C'EST ICI

### AIGUILLETTE BARONNE

ORIGINE FRANCE

viande bovine  
prête à découper  
sous vide  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

### AIGUILLETTE BARONNE DE BŒUF

ORIGINE UNION EUROPÉENNE

viande bovine  
prêt à découper  
sous vide  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

### BASSE CÔTE 4 FACES

ORIGINE FRANCE

viande bovine  
semi paré  
sous vide  
le kilogramme



# mmm...



### GYUDON : LE BOL DE BŒUF JAPONAIS

Plat iconique des donburi, le gyudon mêle des lamelles de bœuf fondantes et des oignons, mijotés dans un bouillon soja-dashi, le tout servi sur un riz chaud. Rapide, savoureux et généreux, c'est une option parfaite pour une cuisine japonaise authentique et efficace.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



LE PRIX  
C'EST ICI

### PALERON

ORIGINE FRANCE

viande bovine  
sous vide  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

### DESSUS PALETTE

ORIGINE FRANCE

viande bovine  
prêt à découper  
sous vide  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

### BOULE DE MACREUSE

ORIGINE UNION EUROPEENNE

halal  
viande bovine  
prête à découper  
sous vide  
le kilogramme

Suggestions de présentation.



POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



# Poulet karaage

**CROUSTILLANT  
À L'EXTÉRIEUR,  
JUTEUX À CŒUR**

Star de la street-food japonaise, le karaage séduit par sa texture contrastée et sa gourmandise immédiate. Découpé en morceaux, mariné dans un mélange de sauce soja, gingembre et ail, puis frit à haute température, le poulet dévoile une chair ultra-savoureuse sous une panure fine et dorée.

Servi avec une mayonnaise relevée au yuzu, un riz vinaigré ou une simple salade croquante, il fonctionne aussi bien en entrée qu'en plat, en solo ou à partager. À la carte ou en menu midi, il apporte une touche authentique, accessible et toujours réconfortante.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



LE PRIX  
C'EST ICI



**FILET DE POULET CRU**

ORIGINE U.E.

DÉLICIES & CHEFS

Ref. : 085299

halal

calibre 150/220g

le carton 5kg



LE PRIX  
C'EST ICI

**CUISSE DE POULET  
AVEC DOS BLANC**

ORIGINE FRANCE

standard ou halal

le carton 10kg



LE PRIX  
C'EST ICI



**AILE DE POULET**

ORIGINE FRANCE

standard ou halal

le carton 5kg



LE PRIX  
C'EST ICI

**FILET DE POULET BLANC**

ORIGINE FRANCE

standard ou halal

sous atmosphère

barquette de 2,5kg





# Canard LAQUÉ



### UN SECRET ANCESTRAL

Le canard laqué est suspendu pour sécher pendant 24 heures, parfois ventilé avec un ventilateur, afin que sa peau devienne ultra croustillante à la cuisson.



Impossible d'évoquer la cuisine chinoise sans parler du canard laqué. Cette spécialité emblématique, née sous la dynastie Yuan puis popularisée à la cour impériale des Ming, est bien plus qu'un plat : c'est un rituel. Sa peau dorée, croustillante à souhait, son goût délicatement sucré-salé et sa présentation soignée en font un mets de prestige, symbole de raffinement et de savoir-faire. Préparer un canard laqué est un art.

La volaille est d'abord séchée à l'air libre, puis laquée à plusieurs reprises avec un mélange à base de miel, de vinaigre et d'épices, avant d'être rôtie suspendue dans un four traditionnel. Ce processus unique permet d'obtenir une peau fine et caramélisée, tout en gardant une chair moelleuse et parfumée. Traditionnellement, le canard est découpé devant le convive et servi en trois temps : d'abord la peau, ensuite la viande, puis une

soupe avec la carcasse. Le tout est accompagné de crêpes de blé, de ciboule, de concombre et de sauce hoisin, à rouler selon les envies. Servi en pièce maîtresse ou revisité à l'assiette, le canard laqué apporte à votre carte une touche impériale. Une recette qui conjugue technique, mise en scène et émotion gustative à proposer en suggestion du soir, ou en menu découverte autour des grands classiques chinois.



**FILET DE CANARD**  
ORIGINE FRANCE  
x2 pièces  
sous vide  
Le kilogramme



**MAGRET DE CANARD  
CRU**  
ORIGINE U.E.  
VIVIÉS  
Réf. : 072231  
8 sachets individuels  
sous vide  
le kilogramme



**MAGRET DE CANARD**  
ORIGINE UNION EUROPÉENNE  
sous vide  
le kilogramme



**FICELLE DE BLOC DE  
FOIE GRAS DE CANARD**  
ÉLABORÉE EN FRANCE  
TOQUE BLANCHE  
Réf. : 016757  
la pièce 400g



Suggestions de présentation.

! POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO





LE PRIX  
C'EST ICI

**CŒUR DE CARRÉ DE PORC  
SANS CHAINETTE**  
ORIGINE UNION EUROPÉENNE  
sous vide  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

**LOIN RIBS DE PORC**  
ORIGINE FRANCE  
sous vide  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

**RÔTI ÉCHINE DE PORC SANS OS**  
ORIGINE FRANCE  
sous vide  
le kilogramme



mmm...



**L'ART DU BOUILLON VAPEUR**

Incontournables de la cuisine shanghaïenne, les xiao long bao demandent technique et précision. Ces bouchées vapeur, garnies de farce et de bouillon gélifié, libèrent un jus chaud et parfumé à la dégustation. Pliés à la main, cuits à la vapeur, ils offrent un équilibre parfait entre pâte fine, texture moelleuse et explosion de saveurs. À proposer à l'unité ou par panier, pour un instant à la fois gourmand, traditionnel et réconfortant.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



LE PRIX  
C'EST ICI

**TRAVERS DE PORC**  
ORIGINE FRANCE  
sous vide  
le kilogramme



LE PRIX  
C'EST ICI

**POITRINE DE PORC SANS OS**  
ORIGINE FRANCE  
sous vide  
le kilogramme



Suggestions de présentation.



# LES VIANDES

## LES JAMBONS



### ATOUTPRO

Forme homogène et entames droites pour un minimum de perte et une régularité de tranches (~110 à 140 tranches de 45g à 60g par jambon)  
Un jambon de charcutier avec un véritable "jambon viande"



LE PRIX C'EST ICI

### JAMBON CUIT QUALITÉ SUPÉRIEURE AVEC COUENNE

ORIGINE FRANCE

LE MOULIN

Réf. : 235437

pièce 7kg environ

le kilogramme

Existe aussi en jambon découenné ou dégraissé



LE PRIX C'EST ICI



### JAMBON DE DINDE CUIT

ORIGINE FRANCE

ID'HALAL

Réf. : 153457

halal

le kilogramme



LE PRIX C'EST ICI



### JAMBON SUPÉRIEUR CUIT

ORIGINE FRANCE

METRO CHEF

Réf. : 152423

découenné et dégraissé

16 tranches

la barquette 720g

Existe aussi sous la réf 309285



### UN CLASSIQUE UNIVERSEL

Star des cartes asiatiques, le riz cantonnais séduit par sa simplicité et sa générosité. Né dans les cuisines chinoises, il mêle riz sauté, œufs, légumes croquants et morceaux de viande ou de crevettes.



RETROUVEZ NOS PRODUITS SUR [METRO.fr](http://METRO.fr)

la marque METRO ARO



LE PRIX C'EST ICI



### DÉS D'ÉPAULE CUITE

Réf. : 032122

la barquette 1kg



LE PRIX C'EST ICI



### JAMBON CHOIX DE PARIS

Réf. : 203382

découenné, dégraissé

20 tranches

la barquette 800g

Existe aussi sous la réf 267161

Suggestions de présentation.



POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO





*Le petit + des experts METRO :*

Mettez en place une formule spéciale « à partager » ; un assortiment généreux pour 4 à 6 personnes avec viandes marinées, banchan et sauces.

Une offre idéale pour une expérience conviviale et ultra-instagrammable !

# Le barbecue Coréen

TOUJOURS À POINT !

LE BARBECUE CORÉEN, C'EST LA PROMESSE D'UN REPAS DÉLICIEUSEMENT SAVOUREUX ET CONVIVAL. DÉCOUVREZ NOS CONSEILS ET ASTUCES POUR REDYNAMISER VOTRE OFFRE ET SUIVRE LA TENDANCE !

**L**e barbecue coréen, ce n'est pas qu'une méthode de cuisson. C'est un concept à part entière qui repose sur un rituel bien précis : celui de la viande grillée directement à table. Mais les clients ne viennent pas seulement pour manger, ils viennent partager un moment convivial, festif et interactif, autour de bons produits. Une dimension d'échange qui fait de ce concept une expérience si tendance. Les reines de ces soirées coréennes sont les viandes marinées ! Parmi les incontournables, on retrouve le

bulgogi, le galbi, mais aussi le dak galbi qui offre une alternative plus relevée. Certains restaurants proposent aussi du samgyeopsal, très apprécié pour sa texture fondante. Et pour diversifier votre offre, pensez à varier les coupes : entrecôte, filet, onglet, échine... ainsi que les marinades : soja-miel, gingembre-citronnelle, gochujang-lait de coco... Les accompagnements jouent eux aussi un rôle important dans un barbecue coréen. Une sélection riche et bien pensée permet de répondre aux attentes

des clients. La clé ? Renouveler régulièrement votre assortiment de banchan pour dynamiser votre offre. Kimchi, namul, jeon, œufs marinés, tofu sauté, pickles de radis blanc, potirons vapeur, doenjang-jjigae, miyeokguk, sans oublier le traditionnel bap... les possibilités sont nombreuses pour varier les plaisirs. Enfin, pour renforcer l'immersion, il est essentiel de soigner le cadre. Décor et présentation des plats, tout doit être pensé pour faire vivre une expérience inoubliable à votre clientèle.

Suggestions de présentation.



## Le petit + d'experts METRO :

Misez sur une formule déjeuner maligne : un bò bún + un bubble tea. Une formule parfaite pour booster vos ventes du midi !



# Le Bò bún

## UN BOL DE BONHEUR

LE BÒ BÚN, C'EST LA STREET FOOD VIETNAMIENNE DANS TOUTE SA SPLENDEUR. UNE CUISINE DE TROTTOIR, OUI, MAIS PLEINE DE CŒUR, DE FRAÎCHEUR ET DE... SAVEURS.

**P**ilier de la street food vietnamienne, le bò bún s'impose aujourd'hui comme la solution idéale pour les restaurateurs à la recherche d'un plat rapide, équilibré et dans l'air du temps. Dans un contexte où les consommateurs veulent manger vite, bon et léger, le bò bún coche toutes les cases d'un déjeuner réussi. Ce bol marie harmonieusement vermicelles de riz, lamelles de bœuf

mariné, laitue, ail, échalotes frites, basilic thaï, coriandre, menthe, cacahuètes pilées et nems. Le tout relevé par la sauce nuoc chàm, un incontournable de la cuisine vietnamienne, à la fois sucré, salé et acidulé. Un mélange de saveurs capable de séduire un large public. Mais au-delà de son attrait gustatif, le bò bún est un véritable atout pour vous, restaurateur : facile à préparer, rapide à dresser, simple

à conditionner, il s'adapte parfaitement aux formules déjeuner. L'un des grands atouts du bò bún, c'est sa facilité à se décliner : au poulet, au porc ou en version végétarienne, il s'adapte aux nouvelles attentes alimentaires sans pour autant compliquer votre organisation. Bien plus qu'une simple tendance : c'est une valeur sûre et rentable à intégrer dès maintenant à votre carte.





# Les choux

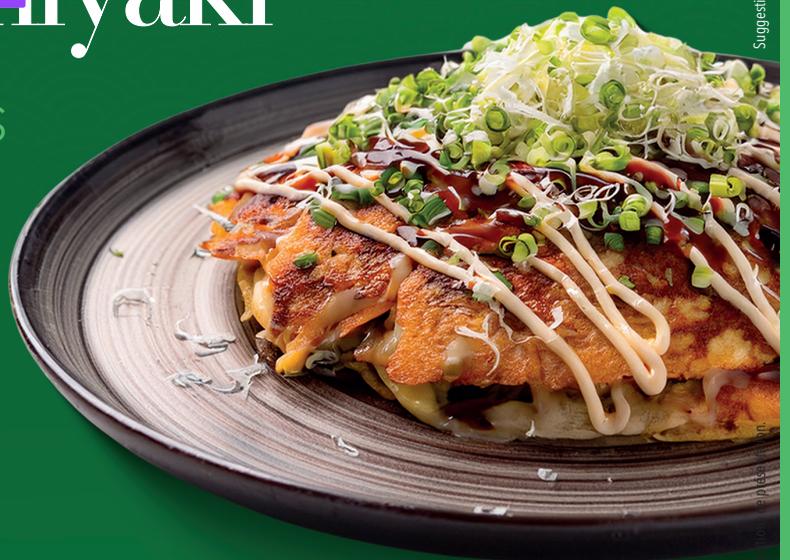
DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <b>CHOU BLANC</b>	Catégorie 1	la pièce	ORIGINE FRANCE		011323	
 <b>CHOU CHINOIS</b>	Catégorie 1	la pièce	ORIGINE IMPORT		018806	
 <b>CHOU BROCOLI</b>	Catégorie 1	le colis 5kg	ORIGINE FRANCE		030688	
 <b>CHOU-FLEUR</b>	Catégorie 1	la pièce	ORIGINE FRANCE		018489	
 <b>CHOU PACK CHOI</b>	Catégorie 1	la barquette	ORIGINE ESPAGNE		703113	
 <b>CHOU ROUGE</b>	Catégorie 1	la pièce	ORIGINE FRANCE		030665	
 <b>CHOU BLANC ÉMINCÉ METRO CHEF</b>		le sachet 1kg	ORIGINE FRANCE		067989	

# L'Okonomiyaki

## LE CHOU, BASE D'UN CLASSIQUE JAPONAIS

Incontournable de la street food japonaise, l'okonomiyaki repose sur un appareil à base de chou blanc émincé, d'œufs et de farine. On y ajoute selon les envies : porc, crevettes, calamar ou légumes.

Cuit sur plaque, il offre un jeu de textures fondant/croustillant très apprécié. Finalisé avec sauce sucrée-salée, mayonnaise japonaise et copeaux de bonito, il apporte une vraie signature visuelle et gustative. Une façon originale, simple et rentable de valoriser le chou à la carte.



Suggestions de présentation.



# LES FRUITS & LÉGUMES

LES CHAMPIGNONS FRAIS, HARICOTS & PETITS POIS



SCANNEZ LES CODES-BARRES  
CI-DESSOUS POUR  
DÉCOUVRIR LES PRIX



## Les champignons frais

EN VENTE DANS  
LES HALLES  
FRUITS &  
LÉGUMES

DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <b>CHAMPIGNONS DE PARIS METRO CHEF</b>	Pied coupé moyen Catégorie 1	le colis 3kg	ORIGINE FRANCE		762659	
 <b>CHAMPIGNONS DE PARIS METRO CHEF</b>	Catégorie 1	le colis 3kg	ORIGINE FRANCE		031566	
 <b>CHAMPIGNON ENOKI</b>	Catégorie 1	le sachet 100g			091346	
 <b>CHAMPIGNON ERYNGII</b>	Catégorie 1	le colis 1kg			016282	
 <b>PLEUROTE GRISE</b>	Catégorie 1	le colis 1kg	ORIGINE FRANCE		030822	
 <b>SHIITAKE</b>	Catégorie 1	le colis 1kg	ORIGINE FRANCE		012910	
 <b>SHIMEJI</b>	Catégorie 1	le colis 1kg			077391	

## Les haricots & petits pois

DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <b>HARICOT MUNGO VITALFA</b>		le sachet 1kg	ORIGINE FRANCE		309373	
 <b>HARICOTS VERTS EXTRA FINS METRO CHEF</b> <i>Existe aussi en très fins</i>		le sachet 2,5kg	ORIGINE FRANCE		023927	
 <b>FÈVES DE SOJA METRO CHEF</b>		le sachet 1kg			275792	
 <b>EDAMAME METRO CHEF</b>		le sachet 1kg			263236	
 <b>PETITS POIS DOUX FINS METRO CHEF</b> <i>Existe aussi en très fin ou extra fin</i>		le sachet 2,5kg	ORIGINE FRANCE		015179	
 <b>FÈVES PELÉES METRO CHEF</b>		le sachet 1kg			139013	

Suggestions de présentation.



POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO







# Les algues & wakame



DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITIONNEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 SALADE D'ALGUES WAKAMÉ		le sachet 1kg			254543	
 ALGUES FRAÎCHES	Catégorie 1	la barquette 250g			030929	
 ALGUES WAKAME	Catégorie 1	la barquette 250g	ORIGINE FRANCE		030932	
 WAKAME GOLDEN TURTLE BRAND		le sachet 100g			079205	
 ALGUES NORI J.B JAPON		le paquet 70 feuilles			263492	

# Les salades



DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITIONNEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 SALADE BATAVIA METRO CHEF	Catégorie 1	le colis 12 pièces	ORIGINE FRANCE		030591	
 SALADE ICEBERG METRO CHEF	Catégorie 1	la pièce	ORIGINE ESPAGNE		761201	
 SALADE MULTIFEUILLES METRO CHEF		la barquette 1kg	ORIGINE U.E.		761997	
 MÉLANGE DE SALADES METRO CHEF		le sachet 1kg			296047	





# L'ail, oignon, échalote & gingembre

DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITIONNEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 GINGEMBRE		le colis 5kg	ORIGINE IMPORT		031959	
 PURÉE DE GINGEMBRE JARDINS DU MIDI		le pot 450g	ÉLABORÉ EN FRANCE		066377	
 AIL PELÉ METRO CHEF		le pot 1kg	ORIGINE CHINE		307443	
 ÉCHALOTE METRO CHEF	Catégorie 1 Calibre 30/50	le sac 5kg	ORIGINE FRANCE		762115	
 OIGNON CÉBETTE BLANC/ROUGE	Vente à la botte		ORIGINE IMPORT		760089	
 OIGNON CHARCUTIER METRO CHEF	Catégorie 1 Calibre 7/10	le filet 8kg	ORIGINE FRANCE		762118	
 CIBOULETTE METRO CHEF	Botte 20g	le sachet 5x20g	ORIGINE FRANCE OU IMPORT		030859	

# Les poivrons & piments

DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITIONNEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 POIVRONS MIXTES METRO CHEF	Catégorie 1 Calibre 80/100	le colis 3kg	ORIGINE ESPAGNE		714934	
 POIVRON ROUGE METRO CHEF	Catégorie 1 Calibre 90/110	le colis 3kg	ORIGINE FRANCE		714894	
 PIMENT OISEAU ROUGE		la barquette 100g			704453	
 PIMENT VERT	Catégorie 1	le colis 4kg			045415	



# Les autres légumes



DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITIONNEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
   <b>CONCOMBRE METRO CHEF</b>	Catégorie 1	le colis 12 pièces	ORIGINE FRANCE		762411	
	Catégorie 1				009174	
  <b>POIREAU</b>	Catégorie 1	le filet 5kg	ORIGINE FRANCE		077302	
  <b>BROCOLIS EN FLEURETTES METRO CHEF</b>		le sachet 2,25kg			005688	
  <b>ÉPINARDS HACHÉS METRO CHEF</b>	Portionnés en galets	le sachet 2,5kg			008981	
  <b>RADIS BLANC DAÏKON</b>	Catégorie 1	la pièce	ORIGINE FRANCE		712767	
   <b>COURGETTE METRO CHEF</b>	Catégorie 1	le colis 5kg	ORIGINE FRANCE		084945	
  <b>TOMATE RONDE METRO CHEF</b>	Calibre 67+	le colis 6kg	ORIGINE MAROC		761205	
   <b>PATATE DOUCE METRO CHEF</b>	Calibre 600/900	le colis 11kg	ORIGINE FRANCE		714259	
    <b>CAROTTE GROSSE À RÂPER METRO CHEF</b>	Calibre 40+	le sachet 10kg	ORIGINE FRANCE		762187	

Suggestions de présentation.





# Mango sticky

## L'ICONIQUE

DESSERT EMBLÉMATIQUE DE LA THAÏLANDE, LE STICKY RICE MANGO SÉDUIT PAR SON ÉQUILIBRE PARFAIT ENTRE GOURMANDISE ET SIMPLICITÉ. À LA FOIS FONDANT ET PARFUMÉ, CE PLAT À BASE DE RIZ GLUANT, DE MANGUE FRAÎCHE ET DE LAIT DE COCO S'INTÈGRE PARFAITEMENT À UNE CARTE ASIATIQUE.



Durée : 45 min  
(hors trempage du riz)



Portions : 6



Difficulté : facile

### Ingrédients

#### POUR LE RIZ :

300 g de riz gluant (sticky rice)  
400 ml de lait de coco  
80 g de sucre  
1/2 c. à café de sel

#### POUR L'ACCOMPAGNEMENT :

2 mangues bien mûres  
200 ml de lait de coco  
(pour la sauce)  
1 c. à café de fécule de maïs  
1 pincée de sel  
Graines de sésame grillées  
ou haricots mungo frits  
(optionnel)

### Préparation

#### LA CUISSON DU RIZ :

▶ Faire tremper le riz gluant 4 heures minimum  
(idéalement une nuit).  
▶ Cuire ensuite à la vapeur 20-25 min jusqu'à ce qu'il soit tendre.

#### LE LAIT DE COCO SUCRÉ :

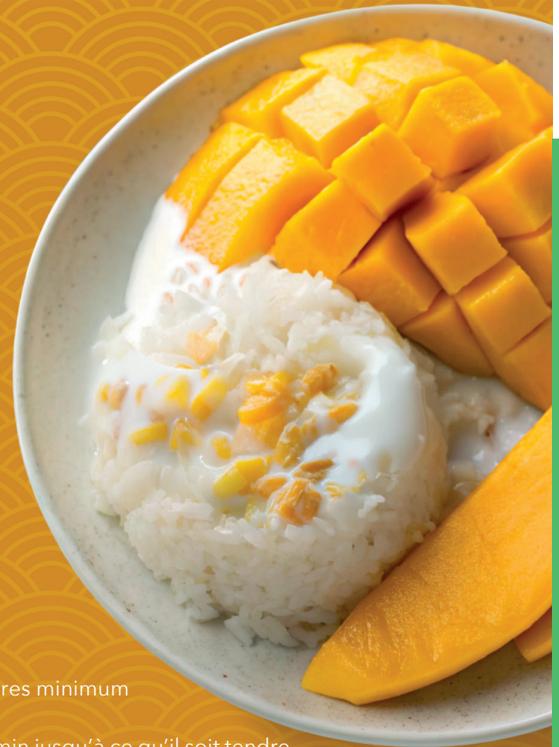
▶ Dans une casserole, chauffer 400 ml de lait de coco avec le sucre et le sel.  
Ne pas faire bouillir. Verser ce mélange chaud sur le riz cuit. Couvrir et laisser  
reposer 30 min pour qu'il absorbe les saveurs.

#### LA SAUCE COCO :

▶ Délayer la fécule dans un peu d'eau. Faire chauffer 200 ml de lait de coco  
avec la pincée de sel, ajouter la fécule pour épaissir légèrement. Réserver.

#### LE DRESSAGE :

▶ Disposer un dôme de riz tiède, ajouter la mangue fraîche tranchée.  
Napper de sauce coco et parsemer de graines de sésame ou de haricots frits



DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITIONNEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <b>AVOCAT MÛR À POINT</b> METRO CHEF	Catégorie 1	le colis de 9 pièces	ORIGINE PÉROU		704294	
 <b>TRANCHES D'AVOCAT</b> SALUD		le sachet 500g	ORIGINE PÉROU		139420	
 <b>NOUVEAU !</b> <b>PULPE D'AVOCAT</b> METRO CHEF	Avec morceaux	le sachet 1kg	ORIGINE PÉROU		308998	
 <b>NOUVEAU !</b> <b>CUBES D'AVOCAT</b> METRO CHEF		le sachet 1kg	ORIGINE PÉROU		309358	
 <b>MANGUE KENT</b> METRO CHEF		la pièce	ORIGINE PÉROU		700819	
 <b>ANANAS</b> METRO CHEF	Calibre 8	la pièce	ORIGINE COSTA RICA		762539	
 <b>MORCEAUX D'ANANAS</b> METRO CHEF	Variété Sweet	le sachet 1kg	ORIGINE COSTA RICA		121391	
 <b>MORCEAUX DE</b> <b>MANGUE</b> METRO CHEF	Variété Kent	le sachet 1kg	ORIGINE PÉROU OU MEXIQUE		121393	



# Les agrumes & fruits exotiques



DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
	<b>BANANE</b>	Catégorie 1	le colis 18kg	ORIGINE ANTILLES		093388
	<b>MELON JAUNE DU BRÉSIL</b>	Catégorie 1 Calibre 6	la pièce	ORIGINE BRÉSIL		011543
	<b>PASTÈQUE BOUQUET SANS PÉPINS</b>	Calibre 3 Pièces de 6kg		ORIGINE IMPORT		022154
	<b>POIRE NASHI</b>		5kg	ORIGINE CHINE		760432
	<b>KAKI</b>		2kg	ORIGINE ESPAGNE		714348
	<b>PAPAYE FORMOSE</b>		le colis de 3 pièces	ORIGINE BRÉSIL		701491
	<b>PITAYA ROUGE</b>		la barquette	ORIGINE VIETNAM		702003
	<b>PHYSALIS</b>		le colis 600g	ORIGINE COLOMBIE		082772
	<b>MANGOUSTAN</b>		1kg	ORIGINE INDONÉSIE		702828
	<b>RAMBOUTAN</b>		2kg	ORIGINE VIETNAM		711327
	<b>LITCHI BATEAU</b>		le colis 2kg environ	ORIGINE MADAGASCAR		085954
	<b>FRUIT DE LA PASSION</b>		le colis 2kg	ORIGINE COLOMBIE		007134
	<b>TAMARIN</b>		le colis 450g			702404
	<b>CITRON JAUNE METRO CHEF</b>	Calibre 3	le colis 6kg	ORIGINE ESPAGNE		714918
	<b>CITRON VERT</b>		le filet 1kg	ORIGINE IMPORT		099362
	<b>CITRON JAUNE VERNA</b>		le filet 1,5kg			762945



**Le petit + d'experts METRO :**

Optez pour une marmite à double compartiments, idéale pour satisfaire tous les palais, du plus sensible au plus audacieux.



# Hot pot

## LA FONDUE CHINOISE, CONVIVIALE ET ULTRA PERSONNALISABLE

**SAINE, ORIGINALE ET HYPER CONVIVIALE, LA FONDUE CHINOISE A TOUT POUR PLAIRE. LA GRANDE NOUVEAUTÉ : UNE VERSION VEGGIE POUR UN MAXIMUM DE PLAISIR !**

Originaires de Chongqing, la fondue chinoise plus communément appelée « Hot Pot » est une expérience culinaire conviviale, interactive et généreuse. Tout repose sur le bouillon, placé au centre de la table, dans lequel chaque convive plonge les ingrédients de son choix, à sa guise. C'est pourquoi le choix du bouillon est une étape essentielle. Entre bouillon épicé de Chongqing, riche en piment et en poivre de Sichuan, bouillon clair aux champignons, bouillon au miso

ou encore bouillon à la tomate, ce ne sont pas les possibilités qui manquent ! Dans le bouillon choisi, vous pouvez faire cuire une grande variété d'aliments, notamment des viandes finement tranchées comme le bœuf, l'agneau ou le porc, mais également des fruits de mer tels que des crevettes, du calamar, ainsi que du shiitaké ou de l'enoki, sans oublier les carottes, les pommes de terre ou les germes de soja ! S'y ajoutent volontiers des nouilles de riz ou de blé, des boulettes maison, ou encore

des raviolis chinois. De plus, le Hot Pot est un plat hautement personnalisable. Dans sa version végétarienne, on remplace les protéines animales par des protéines végétales comme le tofu ou le tempeh, tout en conservant les légumes, champignons et nouilles classiques. Proposer une fondue veggie sur votre carte est indispensable pour répondre aux attentes actuelles des consommateurs. Cette fondue veggie pourrait bien devenir la préférée de votre clientèle !

Suggestions de présentation.

LES FRUITS & LÉGUMES



Le petit + des experts METRO :

Innovez avec le riz coréen violet ! Sa couleur apportera curiosité et originalité à vos créations.

# Le riz, UN PETIT GRAIN DE FOLIE

DIFFICILE DE PARLER DE CUISINE ASIATIQUE SANS PARLER DU RIZ. EN PLAT, EN ACCOMPAGNEMENT ET MÊME EN DESSERT, IL EST ABSOLUMENT PARTOUT ! DÉCOUVREZ COMMENT INNOVER VOTRE FAÇON DE CUISINER LE RIZ.

**E**n Asie, le riz est bien plus qu'un simple aliment. Symbole de prospérité dans la culture asiatique, il est, depuis des millénaires, un indispensable de cette cuisine continentale. Grâce à sa simplicité et sa polyvalence, le riz s'impose comme la colonne vertébrale de la cuisine asiatique. Présent du petit-déjeuner au dessert, de la street food aux établissements gastronomiques, il structure chaque repas avec goût.

Le riz est facile à préparer, et peut se préparer de mille et une façons. Il peut être cuit à la vapeur, bouilli, en soupe ou même frit. Mais attention, à chaque mode de cuisson sa variété de riz spécifique. Riz jasmin, riz basmati, riz noir, riz gluant... à vous de trouver celui qui collera parfaitement à votre plat ! Vous l'aurez compris, le riz est une base idéale pour créer des mets originaux et délicieusement bons. Sa simplicité gustative permet de l'associer

à une infinité de saveurs, ce qui a d'ailleurs donné naissance à de nombreux plats devenus emblématiques comme le sushi, le bibimbap, le mochi, le riz cantonais ou encore le sticky rice & mango. Le riz est un véritable terrain de jeu culinaire, toujours prêt à se réinventer. Alors que vous optiez pour des créations originales ou des recettes plus traditionnelles, une chose est sûre : le riz sera toujours un incontournable de la gastronomie asiatique.



LE PRIX C'EST ICI



**RIZ THAI JASMIN**  
ROYAL UMBRELLA  
Réf. : 157264  
le sac 20kg



LE PRIX C'EST ICI

**RIZ THAI JASMIN**  
METRO CHEF  
Réf. : 309113  
Hom Mali  
le sac 5kg



LE PRIX C'EST ICI

**RIZ LONG PARFUMÉ CAMBODGE**  
PERLE D'ASIE  
Réf. : 153998  
le sac 5kg



LE PRIX C'EST ICI



**RIZ BASMATI**  
METRO CHEF  
Réf. : 303658  
le sac 5kg

Existe aussi sous la référence 173232



LE PRIX C'EST ICI



**RIZ ROND SPÉCIAL SUSHI**  
METRO CHEF  
Réf. : 223014  
le sac 10kg



LE PRIX C'EST ICI



**RIZ ROND POUR SUSHI**  
TSURU  
Réf. : 179676  
le sac 20kg



LE PRIX C'EST ICI



**RIZ POUR SUSHI**  
LOTUS RICE  
Réf. : 296900  
le sac 20kg



# Pâtes de riz, de blé, feuilles ou farine :

## LES INCONTOURNABLES À LA CARTE

**B**ouillantes, sautées, froides ou croustillantes... Les nouilles sont l'un des piliers de la gastronomie asiatique, présentes dans tous les pays, dans toutes les assiettes, et sous toutes les formes. Qu'elles soient à base de blé, de riz, de patate douce ou de haricots mungo, elles racontent à elles seules toute la diversité culinaire du continent. On retrouve les nouilles de blé dans

les ramens japonais, aux bouillons riches et parfumés, ou dans les udon, épaisses et moelleuses, souvent servies en soupe chaude. Les nouilles aux œufs sont incontournables dans les woks chinois ou les plats sautés comme le lo mein. Côté riz, les vermicelles fins ou les tagliatelles larges sont omniprésents au Vietnam, en Thaïlande ou au Cambodge, servis froids dans des salades, en soupe, ou

dans les célèbres pad thaï. Aux côtés des nouilles, les feuilles de riz permettent de réaliser des rouleaux de printemps ou des bouchées vapeur. La farine de riz, quant à elle, entre dans la composition des tempuras ou de galettes crouillantes, apportant une texture unique et un croustillant subtil. Faciles à cuisiner, ces essentiels méritent toute leur place sur une carte qui fait voyager.



### NOUILLES CHINOISES JAUNES

J.B JAPON  
Réf. : 254880  
le sachet 1kg



### NOUILLES FINES LUCKY BOAT

LUCKY BOAT  
Réf. : 305676  
le carton 7,7kg



### NOUILLES DE RIZ BRUN GOLDEN TURTLE FOR CHEFS

Réf. : 310443  
3mm  
le paquet 500g



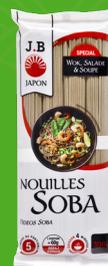
### NOUILLES RAMEN GOLDEN TURTLE FOR CHEFS

Réf. : 161695  
le sachet 375g



### NOUILLES RAMEN PRÉCUITES GOLDEN TURTLE FOR CHEFS

Réf. : 310441  
le bloc 1kg



### ATOUPRO

Soba : les nouilles soba sont préparées avec un mélange de farine de blé et de farine de sarrasin. Elles sont de couleur brune et ont un goût unique. Elles peuvent être servies chaudes ou froides, et s'accrochent de différentes sauces.

### NOUILLES SOBA

J.B JAPON  
Réf. : 268237  
le sachet 300g



### NOUILLES UDON PRÉCUITES GOLDEN TURTLE FOR CHEFS

Réf. : 147607  
le lot 5x200g



### NOUILLES DE RIZ NIDS

WAI WAI  
Réf. : 211906  
le carton 60x50g



### VERMICELLES DE RIZ NIDS

WAI WAI  
Réf. : 211905  
60x50g  
le carton 3kg





SCANNEZ LES CODES-BARRES  
CI-DESSOUS POUR  
DÉCOUVRIR LES PRIX



L'ÉPICERIE



**VERMICELLES DE RIZ**

WAI WAI  
Ref. : 119705  
le paquet 400g



**VERMICELLES DE SOJA**

JINJI CUP  
Ref. : 247527  
le sachet 500g



**GALETTES DE RIZ**

J.B JAPON  
Ref. : 112150  
diamètre 22cm  
le sachet 1kg



**PÂTE À RAVIOLE**

MAÎTRE ANDRE  
Ref. : 009955  
la barquette 200g



**FARINE DE RIZ**

VIVIEN PAILLE  
Ref. : 039919  
le sac 5kg



**BAKING POWDER**

ANCEL  
Ref. : 247331  
poudre à lever, levure  
chimique  
la boîte 1kg

**ATOUTPRO**

La farine de tempura permet de réaliser des beignets de crevettes, calamars, légumes ou fruits... à la texture fine et croustillante. La farine de tempura Golden Turtle Chefs est sans exhausteur de goût, son sachet est refermable.



**FARINE DE TEMPURA**

GOLDEN TURTLE FOR CHEFS  
Ref. : 267326  
le sachet 1kg



**CHAPELURE PANKO**

GOLDEN TURTLE FOR CHEFS  
Ref. : 199851  
le sachet 1kg



**CHAPELURE PANKO**

J.B JAPON  
Ref. : 299263  
le sachet 2kg



# Onigiris

## L'EN-CAS JAPONAIS À RÉINVENTER

**P**etits triangles de riz aux allures simples mais aux possibilités infinies, les onigiris sont des incontournables de la street food japonaise. Farcis, assaisonnés, enrobés d'algue *nori* ou grillés à la poêle, ils se dégustent à tout moment de la journée, aussi bien sur le pouce qu'en accompagnement.

Traditionnellement garnis de saumon grillé, de prune umeboshi ou de bonite séchée, ils se prêtent aujourd'hui à de multiples variations : thon mayo, légumes croquants, tofu mariné, miso, ou même en version sucrée. Leur format nomade, leur facilité de préparation et leur adaptabilité en font une option idéale pour

enrichir une carte rapide ou bento. À chaud, à froid, végétariens ou iodés, les onigiris sont une porte d'entrée accessible et ludique vers l'univers japonais. Parfaits pour créer une offre à emporter, un buffet ou une suggestion du midi.



LE PRIX C'EST ICI

**THON ENTIER NATUREL ALBACORE**  
METRO CHEF  
Réf. : 205936  
la boîte 3/1  
Existe aussi sous la référence 205940



LE PRIX C'EST ICI

**MORCEAUX DE THON ALBACORE AU NATUREL**  
METRO CHEF  
Réf. : 185621  
la poche 600g  
Existe aussi sous la référence 226486



LE PRIX C'EST ICI

**MORCEAUX DE THON LISTAO AU NATUREL**  
KERADENNEC  
Réf. : 077864  
la boîte 3/1  
Existe aussi sous la référence 59499

Suggestions de présentation.



LES AUTRES CONSERVES

la marque **METRO** **ROCHAMBEAU**



LE PRIX C'EST ICI

**MAÏS DOUX EN GRAINS**  
Réf. : 241568  
la boîte 1/2

la marque **METRO** **ARO**



LE PRIX C'EST ICI

**TOMATES PELÉES CONCASSÉES**  
Réf. : 187405  
la boîte 5/1



LE PRIX C'EST ICI

**DOUBLE CONCENTRÉ DE TOMATES**  
Réf. : 242186  
la boîte 4/4



LE PRIX C'EST ICI

**POUSSES DE BAMBOU**  
TWIN ELEPHANTS  
Réf. : 040078  
la boîte 540g



LE PRIX C'EST ICI

**TOMATES PELÉES CONCASSÉES**  
METRO CHEF  
Réf. : 154068  
la boîte 5/1



LE PRIX C'EST ICI

**ANANAS EN TRANCHES**  
METRO CHEF  
Réf. : 162044  
la boîte 3/1



LE PRIX C'EST ICI

**COCKTAIL DE FRUITS TROPICAUX**  
DOLE  
Réf. : 247281  
au sirop léger  
la boîte A10



LE PRIX C'EST ICI

**LITCHIS**  
METRO CHEF  
Réf. : 282894  
la boîte A10



Suggestions de présentation.



LE PRIX C'EST ICI

**BOUILLON DASHI**  
 ARIAKE  
 Réf. : 211903  
 le paquet 4x60g



LE PRIX C'EST ICI

**DASHI KANASAWA A DILUER**  
 ORIGINE JAPON  
 SENS GOURMET  
 Réf. : 231915  
 la bouteille 1l



LE PRIX C'EST ICI

**SOUPE MISO**  
 ARIAKE  
 Réf. : 143216  
 le pot 250g



### RÉCONFORT ET SUBTILITÉ

Du pho vietnamien au dashi en passant par la soupe miso japonaise, les bouillons sont l'âme des cuisines asiatiques. Clairs, parfumés, riches en umami, ils structurent les assiettes avec finesse.



RETROUVEZ NOS PRODUITS SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



LE PRIX C'EST ICI

**BOUILLON DE VOLAILLE**  
 ARIAKE PRO  
 Réf. : 064856  
 5 sachets à infuser  
 la boîte 430g



LE PRIX C'EST ICI

**BOUILLON DE LÉGUMES**  
 ARIAKE  
 Réf. : 047013  
 5 sachets  
 la boîte 310g



LE PRIX C'EST ICI

**BOUILLON THAI**  
 ARIAKE  
 Réf. : 166792  
 la boîte 2l

Suggestions de présentation.





SCANNEZ LES CODES-BARRES  
CI-DESSOUS POUR  
DÉCOUVRIR LES PRIX



**SAUCE SOJA**  
KIKKOMAN  
Réf. : 302256  
le sachet 100x8ml

**SAUCE SOJA SALÉE  
JAPONAISE**  
METRO CHEF  
Réf. : 185419  
le bidon 4,5l

**SAUCE SOJA  
SALÉE**  
METRO CHEF  
Réf. : 082179  
la bouteille 1l

**SAUCE SOJA À TENEUR  
RÉDUITE EN SEL**  
METRO CHEF  
Réf. : 185420  
la bouteille 1l

# Sauce soja

PLUS QU'UN  
ASSAISONNEMENT,  
UN PILIER CULINAIRE

QUE SERAIT LA CUISINE ASIATIQUE  
SANS SES SAUCES ? CE SONT ELLES  
QUI RÉVÈLENT L'ESSENCE MÊME DE  
CHAQUE PLAT. UN MARIAGE PARFAIT.  
PROPOSEZ-LES EN ACCOMPAGNEMENT  
DE VOS PLATS POUR UNE EXPÉRIENCE  
GUSTATIVE UNIQUE. LES ASSOCIATIONS  
AUDACIEUSES RAVIRONT LES PALAIS  
LES PLUS FINS !

**SAUCE SOJA  
SUCRÉE**  
METRO CHEF  
Réf. : 082180  
la bouteille 1l

**DOSETTES  
SAUCE SOJA  
SUCRÉE**  
KIKKOMAN  
Réf. : 302258  
le sachet 100x8ml

**SAUCE SOJA SUCRÉE**  
SIRACUSE  
Réf. : 272727  
la boîte 120x8ml

**SAUCE SOJA SUCRÉE**  
KIKKOMAN  
Réf. : 107851  
la bouteille 975ml



# L'ÉPICERIE

## LES AUTRES SAUCES



LE PRIX C'EST ICI

**SAUCE HUÎTRE SOÏ**  
Réf. : 306105  
la bouteille 660g



LE PRIX C'EST ICI

**SAUCE HUÎTRES MAEKRUA**  
Réf. : 302655  
le bidon 4,5l



LE PRIX C'EST ICI



**SAUCE TERIYAKI METRO CHEF**  
Réf. : 082184  
la bouteille 1l



LE PRIX C'EST ICI



**SAUCE YAKITORI METRO CHEF**  
Réf. : 082182  
la bouteille 1l



LE PRIX C'EST ICI



**SAUCE POKE KIKKOMAN**  
Réf. : 246481  
la bouteille 975ml



LE PRIX C'EST ICI

**SAUCE PAD THAI GOLDEN TURTLE FOR CHEFS**  
Réf. : 087510  
la bouteille 1l



LE PRIX C'EST ICI



**SAUCE PIMENT POUR POULET FLYING GOOSE**  
Réf. : 243047  
le flacon 725ml



LE PRIX C'EST ICI



**SAUCE PIMENT DOUX METRO CHEF**  
Réf. : 223017  
la bouteille 1l



LE PRIX C'EST ICI

**SAUCE THAÏ PIMENT DOUX SOÏ**  
Réf. : 290203  
halal  
le bidon 2l

Suggestions de présentation.

! POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



**Le petit + des experts METRO :**

Revisitez vos classiques avec une touche asiatique ! Une mayonnaise au nuoc-mâm ? Une vinaigrette au vinaigre de riz noir ? Des ajustements simples qui apporteront originalité et caractère à vos plats.



L'ÉPICERIE

# Sauces & épices

## À TOUTES LES SAUCES !

UNE CHOSE EST SÛRE : LA CUISINE ASIATIQUE NE SERAIT RIEN SANS SES DÉLICIEUSES SAUCES ET ÉPICES. FAITES DE L'ASSAISONNEMENT UN VÉRITABLE OUTIL DE DIFFÉRENCIATION !

**D**ifficile d'imaginer un plat asiatique sans une délicieuse sauce pour l'accompagner. Véritables amplificateurs de goût, les sauces transforment un simple plat en une explosion de saveurs. La première à laquelle on pense est sans doute l'incontournable sauce soja, qui sublime aussi bien une viande qu'un poisson ou un bol de riz. Mais d'autres sauces méritent tout autant leur place dans vos cuisines. L'huile de sésame, à la saveur légèrement amère, s'utilise en filet sur des nouilles. La sauce huître, quant à elle, légèrement sucrée et

très savoureuse, se marie particulièrement bien avec les légumes sautés. De son côté, la sauce nuoc-mâm, salée et fermentée, se révèle idéale pour relever un tartare ou une salade. Autre incontournable, le vinaigre de riz, blanc ou noir. Plus doux et moins acide que le vinaigre classique, il équilibre parfaitement sauces et vinaigrettes. En quête d'originalité ? Essayez le vin de Shaoxing, à la saveur boisée, il est utilisé pour parfumer les bouillons et plats mijotés. Avec ces sauces, revisitez votre carte à l'infini avec des ajustements simples qui apporteront une

touche unique à vos classiques. Côté épices, la cuisine asiatique n'est pas en reste : curry thaï, gingembre, curcuma ou coriandre... Chacune d'entre elles révèle des saveurs uniques, intenses et équilibrées. Dotées d'une forte symbolique religieuse et spirituelle dans de nombreuses cultures asiatiques, certaines sont utilisées comme offrandes ou dans le but de purifier et protéger. Elles sont également reconnues pour leurs bienfaits médicaux : digestion, anti-inflammatoires, soulagement des troubles respiratoires... De doux ingrédients qui nourrissent le corps et l'esprit.

Suggestions de présentation.



# L'ÉPICERIE

## LES AUTRES SAUCES



LE PRIX C'EST ICI



**SAUCE PIMENT SRIRACHA GOCHUJANG**  
FLYING GOOSE  
Réf. : 310370  
le squeezeur 455ml



LE PRIX C'EST ICI



**SAUCE PIMENT SRIRACHA KIMCHI**  
FLYING GOOSE  
Réf. : 310442  
le squeezeur 455ml



LE PRIX C'EST ICI

**SAUCE SRIRACHA FLYING GOOSE**  
Réf. : 303694  
la bouteille 455ml



LE PRIX C'EST ICI



**SAUCE SRIRACHA**  
METRO CHEF  
Réf. : 223019  
la bouteille 1l



LE PRIX C'EST ICI



**SAUCE PIMENT SRIRACHA**  
PANTAÏ  
Réf. : 022016  
le flacon 730ml



LE PRIX C'EST ICI

**SAUCE MAYONNAISE SRIRACHA**  
FLYING GOOSE  
Réf. : 199902  
la bouteille 455ml



LE PRIX C'EST ICI



**SAUCE HOISIN BULGOGI**  
FLYING GOOSE  
Réf. : 310345  
le squeezeur 455ml



LE PRIX C'EST ICI



**SAUCE KIMCHI**  
KIKKOMAN  
Réf. : 309993  
la bouteille 1,18l



LE PRIX C'EST ICI

**SAUCE "PONZU YUZU" PLATINIUM**  
YAMATO  
Réf. : 261494  
la bouteille 300ml

Suggestions de présentation.



POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



# Sando :

## LE SANDWICH JAPONAIS

NÉ DANS LES KONBINI JAPONAIS, LE SANDO (OU SANDOICHI) S'IMPOSE AUJOURD'HUI COMME UN INCONTOURNABLE DE LA STREET FOOD HAUT DE GAMME. ULTRA-GOURMAND ET FACILE À PERSONNALISER, IL COMBINE UN PAIN DE MIE MOELLEUX (SHOKUPAN), UNE GARNITURE GÉNÉREUSE ET UNE DÉCOUPE SOIGNÉE. LE SANDO S'ADAPTE À TOUS LES STYLES DE CARTE : DU TRADITIONNEL KATSU SANDO (PORC PANÉ) JUSQU'AUX DÉCLINAISONS MODERNES.



Durée : 25 min



Difficulté : facile



Portions : 4 (8 sandos)

### *Pour les plus créatifs :*

Le sando se décline aussi en version sucrée, avec fruits frais, crème au matcha ou sésame noir...

### *Ingrédients*

12 œufs  
1 c. à café de sucre  
1 c. à café de sel  
4 pincées de poivre  
8 c. à café de lait entier  
8 c. à soupe de mayonnaise japonaise Kewpie  
16 tranches de shokupan pain au lait japonais.  
Beurre salé

### *Préparation*

- › Mettre les œufs dans une casserole et ajouter assez d'eau pour les recouvrir de 2,5 cm d'eau.
- › Porter à ébullition à feu moyen. Une fois à ébullition, laisser cuire 12 minutes.
- › Après la cuisson, transférer les œufs dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson.
- › Laisser refroidir complètement et écaler les œufs.
- › Mettre les œufs écalés dans un bol et écraser avec une fourchette.
- › Assaisonner avec le sel et le sucre puis mélanger.
- › Rajouter le poivre et mélanger de nouveau.
- › Ajouter la mayonnaise et bien mélanger.
- › Goûter et ajuster le sel et le poivre si nécessaire.
- › Pour une texture plus crémeuse, ajoutez le lait à cette étape.

### **LE DRESSAGE**

- › Disposer 4 tranches de shokupan (2 sandos).
- › Étaler du beurre salé sur le dessus de chaque tranche.
- › Étaler la garniture sur 2 des 4 tranches ; 1 par sando.
- › Mettre l'autre tranche de pain, côté beurré vers le bas, sur la garniture.
- › Placer les sandwiches entre deux assiettes pour les compresser légèrement.
- › Laisser compresser pendant 5 minutes.
- › Couper les croûtes du pain.
- › Couper les sandwiches en deux. Ils sont maintenant prêts à être servis.



# L'ÉPICERIE

## LES AUTRES SAUCES



LE PRIX C'EST ICI

**FLOCONS DE CURRY JAPONAIS**  
S&B  
Réf. : 309991  
le sachet 1kg



LE PRIX C'EST ICI

**SAUCE NEMS PIMENTÉE**  
METRO CHEF  
Réf. : 223018  
la bouteille 1l



LE PRIX C'EST ICI

**SAUCE PIMENT DOUX POUR NEMS**  
METRO CHEF  
Réf. : 219966  
la bouteille 1l



LE PRIX C'EST ICI

**SAUCE NUOC MAN PHU QUOC**  
Réf. : 306054  
la bouteille 650ml



LE PRIX C'EST ICI

**MAYONNAISE HAUTE FERMETÉ**  
METRO CHEF  
Réf. : 046839  
le seau 4,7kg



LE PRIX C'EST ICI

**MAYONNAISE ALLÉGÉE ARO**  
Réf. : 046855  
le seau 4,95kg



LE PRIX C'EST ICI

**MAYONNAISE HAUTE FERMETÉ**  
LESIEUR PROFESSIONNEL  
Réf. : 241820  
le seau 5l

la marque **METRO** **RIOBA**



LE PRIX C'EST ICI

**MAYONNAISE EN BÛCHETTE**  
Réf. : 073480  
la boîte distributrice de 180 bûchettes x10ml

Suggestions de présentation.



LES HUILES



LE PRIX C'EST ICI



**HUILE DE COLZA**  
METRO CHEF  
Réf. : 242269  
le bidon 5l



LE PRIX C'EST ICI



**HUILE D'ARACHIDE**  
METRO CHEF  
Réf. : 242262  
le bidon 5l



LE PRIX C'EST ICI

**HUILE DE SÉSAME NOIR**  
GOLDEN TURTLE FOR CHEFS  
Réf. : 094566  
la bouteille 1l

L'ÉPICERIE

la marque METRO ARO



LE PRIX C'EST ICI



**HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA**  
Réf. : 295830  
la bouteille 1l



LE PRIX C'EST ICI



**HUILE DE TOURNESOL**  
MAUREL  
Réf. : 011163  
le bidon de 25l  
*Existe aussi sous la référence 74046*

la marque METRO ARO



LE PRIX C'EST ICI



**HUILE DE TOURNESOL**  
Réf. : 287398  
le bidon 10l



LE PRIX C'EST ICI



**HUILE DE FRITURE**  
METRO CHEF  
Réf. : 048501  
le bidon 10l



LE PRIX C'EST ICI



**HUILE DE FRITURE**  
METRO CHEF  
Réf. : 048498  
le bidon 5l





# Huiles usagées

## QUE DIT LA LOI ET COMMENT LES VALORISER ?

LA GESTION DES HUILES ALIMENTAIRES USAGÉES EST STRICTEMENT ENCADRÉE PAR LA LOI. EN TANT QUE RESTAURATEUR, IL EST ESSENTIEL DE RESPECTER DES OBLIGATIONS PRÉCISES POUR LEUR COLLECTE ET LEUR TRAITEMENT. MAIS COMMENT S'Y PRENDRE ? QUELS SONT LES BONS RÉFLEXES POUR ÉVITER TOUT RISQUE ET OPTIMISER LEUR VALORISATION ? ON VOUS EXPLIQUE TOUT.

### Ce que dit la loi



**OBLIGATION DE COLLECTE**  
Depuis 2012, tous les établissements de restauration doivent **faire collecter et traiter leurs huiles usagées** par un prestataire agréé.



**INTERDICTION DE REJET**  
Il est **formellement interdit** de jeter les huiles dans les canalisations ou avec les déchets classiques, sous peine d'amendes et de risques environnementaux.



**LES BONNES PRATIQUES**  
Les huiles doivent être **stockées dans des contenants adaptés**, puis remises à un collecteur spécialisé qui assure leur recyclage et leur valorisation, notamment en biocarburant.

### Le service clé en main METRO

POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS CETTE DÉMARCHE, METRO MET À VOTRE DISPOSITION UNE SOLUTION COMPLÈTE DE COLLECTE ET DE VALORISATION, EN PARTENARIAT AVEC VEOLIA ET ALLO À L'HUILE. LES HUILES COLLECTÉES NE SONT PAS PERDUES, ELLES SONT TRANSFORMÉES EN BIOCARBURANT ET RÉINTÉGRÉES DANS UN CIRCUIT D'ÉCONOMIE CIRCULAIRE. ADOPTEZ UNE DÉMARCHE PLUS DURABLE & RESPONSABLE.



**UN SERVICE SUR-MESURE, ADAPTÉ À VOTRE ACTIVITÉ**  
Que vous soyez un restaurant, une sandwicherie ou un food truck, la collecte est organisée en fonction de votre volume et de votre fréquence d'utilisation. **Vous recevez des contenants adaptés** pour stocker vos huiles en toute sécurité jusqu'à leur récupération.



**UNE PRISE EN CHARGE SIMPLE ET RAPIDE**  
Les huiles sont collectées selon un calendrier défini ensemble, avec un processus fluide et sans contrainte. **Fini les démarches compliquées: tout est géré pour vous !**



**UN AVANTAGE ÉCONOMIQUE**  
**Grâce aux tarifs négociés METRO**, vous bénéficiez d'une collecte de qualité à un prix avantageux. Une solution rentable qui vous évite les frais liés à une mauvaise gestion des huiles (amendes, problèmes de canalisation...).



RESTAURANT PASSE AU DURABLE



# L'ÉPICERIE

## LES VINAIGRES

la marque **METRO** ARO



LE PRIX C'EST ICI



**VINAIGRE D'ALCOOL CRISTAL 8°**  
 Réf. : 304655  
 la bouteille 1l  
 Existe aussi sous la référence 304649



LE PRIX C'EST ICI



**VINAIGRE DE RIZ METRO CHEF**  
 Réf. : 296069  
 la bouteille 1l



LE PRIX C'EST ICI

**VINAIGRE DE RIZ NOIR JUMBO BRAND**  
 Réf. : 021596  
 la bouteille 550ml



# Astuces DE CHEF



## LA TOUCHE D'ACIDITÉ POUR RÉVÉLER VOS PLATS

Indispensable en cuisine asiatique, le vinaigre joue le rôle de liant, d'exhausteur et de révélateur de goût. Qu'il soit de riz, noir ou parfumé, il équilibre les sauces, accentue la fraîcheur des pickles et sublime les marinades. Discret mais décisif, il donne du relief à chaque bouchée.



RETROUVEZ NOS PRODUITS SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



LE PRIX C'EST ICI

**GINGEMBRE AU VINAIGRE THAI DANCER**  
 Réf. : 021530  
 le bocal 454g



LE PRIX C'EST ICI



**MIRIN J.B JAPON**  
 Réf. : 290206  
 la bouteille 1l



LE PRIX C'EST ICI

**ASSAISONNEMENT POUR SUSHI J.B JAPON**  
 Réf. : 289931  
 la bouteille 1l

Suggestions de présentation.

! POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



LE MISO & PÂTES



LE PRIX C'EST ICI

**PÂTE MISO ROUGE**  
HIKARI MISO  
Réf. : 301934  
la poche 1kg



LE PRIX C'EST ICI

**PÂTE MISO BLANCHE**  
HIKARI MISO  
Réf. : 306469  
la boîte 300g



NOUVEAU !

PRODUIT LIVRÉ

LE PRIX C'EST ICI

**PÂTE DE PIMENT**  
O'FOOD  
Réf. : 303149  
la boîte 500g



LE PRIX C'EST ICI

**PÂTE DE CURRY ROUGE**  
MAE PLOY  
Réf. : 028284  
rouge  
le pot 400g



LE PRIX C'EST ICI

**PÂTE DE CURRY**  
MAE PLOY  
Réf. : 028290  
vert  
le pot 400g



LE PRIX C'EST ICI

**PÂTE DE YUZU**  
S&B  
Réf. : 246489  
le tube 43g



LE PRIX C'EST ICI

**WASABI**  
JH FOODS  
Réf. : 056064  
le lot de 4 tubes 45g



**MISO : L'UMAMI  
TOUT-EN-UN**

Incontournable des cuisines japonaises, le miso relève sauces, soupes, bouillons et marinades. Cette pâte de soja fermentée, plus ou moins douce ou corsée selon sa variété, intensifie les saveurs et structure vos assiettes d'une profondeur subtile.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)

Suggestions de présentation.

L'ÉPICERIE



# Pho Bò,

## LE CLASSIQUE VIETNAMIEN



Durée : 4h  
(dont 3h30 de cuisson du bouillon)



Portions : 6



Difficulté : moyen

### Ingrédients

#### POUR LE BOUILLON :

- 1,5 kg d'os à moelle ou de plat de côtes de bœuf
- 2 oignons entiers
- 1 morceau de gingembre (10 cm)
- 3 étoiles de badiane
- 1 bâton de cannelle
- 6 clous de girofle
- 1 c. à soupe de graines de coriandre
- 2 c. à soupe de nuoc-mâm
- 1 pincée de sucre
- 4 L d'eau

#### POUR LE DRESSAGE :

- 400 g de filet de bœuf (type rumsteck) très finement tranché
- 400 g de nouilles de riz plates (pho)
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 bouquet de menthe
- 1 oignon rouge finement émincé
- 2 citrons verts
- 2 petits piments rouges (optionnels)
- Germes de soja frais
- Sauce hoisin et sriracha en accompagnement

### Préparation

#### LE BOUILLON :

- ▶ Faire blanchir les os ou les morceaux de bœuf 5 min à l'eau bouillante. Égoutter et rincer.
- ▶ Faire griller les oignons et le gingembre entiers à sec pour développer leurs arômes.
- ▶ Placer les os, oignons, gingembre et épices dans une grande marmite. Ajouter l'eau, le nuoc-mâm et le sucre. Faire mijoter à feu doux pendant 3 à 4 heures en écumant régulièrement.

#### LA CUISSON DES NOUILLES :

- ▶ Faire tremper les nouilles dans l'eau chaude jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter.

#### LE DRESSAGE :

- ▶ Déposer un nid de nouilles dans chaque bol. Ajouter quelques lamelles de bœuf cru, des germes de soja, oignons rouges et herbes fraîches. Verser le bouillon bouillant directement sur la viande pour la cuire à cœur.
- ▶ Proposer citron vert, piment, hoisin et sriracha à part pour que chacun assaisonne à son goût.



la marque **METRO** **ARO**



**POIVRE BLANC MOULU**  
Réf. : 296704  
le sachet 1kg



**JUS DE CITRON JAUNE CONCENTRÉ**  
Réf. : 241951  
la bouteille 1l



**GINGEMBRE MOULU SAÏSSE**  
Réf. : 256794  
le sachet 500g

Suggestions de présentation.

! POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



la marque METRO ARO



LE PRIX C'EST ICI



**POIVRE NOIR MOULU**

Réf. : 296733

le sachet 1kg



LE PRIX C'EST ICI



**PAPRIKA DOUX EN POUDRE**

METRO CHEF

Réf. : 241932

le pot 550g



LE PRIX C'EST ICI

**CUMIN MOULU**

METRO CHEF

Réf. : 049671

le pot 400g



LE PRIX C'EST ICI

**PIMENT NORA CONCASSÉ**

SAISSE

Réf. : 201531

le sachet 1kg



**PIMENT : FEU SACRÉ  
DES CUISINES ASIATIQUES**

Frais, séché ou fermenté, le piment est omniprésent en Asie. Il rehausse les plats, stimule l'appétit et équilibre les excès de gras. En pâte, en huile ou en flocons, chaque usage révèle une intensité différente : un levier clé pour ajuster chaleur et profondeur aromatique.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



LE PRIX C'EST ICI



**PIMENT LANGUES D'OISEAUX**

SAISSE

Réf. : 259371

le sachet 500g



LE PRIX C'EST ICI



**CURRY INDIA**

SAISSE

Réf. : 258247

le sachet 1kg

la marque METRO ARO



LE PRIX C'EST ICI



**AIL SEMOULE**

Réf. : 307663

le sachet 1kg

Existe aussi sous la référence 307669

Suggestions de présentation.



# Poulet au curry jaune

## DOUCEUR & INTENSITÉ

CRÉMEUX, PARFUMÉ, DOUCEMENT ÉPICÉ... LE CURRY JAUNE THAÏLANDAIS EST L'UN DES PLATS LES PLUS ACCESSIBLES ET APPRÉCIÉS DE LA CUISINE THAÏE. MOINS RELEVÉ QUE SES COUSINS VERTS OU ROUGES, IL MISE SUR UN SAVANT ÉQUILIBRE ENTRE ÉPICES, LAIT DE COCO ET TENDRETÉ DE LA VOLAILLE. UNE VALEUR SÛRE À LA CARTE, FACILE À ADAPTER AU RYTHME DU SERVICE.



Durée : 15 min



Portions : 2



Difficulté : facile

### Ingrédients

- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 2-3 c. à soupe de pâte de curry jaune
- 300 ml de lait de coco
- 100 ml d'eau ou de bouillon de poulet
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 200 g de hauts de cuisses de poulet désossées ou de filets de poulet à défaut
- 2 c. à soupe de cacahuètes grillées non salées
- 1-2 c. à soupe de sauce poisson
- 1 piment doux pour la décoration

### Préparation

- › Éplucher carotte et pomme de terre.
- › Les couper en morceaux.
- › Faire chauffer une casserole d'eau salée et cuire les morceaux de carotte et pomme de terre jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres. Égoutter et réserver.
- › Émincer l'ail et l'oignon. Émincer le poulet.
- › Dans un wok, faire chauffer 4 à 5 c. à soupe de lait de coco. Lorsqu'il bout, ajouter la pâte de curry et faire revenir 1 à 2 min.
- › Ajouter le reste de lait de coco, l'eau (ou le bouillon), l'ail, l'oignon et le poulet.
- › Laisser mijoter une dizaine de minutes.
- › Goûter et assaisonner avec la sauce poisson.
- › Ajouter les cacahuètes, et les morceaux de pomme de terre et carotte cuites. Laisser mijoter encore 5 minutes.
- › Servir bien chaud avec du riz parfumé.



**LAIT DE COCO**  
AMPAWA  
Réf. : 212032  
la bouteille 1l



**LAIT DE COCO**  
METRO CHEF  
Réf. : 299168  
la bouteille 1l



### LAIT DE COCO

**VIETCOCO**  
Réf. : 268661  
avec bouchon refermable  
le tétra pak 1l



L'ASSAISONNEMENT



LE PRIX C'EST ICI



**ARÔME LIQUIDE**  
MAGGI  
Réf. : 010372  
la bouteille 810ml



LE PRIX C'EST ICI

**KIMCHI**  
WANG  
Réf. : 310434  
le pot 410g



LE PRIX C'EST ICI

**SAKÉ DE CUISINE**  
JB JAPON  
Réf. : 289950  
la bouteille 300ml



LE PRIX C'EST ICI

**PÂTE D'ARACHIDE**  
PCD  
Réf. : 082093  
le pot 500g



LE PRIX C'EST ICI



**JUS DE YUZU**  
SIRACUSE  
Réf. : 264137  
la bouteille 25cl



LE PRIX C'EST ICI



**JUS DE CITRON VERT CONCENTRÉ**  
Réf. : 241947  
la bouteille 1l



LE PRIX C'EST ICI

**WASABI EN POUVRE**  
SAISSE  
Réf. : 168015  
le sachet 1kg



LE PRIX C'EST ICI

**GINGEMBRE ROSE POUR SUSHI**  
GOLDEN TURTLE FOR CHEFS  
Réf. : 199904  
le sachet 1,5kg



LE PRIX C'EST ICI

**BONITE SÉCHÉE**  
WADAKU  
Réf. : 302654  
le sachet 40g



# L'ÉPICERIE

## LE SÉSAME, OIGNON & AIL FRITS

la marque **METRO** **ARO**



**Sésame blanc**  
1kg e

LE PRIX C'EST ICI

**SÉSAME BLANC**  
Réf. : 307672  
le sachet 1kg



**GRAINE DE SÉSAME BLANC**  
METRO CHEF  
Réf. : 302244  
le sachet 1kg

LE PRIX C'EST ICI

METRO Chef



**SÉSAME NOIR**  
SAISSE  
Réf. : 201232  
le sachet 1kg

LE PRIX C'EST ICI

METRO Chef



**GRAINE DE SÉSAME NOIR**  
METRO CHEF  
Réf. : 302254  
le sachet 1kg

LE PRIX C'EST ICI

METRO Chef



**OIGNONS FRITS**  
METRO CHEF  
Réf. : 311169  
le sachet 500g

LE PRIX C'EST ICI

METRO Chef



**OIGNONS FRITS**  
COLONA  
Réf. : 211993  
le seau 1,5kg

LE PRIX C'EST ICI

METRO Chef

### LES CACAHUÈTES GRILLÉS & MIX



**NOUVEAU !**

LE PRIX C'EST ICI



**AIL FRIT**  
THAI DANCER  
Réf. : 308225  
le pot 100g

Suggestions de présentation.



**NOIX DE CAJOU**  
METRO CHEF  
Réf. : 302262  
le sachet 1kg

LE PRIX C'EST ICI



METRO Chef



**CACAHUÈTES GRILLÉES ET SALÉES**  
MENGUY'S  
Réf. : 311849  
le paquet 1kg

LE PRIX C'EST ICI

METRO Chef





LE PRIX C'EST ICI



**CACAHUËTES GRILLÉES ET SALÉES**

METRO CHEF

Réf. : 247859

le sac 1,5kg



LE PRIX C'EST ICI



**CACAHUËTES GRILLÉES À SEC**

METRO CHEF

Réf. : 179898

le seau 3kg



LE PRIX C'EST ICI



**NOIX DE CAJOU**

METRO CHEF

Réf. : 049688

grillées et salées

le paquet 1kg



LE PRIX C'EST ICI



**CACAHUËTES GRILLÉES ET SALÉES**

METRO CHEF

Réf. : 179901

le seau 3kg



**LE SUCRE**

la marque METRO

**ARO**



LE PRIX C'EST ICI



**SUCRE CRISTAL**

Réf. : 231733

le sac 20kg



la marque METRO

**ROCHAMBEAU**



LE PRIX C'EST ICI



**SUCRE EN POUDRE**

Réf. : 247300

les 6 paquets 1kg

LE PRIX C'EST ICI

la marque METRO

**RIOBA**



LE PRIX C'EST ICI



**SUCRE EN POUDRE EN BÛCHETTES**

Réf. : 254579

la boîte distributrice de 1000 bâchettes



LE PRIX C'EST ICI



**SUCRE CRISTAL**

Réf. : 247303

les 6 paquets 1kg



LE PRIX C'EST ICI



**MÉLANGE JAPONAIS**

METRO CHEF

Réf. : 274920

le seau 1,3kg





# Le bubble tea, UNE PERLE RARE !

ON NE PRÉSENTE PLUS LE BUBBLE TEA. EN QUELQUES ANNÉES À PEINE, IL EST DEVENU UNE VÉRITABLE STAR. FAUT-IL CÉDER À LA TENDANCE ? CONSEILS ET ASTUCES : ON VOUS DIT TOUT !

Considéré comme la boisson nationale de Taïwan, le bubble tea est devenu un véritable phénomène mondial. Ce mélange de thé froid (ou chaud) et de lait, complété par des perles de tapioca, est un étonnant mix de textures et de saveurs qui séduit particulièrement les plus jeunes. Son succès s'explique notamment par l'influence de la culture K-pop coréenne et de l'esthétique kawaii japonaise, deux univers pop et colorés qui séduisent les nouvelles générations. Plus qu'une simple boisson, le bubble tea a su se réinventer en s'imposant comme l'alternative idéale aux sodas. Thé vert,

noir, aux fruits ou infusion, perles de fruits ou de tapioca aromatisées, lait de vache ou végétal, sirop ou poudre aromatisée..., le bubble tea répond à toutes les envies, en permettant à chaque client de composer sa boisson de A à Z. Et pour toucher une clientèle plus large, déclinez votre boisson en petits et grands formats afin de séduire tous les profils. Star des restaurants de vente à emporter, le bubble tea est une solution idéale pour diversifier votre carte et élargir votre clientèle. Rapide à préparer et personnalisable à l'infini..., il a tout pour plaire. Alors, et si vous misiez sur le bubble tea ?



## Le petit + des experts METRO :

Envie de jouer la carte du bubble tea ? Créez votre recette signature ! Avec un packaging ludique et coloré, il deviendra un excellent moyen de booster votre offre.



**SUCRE CASSONADE**  
SAINT LOUIS  
Réf. : 247085  
le lot de 6 paquets 1kg



**PERLE BUBBLE TEA**  
MIRUMIRU  
Réf. : 299088  
préparation pour bubble tea  
parfum litchi  
le seau 3,1kg



**PERLE BUBBLE TEA**  
MIRU MIRU  
Réf. : 299091  
préparation pour bubble tea  
parfum passion  
le seau 3,1kg



**PERLE DE TAPIOCA**  
WUFUYUAN  
Réf. : 300600  
le sachet 1kg





LE PRIX  
C'EST ICI



**PERLE BUBBLE TEA**

MIRUMIRU

Réf. : 300592

préparation pour bubble tea parfum fraise

le seau 3,1kg



LE PRIX  
C'EST ICI

**PERLE BUBBLE TEA**

MIRUMIRU

Réf. : 300593

parfum mangue

le seau 3,1kg



LE PRIX  
C'EST ICI

**THÉ VERT PUR**

TWININGS

Réf. : 199943

la boîte 50 sachets



LE PRIX  
C'EST ICI

**THÉ VERT JASMIN**

KUSMI TEA

Réf. : 156565

la boîte de 25 sachets

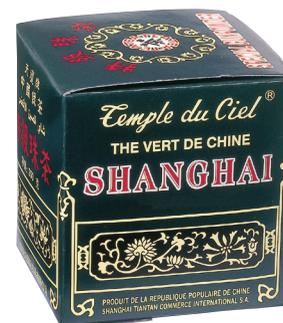


LE PRIX  
C'EST ICI

**THÉ VERT AU JASMIN**

Réf. : 080006

le sachet 250g



LE PRIX  
C'EST ICI

**THÉ VERT DE CHINE  
SPÉCIAL GUNPOWDER**

TEMPLE DU CIEL

Réf. : 017142

la boîte 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI

**THE VERT DE CHINE  
SPECIAL GUNPOWDER**

TEMPLE DU CIEL

Réf. : 310959

le lot 2x500g

Existe aussi en 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI

**THÉ VERT MATCHA**

HEUSCHEN & SCHROUFF

Réf. : 168827

la boîte 80g

Existe en sachet 500g



LE PRIX  
C'EST ICI

**CHAI LATTE**

MONBANA

Réf. : 305720

préparation pour boisson au thé noir et épices

la boîte 1kg



# LES PANÉS, BROCHETTES, GYOZAS & NEMS

LES PANÉS, BROCHETTES & APPETIZERS

## Panés, brochettes & appetizers :

### DES ESSENTIELS À PARTAGER OU À DRESSER MINUTE

**C**roquants, savoureux, prêts à servir ou à sublimer... les panés et brochettes sont devenus incontournables des cartes asiatiques modernes. On retrouve les beignets de crevettes, les tempuras, les karaage de poulet ou encore les pincées de surimi pané dans les assiettes à partager, les bentos ou les offres snacking. Côté

brochettes, le poulet yakitori, le tsukune ou les classiques bœuf/fromage offrent des formats pratiques et gourmands, parfaits en entrée, en menu express ou en plat à la carte. Faciles à mettre en œuvre, ces produits allient gain de temps, régularité, et puissance gustative. Une solution simple pour enrichir votre offre sans complexité.



**CREVETTES TORPEDO**  
METRO CHEF  
Réf. : 263221  
40 pièces environ  
la boîte 1kg

ACHETEZ PLUS PAVEZ MOINS

METRO Chef



**BEIGNETS DE CREVETTES FISHERMAN'S CHOICE**  
Réf. : 198547  
56 pièces environ  
la boîte 1kg

METRO Chef



**CREVETTES TEMPURA AU WASABI**  
FISHERMAN'S CHOICE  
Réf. : 212078  
10 pièces de 25g  
la barquette de 250g

METRO Chef



**PINCES DE SURIMI PANÉES AROMATISÉES AU CRABE**  
FOOD LICHENG  
Réf. : 198285  
24 à 27 pièces  
la boîte 800g

METRO Chef



**CREVETTES FILO**  
METRO CHEF  
Réf. : 263224  
la boîte 960g

METRO Chef



**NOUVEAU !**  
**AGILLETTES DE POULET PANÉES CORN FLAKES**  
ÉLABORÉES EN U.E.  
METRO CHEF  
Réf. : 309002  
halal  
le sachet 1kg

METRO Chef

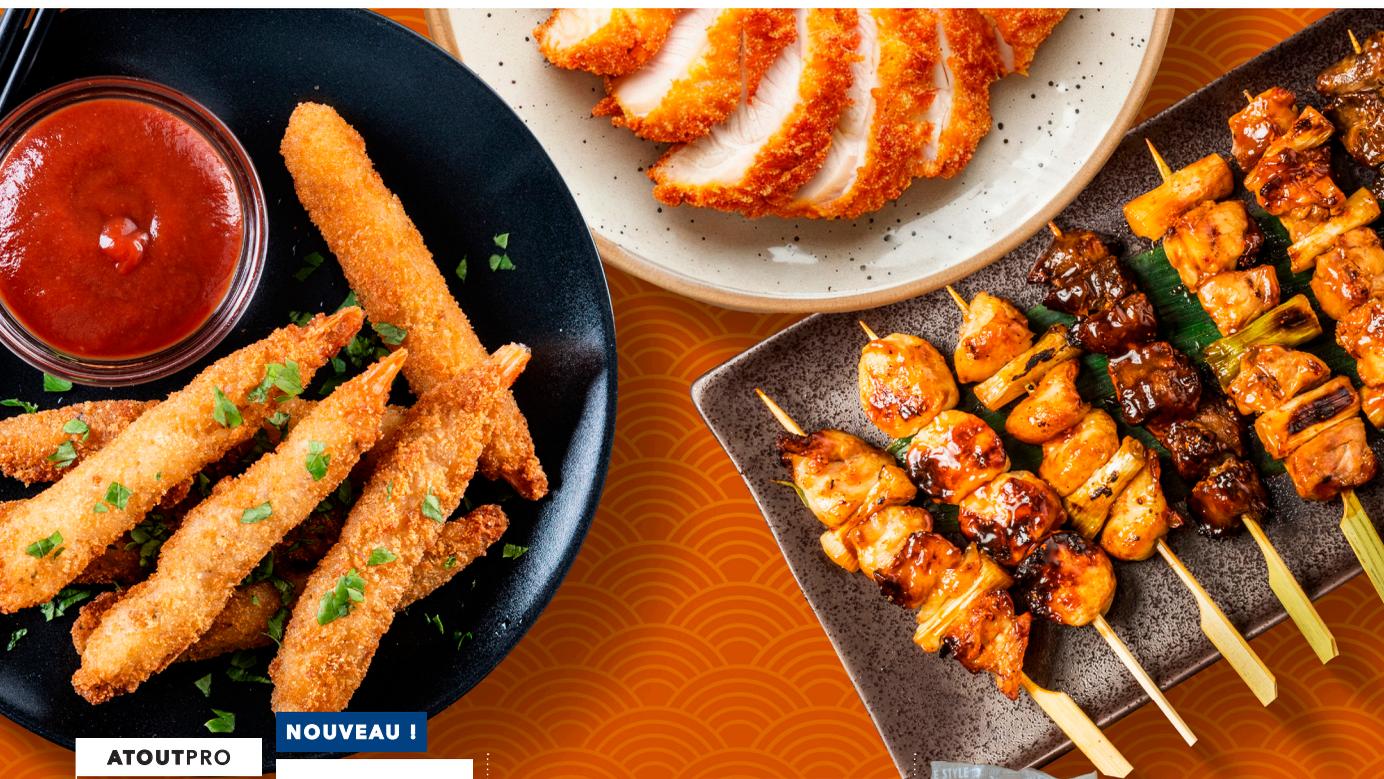
Suggestions de présentation.

! POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO





SCANNEZ LES CODES-BARRES  
CI-DESSOUS POUR  
DÉCOUVRIR LES PRIX



**ATOUPRO**

Plat japonais emblématique.  
Produit à base de cuisse  
de poulet qui garantit une  
texture juteuse et savoureuse.



**NOUVEAU !**

**CHICKEN  
KARAAGE PANÉ**  
ÉLABORÉ EN UE  
SNACK & TAPAS  
Réf. : 310102  
halal  
Marinade traditionnelle  
à la sauce soja et  
gingembre  
le sachet 1kg



**POULET KATSU  
TORI**  
JAPCOOK  
Réf. : 280190  
halal  
Viande de poulet  
marinée, enrobée d'une  
chapelure façon Panko  
le sachet 1kg



**FILET DE POULET  
KATSU PANURE  
PANKO**  
ÉLABORÉ HORS U.E.  
PHILEA  
Réf. : 295232  
halal  
le sachet 960g



**ATOUPRO**

Panure panko fine, légère  
et extra croustillante  
Idéal pour la street food  
japonaise, poke bowl, menu  
enfant, burger et salade bar



**TENDERS DE  
POULET KATSU  
PANURE PANKO**  
ÉLABORÉS HORS U.E.  
PHILEA  
Réf. : 295235  
halal  
le sachet 1kg



**BURGER DE  
FILET DE POULET  
CRUNCHY**  
ÉLABORÉ HORS U.E.  
PHILEA  
Réf. : 251527  
halal  
le sachet 1,05kg



**BROCHETTES DE  
POULET MARINÉ  
YAKITORI  
CUITES**  
JAPCOOK  
Réf. : 199249  
halal  
40 pièces de 40g  
la boîte 1.6kg



**BROCHETTES  
DE POULET  
YAKITORI CUITES**  
JAPCOOK  
Réf. : 254753  
50 pièces de 30g  
la boîte de 1,5kg



**BROCHETTES  
DE BOULETTES  
DE POULET  
TSUKUNE CUITES**  
JAPCOOK  
Réf. : 282512  
40 pièces de 40g  
la boîte 1,6kg



**BROCHETTES  
BŒUF/FROMAGE  
CUITES**  
JAPCOOK  
Réf. : 185479  
50 pièces de 31g  
la boîte de 1,55kg



LES PANÉS, BROCHETTES, GYOZAS & NEMS

Suggestions de présentation.



# LES PANÉS, BROCHETTES, GYOZAS & NEMS

## GYOZAS, NEMS & SAMOUSSAS ZOOM SUR

# Gyozas, nems & samoussas

## DES INCONTOURNABLES À LA FOIS CROUSTILLANTS ET GÉNÉREUX

**F**arces savoureuses, formats à picorer, texture croustillante ou moelleuse... gyozas, samoussas et nems font partie des incontournables de la cuisine asiatique. Du vapeur au frit, en version viande, légumes ou crevettes, ces bouchées

s'adaptent à tous les usages : à partager, en entrée, à emporter ou en accompagnement. Prêtes à l'emploi ou à personnaliser, elles apportent du rythme à la carte, du contraste en bouche, et cette générosité gourmande qui parle à tous les publics.



**NOUVEAU !**



### GYOZA AUX LÉGUMES

METRO CHEF  
Réf. : 307660  
30 pièces de 20g environ  
le sachet 600g

ACHETEZ PLUS  
PAYEZ MOINS



### GYOZA VERT AUX LÉGUMES

AJINOMOTO  
Réf. : 306653  
30 pièces de 20g  
le sachet 600g



**NOUVEAU !**



### GYOZA AUX CREVETTES

AJINOMOTO  
Réf. : 311550  
30 pièces de 20g  
le sachet 600g



**NOUVEAU !**



### GYOZA AU POULET ET LÉGUMES

METRO CHEF  
Réf. : 307659  
30 pièces de 20g environ  
le sachet 600g

ACHETEZ PLUS  
PAYEZ MOINS



### GYOZA AU POULET ET LÉGUMES

SHIRAKIKU  
Réf. : 264160  
halal  
30 pièces de 20g  
le sachet 600g



### GYOZA AU POULET ET LÉGUMES

AJINOMOTO  
Réf. : 168150  
30 pièces de 20g  
le sachet 600g



### GYOZA AU POULET KATSU CURRY

AJINOMOTO  
Réf. : 283685  
30 pièces de 20g  
le sachet 600g



### GYOZA AU BŒUF

AJINOMOTO  
Réf. : 298980  
30 pièces de 20g  
le sachet 600g





SCANNEZ LES CODES-BARRES  
CI-DESSOUS POUR  
DÉCOUVRIR LES PRIX



**MINI SAMOUSSAS AUX LÉGUMES**  
UN BRIN D'ÉVASION  
Réf. : 171462  
28 pièces de 25g  
la barquette de 700g



**MINI SAMOUSSAS AU BŒUF**  
UN BRIN D'ÉVASION  
Réf. : 182347  
28 pièces de 25g  
la barquette de 700g



**MINI SAMOUSSAS  
AU POULET CURRY-COCO**  
UN BRIN D'ÉVASION  
Réf. : 171472  
28 pièces de 25g  
la barquette  
de 700g



**NEMS AU POULET**  
ASIAFOOD  
Réf. : 300421  
halal  
50 pièces de 33g  
le sachet 1,65kg



**NEMS AU POULET**  
ASIAFOOD  
Réf. : 299641  
50 pièces de 33g  
le sachet 1,65kg



**NEMS AU PORC**  
ASIAFOOD  
Réf. : 299625  
50 pièces de 33g  
le sachet 1,65kg



Suggestions de présentation.

LES PANÉS, BROCHETTES, GYOZAS & NEMS



**LES PANÉS, BROCHETTES, GYOZAS & NEMS**

BAO *TENDANCE*

LE PRIX C'EST ICI

SCANNEZ LES CODES-BARRES CI-DESSOUS POUR DÉCOUVRIR LES PRIX



# Bao :

## LA PETITE BRIOCHE QUI FAIT GROSSE IMPRESSION



Nés en Chine sous le nom de baozi, les bao sont des petits pains cuits à la vapeur, à base de pâte levée légèrement sucrée, traditionnellement garnis de viande ou de légumes. Longtemps associés à la street food asiatique, ils ont su séduire les chefs du monde entier par leur texture moelleuse, leur présentation impactante et leur grande capacité d'adaptation. Aujourd'hui,

les baos franchissent un nouveau cap avec la tendance du Bao Burger. Plus gros, ouverts comme un bun, ils deviennent la base d'un sandwich premium, à mi-chemin entre comfort food et gastronomie fusion. En format plat du midi ou version snacking chic, ils permettent de mixer cultures, textures et saveurs : pulled pork & coleslaw, poulet croustillant & gochujang,

bœuf soja coriandre, tofu laqué & légumes croquants... Leur format pratique, leur tenue parfaite à emporter et leur profil visuel très tendance en font une réponse idéale aux nouvelles attentes clients : gourmandise, originalité, efficacité. À la carte ou en formule, sucrés ou salés, les baos sont la base idéale pour une offre créative, moderne et rentable.



PRODUIT LIVRÉ



**PAIN GUA BAO**

THAI TAPAS  
Réf. : 307724

20 pièces de 50g  
le sachet de 1kg



**BAO BURGER**

THAI TAPAS  
Réf. : 307720

prédécoupé  
6 pièces de 80g  
le sachet de 480g



PRODUIT LIVRÉ



**MINI PAIN GUA**

**BAO**

THAI TAPAS  
Réf. : 307721

26 pièces de 25g  
le sachet de 650g



Suggestions de présentation.



POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO





# Bœuf Lok Lak

## LE CLASSIQUE À SAUTER



Durée : 30 min



Difficulté : facile



Portions : 4

### Ingrédients

600 g de bœuf tendre coupé en petits dés  
2 oignons jaunes ciselés grossièrement  
1 c. à soupe de sauce huître  
Huile végétale neutre  
1 à 2 oignons rouges finement émincés  
1 botte de cresson ou  
1 salade batavia/laitue  
2 tomates en quartiers ou en rondelles  
300 g de riz blanc Thaï long et parfumé  
2 c. de concentré de tomate  
1 c. à soupe de sauce Nuoc mam pur  
4 œufs  
Poivre noir du moulin

#### POUR LA MARINADE DE BŒUF :

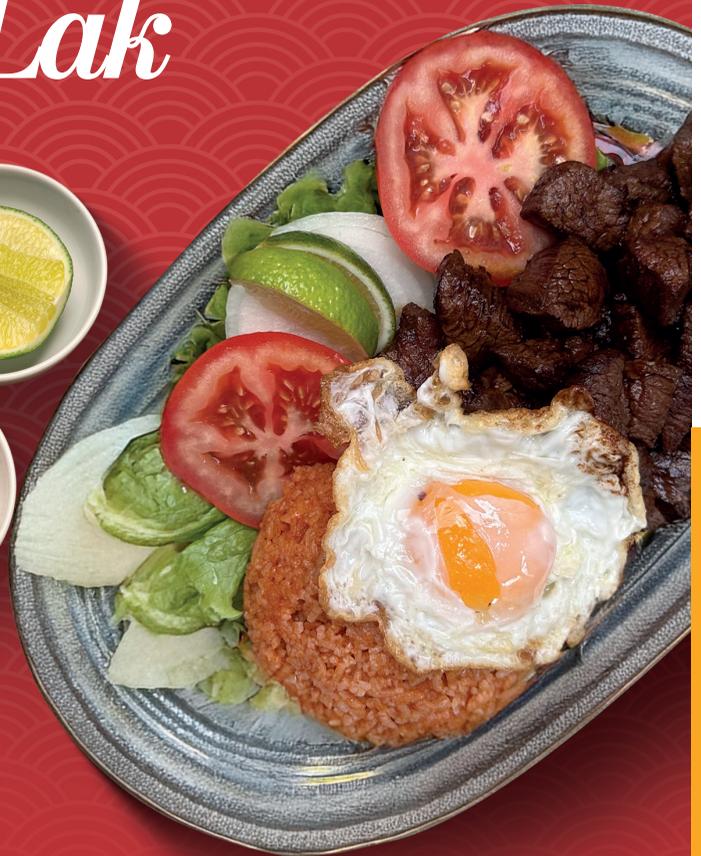
2 gousses d'ail hachées  
1 c. à soupe de sauce soja  
2 c. à soupe de nuoc mam pur  
2 c. à soupe d'huile  
2 c. à café de sucre en poudre  
Poivre noir du moulin

#### POUR LA MARINADE DE L'OIGNON ROUGE :

2 c. à soupe de vinaigre blanc de riz  
1 c. à soupe de sucre blanc en poudre

#### POUR LA SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LE BOEUF :

2 citrons verts  
Poivre blanc en poudre  
Sel



### Préparation

- › Faire mariner les morceaux de bœuf dans les sauces soja, nuoc mam, le sucre, l'ail et le poivre pendant au moins 1 h au frais.
- › Dans un bol, mettre les oignons émincés puis ajouter 1 cuillère de sucre, 2 cuillères de vinaigre blanc de riz.
- › Mélanger et laisser reposer.
- › Laver et cuire le riz. Dans une poêle chaude mettre 2 cuillères d'huile et faire revenir les oignons jaunes.
- › Ajouter le riz et faire revenir sur feu moyen/vif.
- › Mélanger et poursuivre la cuisson 5 min.
- › Ajouter la sauce nuoc mam. Faire revenir encore 5 min.
- › Assaisonner au poivre.
- › Préparer la sauce poivre citron en mélangeant le sel, le poivre et le jus de citron vert.
- › Couper la tomate, l'oignon et le concombre, puis dresser la salade dans les assiettes avec les feuilles de laitue.
- › Cuire le bœuf avec sa marinade à feu vif dans l'huile pendant 3-4 min, en le saisissant sur toutes les faces puis ajouter une cuillère de sauce huître et remuer. Faire cuire les œufs au plat.
- › Dresser le riz chaud, la salade, le bœuf sauté et l'œuf.
- › Ajouter un petit récipient de sauce citron/poivre.

Suggestions de présentation.

LES ŒUFS & FROMAGES



# LES ŒUFS & FROMAGES

## LES ŒUFS

# Le tofu

## L'INGRÉDIENT CAMÉLÉON

À la fois discret et essentiel, le tofu est une base incontournable de la cuisine asiatique. Obtenu à partir du caillage du lait de soja, il révèle toute sa richesse par sa diversité : soyeux pour les soupes, ferme pour les sautés, frit pour les plats croustillants. Absorbant parfaitement les parfums, il s'imprègne de chaque marinade, sauce ou épice pour mieux valoriser la cuisine qui l'entoure. Source végétale de protéines, le tofu est autant une tradition qu'une réponse moderne à une restauration plus équilibrée et créative.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](http://METRO.fr)



LE PRIX  
C'EST ICI



**ŒUFS CALIBRE MOYEN**

Réf. : 235971

le colis de 360



la marque **METRO** **ARO**



LE PRIX  
C'EST ICI



**ŒUFS**

Réf. : 308024

calibre moyen poules élevées au sol



## LE TOFU

**BIO**



LE PRIX  
C'EST ICI

**TOFU NATURE BIO\***

LOCADÉLICE

Réf. : 257510

le sachet 250g

Existe aussi en format 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI

**TOFU SOYEUX ET FERME**

MORI-NU

Réf. : 032785

la barquette 349g



LE PRIX  
C'EST ICI



**ŒUFS ENTIERS LIQUIDES**

PASTEURISÉS

METRO CHEF

Réf. : 013555

le bidon 2kg



Suggestions de présentation.

**!** POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



LES FROMAGES



**NOUVEAU !**

LE PRIX C'EST ICI



**FROMAGE FONDU**  
METRO CHEF  
Réf. : 308330  
24 portions  
la pièce 400g



LE PRIX C'EST ICI



**FROMAGE FONDU**  
BONNE VACHE  
Réf. : 292153  
24 portions  
la boîte 400g



LE PRIX C'EST ICI



**CREAM CHEESE**  
METRO CHEF  
Réf. : 286663  
le pot 1,5kg  
Existe aussi en format 5kg



LE PRIX C'EST ICI



**FROMAGE À TARTINER**  
NATURE  
METRO CHEF  
Réf. : 024978  
la barquette 1kg



LE PRIX C'EST ICI



**FROMAGE À TARTINER**  
NATURE  
ST MÔRET  
Réf. : 007295  
la barquette 1kg



LE PRIX C'EST ICI



**SPÉCIALITÉ FROMAGÈRE**  
PHILADELPHIA  
Réf. : 007422  
pasteurisée multi-usages :  
chaud, froid, salé ou sucré  
le pot 1,65kg



LE PRIX C'EST ICI



**EMMENTAL FRANÇAIS**  
BLOC  
METRO CHEF  
Réf. : 236093  
bloc traité  
le bloc 2kg environ



LE PRIX C'EST ICI



**GOUDA**  
CADÍ  
Réf. : 236456  
48% M.G.



LE PRIX C'EST ICI



**FROMAGE FONDU AU CHEDDAR**  
METRO CHEF  
Réf. : 236385  
84 tranches  
la barquette 1,033kg





# LES DESSERTS SURGELÉS & SNACKS

MOCHI TENDANCE

## Le petit + des experts METRO :

Proposez une offre dégustation avec un coffret découverte de trois parfums, présenté dans un packaging coloré et soigné. Une solution idéale pour séduire de nouveaux clients !



# Le mochi, UNE STAR COMPLÈTEMENT GIVRÉE

D'OFFRANDE SACRÉE À DESSERT VIRAL SUR TIKTOK, LE MOCHI A TRAVERSÉ LES SIÈCLES ET LES CONTINENTS. À AJOUTER SANS HÉSITER À VOTRE CARTE !

**T**raditionnellement consommés en Asie en tant qu'offrandes religieuses, les mochis ont su se réinventer pour séduire une toute nouvelle génération de gourmands. Devenus viraux sur les réseaux sociaux, les mochis séduisent majoritairement un public jeune. Une texture unique et un aspect coloré : il a tout d'un produit tendance à tester absolument. L'avantage du mochi, c'est qu'il peut

se grignoter à n'importe quel moment de la journée. Avec à peine 80 calories par pièce, c'est un snack aussi léger que tendance ! Issu d'une préparation à base de riz, le mochi peut se déguster nature, mais les plus gourmands le préfèrent fourré ou garni. En hiver, il est souvent dégusté avec un coulis de chocolat à l'intérieur, tandis qu'en été, il se savoure en version glacée, pour un snack désaltérant et ultra gourmand.

En plus, d'être bon, c'est un véritable atout pour un restaurateur : grâce à son format individuel, il permet une gestion des stocks optimisée et limite le gaspillage ! Explosion de saveurs en vue. Passion, yuzu, litchi, matcha... Une panoplie de saveurs idéale pour séduire vos clients pour le retour des beaux jours !



LES DESSERTS SURGELÉS MOCHI GLACÉ & PERLE DE COCO



LE PRIX C'EST ICI

**MOCHI GLACÉ VANILLE**

MOCHIRI  
Réf. : 307712  
24 pièces de 35g  
le carton de 840g



LE PRIX C'EST ICI

**MOCHI GLACÉ MANGUE PASSION**

MOCHIRI  
Réf. : 307718  
24 pièces de 35g  
le carton de 840g



LE PRIX C'EST ICI

**MOCHI GLACÉ THÉ VERT MATCHA**

MOCHIRI  
Réf. : 307705  
24 pièces de 35g  
le carton de 840g



LE PRIX C'EST ICI

**MOCHI GLACÉ FLEUR DE CERISIER**

MOCHIRI  
Réf. : 307707  
24 pièces de 35g  
le carton de 840g



LE PRIX C'EST ICI

**MOCHI GLACÉ CHOCOLAT NOIX DE COCO**

MOCHIRI  
Réf. : 307713  
24 pièces de 35g  
le carton de 840g



LE PRIX C'EST ICI

**PERLE DE COCO**

ASIAFOOD  
Réf. : 300420  
50 pièces de 45g  
le sachet de 2,25kg



*Tendances*  
GOURMANDES



**PERLE DE COCO : MOELLEUX EN CŒUR**

Nées dans la diaspora cantonnaise, ces bouchées à base de farine de riz gluant renferment une farce de haricot mungo sucré. Cuites à la vapeur, roulées dans la noix de coco râpée, elles conjuguent fondant, douceur et simplicité de service. Un dessert traditionnel très accessible.



RETROUVEZ NOS PRODUITS SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)

Suggestions de présentation.

LES DESSERTS SURGELÉS & SNACKS



LE PRIX C'EST ICI

SCANNEZ LES CODES-BARRES CI-DESSOUS POUR DÉCOUVRIR LES PRIX



**CRÈME GLACÉE À LA VANILLE**  
METRO CHEF  
Réf. : 015324  
le bac 2,5l (1,25kg)  
Existe aussi aux parfums menthe chocolat, café, pistache 2,5l ou vanille 5l

ACHETEZ PLUS PAYEZ MOINS  
METRO Chef

**GLACE AU CHOCOLAT**  
DELICES DU VALPLESSIS  
Réf. : 128256  
le bac 5l (2,5kg)



**GLACE À LA VANILLE**  
LES DÉLICES DU VALPLESSIS  
Réf. : 128253  
le bac 5l (2,5kg)



**CRÈME GLACÉE À LA NOIX DE COCO**  
METRO CHEF  
Réf. : 017946  
le bac 2,5l (1,25kg)

ACHETEZ PLUS PAYEZ MOINS  
METRO Chef

# Glaces

## LA FRAÎCHEUR ARTISANALE

NOS CRÈMES GLACÉES METRO CHEF OFFRENT UNE ALTERNATIVE RAFFRAÎCHISSANTE ET LÉGÈRE. FABRIQUÉES EN FRANCE AVEC DES ARÔMES NATURELS, ELLES SÉDUISENT PAR LEUR TEXTURE ONCTUEUSE ET LEURS SAVEURS INTENSES. EN CORNETS OU EN POTS, ELLES SONT PARFAITES POUR UNE PAUSE GOURMANDE ET SAINE.



**GLACE À LA FRAISE**  
LES DÉLICES DU VALPLESSIS  
Réf. : 128257  
le bac 5l (2,5kg)



**SORBET À LA PASSION**  
METRO CHEF  
Réf. : 017956  
le bac 2,5l (1,405kg)  
Existe aussi en sorbet ananas 2.5l

ACHETEZ PLUS PAYEZ MOINS  
METRO Chef



**SORBET À LA MANGUE**  
METRO CHEF  
Réf. : 017951  
le bac 2,5l (1,375kg)

ACHETEZ PLUS PAYEZ MOINS  
METRO Chef



**SORBET AU CITRON VERT**  
METRO CHEF  
Réf. : 015987  
le bac 2,5l (1,388kg)

ACHETEZ PLUS PAYEZ MOINS  
METRO Chef

Suggestions de présentation.

POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



## LES DESSERTS FRAIS *COULIS & PURÉE*



LE PRIX C'EST ICI



### COULIS DE MANGUE

PONTHIER  
Réf. : 150746  
la poche 1kg



LE PRIX C'EST ICI

### COULIS DE FRUITS EXOTIQUES

PONTHIER  
Réf. : 011113  
la poche 1kg



LE PRIX C'EST ICI

### COULIS DE FRAISE YUZU

PONTHIER  
Réf. : 191681  
la poche 1kg



## *SALADES DE FRUITS & DESSERTS FRAIS*



LE PRIX C'EST ICI



### COULIS DE FRUITS ROUGES

METRO CHEF  
Réf. : 044302  
la poche 1kg



LE PRIX C'EST ICI

### SALADE DE FRUIT

ARO  
Réf. : 309436  
leseau 3kg



LE PRIX C'EST ICI

### SALADE DE FRUITS DE SAISON

METRO CHEF  
Réf. : 024045  
leseau 3kg



LE PRIX C'EST ICI



### BLANCS EN NEIGE SUR LIT DE CARAMEL

METRO CHEF  
Réf. : 005423  
10/12 parts  
la barquette 2,2l



### SALADE DE FRUITS : FRAÎCHEUR CRÉATIVE

Légère et modulable, la salade de fruits permet de clôturer le repas en finesse. Variez les plaisirs selon les saisons : fruits frais exotiques, coulis mangue-passion ou graines de sésame... Un dessert simple à twister pour surprendre.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



# LES DESSERTS SURGELÉS & SNACKS

## LES DESSERTS FRAIS COULIS & PURÉE



LE PRIX C'EST ICI



**PURÉE DE MANGUE**

PONTHIER  
Réf. : 007772  
la poche 1kg



LE PRIX C'EST ICI

**PURÉE D'ANANAS VICTORIA**

ORIGINE COSTA RICA

PONTHIER  
Réf. : 179317  
100% de fruit  
la poche 1kg



LE PRIX C'EST ICI



**PURÉE AUX FRUITS DE LA PASSION**

PONTHIER  
Réf. : 007765  
la poche 1kg



LE PRIX C'EST ICI



**PURÉE DE NOIX DE COCO**

PONTHIER  
Réf. : 039800  
la poche 1kg



LE PRIX C'EST ICI

**PURÉE DE LITCHI**

PONTHIER  
Réf. : 142077  
la poche 1kg



### ATOOUTPRO

Conservation 12 jours après ouverture. Idéal pour préparation de mousses, bavares, entremets, sorbets/glaces, cocktails/jus de fruits, smoothies et mousses au siphon.



LE PRIX C'EST ICI

**PURÉE DE YUZU SAUVAGE**

PONTHIER  
Réf. : 308415  
100% Yuzu  
la poche 1kg



LE PRIX C'EST ICI

**PURÉE DE CITRON VERT**

PONTHIER  
Réf. : 011318  
la poche 1kg



Suggestions de présentation.



POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



LES SNACKS & BONBONS

la marque **METRO** **RIOBA**



LE PRIX C'EST ICI



**SPÉCULOOS**

Réf. : 059068

emballés individuellement  
la boîte de 300 spéculoos



LE PRIX C'EST ICI



**BONBON D'ACCUEIL À LA MENTHE**

Réf. : 055249

la boîte 1,4kg



LE PRIX C'EST ICI



**MINI-CARAMELS MOUS**

Réf. : 003011

le sac 1,4kg



LE PRIX C'EST ICI



**MINI-TABLETTES CHOCOLAT NOIR**

CÉMOI

Réf. : 247822

accompagnement café  
la pièce 3,5g



LE PRIX C'EST ICI



**SUCETTES COLA ET CITRON**

CRESTI POPS

Réf. : 247310

le tubo de 150 sucettes



LE PRIX C'EST ICI



**RÉGAL'AD**

KRÉMA

Réf. : 247457

le kilogramme



Suggestions de présentation.

LES DESSERTS SURGELÉS & SNACKS



# LES BOISSONS & ALCOOLS

## LES SPIRITUEUX ASIATIQUES *TENDANCE*

### *Le petit + des experts METRO :*

Osez des cocktails audacieux comme le Whisky Matcha Hai, une rencontre entre le matcha et le whisky japonais, pour une création 100 % japonaise.



# *Les spiritueux asiatiques,*

## UN SHOT VENU D'AILLEURS !

LONGTEMPS RESTÉS DANS L'OMBRE, LES SPIRITUEUX ASIATIQUES SONT AUJOURD'HUI SOUS LE FEU DES PROJECTEURS. RICHES EN GOÛT, ILS MODERNISENT VOTRE CARTE AVEC AUDACE ET ORIGINALITÉ !

**L**ongtemps restés en marge des cartes françaises, les spiritueux asiatiques s'imposent aujourd'hui comme une alternative originale et raffinée dans les bars et restaurants. Ils attirent par leur personnalité marquée, leur héritage culturel fort et leur potentiel en mixologie. Dans cette famille de produits, plusieurs références sortent du lot.

Parmi elles, le saké, emblème du Japon, se déguste traditionnellement chaud ou à température ambiante, mais toujours pur, pour mieux en savourer la qualité. Le gin asiatique, quant à lui, souvent infusé au yuzu, est une base idéale et raffinée pour des cocktails exotiques. Le whisky japonais, de son côté, s'est imposé comme une référence mondiale,

complexe et d'une grande profondeur aromatique, il se savoure principalement pur. Enfin, les eaux-de-vie chinoises, telles que le baijiu, sont d'une telle intensité qu'elles sont parfaites en digestif. En intégrant de tels spiritueux à votre carte, vous affirmez une offre premium et distinctive, parfaitement en phase avec les tendances du moment.

Suggestions de présentation.



# 1,2,3... CRÉATION



## LIQUEURS ASIATIQUES : FINESSE ET CARACTÈRE

Litchi, rose, umeshu ou baijiu... ces liqueurs emblématiques jouent la carte de l'aromatique ou de la puissance. En apéritif, en digestif ou en cocktail, elles apportent une touche signature à la fin du repas et enrichissent une carte avec originalité et subtilité.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



LE PRIX  
C'EST ICI

**LIQUEUR  
DE ROSE**  
MEI KUEI LU CHIEW  
Réf. : 192594  
40%  
la bouteille 1l



LE PRIX  
C'EST ICI

**LIQUEUR  
DE LITCHI**  
SOHO  
Réf. : 269237  
15%  
la bouteille 70cl



LE PRIX  
C'EST ICI

**LIQUEUR  
DE LITCHI**  
DELAITRE  
Réf. : 169105  
15%  
la bouteille 70cl



LE PRIX  
C'EST ICI

**LIQUEUR  
UMESHU GENSHU**  
HAKUTSURI  
Réf. : 310083  
19,7%  
la bouteille 70cl



LE PRIX  
C'EST ICI

**LIQUEUR BAIJIU**  
MING RIVER  
Réf. : 306358  
45%  
la bouteille 70cl



LE PRIX  
C'EST ICI

**RHUM  
RYOMA**  
Réf. : 286951  
40%  
la bouteille 70cl

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



# LES BOISSONS & ALCOOLS

## LES SAKÉS & GINS



**JAPON** 🇯🇵  
**SAKÉ NIHONSHU JUNMAI**  
**BRASSERIE KIZAKURA**

la bouteille 72cl  
 Réf. : 240140

**Bijito**

Bijito Junmai est un saké traditionnel à déguster froid. Junmai signifie "pur riz" garantissant que le saké est libre de tout ajout d'alcool distillé ou autres entrants. Un saké frais et fruité, sur des notes de pommes, de raisins à chair blanche. La bouche est riche et minérale, avec une finale laiteuse. La minéralité est bien intégrée avec des notes de zestes d'agrumes.

Dégusté en juin 2025



**JAPON** 🇯🇵  
**SAKÉ JUNMAI GINJO**  
**CAVE DE ASAHARA**

la bouteille 72cl  
 Réf. : 056811

**Koikoi**

Koi Koi est un saké de types junmai et ginjo. Cela signifie qu'il n'y a pas d'ajout d'alcool et que le riz utilisé pour sa fabrication a été poli à 40%. Fin et fruité, il saura vous séduire et accompagnera à merveille vos fromages et desserts crémeux.

Dégusté en juin 2025

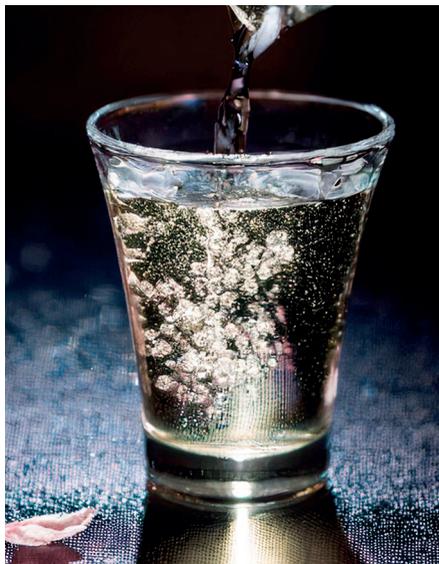


**GIN**  
**KI NO BI**  
 Réf. : 209957

45,7%  
 la bouteille 70cl



**GIN**  
**YU**  
 Réf. : 262410  
 43%  
 la bouteille 70cl



**GIN SAIGON**  
**BAIGUR**  
 Réf. : 306787  
 43%  
 la bouteille 70cl



**GIN**  
**ETSU**  
 Réf. : 251741  
 43%  
 la bouteille 70cl  
 Existe aussi en Yuzu



**GIN**  
**ROKU**  
 Réf. : 244706  
 43%  
 la bouteille 70cl  
 Existe aussi en Sakura Bloom



**GIN**  
**HYOGO 135 EAST**  
 Réf. : 291250  
 42%  
 la bouteille 70cl

Suggestion de présentation.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



LES WHISKYS



LE PRIX C'EST ICI

**BLENDED WHISKY**

**AKASHI**  
Réf. : 189666  
40%  
la bouteille 50cl



LE PRIX C'EST ICI

**BLENDED WHISKY PREMIUM**

**TOGOUCHI**  
Réf. : 189668  
40%  
la bouteille 70cl



LE PRIX C'EST ICI

**BLENDED WHISKY**

**HATOZAKI**  
Réf. : 260011  
40%  
la bouteille 70cl



1,2,3...  
CRÉATION



**WHISKY : UN SPIRITUEUX DE CARACTÈRE**

En Asie, le whisky s'invite à table avec justesse. Japonais, taiwanais ou écossais, il s'accorde à merveille avec les saveurs umami, les viandes grillées ou les desserts au sésame noir. À proposer en pairing ou en cocktail, pour une touche premium et contemporaine.



RETROUVEZ NOS PRODUITS SUR METRO.fr



LE PRIX C'EST ICI

**BLENDED WHISKY**  
**SUNTORY HIBIKI**  
Réf. : 217052  
43%  
la bouteille 70cl



LE PRIX C'EST ICI

**BLENDED WHISKY**  
**SUNTORY TOKI**  
Réf. : 244704  
43%  
la bouteille 70cl



LE PRIX C'EST ICI

**BLENDED WHISKY**  
**NIKKA FROM THE BARREL**  
Réf. : 087804  
51,4%  
la bouteille 50cl  
Existe aussi en Days ou Coffey Grain

L'ABUS D'ALCOOLEST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



# LES BOISSONS & ALCOOLS

## LES VINS BLANCS



### VIN DE L'UNION EUROPÉENNE

#### BLANC

la bouteille 150cl  
Vendu en pack de 6  
Réf. : 269257

Robe pâle et brillante. Vin blanc sec et tonique, aux senteurs florales et aux saveurs d'agrumes. Désaltérant en toutes circonstances ! Servir frais.

Dégusté en janvier 2025



### ALSACE RIESLING 2023

#### HENRI WEBER

la bouteille 75cl  
Vendu en carton de 6  
Réf. : 215385

Robe jaune clair lumineux et limpide. Nez gourmand, droit, net et bien minéral de fruits à chair blanche. Bouche franche emplie de rondeur épicée, chair vineuse se développe entre relief et jolie fraîcheur. Complet, harmonieux, ce beau Riesling à la finale bergamote est un régal !! Servir vers 11° sur plats de régions, poissons et crustacés.

Dégusté en janvier 2025



### SANCERRE 2023

#### MICHEL LAURENT

la bouteille 75cl  
Vendu en carton de 6  
Réf. : 216360

#### Grande Réserve

Robe jaune doré or pâle. Intense nez d'un Sauvignon tonique : du floral, du fruité, lithis, passion. Chair précise et nette, conjuguant fraîcheur et tension ; vinosité de belle envergure. Finale tranchante et balsamique, aux délicieuses touches salines. Un must have sur votre carte des vins ! Vers 11° sur fruits de mer, poissons, crottins et autres chèvres du Berry !!

Dégusté en janvier 2025



### MUSCADET SÈVRE ET MAINE 2024

#### MICHEL LAURENT

la bouteille 75cl  
Vendu en carton de 6  
Réf. : 214140

Robe jaune doré pâle. Fraîcheur avec une pointe citronnée, au nez soulignée de saveurs florales et de fruits blancs. Bouche droite et nette, balancée par une acidité rafraîchissante. Chair vineuse et bien définie, assurant gourmandise, minéralité et équilibre ! Ensemble croquant, tonique et savoureux ! Servir vers 10° sur fruits de mer, poissons et coquillages.

Dégusté en avril 2025



### VIN DE FRANCE 2024

#### RIBEAUPIERRE

la fontaine à vin 10l  
Réf. : 284841

#### Sauvignon

Arômes de citron, de pamplemousse, un brin exotique. Chair saline, souple et gourmande. Servir vers 9° sur fruits de mer et poissons vapeurs.

Dégusté en février 2025



### VIN DE LA COMMUNAUTÉ EUROPÉENNE

#### Chardonnay

la fontaine à vin 10l  
Réf. : 269363

Robe pâle et brillante. Vin blanc sec et tonique, aux senteurs florales et aux saveurs d'agrumes. Désaltérant en toutes circonstances ! Servir frais.

Dégusté en janvier 2025



### VIN DE FRANCE 2024

#### RIBEAUPIERRE

la fontaine à vin 10l  
Réf. : 284849

#### Chardonnay

Robe jaune très claire, reflets vert pâle. Nez expressif combinant fruits blancs et jaunes, pêches, poires et pommes vertes. Bouche acidulée et fraîche dotée d'un léger gras. La chair est gourmande, ronde et équilibrée. Finale nette et de belle persistance sur les agrumes. Servir frais vers 9/10° sur entrées ou poissons.

Dégusté en janvier 2025



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



## LES VINS ROSÉS



### CÔTES-DE-PROVENCE 2024 MAURIN DES MAURES

la bouteille 75cl  
Vendu en carton de 6  
Réf. : 221795

Robe pêche clair, aux reflets argentés. Nez sur les petits fruits rouges avec de la minéralité qui se dévoile. Bouche franche, nette et de belle amplitude. Une petite gourmandise pour accompagner vos rougets grillés, accompagnés d'un caviar d'aubergine. Servir frais pour retrouver vos ami.e.s !

Dégusté en juin 2025



### CÔTES-DE-PROVENCE 2024 LES VIGNERONS DE GRIMAUD

la bouteille 75cl  
Vendu en carton de 6  
Réf. : 222261

#### Cuvée du Golfe Prestige

Robe pâle et brillante, teintée de rose. Nez gourmand de pulpe framboisée, fines touches de griottes et d'amandes fraîches. Bouche franche et élégante, grâce à une texture délicate et équilibrée. Finale nette et vineuse, ciselée et bien tranchante. Servir vers 10° sur tout un repas.

Dégusté en mai 2025



### CÔTES-DE-PROVENCE 2024 MAURIN DES MAURES

la bouteille 37,5cl  
Vendu en carton de 12  
Réf. : 221810

Robe pêche clair, aux reflets argentés. Nez sur les petits fruits rouges avec de la minéralité qui se dévoile. Bouche franche, nette et de belle amplitude. Une petite gourmandise pour accompagner vos rougets grillés, accompagnés d'un caviar d'aubergine. Servir frais pour retrouver vos ami.e.s !

Dégusté en juin 2025



### TAVEL 2024 ARMAND DARTOIS

la bouteille 75cl  
Vendu en carton de 6  
Réf. : 221800

#### Les Mésillons

Robe brillante vermillon brillant. Nez éclatant et complexe de petits fruits rouges écrasés : framboises, groseilles et griottes. Bouche ronde et vineuse, fraîche et acidulée. Grande finale de caractère entre poivre et épices douces. Un vrai Tavel expressif, séducteur et concentré !! Servir vers 12° sur une cuisine méditerranéenne.

Dégusté en janvier 2025



### VIN DE FRANCE RIBEAUPIERRE

la fontaine à vin 10l  
Réf. : 249210

#### Cinsault

C'est le rosé incontournable !! Soyeux et friand, parfums de fraise et d'amande, un peu d'épices. Servir vers 10° sur tout un repas.

Dégusté en avril 2025



### VIN DE FRANCE 2024 RIBEAUPIERRE

la fontaine à vin 10l  
Réf. : 249178

#### Syrah rosé

Robe rose orangé clair. En bouche, joli rosé frais, gourmand, fruité et pulpeux souligné de petites épices. Servir vers 10° sur viandes grillées, salades estivales.

Dégusté en février 2025



### VIN DE LA COMMUNAUTÉ EUROPÉENNE

la fontaine à vin 10l  
Réf. : 244292

Robe rose pâle brillante. Nez de fruits rouges acidulés : groseille et framboise. Bouche franche et éclatante à la chair nette et vineuse. Rosé consensuel et aromatique à déguster toute l'année ! Servir vers 8/9° sur viandes, salades mixtes, charcuteries.

Dégusté en janvier 2025

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



# LES BOISSONS & ALCOOLS

## LES VINS ROUGES



### MÉDITERRANÉE I.G.P. CELLIER DES DAUPHINS

la bouteille 25cl  
Vendu en carton de 12  
Réf. : 225865

#### Prestige

Cellier des Dauphins a reçu le prix Rhône Valley Winery of the Year en 2018 à la New York International Wine Competition ! Leader en production de Côtes-du-Rhône rouge. Gourmand, fruité, poivré et aromatique. Sa mini bouteille à la forme unique reste l'emblème de la gamme et n'est pas étrangère à son succès ! Servir vers 15° en toute occasion.

Dégusté en décembre 2024



### BROUILLY 2024 ANDRÉ VONNIER

la bouteille 37,5cl  
Vendu en carton de 12  
Réf. : 214426

Robe grenat clair. Nez éclatant et bien poivré de fruits rouges et noirs, belles notes d'épices et jolies touches sanguines. La bouche est franche et juteuse, toujours bien axée sur un fruité pulpeux et relayée par de beaux tanins racés et relevés. Ensemble "glouglou" de belle origine, vrai Brouilly racé et authentique !! Un vrai canon de copains ! Vers 14° sur lyonnaiseseries !

Dégusté en mars 2025



### BROUILLY 2024 ANDRÉ VONNIER

la bouteille 75cl  
Vendu en carton de 6  
Réf. : 215484

Robe grenat clair. Nez éclatant et bien poivré de fruits rouges et noirs, belles notes d'épices et jolies touches sanguines. La bouche est franche et juteuse, toujours bien axée sur un fruité pulpeux et relayée par de beaux tanins racés et relevés. Ensemble "glouglou" de belle origine, vrai Brouilly racé et authentique !! Un vrai canon de copains ! Vers 14° sur lyonnaiseseries !

Dégusté en mars 2025



### FRANCS-CÔTES-DE-BORDEAUX 2016 CHÂTEAU PUYGUERAUD

la bouteille 75cl  
Vendu en carton de 6  
Réf. : 305037

#### Héritiers George Thienpont

Ce superbe 2016 taillé dans un assemblage dominé par le Merlot, affiche fièrement ses nobles origines à travers des traits sombres et brillants, des parfums friands de cerise mûre, de poivre et de pivoine. En bouche, il délivre les mêmes saveurs à la fois fruitées et florales, le tout dans un bel équilibre bercé par des tanins assurant à ce flacon mâche et longue vie ! Servir vers 18°.

Dégusté en février 2025



### BORDEAUX SUPÉRIEUR 2015 CHÂTEAU CROIX-MOUTON

la bouteille 75cl  
Vendu en carton de 6  
Réf. : 273394

#### Jean-Philippe Janoueix

Bien plus qu'un simple Bordeaux, le Vignoble Janoueix (propriétaire des Châteaux La Confession, Sacré Cœur) nous propose ce joli vin à la robe légère dissimulant un beau bouquet complexe de fruits rouges et noirs mêlés de réglisse. En bouche, c'est une chair tendre et sapide avec ce qu'il faut de structure. Idéal sur vos grillades de bœuf et d'agneau. Servir à 17°.

Dégusté en février 2025



### CÔTES-DU-RHÔNE 2023 ARMAND DARTOIS

la bouteille 75cl  
Vendu en carton de 6  
Réf. : 246159

Robe grenat soutenu aux reflets éclatants. Parfait nez de fruits noirs et d'épices, un rien de cachou tiède. Bouche au pulpeux redoutable ! Griottes, cassis, myrtilles pour le fruité et de petits tanins digestes et serrés pour l'ossature. L'ensemble est ouvert, flatteur et parfaitement approchable sur le croquant de son fruit. Ensemble complet et d'un équilibre bluffant !! Servir vers 16° sur viandes juteuses.

Dégusté en mars 2025



### VIN DE FRANCE 2024 RIBEAUPIERRE

la fontaine à vin 10l  
Réf. : 072505

#### Merlot

Parfums expressifs et fruités de fruits des bois. Chair souple et gourmande, dans un style "easy drinking". Servir vers 15/16° sur un buffet froid, des pâtes fraîches ou une salade composée.

Dégusté en juin 2025



Suggestions de présentation.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



# Bières asiatiques

## FRAÎCHEUR ET HARMONIE À LA CARTE

Légères, désaltérantes, aux notes florales ou céréalières, les bières asiatiques accompagnent à merveille les cuisines du continent. Qu'elles soient épicées, frites ou marinées, leurs saveurs sont mises en valeur par la fraîcheur d'une lager japonaise ou d'une bière thaïlandaise.

Faciles à intégrer à votre carte, elles créent des accords simples, rafraîchissants et accessibles. À proposer en pression, en bouteille ou en suggestion mets/bière pour enrichir l'expérience client sans complexité.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



LE PRIX  
C'EST ICI



### BIÈRE LAGER BLONDE

TSING TAO  
Réf. : 201689  
4,7%

La bière chinoise la plus exportée. Nez finement houblonné, malté et fruits légers la bouteille 33cl V.P.



LE PRIX  
C'EST ICI

### BIÈRE LAGER BLONDE

KIRIN ICHIBAN  
Réf. : 203171

Une bière japonaise unique et complexe au goût supérieur ! Dotée d'une robe de couleur paille légèrement foncée, elle nous offre une senteur d'agrumes au houblon la bouteille 33cl V.P.



LE PRIX  
C'EST ICI

### BIÈRE BLONDE SINGHA

Réf. : 306471

5%  
la bouteille 33cl V.P.



LE PRIX  
C'EST ICI

### BIÈRE BLONDE ASAHI

Réf. : 298958

5%  
la bouteille 33cl V.P.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



# LES BOISSONS & ALCOOLS

## LES EAUX & SIROPS



LE PRIX  
C'EST ICI



**EAU MINÉRALE  
GAZEUSE**  
PERRIER  
Réf. : 202433  
la bouteille 33cl V.C.

la marque  
**METRO** **RIOBA**



LE PRIX  
C'EST ICI



**SIROP DE  
GRENADINE**  
Réf. : 291992  
la bouteille 1l V.P.



LE PRIX  
C'EST ICI



**SIROP DE MENTHE  
VERTE**  
Réf. : 017267  
la bouteille 1l V.P.

VISUEL EN  
ATTENTE

LE PRIX  
C'EST ICI

**JAUNE  
ORANGINA**  
Réf. : 293382  
la bouteille 25cl



LE PRIX  
C'EST ICI



**EAU MINÉRALE  
NATURELLE  
GAZEUSE**  
PERRIER  
Réf. : 202736  
la boîte 33cl



LE PRIX  
C'EST ICI



**EAU MINÉRALE  
NATURELLE  
GAZEUSE**  
SAN PELLEGRINO  
Réf. : 202534  
la bouteille 1l V.C.



LE PRIX  
C'EST ICI



**EAU MINÉRALE  
NATURELLE  
GAZEUSE**  
SAN PELLEGRINO  
Réf. : 203252  
la bouteille 50cl P.E.T.



LE PRIX  
C'EST ICI



**EAU MINÉRALE  
NATURELLE**  
EVIAN  
Réf. : 272098  
la bouteille 50cl R.P.E.T.



LE PRIX  
C'EST ICI



**EAU MINÉRALE  
NATURELLE**  
EVIAN  
Réf. : 202530  
la bouteille 1l V.C.

Suggestions de présentation.



LES SODAS



LE PRIX  
C'EST ICI



**CLASSIC**  
COCA-COLA  
Réf. : 202424

la bouteille 33cl V.C.  
Existe aussi en sans sucres V.C.,  
classique 25cl V.P. et sans sucres  
25cl V.P.



LE PRIX  
C'EST ICI



**SANS SUCRES**  
COCA-COLA  
Réf. : 202953

la boîte 33cl



LE PRIX  
C'EST ICI



**CLASSIC**  
COCA-COLA  
Réf. : 202949

la boîte 33cl



LE PRIX  
C'EST ICI



**CHERRY**  
COCA-COLA  
Réf. : 202955

la boîte 33cl



LE PRIX  
C'EST ICI



**JAUNE**  
ORANGINA  
Réf. : 202818

la boîte 33cl



LE PRIX  
C'EST ICI



**ORANGE**  
FANTA  
Réf. : 202969

la boîte 33cl  
Existe aussi en citron, mangue/  
fruit du dragon et exotique 33cl



LE PRIX  
C'EST ICI



**AGRUMES**  
SCHWEPES  
Réf. : 201564

la boîte 33cl



LE PRIX  
C'EST ICI



**CITRON/CITRON  
VERT**  
SPRITE  
Réf. : 264542

la boîte 33cl



LE PRIX  
C'EST ICI



**BOISSON  
ÉNERGISANTE**  
RED BULL  
Réf. : 202283

la boîte 25cl



# LES BOISSONS & ALCOOLS

## LES SODAS & BOISSONS AUX FRUITS

la marque **METRO** **ROCHAMBEAU**



LE PRIX C'EST ICI

**LIMONADE**  
Réf. : 203204  
la bouteille 150cl P.E.T.



LE PRIX C'EST ICI

**TROPICAL OASIS**  
Réf. : 201568  
la boîte 33cl

LE PRIX C'EST ICI

**MANGUE MOGU MOGU**  
Réf. : 179374  
la bouteille 32cl  
*Existe aussi en d'autres saveurs*

VISUEL EN ATTENTE



LE PRIX C'EST ICI

**JUS DE FRUITS GRANINI**  
Réf. : 202342  
*Exemple de prix : orange (x12)*  
la bouteille ouverture facile 25cl



LE PRIX C'EST ICI

**JUS D'ANANAS GRANINI**  
Réf. : 202336  
la bouteille 25cl V.P.



LE PRIX C'EST ICI

**NECTAR DE MANGUE**  
Réf. : 202281  
la bouteille 25cl V.P.



LE PRIX C'EST ICI

**MELON DADA**  
Réf. : 288289  
la boîte 33cl  
*Existe aussi en d'autres saveurs*



LE PRIX C'EST ICI

**LITCHI MOGU MOGU**  
Réf. : 179373  
la bouteille 32cl P.E.T.  
*Existe aussi en d'autres saveurs*



LE PRIX C'EST ICI

**JUS D'ANANAS ABC ARO**  
Réf. : 246860  
la brique 1l

Suggestions de présentation.



# Bubble tea à la pêche fruitée

UN MOCKTAIL  
LUDIQUÉ,  
RAFRAÎCHISSANT  
ET TENDANCE



 **Durée : 1 min**

 **Difficulté : facile**

 **Portions : 1**

## Ingrédients

15 cl d'ice tea pêche  
5 cl de jus de pêche  
2 cl de sirop de pêche  
2 c. à soupe de perles de tapioca cuites  
Glaçons

## Préparation

- Verser les perles de tapioca cuites dans un grand verre.
- Ajouter le sirop de pêche et le jus.
- Compléter avec l'ice tea Pêche bien frais.
- Ajouter des glaçons, mélanger et servir avec une paille large.

la marque **METRO** **ROCHAMBEAU**



LE PRIX  
C'EST ICI

**JUS D'ANANAS**  
Réf. : 203328  
La brique 1l

## LES BOISSONS AU THÉ



LE PRIX  
C'EST ICI

**PÊCHE**  
LIPTON  
Réf. : 246459  
la boîte 33cl  
Existe aussi en pastèque  
menthe ou framboise 33cl



LE PRIX  
C'EST ICI

**PÊCHE**  
FUZETEА  
Réf. : 220043  
la boîte 33cl  
Existe aussi en menthe/citron  
vert 33cl



LE PRIX  
C'EST ICI

**ICE TEA PÊCHE**  
LIPTON  
Réf. : 203240  
la bouteille 25cl V.P.

Suggestions de présentation.

LES BOISSONS & ALCOOLS



# Jetable & réemploi

CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR RESTER  
DANS LES CLOUS... SANS COMPLIQUER  
VOTRE QUOTIDIEN

DEPUIS JANVIER 2023, SI VOUS SERVEZ PLUS DE 20 COUVERTS SUR PLACE, VOUS ÊTES CONCERNÉS PAR L'OBLIGATION D'UTILISER DE LA VAISSELLE RÉEMPLOYABLE (LOI AGEC). UNE NOUVELLE RÈGLE, OUI, MAIS PAS FORCÉMENT SYNONYME DE CONTRAINTE SI ELLE EST BIEN ANTICIPÉE.



## Ce que ça change concrètement

Vous devez désormais :

- › servir vos plats, sauces, boissons et couverts dans des **contenants réutilisables**,
- › **penser à la collecte et au lavage** : en cuisine ou via un prestataire,
- › Pouvoir **justifier votre mise en conformité** en cas de contrôle,
- › Pour passer le cap sereinement, des solutions simples existent.

## Et le jetable dans tout ça ?

Pour la vente à emporter, vous pouvez encore utiliser du jetable... à condition qu'il soit **responsable**.

Barquettes en pulpe, bois, carton ou papier kraft : tous nos produits à usage unique sont pensés pour être **compostables, recyclables ou biosourcés**.



## METRO est là pour vous accompagner

Nous mettons à votre disposition :

- › une sélection complète de **contenants adaptés** à vos besoins,
- › du **moblier de tri et de collecte**,
- › des **solutions de lavage professionnel**,
- › et surtout, nos équipes en halles pour **vous aider à y voir clair**.





LE PRIX  
C'EST ICI



**GANT VINYLE**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 195055  
Taille M.  
la boîte de 100  
Existe aussi en taille S, L ou XL.



LE PRIX  
C'EST ICI



**SACS POUBELLE**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 225696  
Liens incorporés.  
Contenance : 130 L.  
le rouleau de 30 sacs  
Existe aussi en 100L.



LE PRIX  
C'EST ICI



**BOL À SALADE**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 307781  
Kraft.  
Contenance : 1300 ml.  
le paquet de 50 bols  
Plusieurs dimensions au choix avec  
couvertres adaptables.



LE PRIX  
C'EST ICI

**BOÎTE À SALADE**  
Réf. : 275926  
Contenance : 480 ml.  
Coloris : noir.  
le paquet de 50 boîtes  
Couvertre boîte à salade GM.  
Réf. : 267635



LE PRIX  
C'EST ICI

**BARQUETTE À SALADE**  
Réf. : 243797  
Avec couvercle attaché.  
Plastique transparent.  
Dim. : H. 4,1 x L. 10,6 x P. 12,6 cm.  
Plusieurs dimensions au choix.



LE PRIX  
C'EST ICI



**BOÎTE SALADE BAMBOU**  
Réf. : 294396  
Carton.  
Contenance : 750 ml.  
Couvercle vendu séparément.  
le paquet de 50 boîtes  
Plusieurs dimensions au choix.



LE PRIX  
C'EST ICI

**BOÎTE À PÂTES**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 050240  
Carton.  
Contenance : 500 ml.  
le paquet de 50  
Existe aussi en 1000ml.



LE PRIX  
C'EST ICI



**BOL À SOUPE KRAFT**  
Réf. : 275189  
Ø 9.9 cm.  
360 ml.  
le paquet de 50 pots  
Plusieurs dimensions au choix avec couvertres adaptables.



LE PRIX  
C'EST ICI

**BARQUETTE AVEC COUVERTRE**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 308120  
En aluminium.  
Contenance : 250 ml.  
le paquet de 25 barquettes





# LES JETABLES & VENTE À EMPORTER

## LE JETABLE



LE PRIX C'EST ICI

### BOÎTE AVEC COUVERCLE CHARNIÈRE

Réf. : 087083

Contenance : 500 ml.

De - 20 à + 130°C.

le paquet de 50 boîtes

Plusieurs dimensions au choix.



LE PRIX C'EST ICI



### BARQUETTE BAMBOU

Réf. : 270211

Cellulose de bambou.

Micro-ondes : 1000 W maxi.

Four : 100°C maxi.

Contenance : 750 ml.

le paquet de 50 barquettes

Plusieurs dimensions au choix avec couvercles assortis.



LE PRIX C'EST ICI



### BARQUETTE

METRO PROFESSIONAL

Réf. : 308196

Aluminium 1/2 GN.

Contenance : 3500 ml.

Dim. : 32 x 26 x 6 cm.

le paquet de 25 barquettes



LE PRIX C'EST ICI

### BOÎTE À SUSHIS

Réf. : 279552

Kraft.

Dim. : 22 x 15 x 5 cm.

le paquet de 50 boîtes

Plusieurs dimensions au choix.



LE PRIX C'EST ICI



### BOÎTE À SUSHIS AVEC COUVERCLE

METRO PROFESSIONAL

Réf. : 286396

Pulpe.

Couvercle PET.

Dim. : 22 x 16 x 3,5 cm.

Contenance : 750 ml.

le paquet de 15 boîtes



LE PRIX C'EST ICI

### BOÎTE À SUSHIS AVEC COUVERCLE

Réf. : 201213

Dim. : 10 x 21 cm.

le sachet de 25 boîtes

Plusieurs dimensions au choix.



LE PRIX C'EST ICI



### POT À SAUCE AVEC COUVERCLE

Réf. : 189688

PET.

Dim. : Ø 65 x H. 3,2 cm.

Contenance : 6 cl.

le paquet de 100 pots



LE PRIX C'EST ICI



### POT À SAUCE

Réf. : 009776

PET.

Contenance 3 cl.

Ø 4,5 cm.

le paquet de 250 pots

Couvercle pour pot à sauce 3cl

Réf. : 009781



LE PRIX C'EST ICI



### POT À DESSERT AVEC COUVERCLE

Réf. : 057189

rPET.

Contenance : 266 ml.

le paquet de 50 pots



Suggestions de présentation.



# Barquettes aluminium METRO Chef

METRO

Chef

PRÊTES À TOUT POUR VOS PRÉPARATIONS



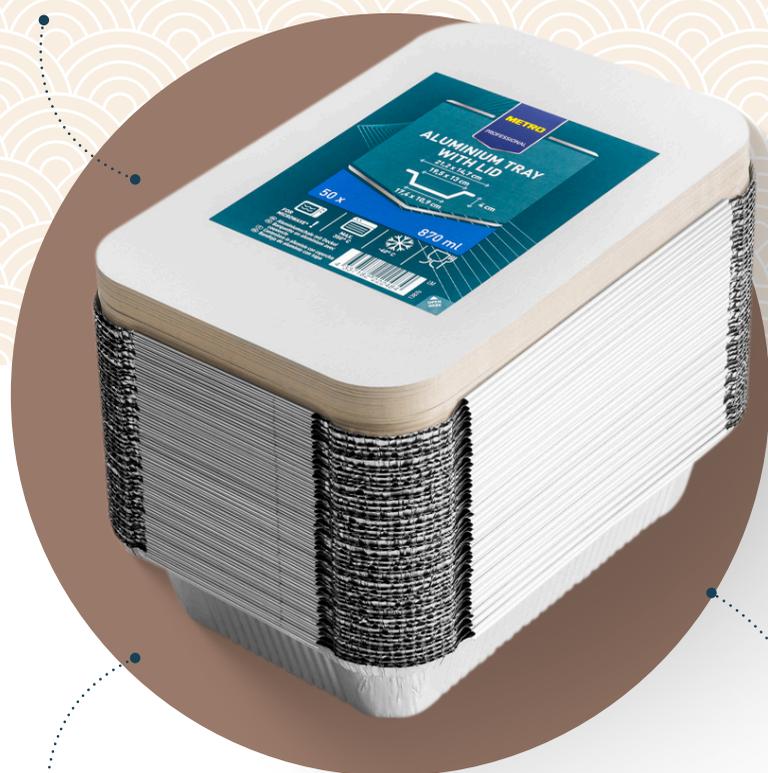
### Une solution unique, des usages multiples

Avec plus de 20 formats différents, les barquettes METRO Chef s'adaptent à tous les besoins du quotidien en restauration : individuel ou familial, service sur place, vente à emporter ou livraison.



### Micro-ondables et résistantes à toutes les températures

De -40°C à +350°C, elles passent sans souci du congélateur au four, en passant par le micro-ondes. Idéal pour les préparations qui demandent à être réservées, transportées sans changement de contenant.



### Un allié gain de temps

Solides, pratiques, disponibles avec ou sans couvercle, elles simplifient la logistique tout en garantissant une hygiène irréprochable. Elles sont aussi parfaites pour le dressage, la conservation et le réchauffage rapide, sans transfert de goût ni de texture.



### L'essentiel pour une cuisine efficace

Ces barquettes sont conçues pour répondre aux exigences des pros, avec la qualité et la praticité qui font la réputation de la gamme METRO Chef. À intégrer sans hésiter dans tous les flux de production, du labo à la salle.



# LES JETABLES & VENTE À EMPORTER

## LE JETABLE



LE PRIX C'EST ICI



**ASSIETTE PLATE RONDE**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 293102  
Papier.  
Ø 23 cm.  
le paquet de 100 assiettes



LE PRIX C'EST ICI

**GOBELET "BAROQUE"**  
Réf. : 182875  
Boisson chaude.  
Carton.  
Contenance : 10 cl.  
le paquet de 50 gobelets  
*Existe aussi en 25 cl.*



LE PRIX C'EST ICI



**AGITATEUR BOIS**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 271623  
Dim. : 11 cm.  
le paquet de 1000 agitateurs  
*Plusieurs dimensions au choix.*



LE PRIX C'EST ICI



**LINGETTES RINCE-DOIGTS CITRON**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 192606  
Emballées individuellement.  
la boîte distributrice de 250 lingettes



LE PRIX C'EST ICI



**KIT COUVERTS EN BOIS 3 EN 1**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 271606  
Fourchette + couteau + serviette.  
Pochette kraft marron.  
Dim. : 16 cm.  
le paquet de 50 kits



LE PRIX C'EST ICI

**FOURCHETTE EN BAMBOU**  
Réf. : 275930  
Dim. : 16 cm.  
le paquet de 100 fourchettes  
*Cuillère bambou 16 cm : Réf. : 275929.  
Couteau bambou 16 cm : Réf. : 275931.*



LE PRIX C'EST ICI



**FOURCHETTE EN BOIS**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 305116  
Dim. : 16,5 cm.  
le paquet de 100 fourchettes  
*Cuillère bois 16 cm. Réf. : 271609  
Couteau bois 16,5 cm. Réf. : 271604*



LE PRIX C'EST ICI



**PAILLE DROITE PAPIER**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 299121  
5 couleurs.  
Ø 6 cm.  
Dim. : 20 cm.  
le paquet de 500 pailles



LE PRIX C'EST ICI

**BAGUETTES EN BAMBOU**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 305620  
Dim. : 21 cm.  
le paquet de 100 baguettes



Suggestions de présentation.

POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



# Nettoyage

## VOTRE PLAN D'ACTION EN CUISINE

ENTRE CONTRAINTES SANITAIRES ET EXIGENCE DE QUALITÉ, LE NETTOYAGE EST UNE PRIORITÉ POUR TOUT RESTAURATEUR. MAIS POUR QUE L'HYGIÈNE RESTE SIMPLE À GÉRER, ENCORE FAUT-IL ADOPTER UNE ORGANISATION CLAIRE ET EFFICACE. C'EST L'OBJECTIF DU PLAN DE NETTOYAGE.

### Le plan de nettoyage, pourquoi ?

C'est une fiche qui répertorie les zones à nettoyer, les produits à utiliser, la fréquence, les méthodes, et les responsables. Conçu sur-mesure pour votre établissement, il permet :

- › d'éviter les oublis,
- › de garantir la traçabilité,
- › de faciliter les contrôles,
- › de gagner du temps au quotidien.

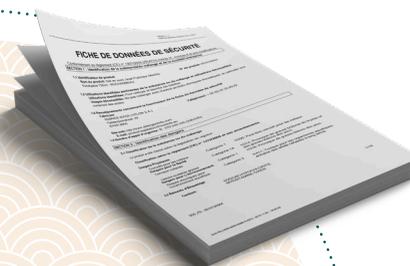
### Les bonnes pratiques à mettre en place

- › Distinguer les zones (préparation, cuisson, stockage, salle...).
- › Utiliser un code couleur pour différencier les matériels (chiffons, lavettes, balais).
- › Séparer les produits alimentaires et non alimentaires.
- › Ranger et étiqueter clairement tous les produits d'entretien.
- › Former régulièrement les équipes et afficher le plan dans les zones concernées.

### METRO VOUS SIMPLIFIE LE NETTOYAGE

Nous mettons à votre disposition différents plans de nettoyage complets pour chaque zone de votre établissement (cuisine, salle, sanitaire) ainsi qu'une sélection de produits adaptés à chaque situation.

TÉLÉCHARGEZ :



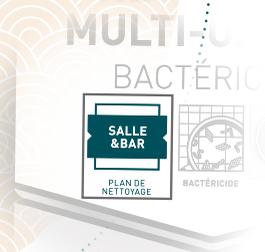
LES PLANS DE NETTOYAGE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr) en flashant ce QR code.



LES FICHES DE DONNÉES DE SÉCURITÉ DE NOS PRODUITS D'HYGIÈNE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr) en flashant ce QR code.



LE GUIDE HYGIÈNE ET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE pour en maîtriser toutes les règles en flashant ce QR code.



IDENTIFIEZ TRÈS FACILEMENT DANS VOS HALLES ET SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr) les produits du plan de nettoyage présentés sur ces plans grâce au pictogramme "Plan de nettoyage" qui sera apposé sur leurs étiquettes.



# L'ÉQUIPEMENT

## L'HYGIÈNE & NETTOYAGE

la marque **METRO** ARO



LE PRIX C'EST ICI



### LIQUIDE VAISSELLE

Réf. : 193008

Utilisation manuelle avec action dégraissante.  
Parfum citron.  
le bidon de 5 L  
Existe aussi en format 10 L.



LE PRIX C'EST ICI



### BOULE INOX

Réf. : 244280

40g.  
le paquet de 10 spirales



LE PRIX C'EST ICI



### TAMPON VERT SUR ÉPONGE VÉGÉTALE

METRO PROFESSIONAL

Réf. : 193154

Pour toutes les surfaces non fragiles.  
le paquet de 10 éponges



LE PRIX C'EST ICI



### DÉGRAISSANT UNIVERSEL

METRO PROFESSIONAL

Réf. : 007552

Convient pour tous types de graisses.  
S'utilise à chaud comme à froid.  
le bidon de 5 L



LE PRIX C'EST ICI



### LAVE-VITRES

METRO PROFESSIONAL

Réf. : 021898

Nettoie et fait briller sans laisser de traces.  
le spray de 750ml



LE PRIX C'EST ICI



### PAPIER TOILETTE JUMBO

METRO PROFESSIONAL

Réf. : 286521

2 plis gaufrés.  
Pure ouate.  
350 m.  
le pack de 6 rouleaux



LE PRIX C'EST ICI



### ESSUIE-MAINS

METRO PROFESSIONAL

Réf. : 304082

2 plis.  
450 feuilles.  
le pack de 6 bobines



LE PRIX C'EST ICI



### ESSUIE-MAINS

METRO PROFESSIONAL

Réf. : 193190

2 plis.  
Papier recyclé.  
450 feuilles.  
Dim. : 25 x 20 cm.  
le pack de 6 bobines



LE PRIX C'EST ICI



### SERVIETTE 2 PLIS

METRO PROFESSIONAL

Réf. : 307548

Ouate de cellulose.  
Très absorbante.  
Dim. : 30 x 29 cm.  
Coloris blanc.  
le paquet de 200 serviettes  
Plusieurs coloris au choix.



Suggestion de présentation

Utilisez les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit. Téléchargez et consultez les Fiches de Données de Sécurité (FDS) à partir de notre site internet [www.metro.fr](http://www.metro.fr).



POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO



# AVEC METRO.fr, PRÉPAREZ VOS ACHATS, COMMANDEZ & CHOISISSEZ VOTRE MODE D'APPROVISIONNEMENT



## Livraison\*

Profitez d'un grand choix de produits professionnels, de l'ultra-frais à l'équipement, et faites-vous livrer directement chez vous.



## Clic & retrait\*\*

Simplifiez vos achats en commandant vos produits alimentaires et en venant récupérer directement dans vos halles votre commande préparée par nos soins.



## Disponibilités produits en halles

Vérifiez en un coup d'œil si vos produits sont disponibles dans vos halles et gagnez un temps précieux.



## Marketplace\*\*\*

Profitez de l'offre d'équipement la plus complète pour les restaurateurs en quelques clics.

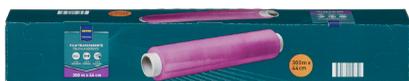
\*Voir conditions sur METRO.fr. \*\*Disponible uniquement dans 19 halles. \*\*\*Marketplace = place de marché ; Service appartenant à METRO Markets GmbH, une entité du groupe METRO.



**METRO.fr**  
VOTRE UNIVERS PRO EN LIGNE



## LE CONSOMMABLE



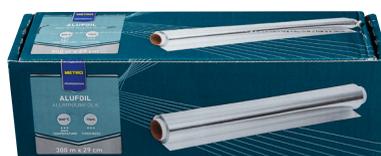
LE PRIX C'EST ICI



### FILM ALIMENTAIRE ÉTIRABLE

METRO PROFESSIONAL  
Réf. : 082332

Dim. : 300 m x 44 cm.  
le rouleau



LE PRIX C'EST ICI



### FILM ALUMINIUM METRO PROFESSIONAL

Réf. : 192691

Dim. : 300 m x 29 cm.  
le rouleau



LE PRIX C'EST ICI

### CHARBON DE BOIS METRO PROFESSIONAL

Réf. : 193152

Longue tenue de la braise.  
Allumage rapide.  
le sac de 10 kg



## la marque METRO SIGMA



LE PRIX C'EST ICI



### BOBINES THERMIQUES SIGMA

Réf. 259417

Bobine TPE.  
Sans bisphénol.  
Dim. : 57 x 40 x 12 mm.  
Grammage : 55 g/m<sup>2</sup>.  
Vendu par 20.



LE PRIX C'EST ICI



### BOBINES THERMIQUES SIGMA

Réf. 259413

Bobine thermique sans BPA.  
Pour caisse enregistreuse.  
Grammage : 55 g/m<sup>2</sup>.  
Dim. : 80 x 76 x 12 mm.  
Vendu par 10.

LE PRIX C'EST ICI



### BLOC MAÎTRE D'HÔTEL

METRO PROFESSIONAL

Réf. 085397

Dim. : 80 x 150 mm.  
Format dupli.  
Vendu par 10.





# L'ÉQUIPEMENT

## LES USTENSILES DE PRÉPARATION



LE PRIX C'EST ICI



**COUTEAU SANTOKU**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. 134049

Lame en acier inoxydable 18 cm.  
Mitre sous fusion.  
Manche résistant en polypropylène.

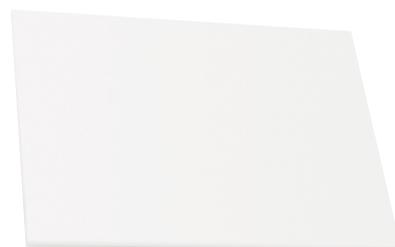


LE PRIX C'EST ICI



**COUTEAU YANAGIBA "SEKIZO"**  
SABATIER PROFESSIONNEL  
Réf. 194685

24 cm.  
Lame acier inoxydable.  
Manche bois naturel + virole noir.



LE PRIX C'EST ICI



**PLANCHE**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. 133880

Polypropylène.  
Haute densité.  
Ép. : 2,5 mm.  
Dim. : L. 60 x l. 40 cm.



### Conseil D'EXPERT



#### SANTOKU : L'INDISPENSABLE POLYVALENT

Né au Japon, le couteau Santoku excelle dans les trois gestes essentiels : trancher, émincer, hacher. Équilibré, maniable, précis, il offre une coupe nette sur viandes, poissons et légumes. Un outil de référence pour une cuisine asiatique maîtrisée.



RETROUVEZ  
NOS PRODUITS  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)

#### ATOUTPRO

Permet les tranches très fines et les cheveux d'ange en coupe de 0,3 à 5 mm



Fabrication japonaise

LE PRIX C'EST ICI



**MANDOLINE JAPONAISE**  
BENRINER  
Réf. 161496

Largeur de coupe : 6,5 cm.  
Support plastique ABS rigide.  
3 lames inclinées en inox trempé.  
Poussoir de sécurité.  
Ne passe pas au lave-vaisselle.



Fabrication française

LE PRIX C'EST ICI



**PINCE À ARÊTES**  
LOUIS TELLIER  
Réf. 082925

L. : 11,5 cm.  
Inox.



LE PRIX C'EST ICI



**ÉPLUCHEUR À LÉGUMES**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. 271957

Inox.  
Vendu par 4.



LE PRIX C'EST ICI



**PINCE FEUILLE DE CHÊNE**  
IN SITU  
Réf. 152543

Inox.  
L. 24 cm.  
Vendu par 2.

Suggestions de présentation.



POUR VOIR LE PRIX, SCANNEZ LE CODE-BARRES AVEC L'APPLICATION METRO





LE PRIX C'EST ICI



**WOK ALUMINIUM INDUCTION**

METRO PROFESSIONAL

Réf. 246378

Ép. : 4 mm.

Ø 30 cm.

Tous feux dont induction.



LE PRIX C'EST ICI



**WOK INOX**

METRO PROFESSIONAL

Réf. 001119

Inox 18/10.

Ø 30 cm.

Tous feux dont induction.

Adapté au lave-vaisselle.



**ATOUTPRO**

Réversible

LE PRIX C'EST ICI



**CHALUMEAU DE CUISINE + 1 CARTOUCHE DE GAZ SÉCURISÉE**

METRO PROFESSIONAL

Réf. 179533

Allumage piézo (une seule main).

Coque ABS ultra légère.

Poignée ergonomique.

Système de sûreté anti-déblocage de la cartouche.

Stabilité de la flamme en toute position.



**ATOUTPRO**

Bonne résistance aux chocs  
Empilable et gerbable

LE PRIX C'EST ICI



**BOÎTE HERMÉTIQUE SOUPLE**

METRO PROFESSIONAL

Réf. 126427

Polypropylène alimentaire transparent.

Capacité : 2 L.

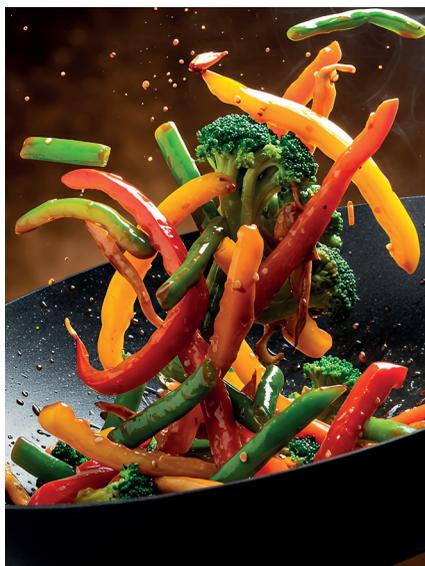
H. 11 cm.

Résistant : de - 20 à + 100°C.

Utilisation au four à micro-ondes et en chambre froide.

Vendu par 30.

Existe aussi en différentes tailles.



**ATOUTPRO**

Dispositif de limitation des fuites de gaz ou du débitement intempestif  
Sécurité pour les utilisateurs

LE PRIX C'EST ICI



**CARTOUCHE DE GAZ SÉCURISÉE**

METRO PROFESSIONAL

Réf. 153771

Type de gaz : butane.

Stop gaz system, conforme à la nouvelle norme EN-417.

Vendu par 3.



Fabrication Européenne

LE PRIX C'EST ICI



**BOÎTE HERMÉTIQUE GASTRONORME**

ARAVEN

Réf. 068599

Polypropylène.

GN 1/3.

6 L.

H. 150 mm.

Températures supportées : de - 40 à + 90°C.

Certifiée contact alimentaire.

Adaptée au lave-vaisselle.

Vendu par 3.

Existe aussi en différentes tailles.



LE PRIX C'EST ICI



**POCHE PÂTISSIÈRE JETABLE**

METRO PROFESSIONAL

Réf. 285194

80 microns.

Dim. : 30 x 46,5 cm.

Vendu par 100.



LE PRIX C'EST ICI



**BOUGIES CHAUFFE-PLAT**

METRO PROFESSIONAL

Réf. 304196

Durée: 8 Heures.

Dim. : ø 3,9 x H. 2,2 cm.

100 % paraffine.

Coloris: Blanc.

Vendu par 100.



Suggestions de présentation.

L'ÉQUIPEMENT



LE PRIX C'EST ICI



### THÉIÈRE BLANCHE

IN SITU  
Réf. 197625  
Porcelaine.  
Couvercle en inox.  
0,5 L.  
H. 11,3 cm.



LE PRIX C'EST ICI



### THÉIÈRE "CAMELIA"

IN SITU  
Réf. 298506  
Porcelaine.  
Couvercle en inox.  
0,5 L.  
H. 11,3 cm.



LE PRIX C'EST ICI



### GOBELET "HOT SHOT"

METRO PROFESSIONAL  
Réf. 210823  
Verre sodocalcique.  
3,4 cl.  
Vendu par 6.



Fabrication française

Maxi pack

LE PRIX C'EST ICI



### VERRE À VIN "NORMANDIE"

ARCOROC  
Réf. 017088  
Verre trempé.  
16 cl.  
Ø 6,7 cm.  
H. 14,6 cm.  
Adapté au lave-vaisselle.  
Vendu par 48.



### ATOUTPRO

Empilable



LE PRIX C'EST ICI



### SALADIER "AÏKO"

APS  
Réf. 192018  
Mélamine.  
Ø 20,5 cm.  
Coloris : noir.  
Passé au lave-vaisselle.  
Ne passe ni au four, ni au micro-ondes.



LE PRIX C'EST ICI



### SALADIER "PURE"

APS  
Réf. 192029  
Mélamine.  
Noir.  
Dim. : 25 x 25 cm.  
Existe aussi en coloris blanc dim. 19 x 19 cm.



LE PRIX C'EST ICI



### BOL "ASIA PLUS"

APS  
Réf. 286755  
Mélamine.  
Ø 16 cm.  
Coloris rouge et noir.  
Ne passe ni au four ni au micro-ondes.



LE PRIX C'EST ICI



### BOL "CASUAL"

APS  
Réf. 286752  
Mélamine.  
Ø 7,8 cm.  
Coloris noir.  
Ne passe ni au four ni au micro-ondes.  
Vendu par 3.  
Existe aussi en coloris blanc.



LE PRIX C'EST ICI



### POKE BOWL "AZUR"

IN SITU  
Réf. 283066  
Grès avec émaux réactifs.  
120 cl.  
Ø 20 cm.

Suggestions de présentation.





LE PRIX C'EST ICI



**ARMOIRE RÉFRIGÉRÉE**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. 279107

Capacité brute/nette : 610 L/380 L.  
Froid ventilé.  
Température d'exercice : de 0°C à + 8°C.  
Dégivrage automatique.  
5 étagères ajustables (adaptable en GN 2/1 et GN 1/1).  
Porte réversible à fermeture automatique. Serrure.  
Éclairage intérieur LED.  
Classe climatique : 5.  
Classe énergétique : B.  
Type de gaz : R600a.  
Raccordement : 300 W/230 V.  
Dim. : H. 188,5 x L. 77,5 x P. 72 cm.  
Coloris blanc.

**Garantie 1an**  
pièces, main-d'œuvre  
et déplacement



LE PRIX C'EST ICI



**ARMOIRE RÉFRIGÉRÉE**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. 300444

Capacité nette : 240 L.  
Froid ventilé.  
Température d'exercice : de 0 à + 8°C.  
Dégivrage automatique.  
5 étagères ajustables.  
Porte réversible à fermeture automatique. Serrure.  
Éclairage intérieur LED.  
Classe énergétique : B.  
Classe climatique : 5.  
Type de gaz : R600a.  
Raccordement : 300 W/230 V.  
Dim. : H. 188,5 x L. 59,5 x P. 64 cm.  
Coloris blanc.

**Garantie 1an**  
pièces, main-d'œuvre  
et déplacement



LE PRIX C'EST ICI

**CONGÉLATEUR COFFRE 700 L GHF2700**  
METRO PROFESSIONAL  
Réf. 180267

Autonomie : 30 h.  
Classe énergétique : E.  
Classe climatique : 5,7 (24°C - 12°C).  
Type de gaz : R600a.  
Pouvoir de congélation : 31,5 kg/24 h.  
3 paniers en fils fournis. 2 roulettes.  
Dim. ext. : H. 94,5 x L. 188 x P. 73,5 cm.

**Garantie 1an**  
pièces, main-d'œuvre  
et déplacement





LE PRIX  
C'EST ICI

**VITRINE 1 PORTE**

METRO PROFESSIONAL

Réf. 308543

Froid positif ventilé.

Température d'exercice : de + 2°C à 8°C.

Classe climatique : 4.

Thermostat manuel.

Capacité nette : 347 L.

4 étagères ajustables.

Serrure. Éclairage intérieur LED.

Raccordement : 230 V.

Type de gaz : R600a.

Coloris blanc.

Dim. : H. 175,3 x L. 62 x P. 63,6 cm.

**Garantie 1an**

pièces, main-d'œuvre  
et déplacement

Suggestions de présentation.



LE PRIX  
C'EST ICI

**VITRINE 1 PORTE**

METRO PROFESSIONAL

Réf. 301854

Froid positif ventilé.

Capacité nette : 347 L.

Température d'exercice : de + 2°C à 8°C.

Classe climatique : 4.

Thermostat manuel.

4 étagères ajustables. Serrure.

Éclairage intérieur LED.

Raccordement : 180 W/230 V.

Type de gaz : R600a.

Coloris noir.

Dim. : H. 175,3 x L. 62 x P. 64,6 cm.

**Garantie 1an**

pièces, main-d'œuvre  
et déplacement





LE PRIX  
C'EST ICI

### CUISEUR DE RIZ

METRO PROFESSIONAL  
Réf. 193600

Capacité : 8 L. 5,4 kg de riz cuit.  
Récipient amovible antiadhésif.  
Fonction maintien au chaud.  
Cuillère et verre doseur inclus.  
Indicateurs lumineux.  
Boîtier en acier inoxydable.  
Durée d'un cycle : 35 min.  
Puissance : 1950 W.  
Dim. : H. 35 x L. 48 x P. 39 cm.

**Garantie 1an**

pièces et main-d'œuvre



LE PRIX  
C'EST ICI

### MARMITE À SOUPE

METRO PROFESSIONAL  
Réf. 019680

Structure inox.  
Cuve amovible.  
Raccordement : 475 W/230 V.  
Dim. : H. 36 x L. 34,5 x P. 34,5 cm.  
Poids : 4,5 kg.

**Garantie 1an**

pièces et main-d'œuvre



LE PRIX  
C'EST ICI

### FRITEUSE ÉLECTRIQUE 21 L

METRO PROFESSIONAL  
Réf. 308165

Triphasé.  
Avec zone froide.  
Puissance du produit : 15 kW.  
Tension du produit : 400 V.  
Plage de température : 60 - 190°C.  
Accessoires inclus :  
2 petits paniers à friture.  
1 grand panier à friteuse.  
Tuyau de vidange d'huile.  
Poids : 33 kg.  
Dim. : H. 96 x L. 70 x P. 40 cm.

**Garantie 1an**

pièces, main-d'œuvre  
et déplacement



LE PRIX  
C'EST ICI

### FRITEUSE 8 L

METRO PROFESSIONAL  
Réf. 222463

Thermostat de sécurité.  
Avec un robinet d'huile.  
Puissance : 3250 W.  
Alimentation : 220 - 240 V.  
Dim. : P. 64 x L. 55 x H. 39 cm.  
Poids : 7,40 kg.

**Garantie 1an**

pièces et main-d'œuvre





# L'ÉQUIPEMENT

## LE MATÉRIEL



LE PRIX  
C'EST ICI



### PLAQUE À INDUCTION

METRO PROFESSIONAL  
Réf. 168510

10 niveaux de puissance. Thermostat : de + 60°C à + 240°C. Fabrication inox. Raccordement : 3,5 kW/230 V. Dim. : H. 12 x L. 44 x P. 35,6 cm.

#### Garantie 1an

pièces et main-d'œuvre



LE PRIX  
C'EST ICI



### FOUR À MICRO-ONDES

METRO PROFESSIONAL  
Réf. 241050

Capacité : 25 L.  
10 programmes de cuisson.  
3 niveaux de puissance dont décongélation.  
Minuteur/thermostat/éclairage intérieur.  
Raccordement : 1,5 kW/230 V.  
Plateau fixe.  
Magnétron : 2.  
Dim. ext. : H. 31 x L. 51,8 x P. 41,5 cm.  
Dim. int. : H. 20 x L. 33,4 x P. 36,4 cm.

#### Garantie 1an

pièces et main-d'œuvre



### ATOUTPRO

Électronique de pointe  
assurant une connectivité  
bluetooth



LE PRIX  
C'EST ICI

### MACHINE À CAFÉ "ROYAL BLACK"

SAECO  
Réf. 280700

Capacité du réservoir d'eau : 2,5 L.  
Bac à café en grains : 600 g.  
Puissance : 1400 W.  
Affichage graphique avec icônes et messages textuels.  
Meules coniques en acier.  
Buse eau chaude indépendante.

#### Garantie 2ans

Suggestions de présentation.

### ATOUTPRO

Intérieur certifié "contact  
alimentaire" 2002/72/EC  
Rapport SGS



LE PRIX  
C'EST ICI



### SAC ISOTHERME SOUPLE

METRO PROFESSIONAL  
Réf. 100809

Fermeture par velcro 50 mm.  
2 sangles latérales de portage.  
Dim. int. : H. 35 x L. 51 x P. 34 cm.  
Dim. ext. : H. 35 x L. 52 x P. 35 cm.  
Capacité : 65 L.  
Poids : 1,7 kg.



# TROUVEZ TOUT SUR METRO.fr

L'OFFRE D'ÉQUIPEMENT PROFESSIONNEL  
**LA PLUS COMPLÈTE DU MARCHÉ !**



**Livraison rapide**  
à l'adresse de votre choix



**+ de 300 000**  
produits



**Des prix**  
**dégressifs**



**METRO.fr**  
VOTRE UNIVERS PRO EN LIGNE



DER DE COUVERTURE  
EN ATTENTE