



# 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 hoïsin, 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.



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description



***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.

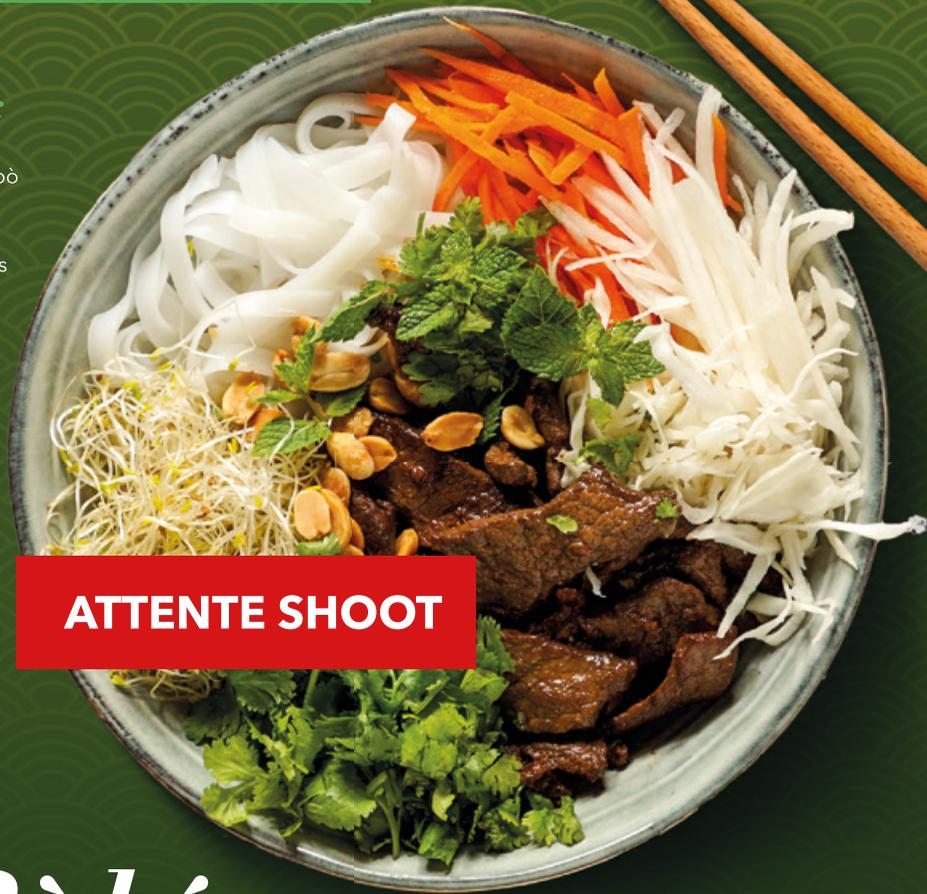


# LES FRUITS & LÉGUMES

## LE BÒ BÚN *TENDANCE*

### *Le petit + des 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 châm, 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.





# Mango sticky rice

## 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 frites  
(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 frites pour une touche croquante.



DÉSIGNATION	DESRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
NOM PRODUIT MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit	1kg	FRANCE		000000	PRODUIT LIVRÉ
NOM PRODUIT MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit	1kg	FRANCE		000000	PRODUIT LIVRÉ
NOM PRODUIT MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit	1kg	FRANCE		000000	PRODUIT LIVRÉ
NOM PRODUIT MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit	1kg	FRANCE		000000	PRODUIT LIVRÉ
NOM PRODUIT MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit	1kg	FRANCE		000000	PRODUIT LIVRÉ
NOM PRODUIT MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit	1kg	FRANCE		000000	PRODUIT LIVRÉ
NOM PRODUIT MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit	1kg	FRANCE		000000	PRODUIT LIVRÉ
NOM PRODUIT MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit	1kg	FRANCE		000000	PRODUIT LIVRÉ

*Le petit + des 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 !**

Originale 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 !

LES FRUITS & LÉGUMES

**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.

# 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 sandwichs entre deux assiettes pour les compresser légèrement.
- › Laisser compresser pendant 5 minutes.
- › Couper les croûtes du pain.
- › Couper les sandwichs en deux. Ils sont maintenant prêts à être servis.





# Phở Bò, LE CLASSIQUE VIETNAMIEN

SYMBOLE DE LA CUISINE VIETNAMIENNE, LE PHỞ (PRONONCER « FEU ») EST BIEN PLUS QU'UNE SOUPE : SERVI DÈS L'AUBE AUX ABORDS DES MARCHÉS, COMME DANS LES TABLES LES PLUS RAFFINÉES. IL REPOSE SUR UN BOUILLON LONGUEMENT INFUSÉ, DES NOUILLES DE RIZ, DES HERBES FRAÎCHES ET DES LAMELLES DE BŒUF CUITES MINUTE.



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



Portions : 6



Difficulté : moyen

**ATTENTE SHOOT**



### 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.





# Poulet au curry jaune

## DOUCEUR & INTENSITÉ

CRÉMEUX, PARFUMÉ, DOUCEMENT ÉPICÉ... LE CURRY JAUNE THAÏ-  
LANDAIS 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.



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
description





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



# 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.



LES PANÉS, BROCHETTES, GYOZAS & NEMS

<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>	<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>	<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>
<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>	<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>	<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>
<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>	<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>	<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>

<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>	<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>	<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>
<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>	<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>	<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>
<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>	<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>	<p><b>NOM PRODUIT</b> ORIGINE FRANCE MARQUE Réf. 00000 20 x 60 g Lorem ipsum voloratur Existe aussi en Lorem ipsum</p>

# 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.



  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

  
**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum volorature  
Existe aussi en lorem ipsum

LES PANÉS, BROCHETTES, GYOZAS & NEMS



# 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



**ATTENTE SHOOT**

### 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.



# 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 PROJEC-TEURS. 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.

