

# Le double cheese DE FESTIVAL



Recette de  
Vincent Boccara

Durée : 15 min

Difficulté : moyen

Portions : 1

## Ingrédients

1 oignon rouge  
200 g de bœuf haché  
Sel  
Poivre noir  
4 tranches de cheddar  
1 cuil. à café de gros poivre steak  
1 bun brioché  
10 g de beurre  
1 cuil. à café de fleur de sel  
1 cuil. à soupe de mayonnaise  
3 rondelles de cornichons  
1 cuil. à soupe de ketchup



RETROUVEZ  
LA RECETTE  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)

## Préparation du burger

- ▶ Dans une friteuse, faire frire les oignons rouges coupés en tranches très fines avec la mandoline.
- ▶ Cuire jusqu'à obtenir une texture croustillante et une couleur bien dorée des oignons.
- ▶ Les déposer sur une feuille d'essuie-tout pour absorber l'huile.
- ▶ Sur la planche réglée à 225°C, déposer le bœuf haché divisé en 2 steaks de 100 g.
- ▶ Bien assaisonner avec sel et poivre.
- ▶ Lorsque le steak est cuit sur la 1<sup>re</sup> face, le retourner puis déposer 2 tranches de cheddar sur chaque steak et une pincée de gros poivre à steak.
- ▶ Mettre sous cloche pour faire fondre le fromage.

## Le montage

- ▶ Découper le bun brioché en 2, tartiner avec du beurre et de la fleur de sel.
- ▶ Déposer sur la planche à 180°C pour bien dorer l'intérieur du bun.
- ▶ Monter le burger en commençant par 1 càs de mayonnaise puis les oignons frits.
- ▶ Déposer le 1<sup>er</sup> steak avec le fromage fondu, des oignons frits et le 2<sup>ème</sup> steak avec le fromage fondu.
- ▶ Placer 3 rondelles de cornichons et tartiner le bun du dessus avec 1 càs de ketchup.

## La finition

- ▶ Mettre 2 piques sur le burger et le découper en 2.
- ▶ Sur la plancha à 225°C, ajoutez un peu de beurre et déposer le pain vers l'intérieur du burger pendant 1 min pour avoir une texture grillée du pain, du steak et du cheddar.
- ▶ Dans une boîte à burger à emporter à 2 compartiments, déposer le burger coupé en 2 dans une partie et une bonne portion de frites ou une salade verte dans l'autre partie de la boîte.



## LE BŒUF HACHÉ SURGELÉ METRO Chef



NOUVEAU !

LE PRIX  
C'EST ICI

**STEAK HACHÉ ROND PUR  
BŒUF 15% M.G.**  
ORIGINE FRANCE  
METRO CHEF  
Réf. : 307626  
viande bovine française  
le carton 3kg (30x100g)



NOUVEAU !

LE PRIX  
C'EST ICI

**STEAK HACHÉ ROND  
FAÇON BOUCHÈRE PUR  
BŒUF RACE CHAROLAISE  
15% M.G.**  
ORIGINE FRANCE  
METRO CHEF  
Réf. : 307618  
viande bovine  
le carton 3kg



LE PRIX  
C'EST ICI

**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
Lorem ipsum volorature, Lorem ipsum  
Existe aussi en calibre n°2 et 4,  
Lorem ipsum volorature



NOUVEAU !

LE PRIX  
C'EST ICI

**ÉGRENÉ AU BŒUF 20%  
M.G.**  
ORIGINE U.E. ET ÉLABORÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
Réf. : 307679  
préparation de viande bovine hachée  
et de protéines végétales  
le sachet 1kg



NOUVEAU !

LE PRIX  
C'EST ICI

**ÉGRENÉ PUR BŒUF 20%  
M.G.**  
ORIGINE FRANCE  
METRO CHEF  
Réf. : 307661  
viande bovine  
le sachet 1kg



NOUVEAU !

LE PRIX  
C'EST ICI

**ÉGRENÉ AU BŒUF 20%  
M.G.**  
ÉLABORÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
Réf. : 307696  
préparation de viande bovine  
française hachée avec des protéines  
végétales  
le sachet 1kg



NOUVEAU !

LE PRIX  
C'EST ICI

**ÉGRENÉ PUR BŒUF 20%  
M.G.**  
ORIGINE U.E. ET ÉLABORÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
Réf. : 307622  
viande bovine  
le sachet 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI

**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
Lorem ipsum volorature, Lorem ipsum  
Existe aussi en calibre n°2 et 4,  
Lorem ipsum volorature



# Mini bucket DE POULET FRIT



Recette de  
Vincent Boccara



EBITAT. LUT HITIST, ULPARUM AUDAM REM NIMET UNTO OCCATUSANDE COREM  
EUM QUIATQU IATIIS APELIQUO ERFERITUM IL IL IDELIASPED QUISSINUS NIENI UL-  
LUPTAS QUI DOLOREP REMPOREM. ODIAE. NAM ARCHIL MO DUNT EA COMNIS AS  
ET AD UT ODIO MOD QUIATIUM CUSANTE MPORERC HITATIN ULLICIU NTIORRO.



Durée : 1 h



Difficulté : facile



Portions : 10

## Ingrédients

### POUR LE POULET

5 kg de cuisses de poulet  
désossées  
5 kg d'ailes de poulet  
200 ml de sauce soja claire  
200 ml de mirin japonais  
100 ml d'huile de tournesol  
50 ml d'huile de sésame  
100 g de gingembre  
100 g d'Ail  
2 cuil. à soupe de sel  
2 cuil. à soupe de poivre noir

### POUR LA PANELURE

200 g de farine  
100 g de fécule de pomme  
de terre  
1 cuil. à soupe de sel  
1 cuil. à soupe de poivre noir

### POUR LA SAUCE

100 g de miel  
200 g de confiture d'abricot  
100 g de poudre de piment doux  
50 g de cacahuètes grillées  
20 g de sésame torréfié



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ  
DE LA RECETTE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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





# Kebab de cuisses DE POULET

 Durée : 45 min

 Difficulté : facile

 Portions : 1

## Ingrédients

### POUR LA VIANDE

8 g d'ail en poudre  
2,5 kg de haut de cuisse  
de poulet désossé  
8 g de cumin en poudre  
10 g de gingembre en poudre  
50 g d'huile de soja  
50 g d'huile de sésame  
10 g de piment doux en poudre  
Sel/poivre  
20 g de vinaigre de riz

### POUR LA GARNITURE

¼ de chou rouge  
1 de citron vert

### POUR LE MONTAGE DU BURRITO

Tortilla 30cm  
100 g de mozzarella cossettes  
2 feuilles de salade romaine

## Préparation de la viande

- Placer la viande dans un bac avec le reste des ingrédients et laisser mariner 24h.
- Embrocher sur le pic à kebab.
- Cuire la broche pendant 1h30 à feu doux tout en laquant la viande avec le reste de la marinade à l'aide d'un pinceau jusqu'à l'obtention d'une belle caramélisation.

## La garniture

- Tailler très finement le chou rouge à l'aide d'une mandoline ou trancheuse à jambon.
- Laisser mariner dans le jus de citron vert pendant 15 min.

## La finition

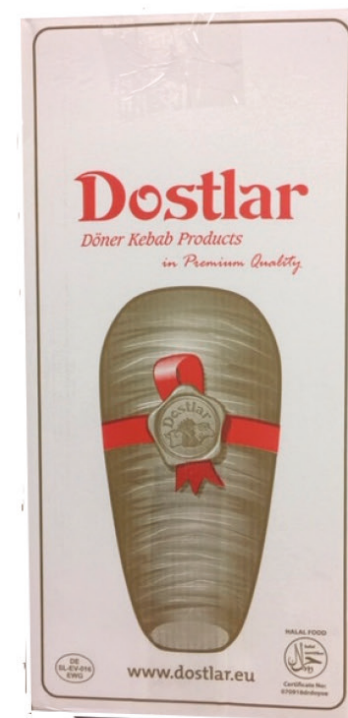
- Tailler très finement la viande de poulet (kebab), dans une tortilla de 30 cm.
- Placer au milieu les deux grandes feuilles de salade romaine puis placer 50 g de chou rouge mariné, 90g de poulet mariné en tranches et la mozzarella en cossettes.
- Rouler le burrito et le colorer sur une plancha de chaque face.



RETROUVEZ  
LA RECETTE  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



## LES VIANDES ÉLABORÉES BROCHES & LAMELLES KEBAB



LE PRIX  
C'EST ICI



**BROCHE KEBAB  
DE DINDE ET DE VEAU**  
ÉLABORÉE EN U.E.  
DOSTLAR  
Réf. : 292600  
halal  
la broche 10kg  
Existe aussi en 7kg ou 20kg

LE PRIX  
C'EST ICI



**BROCHE KEBAB  
DE POULET**  
ÉLABORÉE EN U.E.  
DOSTLAR  
Réf. : 172250  
halal  
la broche 10kg  
Existe aussi en broche  
de poulet 7kg ou 20kg



LE PRIX  
C'EST ICI



**ÉMINCÉ DE KEBAB  
VOLAILLE VEAU GRILLÉ**  
ÉLABORÉ EN FRANCE À PARTIR DE  
VIANDE U.E.  
ALSALOR  
Réf. : 143649  
halal  
le sachet 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI



**ÉMINCÉ DE KEBAB  
VOLAILLE GRILLÉ**  
ÉLABORÉ EN FRANCE À PARTIR  
DE VOLAILLE FRANÇAISE  
ALSALOR  
Réf. : 143648  
halal  
le sachet 1kg

NOUVEAU !

LE PRIX  
C'EST ICI



**LAMELLES DE KEBAB  
VOLAILLE/VEAU**  
ÉLABORÉES EN U.E.  
METRO CHEF  
Réf. : 308949  
halal  
le sachet 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI



**LAMELLES DE KEBAB  
POULET**  
ÉLABORÉES EN U.E. À PARTIR DE  
VIANDE ORIGINE FRANCE  
DOSTLAR  
Réf. : 172218  
halal  
le sachet 1kg



NOUVEAU !

LE PRIX  
C'EST ICI

**LAMELLES DE KEBAB  
POULET**  
ORIGINE U.E.  
OUMATY  
Réf. : 306480  
halal  
le sachet 1kg



NOUVEAU !

LE PRIX  
C'EST ICI

**LAMELLES DE KEBAB  
POULET**  
ÉLABORÉES EN U.E.  
METRO CHEF  
Réf. : 308950  
halal  
le sachet 1kg





# Appetizers

## NOUVEAUX ROIS DU SNACKING !

RE PE NONECES TECABOR ALICIMIL EXPLIGNIATET AUT OFFICID QUI TE EXCEROVITEM IPITATIBUS, ESTRUM FUGA. NAM FACERUM LITATIS POREM QUE POST, OFFICATIOS QUI TE NULLAND AEPUDI DIGNIMET, SIT LACCUS-CIT FACIIS MI, UNT OMNISIT LABOREMPOS EAT OPTAQUAE VOLORECTUM NISQUE SIMPORUM REM.

**L**et pre quaecta delignis magnia-tem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in reium lat ipis corioventio. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comninin niet provitaqui utemqui doloribus. Lum quistium sunt omni blam, sinte nonectur ma nos pos as dolestibea dolesse quodis quam reptam eatendi gnaturia pratiae quia que de vel millautem sa volere impor-tem laborume num rescil ideris mil mod qui dit veleni nistet volorer nata-tia volupti numquam quibus dolupta tusdam nima dolupta temperrum res Offic totatur sequam facius, officae sequibus. Bus, ut ea nos exceatur os debissequae ea ex ea prenisqui etam esteamopirajuild etam tusdam nima dolupta temperrum reseamtemest.

### *Sous-titre partie*

Ut pre quaecta delignis magniatem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in

reium lat ipis corioventio. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comninin niet provitaqui utemqui doloribus. Lum quistium sunt omni blam, sinte nonectur ma nos pos as dolestibea dolesse quodis quam reptam eatendi gnaturia pratiae quia que de vel millautem sa volere impor-tem laborume num rescil ideris mil mod qui dit veleni nistet volorer nata-tia volupti numquam quibus dolupta tusdam nima dolupta temperrum res Offic totatur sequam facius, officae sequibus. Bus, ut ea nos exceatur os debissequae ea ex ea prenisqui etam esteamopirajuild etam tusdam nima dolupta temperrum reseamtemest.

### *Sous-titre partie*

Ut pre quaecta delignis magniatem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comninin niet provitaqui utemqui doloribus. Lum quistium sunt omni blam, sinte nonectur ma nos pos as dolestibea dolesse quodis quam reptam eatendi gnaturia pratiae quia que de vel millautem sa volere impo-erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comninin niet provitaqui.





# Saveurs du monde

## À PARTAGER

EBITAT. LUT HITIST, ULPARUM AUDAM REM NIMET UNTO OCCATUSANDE COREM EUM QUIATQU IATIIS APELIQUO ERFERITUM IL IL IDELIASPED QUISSINUS NIENI ULLUPTAS QUI DOLOREP REMPOREM. ODIAE. NAM ARCHIL MO DUNT EA COMNIS AS ET AD UT ODIO MOD QUIATUM CUSANTE MPORERC HITATIN ULLICIU NTIORRO VOLOREICAT. UT IUS, INUS. UNDAE CONSEQU ATISTIS SUNTIUR MOS NULPA SIT QUODI- GENTIUS AUDAERUMQUE



LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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





# Saveurs du monde

## À PARTAGER

EBITAT. LUT HITIST, ULPARUM AUDAM REM NIMET UNTO OCCATUSANDE COREM EUM QUIATQU IATIIS  
APELIQUO ERFERITIUM IL IL IDELIASPED QUISSINUS NIENI ULLUPTAS QUI DOLOREP REMPOREM. ODIAE.  
NAM ARCHIL MO DUNT EA COMNIS AS ET AD UT ODIO MOD QUIATIUM CUSANTE MPORERC HITATIN  
ULLICIU NTIORRO VOLOREICAT. UT IUS, INUS. UNDAE CONSEQU ATISTIS SUNTIUR MOS NULPA SIT QUODI-  
GENTIUS AUDAERUMQUE



LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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

LE PRIX C'EST ICI

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





# Lorem IPSUM

OVIDELIG ENTUSAE VOLUPTI TEMQUAM ANDAESEQUI BLATEMO UISITATEM ACCULLA BORIOS SUM DIGENT ETUR BERUM SI DOLO MOSTORI DI CONSED QUIA QUE CUPTAM HARUM ARCHITA TECTIBUS DERIBUS ET UT ET UNDAM DE NOBIT PERO TOTATI REHENTUR SECUPATQUAM AD EICIAT VOLORIO NSEQUI AUT QUIAEPTUR CIAS VEL INCTA ILLEN ATUREIURION PREICABORRO CUS MO QUI BERSPEDITIO. ET AS AUTATQUAT.

Let pre quaecta delignis magna-tem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in reium lat ipis coriorentio. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comninin niet provitaqui utemqui doloribus. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo.

## Sous-titre partie

Ut pre quaecta delignis magniatem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in reium lat ipis coriorentio. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comninin niet provitaqui utemqui doloribus. Lum quistium sunt omni blam, sinte

nonectur ma nos pos as dolestibea dolesse quodis quam reptam eatendi gnaturia pratiae quia que de vel millautem sa volore imporpor atem laborume num rescil ideris mil mod qui dit veleni nistet volorer natatia volupti numquam quibus dolupta tusdam nima dolupta temperrum res Offic totatur sequam facius, officae sequibus. Bus, ut ea nos exceatur os debissequae ea ex ea prenisqui etam esteamopirajuillard etam.



## Recette POKE BOWL EDAMAME

COLORÉ ET ÉQUILIBRÉ, LE POKE BOWL AUX EDAMAMES MÊLE THON MARINÉ, LÉGUMES CROQUANTS ET SAVEURS ASIATIQUES. FACILE À PRÉPARER, IL OFFRE UNE EXPLOSION DE GOÛTS ET DE FRAÎCHEUR, IDÉAL POUR UN REPAS SAIN ET GOURMAND !



**ASTUCE :**  
Remplacez la longe de thon par des cubes de saumon pour varier les saveurs !



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE LA RECETTE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)



LE PRIX C'EST ICI



**PAVÉS DE SAUMON AVEC PEAU SANS ARÊTE ASC**  
ÉLEVÉ EN NORVÈGE OU ÉCOSSE OU ISLANDE OU ÎLES FÉROÉ  
METRO CHEF  
Réf. : 298023  
Salmo salar  
le chapelet 5x150g  
Existe aussi en version sans peau sans arête



LE PRIX C'EST ICI



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





# Lorem IPSUM

OVIDELIG ENTUSAE VOLUPTI TEMQUAM ANDAESEQUI BLATEMO UISITATEM ACCULLA BORIOS SUM DIGENT ETUR BERUM SI DOLO MOSTORI DI CONSED QUIA QUE CUPTAM HARUM ARCHITA TECTIBUS DERIBUS ET UT ET UNDA DE NOBIT PERO TOTATI REHENTUR SECUPATQUAM AD EICIAT VOLORIO NSEQUI AUT QUIAEPTUR CIAS VEL INCTA ILLEN ATUREIURION PREICABORRO CUS MO QUI BERSPEDITIO. ET AS AUTATQUAT.

Let pre quaecta delignis magnia-tem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in reium lat ipis corioientio. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comninin niet provitaqui utemqui doloribus. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo.

## Sous-titre partie

Ut pre quaecta delignis magniatem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in reium lat ipis corioientio. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comninin niet provitaqui utemqui doloribus. Lum quistium sunt omni blam, sinte

nonectur ma nos pos as dolestibea dolesse quodis quam reptam eatendi gnaturia pratiae quia que de vel millautem sa volore imporpor atem laborume num rescil ideris mil mod qui dit veleni nistet volorer natatia volupti numquam quibus dolupta tusdam nima dolupta temperrum res Offic totatur sequam facius, officae sequibus. Bus, ut ea nos exceatur os debissequae ea ex ea prenisqui etam esteamopirajuillard etam.



## Recette FRITTA SAUMON

DÉCOUVREZ UNE FUSION GOURMANDE DE MOZZARELLA FONDANTE, DE SAUMON SAVOUREUX, D'ÉPINARDS FRAIS ET DE RICOTTA CRÉMEUSE, LE TOUT ENVELOPPÉ DANS UNE PÂTE À PIZZA CROUSTILLANTE ET DORÉE. INCROYABLEMENT TENDANCE !



**ASTUCE :**  
Utilisez des cubes de saumon spécial poké déjà découpés dans votre préparation pour un résultat toujours plus gourmand.



RETROUVEZ  
L'INTÉGRALITÉ  
DE LA RECETTE  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)

LE PRIX  
C'EST ICI

**PAVÉS DE SAUMON  
AVEC PEAU SANS ARÊTE ASC**  
ÉLEVÉ EN NORVÈGE OU ÉCOSSE OU ISLANDE  
OU ÎLES FÉROÉ  
METRO CHEF  
Réf. : 298023  
Salmo salar  
le chapelet 5x150g  
Existe aussi en version sans peau sans arête



ACHETEZ  
PLUS  
PAYEZ  
MOINS

LE PRIX  
C'EST ICI

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





# Le fish & CHIPS

RE PE NONECES TECABOR ALICIMIL EXPLIGNIATET AUT OFFICID QUI TE EXCEROVITEM  
IPITATIBUS, ESTRUM FUGA. NAM FACERUM LITATIS POREM QUE POST, OFFICATIOS QUI TE  
NULLAND AEPUDI DIGNIMET, SIT LACCUSCIT FACIIS MI, UNT OMNISIT LABOREMPOS EAT.



## CLASSIQUE

Alorporum si quia venduci pidenit atquid  
ut faciet faccus aligenditis modic tempos  
doluptiam quundit, ut ad earum velest.



## WRAP

Alorporum si quia venduci pidenit atquid  
ut faciet faccus aligenditis modic tempos  
doluptiam quundit, ut ad earum velest.



## BURGER

Alorporum si quia venduci pidenit atquid  
ut faciet faccus aligenditis modic tempos  
doluptiam quundit, ut ad earum velest.



## BOWL

Alorporum si quia venduci pidenit atquid  
ut faciet faccus aligenditis modic tempos  
doluptiam quundit, ut ad earum velest.



## TACOS

Alorporum si quia venduci pidenit atquid  
ut faciet faccus aligenditis modic tempos  
doluptiam quundit, ut ad earum velest.



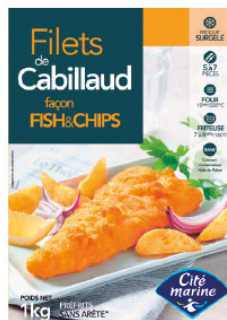
## SALADE

Alorporum si quia venduci pidenit atquid  
ut faciet faccus aligenditis modic tempos  
doluptiam quundit, ut ad earum velest.



LE PRIX  
C'EST ICI

**TRANCHES DE COLIN  
D'ALASKA FAÇON FISH  
& CHIPS**  
PÊCHÉ EN OCÉAN PACIFIQUE  
CITÉ MARINE  
Réf. : 184242  
calibre 90/110g  
9 à 11 pièces  
le sachet 1kg



LE PRIX  
C'EST ICI

**FILETS DE CABILLAUD  
FAÇON FISH & CHIPS**  
CITÉ MARINE  
Réf. : 164557  
Gadus morhua  
calibre 150/180g  
5 à 7 filets  
le sachet 1kg

## ATOUTPRO

Un filet de cabillaud  
(Gadus morhua),  
découpe naturelle,  
enrobé d'une pâte à  
beignet et pré-frit

ACHETEZ  
PLUS  
PAIEZ  
MOINS





# Snacking

## SAINS

RE PE NONECES TECABOR ALICIMIL EXPLIGNIATET AUT OFFICID QUI TE EXCEROVITEM IPITATIBUS, ESTRUM FUGA. NAM FACERUM LITATIS POREM QUE POST, OFFICATIOS QUI TEM.

### 1 POKÉ BOWL FRAÎCHEUR

Alorporum si quiae venduci pidenit atquid ut faciet faccus aligenditis modic tempos doluptiam quundit, ad earum velest Ad confin tus, Gere nit, scresignatil te ium muli senatio vid reviverio in ina, cressus inte cae, nerem publicut clarioc cibununum

#### ASTUCE :

Efatari temque etordiu speriam dicit.

### 2 WRAP CÉSAR AUX CRUDITÉS

Alorporum si quiae venduci pidenit atquid ut faciet faccus aligenditis modic tempos doluptiam quundit, ad earum velest Ad confin tus, Gere nit, scresignatil te ium muli senatio vid reviverio in ina, cressus inte cae, nerem publicut clarioc cibununum

#### ASTUCE :

Efatari temque etordiu speriam dicit.

### 3 SALADE FALAFEL GOURMANDE

Alorporum si quiae venduci pidenit atquid ut faciet faccus aligenditis modic tempos doluptiam quundit, ad earum velest Ad confin tus, Gere nit, scresignatil te ium muli senatio vid reviverio in ina, cressus inte cae, nerem publicut clarioc cibununum

#### ASTUCE :

Efatari temque etordiu speriam dicit.

### 4 BAGEL VÉGÉTAL CROQUANT

Alorporum si quiae venduci pidenit atquid ut faciet faccus aligenditis modic tempos doluptiam quundit, ad earum velest Ad confin tus, Gere nit, scresignatil te ium muli senatio vid reviverio in ina, cressus inte cae, nerem publicut clarioc cibununum

#### ASTUCE :

Efatari temque etordiu speriam dicit.



1.



2.



3.



4.





# Chili

## SANS CARNE



Durée : 1h



Difficulté : moyen



Portions : 6



Recette de  
Vincent Boccara

### Ingrédients

#### CHILI

300 g de haricots rouges  
50 g de maïs  
100 g de riz  
2 cuil. à café de sel  
1 cuil. à café de poivre  
1 cuil. à café de piment  
en poudre  
200 g de haché végétal metro  
2 cuil. à café de paprika  
2 gousses d'ail  
1 oignon  
1 piment rouge  
50 ml de concentré de tomates  
200 ml de tomates pelées  
200 g de fromage végétal  
50 g de farine

#### PANURE

200 g de panko  
200 g de farine  
3 œufs

### Préparation de la garniture

- › Découper les oignons en petit cubes et faire revenir dans un fond d'huile.
- › Ajouter les épices et le piment découpés en petits morceaux dans la poêle.
- › Faire cuire légèrement et rajouter le haché végétal METRO.
- › Mélanger la tomate pelée et le concentré de tomates.
- › Monter une légère ébullition puis ajouter le maïs et les haricots rouges.
- › Laisser mijoter 15 minutes. Puis rajouter et mélanger le riz déjà cuit, la farine et le fromage végétal préalablement découpés.
- › Mettre en cellule pour refroidir.

### Préparation des boules

- › Une fois le mélange froid vous pouvez commencer à former des boules de la taille d'une balle de golf.
- › Dans 3 bols différents, mettre les œufs, la farine et le panko (chapelure japonaise).
- › Plonger les boules dans la farine, l'œuf et à nouveau dans la farine, l'œuf puis le panko.
- › Faire frire à 170-180°C pour avoir une belle coloration pendant 3-4 minutes.

### La finition

- › Servir avec une sauce de votre choix. Ici, nous avons utilisé une *salsa verde* bien fraîche.





photo à récupérer

# Sandwich

## L'HOT VEGGIE



Durée : 20 min



Difficulté : facile



Portions : 10

### Ingrédients

10 pains hot dog nature bio  
10 cl de sauce soja  
10 steaks de légumes mi-séchés et grillés  
2 sachets de 500 g de germes de soja  
1 chou chinois  
4 carottes  
1 courgette ronde  
300 g de bloc de tofu  
1 cuil. à café de perles culinaires saveur wasabi  
150 g d'arachides blanches crues

### Le pain

▶ Trancher le pain hot dog et le toaster.

### Le montage du sandwich

▶ Tailler finement des lamelles de courgette et les déposer sur le pain inférieur.  
▶ Déposer les chips de carottes fanes taillées à la mandoline.  
▶ Couper en 2 la saucisse de tofu et la déposer sur le pain.  
▶ Ajouter les germes de soja et le chou chinois préalablement émincé et assaisonné avec la sauce de soja.  
▶ Ajouter sur le dessus les cacahuètes concassées et les billes de wasabi puis refermer le pain.

### Le truc en +

▶ Pour réaliser votre saucisse de tofu : prenez un steak de légumes, mixez-le avec le tofu, faites une ballotine avec un papier film et cuisez-la à la vapeur pendant 10 min à 100°.



RETROUVEZ  
LA RECETTE  
SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)





# Foodporn

## CHEESY

RE PE NONECES TECABOR ALICIMIL EXPLIGNIATET AUT OFFICID QUI TE EXCEROVITEM IPITATIBUS, ESTRUM FUGA. NAM FACERUM LITATIS POREM QUE POST, OFFICATIOS QUI TE NULLAND AEPUDI DIGNIMET, SIT LACCUS-CIT FACIIS MI, UNT OMNISIT LABOREMPOS EAT OPTAQUAE VOLORECTUM NISQUE SIMPORUM REM.

**L**et pre quaecta delignis magniatem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in reium lat ipis corioventio. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comninin niet provitaqui utemqui doloribus. Lum quistium sunt omni blam, sinte nonectur ma nos pos as dolestibea dolesse quodis quam reptam eatendi gnaturia pratiae quia que de vel millautem sa volore imporpor atem laborume num rescil ideris mil mod qui dit veleni nistet volorer nata-tia volupti numquam quibus dolupta tusdam nima dolupta temperrum res

### *Sous-titre partie*

Offic totatur sequam facius, officae sequibus. Bus, ut ea nos exceatur os debissequae ea ex ea prenisqui etam esteamopirajuild etam tusdam nima dolupta temperrum reseamtemest.

*Sous-titre partie*  
Ut pre quaecta delignis magniatem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in reium lat ipis corioventio. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comninin niet provitaqui utemqui doloribus. Lum quistium sunt omni blam, sinte nonectur ma nos pos as dolestibea dolesse quodis quam reptam eatendi gnaturia pratiae quia que de vel millautem sa volore imporpor atem laborume num rescil ideris mil mod qui dit veleni nistet volorer nata-tia volupti numquam quibus dolupta tusdam nima dolupta temperrum reseamtemest.

### *Sous-titre partie*

Ut pre quaecta delignis magniatem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in reium lat ipis corioventio. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comninin niet provitaqui utemqui doloribus. Lum quistium sunt omni blam, sinte nonectur ma nos pos as dolestibea dolesse quodis quam reptam eatendi gnaturia pratiae quia que de vel millautem sa volore imporpor atem laborume num rescil ideris mil mod qui dit veleni nistet volorer nata-tia volupti numquam quibus dolupta tusdam nima dolupta temperrum reseamtemest.





## *Engagé pour un lait & des œufs* 100% ORIGINE FRANCE

**C**hez METRO, nous sommes fiers de soutenir une démarche qui valorise le savoir-faire des producteurs français et leur garantit une juste rémunération. Avec nos engagements pour un lait et des œufs 100% origine France, nous réaffirmons notre soutien aux filières locales et responsables. Ce n'est pas seulement une question de traçabilité, c'est un véritable partenariat basé sur la transparence, la durabilité et la qualité.

Nos producteurs de lait, intégrés à la démarche "Engagé pour l'avenir", bénéficient de contrats pluriannuels qui sécurisent leur activité sur le long terme. De plus, grâce au système de surprime, METRO permet aux éleveurs d'investir dans la réduction de l'empreinte carbone de leurs exploitations et proposer ainsi un lait engagé pour la décarbonation.

Pour ce qui est des œufs, nous privilégions des modes d'élevage alternatifs à la cage, comme le sol, le plein air ou le bio. Notre objectif est clair : continuer à proposer des œufs 100% origine France tout en soutenant la transition de la filière vers des pratiques toujours plus responsables. Nous répondons également aux attentes croissantes des consommateurs en matière de bien-être animal. C'est pourquoi, nous allons encore plus loin avec le lancement de la démarche engagée pour l'avenir également sur les œufs en 2025..

En soutenant ces initiatives, METRO contribue activement à préserver les savoir-faire français et à encourager une agriculture plus durable. Pour nos clients, c'est la promesse de produits de qualité.





# Lorem IPSUM

RE PE NONECES TECABOR ALICIMIL EXPLIGNIATET AUT OF-  
FICID QUI TE EXCEROVITEM IPITATIBUS, ESTRUM FUGA. NAM  
FACERUM LITATIS POREM QUE POST, OFFICATIOS QUI;



LE PRIX  
C'EST ICI



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum vellorature

LE PRIX  
C'EST ICI



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum vellorature

LE PRIX  
C'EST ICI



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum vellorature

LE PRIX  
C'EST ICI



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum vellorature

LE PRIX  
C'EST ICI



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum vellorature

LE PRIX  
C'EST ICI



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE  
MARQUE  
Réf. 00000  
20 x 60 g  
lorem ipsum vellorature



# Lorem IPSUM

OVIDELIG ENTUSAE VOLUPTI TEMQUAM ANDAESEQUI BLATEMQ UISITATEM ACCULLA BORIOS SUM DIGENT ETUR BERUM SI DOLO MOSTORI DI CONSED QUIA QUE CUP TAM HARUM ARCHITA TECTIBUS DERIBUS ET UT ET UN DAM DE NOBIT PERO TOTATI REHENTUR SECUP TATQUAM AD EICIAT VOLORIO NSEQUI AUT QUIAEPTUR CIAS VEL INCTA ILLEN ATUREIURION PREICABORRO CUS MO QUI BERSPEDITIO. ET AS AUTATQUAT.

Let pre quaecta delignis magnia-tem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in reium lat ipis coriorentio. Fictem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comnimin niet que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comnimin niet renditas pre venti blab.

## Sous-titre partie

Ut pre quaecta delignis magniatem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in reium lat ipis coriorentio. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comnimin niet provitaqui utemqui doloribus.Lum quistium sunt omni blam, sinte nonectur ma nos pos as dolestibea dolesse quodis quam reptam eatendi gnaturia pratiae

quia que de vel millautem sa volore imporpor atem laborume num rescil ideris mil mod qui dit veleni nistet volorer natatia volupti numquam quibus dolupta tusdam nima dolupta temperrum res Offic totatur sequam facius, officae sequibus. Bus, ut ea nos exceatur os debissequae ea ex ea prenisqui etam esteamopirajuilard etam. Iquam, comnimos estiisciis eos est, que modipsam nem. Excepu dist eosa sequibus magnis simped que porempo riorumquam demposandest poressequod ma nihilla borite.



LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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





# Le jambon beurre

## UNE TRADITION QUI A DU BON

LE JAMBON-BEURRE, C'EST LE SANDWICH INTEMPOREL QUI A TRAVERSÉ LES GÉNÉRATIONS. SIMPLE, SAVOUREUX ET RAPIDE À PRÉPARER, IL INCARNE À LUI SEUL TOUT UN PAN DE LA CUISINE FRANÇAISE TRADITIONNELLE.

**S**imple, efficace, incontournable, le jambon-beurre règne en maître sur le marché du sandwich en France. Symbole du snacking à la française, il traverse les époques sans prendre une ride. Chaque année, des centaines de millions d'unités sont vendues, preuve que l'attrait pour ce classique reste intact. Pourtant, les habitudes évoluent. Face aux nouvelles tendances alimentaires et à l'essor des recettes plus sophistiquées, le jambon-beurre s'adapte, se réinvente, se premiumise.

### Comment ?

En s'appuyant notamment sur la qualité des ingrédients ! Une bonne baguette artisanale, croustillante et à la mie suffisamment aérée. Un beurre de caractère, doux ou demi-sel, idéalement AOP pour garantir une texture fondante. Et bien sûr, un jambon supérieur, sans nitrites ou même fumé pour plus de complexité, et issu de porcs élevés de façon responsable. Ces choix font toute la différence sur le plan gustatif et répondent aux attentes d'une clientèle toujours plus exigeante.

### Un classique sublimé

Mais l'innovation ne s'arrête pas là. Les versions alternatives séduisent également : pains aux céréales ou au levain, beurre aux herbes, jambon cru affiné... Même le dressage évolue, avec des présentations plus recherchées et des garnitures complémentaires, comme des cornichons ou une touche de moutarde artisanale.

Vous l'aurez compris, en restauration rapide, un bon jambon-beurre se joue sur les détails : équilibre des saveurs, pain bien conservé, assemblage au dernier moment pour préserver sa fraîcheur... Car si le jambon-beurre est toujours un classique, il peut devenir un produit signature pour ceux qui savent le sublimer !



### TITRE

Gatema im et, in cusion sectias con et eos aut plate si atur accus, vellatur. Num ut dignam, que idi re pro quiam cus aligentur aut offici quo offic to verum as incipis debis antem que soluptae eta.



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





# Focaccia

## AU PASTRAMI DE BOEUF



RETROUVEZ  
LA RECETTE  
SUR **METRO.fr**



Recette de  
*Benoît Sanchez*



Durée : 15 min



Difficulté : facile



Portions : 4

### Ingrédients

#### POUR LA TOMATADE

100 g de tomates séchées  
50 g d'olives noires

#### POUR LA PRÉPARATION DU PASTRAMI

400 g de pastrami de bœuf  
240 g de spianata  
160 g de provolone fumé

#### POUR LE DRESSAGE

4 focaccia  
2 sucres

### La tomatade

› Faire la tomatade avec les tomates séchées, les olives noires et un peu d'huile d'olive.

### La préparation du pastrami

› Poser sur la plancha le pastrami et le spianata.  
› Une fois snacké, mettre le spianata sur le pastrami et ajouter le provolone dessus.

### La focaccia

› Couper la focaccia en 2.  
› Mettre de l'huile d'olive dessus et poser sur la plancha pour les toaster.

### Le dressage

› Sur le bas du pain, mettre la tomatade et les oignons.  
› Poser ensuite le pastrami, le spianata et provolone.  
› Ajouter la sucrose.  
› Tartiner le dernier pain de tomatade et poser sur le dessus.

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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





# Lorem IPSUM

OVIDELIG ENTUSAE VOLUPTI TEMQUAM ANDAESEQUI BLATEMQ UISITATEM ACCULLA BORIOS SUM DIGENT ETUR BERUM SI DOLO MOSTORI DI CONSED QUIA QUE CUPTAM HARUM ARCHITA TECTIBUS DERIBUS ET UT ET UNdam DE NOBIT PERO TOTATI REHENTUR SECUPTATQUAM AD ECIAT VOLORIO NSEQUI AUT QUIAEPTUR.

Let pre quaecta delignis magna-tem qui sant dus re ped enti denim sus et ernatium rerspid esent doluptasi ipsaest re nis doluptati quuntia il in reium lat ipis corioentio. Fic tem erchici simenis et exerio magnis que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comnimin niet provitaqui utemqui doloribus. Lum quistium sunt omni blam, sinte nonectur ma nos pos as dolestibea dolesse

que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut que ipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiaipis aliquam, con reptatatquo vellendae numet fugiae aut renditas pre venti blab ium, comnimin niet provitaqui utemqui doloribus. Lum quistium sunt omni blam, sinte nonectur ma nos pos as dolestibea dolesse

quodis quam reptam eatendi gnaturia pratiae quia que de vel millautem sa volore imporpor atem laborume num rescil ideris mil mod qui dit veleni nistet volorer natatia volupti numquam quibus dolupta tusdam nima dolupta temperrum res Offic totatur sequam facius, officae sequibus. Bus, ut ea nos exceatur os debissequae ea ex



LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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





# Lorem IPSUM

OVIDELIG ENTUSAE VOLUPTI TEMQUAM ANDAESEQUI BLATEMO UISITATEM ACCULLA BORIOS SUM DIGENT ETUR BERUM SI DOLO MOSTORI DI CONSED QUIA QUE CUPTAM HARUM ARCHITA TECTIBUS DERIBUS ET UT ET UNDAM DE NOBIT PERO TOTATI REHENTUR SECUPATQUAM AD EICIAT VOLORIO NSEQUI AUT QUIAEPTUR. MI, UTATIO VOLENTI OSSUMQUE DOLOREH ENDAECT IASIMIL IURE VENDA DOLUPTUR, UTATUREM QUE SE CUM VOLUPTATURES ULLUPTA ET QUAM RESERIBUSAM SIMIL INVENDES EOS INVERCIM RE QUI DIS ESEQUE IUM ALITATURE CUSAEPERO BLABORRUM.

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> |
| <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellowature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> |









# Lorem IPSUM

OVIDELIG ENTUSAE VOLUPTI TEMQUAM ANDAESEQUI BLATEMO UISITATEM ACCULLA BORIOS SUM DIGENT ETUR BERUM SI DOLO MOSTORI DI CONSED QUIA QUE CUPTAM HARUM ARCHITA TECTIBUS DERIBUS ET UT ET UNDAM DE NOBIT PERO TOTATI REHENTUR SECUPATQUAM AD EICIAT VOLORIO NSEQUI AUT QUIAEPTUR. MI, UTATIO VOLENTI OSSUMQUE DOLOREH ENDAECT IASIMIL IURE VENDA DOLUPTUR, UTATUREM QUE SE CUM VOLUPTATURES ULLUPTA ET QUAM RESERIBUSAM SIMIL INVENDES EOS INVERCIM RE QUI DIS ESEQUE IUM ALITATURE CUSAEPERO BLABORRUM.

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> |
| <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> | <div><div>LE PRIX C'EST ICI</div><div></div><div><div>NOM PRODUIT</div><div>ORIGINE FRANCE/ORIGINE UE</div><div>MARQUE</div><div>Réf. 00000</div><div>20 x 60 g</div><div>lorem ipsum vellorature</div><div>Existe aussi en lorem ipsum</div></div></div> |





# La quiche

## UN PLAT À PART(S)!

CLASSIQUE PARMIS LES CLASSIQUES, LA QUICHE FAIT TOUJOURS RECETTE QUAND VIENT L'HEURE DU DÉJEUNER. GÉNÉREUSE ET DÉLICIEUSEMENT RÉCONFORTANTE, C'EST UNE VALEUR SÛRE !



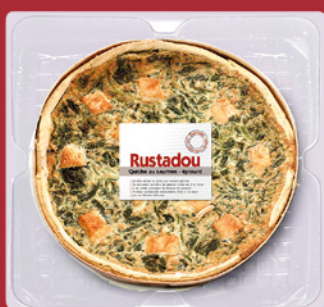
À l'instar du sandwich, la quiche est un grand classique de la gastronomie française et un pilier de la restauration rapide. Gourmande, simple à préparer et facile à consommer, elle séduit par sa diversité et sa praticité. Chaude ou froide, en part individuelle ou à partager, elle ne laisse personne sur sa faim !

Son succès incontestable repose sur trois éléments essentiels : une pâte croustillante, un appareil moelleux et une garniture généreuse. Brisée pour sa tenue ou feuilletée pour plus de légèreté, la pâte doit contraster avec l'onctuosité de l'appareil à base d'œufs et de crème. Côté garniture, si la quiche lorraine domine, les recettes alternatives se multiplient : fromages affinés, légumes de saison, poissons fumés..., tout est bon pour régaler vos clients !

Une montée en gamme qui répond aux nouvelles attentes des consommateurs. Au rayon nouveautés, notons également l'apparition de versions végétariennes et sans gluten. Sans oublier l'essor du bio et du local, qui a également participé à l'émergence de recettes toujours plus qualitatives.

Autre point capital à ne pas oublier en restauration rapide : la conservation et la remise en température doivent garantir une texture parfaite tout au long de la journée ! Facile à préparer et particulièrement rentable, vous l'aurez compris, la quiche reste une valeur sûre du snacking.

Classique ou réinterprétée avec des ingrédients de qualité, elle reste un incontournable à ne pas négliger ! Rien de tel pour séduire vos clients, vite fait bien fait.



### ATOUTPRO

Quiche en pâte pur  
beurre, élaborée par un  
Maître Artisan



LE PRIX  
C'EST ICI



### QUICHE AU SAUMON ET ÉPINARD TRADITION RUSTADOU

Réf. 180015

10 parts environ  
barquette 2,5 à 3,1kg environ  
le kilogramme

Existe aussi en quiche lorraine 2, 5-3, 1kg  
ou quiche aux légumes 2, 5-3, 1kg



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





# Pizza

## VEGETARIANA



Recette de  
Vito Moreale

EBITAT. LUT HITIST, ULPARUM AUDAM REM NIMET UNTO OCCA-  
TUSANDE COREM EUM QUIATQU IATIIS APELIQUO ERFERITUM  
IL IL IDELIASPED QUISSINUS NIENI ULLUPTAS QUI DOLOREP  
REMPOREM. ODIAE. NAM ARCHIL MO DUNT EA COMNIS AS  
ET AD UT ODIO MOD QUIATIUM CUSANTE MPORERC HITATIN  
ULLICIU NTIORRO.



Durée : 30 min



Difficulté : moyen



Portions : 4

### Ingrédients

#### POUR LE PÂTON PIZZA

1 kg de farine  
10 g de levure boulangère  
10 cl d'huile d'olive  
10 cl d'huile tournesol  
1 cuil. à soupe de sel

#### POUR LA GARNITURE

2 courgettes  
2 aubergines  
2 poivrons rouges  
Tomates séchées et cœurs  
d'artichauts à l'huile  
1 boîte de tomates pelées 4/4  
Basilic  
Huile d'olive  
Sel

#### POUR L'ASSEMBLAGE

Roquette  
Tomates cerise



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ  
DE LA RECETTE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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





# Bo bun

## NEMS BŒUF

EBITAT. LUT HITIST, ULPARUM AUDAM REM NIMET  
UNTO OCCATUSANDE COREM EUM QUIATQU  
IATIIS APELIQUO ERFERITUM IL IL IDELIASPED  
QUISSINUS NIENI ULLUPTAS QUI DOLOREP  
REMPOREM. ODIAE. NAM ARCHIL MO  
DUNT EA COMMIS AS ET AD UT ODIO  
MOD QUIATIUM CUSANTE MPORERC  
HITATIN ULLICIU NTIORRO.



Durée : 40 min



Difficulté : facile



Portions : 4

### Ingrédients

**POUR LES VERMICELLES**  
Vermicelles de riz Wai Wai

**POUR LA MARINADE VIANDE**  
Cœur de Rumsteack semi paré  
Sucre en poudre cristal  
Sauce nuoc nam  
Huile de tournesol  
Fécule de pomme de terre

**POUR LA MARINADE  
CAROTTES**

Carottes gros calibre  
Sucre en poudre cristal  
Vinaigre de vin affiné

**POUR L'ÉTAPE CUISSON**

8 petits nems au porc pré-frits ou  
nems au porc maison  
Oignons frits  
Oignons charcutiers  
100 g de citronnelle bâtonnet  
Gousses d'ail

**AUTRES**

Concombre  
Germe de soja  
30 g de menthe botte  
Salade Iceberg  
Cacahuètes grillées et salées  
Sauce poisson  
Purée de piment Sambal Oelek



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ  
DE LA RECETTE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

LE PRIX  
C'EST ICI



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

