15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

ÉTÉ 2025

REPORTAGE

La cerise : un fruit de saison qui fait rougir nos assiettes

TENDANCES

Le renouveau du fumage
Les Bouillons au goût du jour

AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

Entre Vercors et Provence, à la découverte de la Drôme

Denise Henquet

DE L'ÉCHANGE & DU PARTAGE

LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

les halles METRO

SOMMAIRE

04 NEWS
07 AGENDA
08 TENDANCES
Le renouveau du fumage
Les *Bouillons* au goût du jour
12 UNE CHEFFE À LA UNE
De l'échange & du partage
18 REPORTAGE
La cerise : un fruit de saison qui fait rougir nos assiettes
22 MARQUES METRO
Œufs METRO Chef : s'engager à tous les maillons de la chaîne
Nouveauté : le Halloumi
25 SHOPPING
On a mis le paquet !
26 DUEL DE CHEFS
Le bar par Olivier & Morgan Gremillet
30 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS
Entre Vercors et Provence, à la découverte de la Drôme
35 SHOPPING
Mûrement choisie !
36 RENCONTRE
Océane x METRO
38 MANAGEMENT & BUSINESS
Un guide pour financer votre restaurant
40 CONCEPT
Chez *Privé de Dessert*, l'illusion s'invite à la table
42 FOCUS
Pour ou contre les cartes sans prix pour les invités ?
46 TOUR DE FRANCE DES VINS
Maison Chavin : pionnière du vin sans alcool à la française
Les Vins du Sud Ouest : tradition & caractère
50 METRO SERVICES PREMIERS
DISH Pay Now, le paiement tout simplement
51 RSE
L'Intelligence Artificielle au service de la restauration durable
52 PRODUITS STARS
Le melon & la pastèque
55 LA GAZETTE DE FERNIOT
60 SHOPPING
Un caractère bien trempé !
62 PARTENARIAT
Une nouvelle étoile sur Metz : le guide MICHELIN 2025 célèbre l'excellence culinaire
64 VU SUR LE WEB
METRO en ligne
Quoi de neuf sur les réseaux ?
66 DANS LE RÉTRO
Le tartare de bœuf
68 L'USTENSILE
La trancheuse manuelle à volant
70 QUIZ
Testez votre culture culinaire

Je suis passée un jour rue de Vienne à Paris, un peu par hasard. Je sortais d'un rendez-vous sans suite, un de plus. Et puis j'ai vu ce local. Il était un peu vétuste, pas franchement engageant. Mais j'ai senti quelque chose. Une énergie. Un appel. Et quand j'ai vu l'adresse – 3, rue de Vienne –, j'ai su que c'était ici. Avec mon mari Stéphane, nous avions déjà choisi le nom de mon futur restaurant : Le 3V, pour Vie, Vin, Voyages. Il n'y avait pas de doute à avoir.

Je crois aux signes. Je crois aussi que dans une vie, il faut savoir s'arrêter pour écouter ce qui nous traverse. Pendant vingt ans, j'ai mené une très belle carrière, mais une petite voix me disait de ralentir le rythme de mon travail. Ce n'est qu'après avoir été forcée de ralentir, que j'ai entendu cette voix clairement : il était temps de changer de vie.

Je n'ai jamais regretté ce choix. On me dit souvent : « *Mais tu as tout quitté ?* » Non. J'ai tout retrouvé. Une passion d'enfance. Un art de recevoir. Un goût du détail. Et une manière d'habiter le monde, à travers chaque assiette que je crée, chaque hôte que j'accueille avec mon équipe. Ce n'est pas toujours simple, mais c'est juste. Je n'ai pas de plan B. Je fais les choses avec cœur, et je me fie à mon intuition. Jusqu'ici, elle ne m'a jamais trompée.

Denise Henquet

Cheffe et propriétaire du restaurant Le 3V à Paris

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frédéric Bourcy **RÉDACTRICE EN CHEF :** Irène Elbaz **COORDINATION MAGAZINE :** Christine Chan **PHOTOGRAPHES :** Franck Hamel, Hugo Tordjman, Clockwise, Studio Collet, Adobe Stock, Shutterstock **RÉDACTION :** Le Nouveau Bélier **CONCEPT ET RÉALISATION :** Le Nouveau Bélier **ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :** Najate Elabad, Margot Bourges et Sébastien Lacresse. RCS Nanterre 399 315 613 - METRO France, SAS au capital de 45.750.000 euros - PROMO N/O 2025 - **IMPRIMÉ EN U.E**

DES SOLUTIONS DESSERTS AVEC LES PRODUITS DAIM

une association unique de chocolat et de caramel...

TIRAMISU VANILLE-CAFÉ
aux brisures de Daim

POUR 10 PERSONNES
1 HEURE DE REPOS
20 MINUTES DE PRÉPARATION

- 625g de Philadelphia
- 15cl de café expresso
- 30 biscuits à la cuillère
- 4 c. à c. de vanille liquide
- 7 œufs
- 3cl d'amaretto
- 300g de brisures de Daim

1. Séparez le blanc des jaunes d'œuf.
2. Faire blanchir le sucre et les jaunes d'œuf, dans un saladier. Ajoutez le Philadelphia et la vanille liquide, fouettez vivement. Incorporez les brisures de Daim à la spatule.
3. Montez les blancs en neige.
4. Ajoutez, à l'aide d'une spatule, les blancs à la préparation précédente en trois fois en faisant attention à ne pas les faire tomber.
5. Mélangez le café froid avec l'amaretto.
6. Trempez les biscuits à la cuillère.
7. Tapissez le fond d'un plat avec la moitié des biscuits.
8. Ajoutez la moitié de la crème au Philadelphia vanille, couvrez avec le reste des biscuits et enfin, la crème.
9. Placez au frais 12 heures.
10. Au moment de servir, couvrez le dessus de brisures de Daim.

DE NOMBREUX ATOUTS POUR VOS PRÉPARATIONS

- Marque plébiscitée
- Simplicité d'utilisation
- Conservation du croquant dans un dressage en amont
- Belle fonte en gardant du caramel croquant (Dragées)
- Sauce chocolat-caramel en un temps record (Brisures)
- Nombreuses possibilités d'associations...

Mondelez France SAS Locataire-Gérant de l'activité biscuit – 6 avenue Réaumur, CS 50014, 92142 Clamart Cedex – S.A.S au capital de 4 251 936€ – RCS Nanterre 808 234 801.

Retrouvez toute notre gamme dans vos Halles METRO

JUILLET

ARTY **LES DÎNERS INSOLITES**
Quoi : Mêlant le talent d'un chef, les splendeurs de la Provence et une performance artistique, les Dîners Insolites célèbrent la gastronomie et le patrimoine.
Quand : du 1er au 31 juillet
Où : Provence

WORLD **MUSIQUES ET GASTRONOMIES DU MONDE**
Quoi : Organisé par la ville de Saint-Palais-sur-Mer, ce festival bientôt trentenaire célèbre les cultures du monde à travers la musique et la gastronomie.
Quand : le 04 & 05 juillet
Où : Saint-Palais-sur-Mer

EXPÉRIENCE **GOURMET FESTIVAL COLOGNE**
Quoi : Le Gourmet Festival de Cologne rassemble les meilleures expériences culinaires et les produits de la région et d'ailleurs, offrant aux visiteurs une occasion unique de s'inspirer et de découvrir de nouvelles saveurs.
Quand : du 25 au 27 juillet
Où : Musée du Chocolat, Cologne

FESTIF **FOIRE AUX VINS D'ALSACE**
Quoi : Grand rendez-vous pour les passionnés, spécialistes et amateurs de vins de la région, cette 76e édition invite des centaines d'exposants et un défilé d'artistes nationaux et internationaux en concert !
Quand : du 25 juillet au 3 août
Où : Colmar

AOÛT

CONVIVIAL **FESTIVAL VITICOLE ET GOURMAND**
Quoi : Une autre façon de vivre le territoire, le festival ne se décrit pas, il se vit... Un moment où convivialité et bonne humeur côtoient gastronomie et œnologie.
Quand : du 14 au 24 août
Où : Saint-Pourçain-sur-Sioule

MUSICAL **MARCHÉ GOURMAND DE COULON**
Quoi : Combinaison unique de musique live et de gastronomie locale, le Festival Marché Gourmand est le lieu idéal pour vivre un moment de rencontres, de concerts et de dégustations.
Quand : du 22 au 24 août
Où : Coulon

SEPTEMBRE

CÉRÉMONIE **GUIDES BETTANE+DESSEAUVE & LEBEY**
Quoi : Deux références de la critique gastronomique et œnologique récompensent les plus belles adresses, les grandes maisons comme les jeunes talents. Une soirée prestigieuse, entre haute cuisine et grands crus, qui célèbre le meilleur du goût.
Quand : 8 septembre
Où : Paris

PATRIMOINE **VILLAGE INTERNATIONAL DE LA GASTRONOMIE**
Quoi : Le monde de la gastronomie et de l'alimentation se réunit pour découvrir, goûter et échanger les richesses de chaque pays. Parrainé par Guy Savoy, le festival présente les patrimoines culinaires en mouvement.
Quand : du 11 au 14 septembre
Où : Tour Eiffel, Paris

FESTIVAL **SIRHA OMNIVORE – 20E ÉDITION**
Quoi : Festival incontournable de la jeune cuisine, Omnivore célèbre depuis 20 ans l'audace, la transmission et les nouvelles écritures culinaires. Cette édition anniversaire réunira chefs, producteurs, artisans et penseurs du food pour trois jours de démonstrations, talks et créations savoureuses.
Quand : du 13 au 15 septembre
Où : Parc Floral, Paris

SIRHA OMNIVORE

COLLECTIF **PARIS COFFEE SHOW**
Quoi : Le grand rendez-vous français des professionnels du café. Trois jours dédiés à la torréfaction, au service, à la dégustation et aux dernières innovations de la filière. L'occasion de rencontrer baristas, artisans, chefs et acteurs engagés autour de la culture café.
Quand : du 13 au 15 septembre
Où : Parc Floral, Paris

PALMARÈS **ZE AWARDS DE LA RESTAURATION 2025**
Quoi : Événement qui met en lumière les entrepreneurs du service à table et du snacking, à travers des initiatives visionnaires et engagées pour la profession. Un jury d'experts, distinguera les projets les plus inspirants du secteur.
Quand : le 15 septembre
Où : Paris

PALMARÈS **TROPHÉES LE CHEF**
Quoi : Organisé par le magazine Le Chef, ce concours met chaque année en lumière les jeunes cuisiniers talentueux de moins de 30 ans.
Quand : le 22 septembre
Où : Pavillon Gabriel, Paris

Denise Henquet

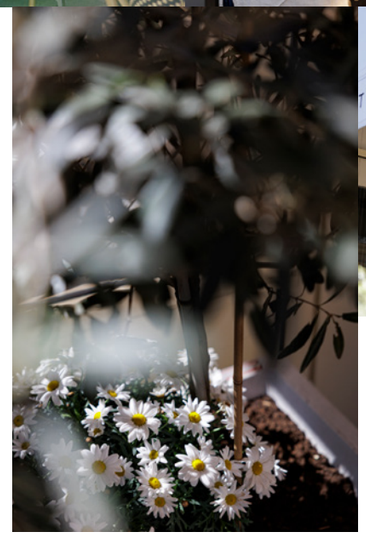
DE L'ÉCHANGE & DU PARTAGE

Ancienne cadre dans l'industrie médicale, Denise Henquet a quitté une brillante carrière pour ouvrir le 3V, un restaurant à son image, sincère et exigeant, entre fidélité aux racines et transmission. Portrait.

> **" ÇA M'A DONNÉ LE GOÛT DE CUISINER POUR LES AUTRES, DE RECEVOIR ET DE PARTAGER. "**

Le goût du partage

Née à Maastricht, aux Pays-Bas, dans une famille d'hôteliers et de restaurateurs côté maternel, Denise Henquet a toujours eu le goût du partage et des grandes tablées. À la maison, les week-ends étaient rythmés par les grands repas préparés par son père. Si lui ne travaillait pas dans la restauration, en grand passionné, il avait pris l'habitude de prendre les commandes en cuisine. Un moment privilégié qui rassemble toute la famille autour d'un bon repas. Dès le matin, les odeurs de marinades envahissaient la maison, et Denise, encore toute jeune, mettait déjà la main à la pâte. Elle l'aidait à préparer le gibier, son grand-père paternel était chasseur, à plumer, vider, faisander, mais aussi à cuisiner les poissons, comme le saumon gravlax, une spécialité qu'elle affectionne toujours aujourd'hui.

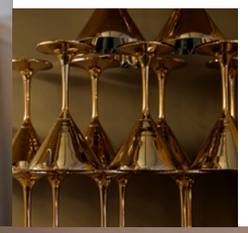


"*On achetait un saumon entier, on levait les filets qu'on enveloppait dans de l'aneth fraîche avec du gros sel et du sucre, et on laissait mariner toute une nuit.*" Des souvenirs qui paraissent être les prémices de sa cuisine d'aujourd'hui. Cette enfance active et exigeante nourrit son rapport à la gastronomie et au travail. La cheffe se souvient : "*on participait à tout, ça m'a donné le goût de cuisiner pour les autres, de recevoir et de partager.*" Elle se rappelle aussi l'art de la table, l'importance de la présentation, puis la vaisselle "*la partie un peu moins drôle!*" s'amuse la cheffe.

À la maison tout le monde était mis à contribution, et tout se faisait très naturellement, avec une forme de joie que l'on retrouve encore aujourd'hui dans sa cuisine. "*Les odeurs et les goûts de mon enfance ne m'ont jamais quittée, ils me guident encore aujourd'hui.*" Pourtant, c'est vers un autre univers que se tourne Denise Henquet.

Le déclic

Après avoir suivi des études de commerce, Denise Henquet passe une vingtaine d'années dans l'industrie médicale, à des postes de direction. Si la jeune femme gère des équipes et court le monde entier, une petite voix au fond d'elle ne la quitte jamais : un jour, elle ouvrira son propre restaurant. C'est à la quarantaine que survient le déclic. Après une intervention chirurgicale qui la contraint à être immobilisée, la future cheffe n'a d'autre choix que de lever le pied. ▸



> **JE VEUX QUE CHAQUE PERSONNE SE SENTE ACCUEILLIE, CHOYÉE.**

Alors qu'elle occupait un poste important, avec de grandes responsabilités, être obligée de ralentir son rythme effréné l'amène à tout remettre en question : "*je me suis dit : si je veux changer de vie, c'est maintenant*." Sa décision est prise, grâce aussi aux encouragements infaillibles de son mari et de son fils, elle remet sa démission à la suite de sa convalescence. "*J'ai renoncée à ce que l'on appelle une cage dorée pour me lancer à fond dans ce projet*" se remémore la cheffe, avec l'assurance de celle qui a fait le bon choix.

Denise Henquet entame alors une reconversion professionnelle. Tout se fait très vite, elle suit une formation intensive à l'*Atelier des Chefs* à Rueil-Malmaison, obtient les agréments nécessaires, puis monte un business plan précis. Elle commence la recherche d'une adresse dans l'ouest parisien. Puis c'est par hasard qu'elle trouve un local à deux pas de la gare Saint-Lazare, alors qu'elle sort d'un rendez-vous. Ce lieu modeste n'était pourtant pas très engageant au premier regard. "*Il fallait tout refaire. Mais il y avait quelque chose dans ce local. Une âme, une énergie*." Et comme un clin d'œil du destin, Denise Henquet avait déjà choisi le nom de son futur restaurant : "*C'était Le 3V, pour : Vie, Vin et Voyages*". Et l'adresse du local était située au 3 rue de Vienne."

Son restaurant ouvrira ses portes le 4 novembre 2019, et l'aventure commence… pour quelques mois seulement. La crise sanitaire et les fermetures successives poussent la cheffe à repenser son approche. Denise Henquet se lance dans la vente à emporter, immédiatement encouragée par les habitants et les bureaux alentours.

"*Cette période nous a permis de tisser des liens forts. Le 3V est devenu la cantine du quartier*" ! Une clientèle conquise par cette cuisine bistronomique, avec des habitués fidèles encore aujourd'hui.

Une cuisine sans compromis

La cuisine de Denise Henquet repose sur un concept aussi simple qu'exigeant : une cuisine qui va à l'essentiel, réinventée quotidiennement à partir des produits disponibles. "*Nous n'avons pas de carte fixe, mais un menu unique qui change tous les jours, en fonction de ce que la nature nous offre.*" La cheffe travaille uniquement des produits bruts de saison, frais et locaux, à partir desquels elle imagine des assiettes uniques.

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

LES RECETTES DE LA CHEFFE

Filet de veau de l'Aveyron, courgette jaune, pois chiche, sauce vierge d'herbes d'été,

Ce filet de veau délicatement rôti s'accompagne d'une variation végétale subtile. Houmous de pois chiches, pickles de courgette et sauce vierge d'herbes fraîches pour une assiette tout en rondeur et en équilibre.

Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr

Au *3V*, la viande de cerf côtoie les pickles d'oignons rouges, les poireaux de France s'allient aux œufs de truites, le veau est relevé pas les shiitakés et le vin jaune, la pistache vient complexifier le saumon. Denise Henquet propose également chaque jour une assiette végétarienne. De la viande aux poissons en passant par les fruits et légumes, chaque ingrédient est choisi avec soin.

Un véritable partenariat se noue avec les responsables de l'entrepôt METRO de Nanterre, car Denise Henquet n'exige que du frais. "*Je leur demande parfois des produits qu'ils ne connaissent pas toujours, et ça nous fait évoluer, on grandit ensemble !*" Un lien de confiance sur lequel peut s'appuyer la cheffe, qui veille à tout dans les moindres détails. "*Je n'ai pas de plan B. Avec un menu qui change chaque jour, il faut que tout soit parfait.*"

Énergie collective

En cuisine au petit matin pour préparer le service, Denise Henquet monte en salle le midi pour accueillir les hôtes, "*je veux que chaque personne se sente accueillie, choyée.*" Le *3V* offre 32 places, et la demande est forte. Si la cheffe rêve aujourd'hui d'un espace un peu plus vaste, elle ne souhaite rien changer à l'âme du lieu, et peut compter sur son équipe pour l'accompagner, en salle comme en cuisine.

> **LE 3V EST DEVENU LA CANTINE DU QUARTIER !**

Elle confie : "*il faut suivre le rythme, l'exigence, mais ils sont toujours là, engagés, précis, passionnés. Je suis très fière d'eux.*" Porté par cette énergie collective, unie autour d'une vision simple, le 3V offre un vrai moment de pause, d'échange et de partage. "*Le repas, c'est un instant sacré.*" Peut-être est-ce là le secret du succès de Denise Henquet : avoir fait de son restaurant un prolongement de son histoire, de ses valeurs, de tout ce qu'elle a reçu et qu'elle transmet aujourd'hui à son tour. Une maison chaleureuse où l'on cuisine comme on reçoit, avec sincérité et précision. ■

Envie d'en découvrir plus ?

Scannez pour écouter la cheffe vous raconter son parcours dans le podcast *Toque Toque*.

LES RECETTES DE LA CHEFFE

Tartelette à la groseille, à maquereau meringuée,

Une tartelette acidulée et aérienne, où la groseille à maquereau confite éclaire la richesse d'une amandine citronnée, surmontée d'une meringue légère joliment torchée.

Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr

Entre Vercors, & Provence, à la découverte de la Drôme

La Drôme incarne l'équilibre parfait entre terroir exigeant et douceur méridionale. Des ravioles traditionnelles aux sirops de plantes, en passant par les fromages de chèvre affinés, la région cultive avec passion l'art du goût et du partage.

Entre montagnes et champs de lavande, la Drôme se déploie comme une mosaïque de paysages et de saveurs, à la croisée des influences alpines et méditerranéennes. Ce territoire contrasté, qui court du plateau du Vercors aux portes de la Provence, conjugue avec élégance tradition rurale, créativité artisanale et excellence gastronomique.

La Drôme, c'est d'abord une terre de caractère, façonnée par le mistral et le soleil, qui fait la part belle aux circuits courts, aux productions locales et à l'authenticité. Ici, le terroir n'est pas un mot galvaudé, mais une réalité que l'on retrouve dans chaque assiette, sur chaque marché, dans chaque rencontre avec un producteur. Le lien à la terre est profond, presque charnel. Et cette fidélité à l'environnement naturel va de pair avec un goût affirmé pour l'innovation douce, celle qui respecte les savoir-faire tout en les renouvelant.

Ravioles et sirops

Les marchés de Valence, Roman-sur-Isère ou de Nyons fourmillent de produits emblématiques, comme les ravioles du Dauphiné, spécialité régionale à base de pâte fine farcie. La maison Mère Maury, installée à Bourg-de-Péage depuis plusieurs générations, perpétue cette tradition avec exigence, en sélectionnant des ingrédients simples mais nobles : comté affiné, œufs frais, persil… Des ravioles qui racontent une histoire de transmission et de rigueur, et dont le goût subtil évoque la cuisine familiale des dimanches drômois.

Un peu plus au sud, en Drôme provençale, le climat se fait plus doux et les arômes plus capiteux. C'est là qu'Eyguebelle distille ses sirops et liqueurs à partir de fruits et de plantes rigoureusement choisis. Depuis 1949, cette maison élabore dans ses ateliers de Valaurie des concentrés de saveurs où s'équilibrent fraîcheur, intensité et naturalité. Sirops de lavande ou de thym, crèmes de pêche ou de cassis, liqueurs de verveine ou de noix… autant de propositions qui réinventent l'apéritif ou subliment une pâtisserie, tout en incarnant l'âme de la région.

Une terre de vins et de caractère

Impossible d'évoquer la Drôme sans parler de ses vins, véritables reflets de la diversité des paysages et des microclimats qui façonnent le département. Aux portes de la vallée du Rhône, la Drôme accueille plusieurs appellations de renom, parmi lesquelles les Côtes-du-Rhône, les Grignan-les-Adhémar ou encore les Crozes-Hermitage, qui s'épanouissent sur les coteaux ensoleillés du nord du département.

Mais c'est aussi dans le Diois, sur les pentes plus fraîches et escarpées, que naît la Clairette de Die, un vin effervescent aux notes florales, issu d'un savoir-faire ancestral. Ce vin léger, élaboré selon la méthode dite "ancestrale", accompagne aussi bien les apéritifs estivaux que les desserts fruités, et incarne à lui seul l'esprit festif et convivial de la région.

Qu'ils soient rouges, blancs ou pétillants, les vins drômois séduisent par leur fraîcheur, leur finesse et leur ancrage territorial fort. Ils sont l'expression d'un artisanat viticole qui valorise la diversité des cépages locaux, mais aussi le respect de l'environnement : nombre de domaines se convertissent à la biodynamie ou à l'agriculture biologique, dans un souci de durabilité et d'exigence. Une démarche qui s'inscrit pleinement dans l'ADN agricole de la Drôme, premier département bio de France.

Fromages au goût franc

Sur les plateaux calcaires du Diois et autour de Dieulefit, les chèvres paissent en liberté. Leurs laits sont à la base de fromages au caractère bien trempé, comme le Picodon. La maison Cavet, maître affineur depuis 1920, s'est spécialisée dans l'affinage de ce fromage de chèvre typique, au goût franc et à la pâte fine. Elle perpétue notamment la méthode traditionnelle de Dieulefit, qui donne au Picodon une texture et un parfum inimitables, prisés des plus grandes tables comme des amateurs éclairés.

Mais la Drôme ne se limite pas aux fromages de chèvre. Un peu plus au sud, dans la vallée du Rhône ou sur les hauteurs du Vercors, les brebis et les vaches partagent elles aussi les prairies et donnent des laits aux arômes bien distincts. Le Bleu du Vercors-Sassenage, élaboré à partir de lait de vache, se distingue par sa douceur et son léger goût de noisette, loin des bleus trop puissants. Côté brebis, certains producteurs audacieux tentent des affinages croisés, mêlant techniques ancestrales et créations plus contemporaines. Ces fromages, souvent moins connus que le Picodon, témoignent pourtant de la même exigence et d'un lien fort au territoire : un lait nourri d'herbes sauvages, un travail artisanal, et une patience précieuse.

Un patrimoine vivant

Dans la Drôme, chaque produit est enraciné dans une géographie précise, dans un geste répété, dans une volonté de préserver un patrimoine vivant. Ce lien profond entre paysage et gastronomie se retrouve aussi dans les vins du sud de la vallée du Rhône, les olives de Nyons, les truffes noires du Tricastin ou encore les fruits gorgés de soleil du Val-de-Drôme.

Terre de contrastes et de nuances, la Drôme séduit autant par sa diversité que par son exigence. Elle offre aux curieux une expérience sensorielle complète, à mi-chemin entre la rigueur montagnarde et la générosité méridionale. Une invitation à prendre son temps, à goûter, à rencontrer. Bref, à savourer. ■

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

RENCONTRE AVEC

Laure Blot Berthoin

BRASSEUSE ARTISANALE DANS LA DRÔME

À Saoû, dans la Drôme, Laure Blot Berthoin nous ouvre les portes de Markus – Bière, une brasserie où tradition et créativité se conjuguent depuis plus de vingt ans.

Comment Markus est-elle née ?

La brasserie a vu le jour en 2001 à Saoû, alors que le marché de la bière artisanale en Drôme en était encore à ses débuts. Markus s'est imposée grâce à une gamme bien construite, un vrai savoir-faire et un logo inoubliable : l'hippopotame. Une affection locale forte est née autour de la marque.

Comment la brasserie a-t-elle évolué depuis ?

Partie d'une microbrasserie, Markus est devenue une structure de 1 000m² à Cléon-d'Andran, produisant 400 000 litres par an. Depuis 2024, avec mon mari Julien, nous avons repris l'aventure avec l'ambition de doubler la production en cinq ans, tout en maintenant l'âme artisanale de Markus. De nouveaux investissements, comme une centrifugeuse et des fermenteurs supplémentaires, nous permettent de soutenir cette croissance sans sacrifier la qualité.

Que propose aujourd'hui votre gamme ?

Nous avons huit bières permanentes (blanche, blonde, ambrée, IPA, triple, fruits rouges, NEIPA…) disponibles en bouteilles et en

fûts, ainsi que des éphémères saisonnières. Nous proposons aussi des softs artisanaux comme un cola, une limonade ou une ginger beer. Dernière nouveauté : la Markus Sans Alcool, une bière houblonnée et rafraîchissante, techniquement complexe à réussir, dont nous sommes très fiers.

Certaines cuvées sortent-elles du lot ?

Plusieurs de nos bières ont été primées, notamment la Flamboyante et la Markus Rousse, médaillées d'or au Concours International de Lyon. Notre brasseur Anthony, formé sur le terrain et à l'IUT d'Avignon,

élabore les recettes avec rigueur et créativité. Nous visons des bières fiables, stables et expressives, aussi bien en bouteille qu'à la pression.

Quelle place occupe le local dans votre démarche ?

Être enracinés localement est essentiel pour nous. Nous voulons devenir la brasserie artisanale de référence dans la vallée du Rhône, en travaillant main dans la main avec les bars, restaurants, campings et hôtels régionaux. Le lien direct avec le public fait partie de notre ADN. Nous avons aussi la chance de collaborer avec Dylan Rocher, champion du monde de pétanque, ambassadeur de nos softs. Ensemble, nous lançons bientôt une boisson énergisante naturelle à base de gingembre et citron. Et le 1er août 2025, nous organiserons la deuxième édition de « Pétanque à la brasserie » !

Comment s'inscrit votre partenariat avec METRO ?

METRO est un partenaire précieux pour diffuser nos bières auprès des restaurateurs et hôteliers qui n'ont pas toujours la capacité de commander en gros. Grâce à eux, nos produits restent accessibles localement avec une logistique souple. C'est un vrai levier pour faire rayonner notre savoir-faire artisanal auprès d'une clientèle professionnelle toujours plus sensible aux produits du terroir.

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

FruiBon
SÉLECTION PROFESSIONNELLE

OFFREZ À VOS CLIENTS UNE PAUSE DÉLICIEUSE AVEC DES SNACKINGS SALÉS IRRÉSISTIBLES

NOIX DE CAJOU GRILLÉES SALÉES

Succombez à l'irrésistible noix de cajou

MÉLANGE CRAQUANT

Savourez un mélange ultra-craquant

TRIO DE GRAINES GRILLÉES

Appréciez trois fois plus de croquant

MÉLANGE JAPONAIS

Craquez pour un mélange coloré et harmonieux

Surprenez vos clients en leur proposant des produits gourmands. Faites les vibrer avec des ingrédients soigneusement sélectionnés alliant saveurs et croquant.

Daco France SAS au capital de 167 750 euros - 300 482 916 RCS Nanterre - ZI rue Luigi Galvani - 92160 Antony

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

À RETROUVER AU RAYON ÉPICERIE DE VOS HALLES METRO

Mûrement choisie !

UNE SÉLECTION D'EXCEPTION, FRUIT
DU SAVOIR-FAIRE DE NOS EXPERTS.

1. Fraise gariguette barquette, 250 g, Catégorie 1, Origine France **Réf. : 071886 – 2.** Fraise Demoiselle **Réf. : 00945 – 3.** Fraise de Carpentras **Réf. : 762344 – 4.** Framboise **Réf. : 711287 – 5.** Mûre **Réf. : 711223** **6.** Myrtille **Réf. : 761973 – 7.** Groseille **Réf. : 712837 – 8.** Panaché de fruits rouges barquette, 125 g, Origine UE / Hors UE **Réf. : 700417**

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr

Océane X METRO

Née il y a plus de trente ans à l'initiative d'une poignée de producteurs engagés, Océane est aujourd'hui l'une des références du maraîchage en France. Avec une production répartie entre plein champ et serres, et une gamme étendue de légumes disponibles toute l'année, la coopérative a su allier fidélité aux principes de coopération et recherche permanente d'innovation. Laurent Bergé, son président, revient sur cette aventure collective et sur la relation privilégiée nouée avec METRO.

RENCONTRE AVEC

Laurent Bergé

PRÉSIDENT DE LA COOPÉRATIVE OCÉANE

Océane est un collectif agricole. Quels sont son histoire et son positionnement aujourd'hui ?
Océane est née il y a plus de trente ans de la volonté d'une dizaine de producteurs de se fédérer autour d'un projet commun. Aujourd'hui, notre coopérative regroupe plus de 68 adhérents et réalise un chiffre d'affaires de plus de 180 millions d'euros. Nous sommes devenus l'un des leaders français parmi les coopératives maraîchères, avec un positionnement singulier : nous produisons à la fois en plein champ et sous serres, ce qui nous permet d'assurer une présence constante en rayon, toute l'année, avec près de 30 légumes différents.

Une diversification qui semble avoir conforté votre ancrage national…
Effectivement. Cette double approche nous permet de répondre aux attentes variées des marchés, tout en gardant une forte capacité d'adaptation face aux enjeux climatiques et économiques.

Vous collaborez avec METRO depuis plusieurs années. En quoi consiste ce partenariat ?
Avec METRO, c'est une relation de confiance et de proximité qui s'est construite au fil du temps. L'écoute des besoins clients est au cœur de notre ADN, et nous avons toujours eu à cœur de répondre aux exigences spécifiques de METRO : garantir des produits de qualité, adaptés aux usages des professionnels de la restauration. Cette collaboration est fructueuse car elle fonctionne dans les deux sens : METRO nous pousse à innover et à viser l'excellence, tandis qu'Océane bénéficie d'opportunités de diversification et de valorisation de ses productions.

Une dynamique d'échange permanent, en somme ?
Oui, exactement. C'est cette volonté commune de progresser ensemble qui rend notre partenariat solide et vivant.

Océane met en avant sa fidélité aux principes de coopération. Concrètement, comment cela se traduit-il dans votre organisation ?
Notre organisation repose sur une écoute active et une grande réactivité aux besoins spécifiques de nos clients. Cela passe par des conditionnements sur mesure, mais aussi par la sélection de variétés en partenariat avec METRO. C'est ainsi que nous avons introduit la tomate cœur Belmandia ou encore le poivron Sweet Palermo. Par ailleurs, nos démarches agro-environnementales, comme la promotion des sols vivants, sont en totale résonance avec la sensibilité croissante de METRO et de sa clientèle pour des pratiques agricoles plus respectueuses.

Ces engagements renforcent-ils aussi la fidélité client ?
Sans aucun doute. Aujourd'hui, les professionnels comme les consommateurs sont attentifs aux modes de production. Être en avance sur ces questions, c'est aussi mieux accompagner nos partenaires dans leurs propres engagements.

> **NOUS GRANDISSONS MUTUELLEMENT AVEC NOS PARTENAIRES.**

Comment voyez-vous l'évolution du marché des fruits et légumes frais et quelles sont les prochaines étapes pour Océane ?
Nous sommes à un moment charnière. Les enjeux de nutrition publique nous imposent d'inciter à une consommation accrue de fruits et légumes. Dans cette dynamique, nous partageons les ambitions de développement de METRO pour les années à venir. Nous voulons accompagner leur évolution en restant un partenaire fiable, engagé, innovant. Ce cheminement commun fait écho à notre propre stratégie : nous grandir ensemble, dans l'intérêt des consommateurs et des filières agricoles durables.

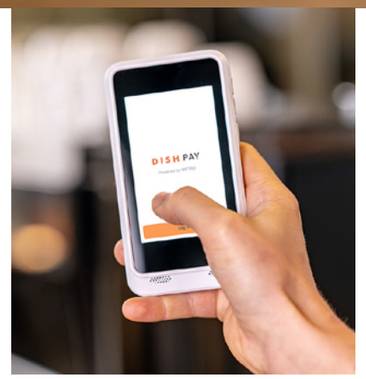
Un défi que vous abordez avec enthousiasme ?
Oui, car il est porteur de sens. C'est en renforçant ces coopérations de long terme que nous pourrons construire une agriculture plus vertueuse et plus résiliente.

DISH Pay Now

LE PAIEMENT TOUT SIMPLEMENT

Solution de paiement simple, abordable et mobile conçue pour assurer des transactions rapides sans frais mensuels fixes, DISH Pay Now est disponible dans toutes les halles METRO ou en ligne !

DISH by METRO



Fonctionnalités

FLEXIBILITÉ & PORTABILITÉ

DISH Pay Now se compose d'un lecteur de cartes portable et d'une station d'accueil de chargement, permettant d'accepter des paiements électroniques en tout lieu. Léger et facile à transporter, l'appareil est idéal pour les terrasses ou les événements extérieurs.

COMPATIBILITÉ ÉTENDUE

Le système accepte les principales cartes de débit et de crédit, ainsi que les paiements sans contact via Apple Pay, Google Pay et Samsung Pay.

TARIFICATION TRANSPARENTE

Contrairement à de nombreuses solutions de paiement, DISH Pay Now ne comporte aucun frais mensuel fixe ni abonnement. Les frais s'élèvent à 1,55% par transaction.

Avantages pour les entreprises

GESTION FINANCIÈRE SIMPLIFIÉE

Rapides et fiables, les paiements sont traités dans les deux jours ouvrables. La comptabilité est elle aussi facilitée grâce à des relevés de transactions clairs.

AUGMENTATION DES REVENUS

DISH Pay Now intègre une fonction de pourboire électronique, permettant aux clients de laisser un pourboire directement sur le lecteur de carte.

TABLEAU DE BORD INTUITIF

Les données financières DISH Pay Now sont accessibles via un tableau de bord en ligne, disponible depuis n'importe quel navigateur.

TICKETS DÉMATÉRIALISÉS

Les clients peuvent recevoir des tickets électroniques par QR code ou par e-mail, pour ainsi des coûts d'impression réduits… et une approche plus écologique.

MISE EN PLACE & UTILISATION

Pour commencer à utiliser DISH Pay Now, il suffit d'acheter l'appareil et de créer un compte DISH. Une fois la [illegible] du compte effectuée, l'établi[illegible] à accepter des paiements.

DISH Pay Now représente une [illegible]tion de paiement moderne, économique et adaptée aux besoins spécifiques des professionnels de la restauration. Les transactions simplifiées et la flexibilité de DISH Pay Now permettent aux restaurateurs de se concentrer sur l'essentiel : développer leur activité… et satisfaire leurs clients.

Pour aller plus loin

Vous souhaitez faire partie de la communauté DISH ?

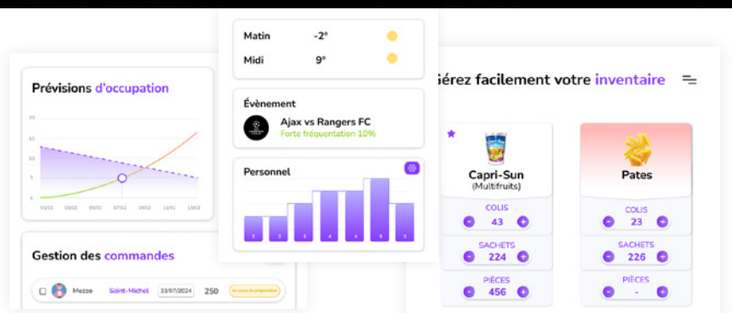
Scannez et retrouvez plus d'informations sur Dish.co

L'Intelligence Artificielle

AU SERVICE DE LA RESTAURATION DURABLE

L'engagement vers des pratiques durables en restauration est aujourd'hui incontournable. Face à ces enjeux, l'intelligence artificielle propose des solutions innovantes pour faciliter la transition vers une restauration plus responsable.

La lutte contre le gaspillage alimentaire est un défi majeur que l'IA aide à relever efficacement ! Des plateformes comme *Winnow* utilisent des algorithmes pour analyser en détail les déchets produits en cuisine et en retour de salle. Une analyse qui permet aux restaurateurs d'ajuster précisément leurs portions et d'optimiser leurs achats, pour réduire considérablement les pertes. Dans la même veine, *Inpulse* et *Fullsoon* révolutionnent la gestion des stocks grâce à des prévisions de consommation en temps réel. Ces outils anticipent les besoins avec une précision remarquable, pour une planification plus fine des approvisionnements et une meilleure rotation des produits.



© *Fullsoon*

© *Winnow*

L'IA ne se limite pas à la gestion des déchets et des stocks. Elle transforme également l'approche culinaire en faveur d'une cuisine plus durable. *Wisefins* offre une approche holistique et combine formation sur la gestion des déchets, analyse des habitudes de consommation et optimisation des menus. Une approche qui permet de réduire son impact environnemental et d'améliorer l'expérience client. Des outils comme *Carbonmaps* vont plus loin et calculent l'empreinte carbone de chaque assiette. Une information précieuse pour faire des choix éclairés dans la conception des menus, et favoriser ingrédients et méthodes de préparation moins impactants pour l'environnement.

© *Carbonmaps*

L'intégration de l'IA dans la restauration ouvre la voie à une transformation profonde du secteur. Elle offre aux professionnels les moyens de répondre aux exigences croissantes en matière de durabilité, et d'optimiser leur modèle économique. Un atout majeur à l'heure où les consommateurs sont de plus en plus sensibles aux enjeux environnementaux.

Pour aller plus loin

Faites-vous accompagner par l'IA pour rendre votre restaurant toujours plus durable sur *monrestaurantpasseaudurable.fr*

Scannez et retrouvez plus d'informations

ÉPLUCHAGE FACILE DES PÊCHES

La peau des pêches est souvent difficile à peler car elle adhère en bonne partie à sa chair. De plus, cette peau duveteuse rebute beaucoup de monde et peut même provoquer des réflexes de haut-le-cœur à la déglutition, et notamment chez les enfants. De ce fait, il est prudent de la peler et ce n'est pas toujours chose aisée. Le moyen le plus efficace est le plongeon bref dans une casserole d'eau bouillante. Le phénomène est simple à comprendre : la pêche plongée 5 secondes dans l'eau qui bout va cuire en superficie. La sous-couche de chair située juste sous la peau va cuire sur une profondeur de 1 à 2 mm. Les fibres cuites vont se ramollir et libérer la peau qui jusque-là y adhérait. En revanche, au sortir de l'eau bouillante on doit absolument, avant de peler le fruit, plonger la pêche dans un bol d'eau glacée (eau + glaçons) afin d'éviter que la chaleur se propage et ne la cuise plus profondément. Il ne reste qu'à la sortir de ce bain froid et à l'éplucher en incisant avec un petit couteau. La peau libérée vient facilement et le fruit est encore cru. On procède de la même manière pour peler les tomates. Bien entendu si la pêche est destinée à la cuisson une fois épluchée (dans un sirop, un gâteau, …) inutile alors de la refroidir puisque vous aurez ainsi juste commencé à la cuire.

LE PÊCHER MORTEL ?

Peut-on consommer les amandes des noyaux de pêches et d'abricots ? Ou sont-ils toxiques ?

Cette question agite les foyers depuis des générations et plus encore à notre époque ou l'information qui passe par les réseaux sociaux est peu fiable et pourtant prise comptant par une catégorie grandissante de la population. Se référant pourtant aux pratiques populaires on continue d'utiliser les amandes d'abricots dans les confitures. La raison en est l'arôme particulier « *d'amande amère* » qui s'en dégage et agit comme un exhausteur de goût. Pour l'amande amère c'est le cas dans certaines pâtisseries où elle sert d'adjuvant à l'amande douce (amaretti, macarons à l'ancienne, galettes, frangipane…). Mais c'est la substance à l'origine même de cet arôme prisé qui pose justement problème.

L'amande du noyau d'abricot ou de pêche (et celles de la majorité des *Prunus*) contient une substance nommée amygdaline (du grec ancien qui signifie amande). Cette substance se dégrade naturellement lors de notre digestion et peut libérer de l'acide cyanhydrique (le tristement célèbre cyanure) à des dosages infimes mais tout de même pas neutres.

De ce fait, les autorités de santé déconseillent, sans l'interdire, l'ingestion d'amandes de noyaux d'abricots, comme elles le font d'ailleurs pour les amandes amères. Pourtant me direz-vous avec bon sens, croquer un amaretto n'a jamais tué personne. Tout est une question de dosage.

Pour faire la part des choses, il est déconseillé dans un large consensus du corps médical (extrêmement prudent par nature) à un adulte de consommer plus de deux à trois amandes d'abricots par jour, et fortement déconseillé d'aller au-delà d'une amande pour les enfants. Pour les amandes de pêches, nectarines et brugnons qui contiennent deux fois plus d'amygdaline en moyenne et il est conseillé d'éviter purement et simplement de les consommer.

En résumé, des générations de « *mamies confiture* » contredisant un peu les autorités de santé savaient doser l'amande amère de façon empirique. 5 ou 6 amandes d'abricots pelées et fendues, jetées dans 1 kg de confiture en fin de cuisson, apportent un parfum subtil, un petit croquant sous la dent et n'ont jamais tué personne, sauf à consommer un kilo de confiture par jour. Mais alors là, c'est le sucre à haute dose qui aura votre peau. Moins vite évidemment, mais à coup sûr. En matière d'alimentation tout est dans la mesure.

UN MARCHÉ de drupes,

Dans la famille *Prunus*, donnez-moi les drupes ! D'ailleurs, rectifions tout de suite, dans le classement précis et hiérarchisé de la botanique (et du vivant en général), les *Prunus* ne constituent pas à proprement parler une famille mais un genre. La famille qui regroupe ce genre et nombre d'autres, c'est la famille des rosacées.

Et à propos les drupes c'est quoi ?

C'est un nom ignoré en général alors qu'on en mange tout le temps. Drupe est le nom donné en botanique aux fruits charnus dont la graine (ou amande) est contenue dans un noyau. C'est aussi simple que ça. C'est par exemple les pêches et les abricots, mais également les prunes ou les cerises par exemple. Chez les *Prunus*, les représentants les plus prisés ce sont eux, car ils portent des fruits comestibles à l'inverse d'autres espèces recherchées pour leur floraison et leur port décoratif comme les cerisiers du Japon par exemple. À la belle saison, dans la famille, juste après la venue des cerises, arrivent les pêches et des abricots qui se taillent la part du lion jusqu'au bout de l'été. La pêche (*Prunus persica*) est originaire de Chine où elle a été domestiquée et cultivée depuis des millénaires et l'abricot (*Prunus Armeniaca*) vient d'Asie centrale. Tous deux ont été introduits en Méditerranée par les Perses puis les Grecs où ils ont trouvé un terroir d'élection et des conditions climatiques particulièrement favorables (journées chaudes et nuits fraîches au printemps) depuis l'Antiquité. Le sud de la France reste de ce fait pour un temps encore la zone la plus favorable à la production de ces drupes, forts appréciées. De nos jours, par croisements, on en trouve de toutes formes (pêches plates), tailles (abricot Jumbocot) et couleurs (pêche de vigne) pour faire de vos tables d'été un verger odorant et chatoyant.

NECTARINE OU BRUGNON ?

Souvent confondus à l'étalage car ils s'apparentent tous deux à des « pêches à peau lisse » et que rien ne les distingue vraiment avant d'être ouverts. Apprenez à les identifier pour ne plus les confondre.

1. Du point de vue botanique et variétal on peut dire que les deux fruits sont des évolutions de la pêche dont ils reprennent les caractéristiques majeures à quelques différences près. Mais si le brugnon est dû à une mutation génétique naturelle de la pêche, la nectarine a été obtenue par la volonté des agronomes.

2. De l'extérieur rien ne semble les différencier et pourtant à y regarder de plus près, la peau, bien que sans duvet pour les deux, n'est pas tout à fait identique. Celle du brugnon est plus épaisse, plus ferme et moins brillante que celle de la nectarine, voire un peu cireuse. Mais ce caractère demande déjà un œil expert.

3. En revanche, dès l'ouverture, aucun doute n'est plus permis, le noyau les sépare. Celui de la nectarine est alvéolé et non adhérent, il se retire facilement à maturité, comme celui de la pêche. Pour le brugnon, c'est le contraire, son noyau lisse et adhérent qui s'ouvre souvent en deux à la découpe (laissant apparaître l'amande en son centre) colle au fruit et s'apparente à un noyau de prune. Ce caractère les identifie à coup sûr.

4. Leur chair est également différente. Si les deux fruits à l'instar des pêches peuvent avoir une chair jaune ou blanche, il est à noter que celle du brugnon se révèle légèrement plus ferme et croquante que celle de la nectarine qui elle est un peu plus juteuse. Cela a longtemps fait préférer le brugnon pour l'expédition, car sa peau épaisse et sa chair ferme permettent qu'il s'abîme naturellement moins pendant le transport. De ce fait, la nectarine est souvent cueillie à moindre maturité pour l'exportation.

5. Quant à l'arôme, au goût et aux taux de sucre des deux fruits qui est le souci principal des consommateurs, on dit que le brugnon est plus parfumé et sucré que la nectarine. À l'origine peut-être mais il est impossible de généraliser aujourd'hui, devant les dizaines de variétés de l'un et l'autre cultivées et commercialisées.

Tatin d'abricots, au miel & romarin,

Pour 6 personnes

Difficulté niveau 2

Ingrédients

- 1,2 kg d'abricots (Bergeron ou Rouge du Roussillon)
- 2 ou 3 branches de romarin (ou une cuillerée de feuilles)
- 35 g de beurre doux
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive douce
- 40 g de sucre en poudre
- 30 g de miel (de romarin ou toutes fleurs)
- 1 disque de pâte feuilletée (ou brisée) pur beurre, bien froid

Retrouvez les recettes de **Vincent Ferniot en vidéo sur Instagram**

PRÉPARATION

1 Laver, essuyer et couper les abricots en deux oreillons puis dénoyauter. Pour ceux qui le souhaitent, casser les noyaux au casse-noix ou au marteau et récupérer les amandes. Les peler et les réserver.

2 Réserver une branche de romarin pour le décor, puis l'effeuiller (s'il est en branche). Hacher les feuilles au couteau.

3 Dans une grande poêle, verser l'huile d'olive et faire fondre le beurre (en garder une noix pour le moule) à feu moyen-vif. Verser dedans le miel, laisser fondre et ajouter la moitié du sucre. Mélanger les deux à la spatule pour bien recouvrir le fond et parsemer la poêle avec les feuilles de romarin concassées.

4 Disposer les oreillons d'abricots dans la poêle côté bombé sur le fond et les faire revenir 5 minutes puis les retourner et continuer 5 autres minutes. Couper le feu.

5 Beurrer un moule à manqué (moule à tarte à bord haut). Saupoudrer le fond avec le reste de sucre et parsemer avec les feuilles de romarin concassées.

6 Disposer régulièrement les abricots légèrement caramélisés, le côté bombé vers le fond. Faire deux étages si besoin. Verser dessus le peu de caramel de miel resté dans la poêle. Préchauffer le four (chaleur statique) à 200 °C.

7 Sortir la pâte du réfrigérateur au dernier moment et découper un disque de pâte afin qu'il dépasse du moule d'1 cm. Le poser sur les abricots et rentrer les bords à l'intérieur du moule, entre les abricots et le rebord intérieur.

8 Enfourner pour 30 minutes environ en baissant à 180 °C au bout de 20 minutes. Laisser refroidir avant de démouler en retournant la tarte dans une grande assiette ou un plat rond.

9 Servir refroidi dans la pièce, avec si vous le voulez en décor les amandes d'abricots coupées en deux et la branche de romarin restante.

Véritable, Pêche Melba,

Pour 4 personnes

Difficulté niveau 2

Ingrédients

- 4 pêches blanches (françaises de préférence)
- 75 cl de glace à la vanille (artisanale)
- 200 g de framboises fraîches
- 1 grosse cuillerée à soupe de sucre glace
- 15 morceaux de sucre
- ½ gousse de vanille « Bourbon » (de la Réunion ou Madagascar)

Le Chef Auguste Escoffier a transformé et codifié la cuisine française au début du XX[E] siècle. Une bonne partie de son œuvre immense se trouve compilée dans son Guide culinaire, une véritable bible pour les cuisiniers. Mais pour le grand public, sa plus célèbre contribution à la gourmandise internationale est certainement la Pêche Melba, recette immensément simple qu'il créa pour la cantatrice Nelly Melba. Ce dessert délicieux un peu tombé dans l'oubli malheureusement (comme la poire Belle-Hélène) mériterait d'être proposé à la carte des bonnes maisons car il ne peut que plaire (à condition comme toujours d'utiliser de bons produits).

PRÉPARATION

1 Préparer un saladier (bol) d'eau froide. Porter une casserole d'eau à ébullition. Comme pour peler des tomates crues, plonger les pêches une à une dans l'eau bouillante pendant 15 à 20 secondes. Les sortir à l'écumoire et les rafraîchir en les plongeant dans l'eau froide (pour ne pas se brûler les doigts en les pelant). Les peler en tirant la peau qui vient facilement.

2 Couper en deux les pêches. Porter à ébullition 30 cl d'eau dans une petite casserole pour que les oreillons de pêche (c'est le nom des demi-pêches) puissent y baigner, avec la demi-gousse de vanille fendue et le sucre en morceaux.

3 Quand le sirop bout à petit bouillon, pocher les oreillons à feu doux pendant 15 minutes, puis bien égoutter de leur sirop. Passer les framboises crues (rincées) au mixeur avec le sucre glace.

4 Dans des coupes à glace ou des bols plats, dresser deux belles quenelles de glace vanille (artisanale « *à la gousse* ») façonnées à la cuiller (ou en boules). Poser dessus deux oreillons de pêche pochés et napper de purée de framboises fraîches.

ASTUCES

Préparez vous-même la glace à la vanille ou achetez-la chez un bon glacier et ne prenez surtout pas de pêches en boîte, dont le goût n'a strictement rien à voir avec celui des pêches blanches fraîches qui est un des goûts les plus délicats qui soit. À défaut de framboises fraîches, utilisez des framboises surgelées qui feront très bien l'affaire, et surtout pas de confiture ou pire de gelée de groseille. Alors, vous pouvez y ajouter de la Chantilly, des amandes grillées ou toutes autres fioritures, mais ce ne sera plus la véritable Pêche Melba.

Une nouvelle étoile sur Metz :

LE GUIDE MICHELIN CÉLÈBRE L'EXCELLENCE CULINAIRE

La cérémonie du guide MICHELIN France s'est tenue ce 31 mars à Metz. Entre palmarès très attendu, émergence de jeunes talents et mise en lumière des territoires, la soirée a aussi rappelé l'importance des soutiens de long terme aux restaurateurs, à l'image du partenariat entre METRO et le guide.

C'est dans l'écrin du centre des congrès Robert-Schuman de Metz que s'est déroulée la cérémonie du Guide MICHELIN France 2025, réunissant plus de 500 chefs venus de toute la France. Cette édition marque un tournant, tant par la richesse du palmarès que par les messages portés autour de la transmission, de la durabilité et de l'ancrage local.

Deux nouveaux établissements ont été distingués de trois étoiles, distinction ultime: le restaurant Christopher Coutanceau à La Rochelle, qui célèbre la mer dans une approche à la fois engagée et poétique, et *Le Coquillage* d'Hugo Roellinger à Saint-Méloir-des-Ondes, véritable laboratoire sensible des saveurs de la baie du Mont-Saint-Michel. Ces reconnaissances confirment la vitalité d'une haute gastronomie française en prise avec son époque.

La soirée a aussi été marquée par la mise en avant d'une nouvelle génération de chefs, passionnés et ancrés dans leur territoire. Parmi eux, Valentina Giacobbe, cheffe du restaurant Ginko à Lille, a reçu le Prix du Jeune Chef MICHELIN 2025. Originaire d'Italie, passée par de grandes maisons, elle propose aujourd'hui une cuisine qui réinvente les produits du Nord avec liberté et sincérité. Ce prix, remis en partenariat avec METRO depuis 2015, souligne l'importance d'un accompagnement solide pour faire émerger les talents de demain.

Autre signal fort de cette édition : la reconnaissance accrue de l'engagement environnemental dans la restauration. Douze établissements ont ainsi été récompensés d'une étoile verte, qui distingue les chefs œuvrant pour une gastronomie plus durable. Circuits courts, lutte contre le gaspillage, choix d'énergies renouvelables, valorisation de la biodiversité… ces initiatives incarnent une nouvelle manière de penser le métier, plus responsable et tournée vers l'avenir.

La cérémonie de Metz n'a pas seulement sacré des talents : elle a rappelé que derrière chaque assiette étoilée, il y a un écosystème de professionnels, de producteurs, de partenaires – et une même passion partagée pour le goût, la transmission et l'exigence.

METRO en ligne

À travers des sites web dédiés à l'univers de la cuisine, METRO met en lumière les producteurs locaux, des savoir-faire uniques et des démarches engagées pour répondre aux besoins d'une clientèle exigeante.

Respect de la chaîne du froid : le guide

Garantir la sécurité des aliments et préserver leur qualité exige une maîtrise sans faille de la chaîne du froid. Un défi technique et logistique qui s'étend du transport des produits jusqu'à leur stockage, en passant par leur manipulation. La moindre faille dans le contrôle des températures peut altérer la fraîcheur des denrées, exposer les consommateurs à des risques sanitaires et impacter la réputation d'un établissement. Face à ces enjeux critiques, des solutions existent : équipements innovants, protocoles optimisés et astuces terrain pour anticiper les risques. Comment s'assurer de la conformité aux normes ? Quels outils déployer pour renforcer la traçabilité ? Engagé aux côtés des professionnels, METRO dévoile un guide opérationnel alliant expertise et pragmatisme. Au programme : des clés pour maîtriser chaque maillon de la chaîne, des bonnes pratiques éprouvées.

Anto Cocagne dans le nouvel épisode de Toque-Toque

Le nouvel épisode du podcast *Toque-Toque* nous invite à découvrir l'itinéraire inspirant d'Anto Cocagne, cheffe franco gabonaise dont la créativité transcende les frontières. Installée à Paris, elle orchestre une véritable renaissance des saveurs subsahariennes, mariant tradition et audace contemporaine. C'est au cœur de Baraka, son épicerie fine où s'entremêlent arômes rares et produits du terroir africain, que se dévoile son parcours : des cuisines matriarcales de Libreville, berceau de ses premières émotions gustatives, aux fourneaux parisiens où elle réinvente les recettes de son enfance avec une élégance minimaliste. Son récit, traversé de défis et de révélations, explore la transmission culturelle, le dialogue entre les continents et la valorisation d'une gastronomie longtemps reléguée dans l'ombre. Une immersion sonore où passion et persévérance dessinent les contours d'une révolution gastronomique en marche !

MAIS AUSSI...

Le millefeuille vegan de Wilfried Romain

Le chef Wilfried Romain nous partage en vidéo sa recette vegan du millefeuille de légumes, une entrée à la fois élégante et gourmande qui fait la part belle aux jeux de textures et de saveurs. Inspiré par ses voyages et son attachement aux produits locaux, le chef crée une composition visuelle raffinée. Un trompe-l'œil gourmand, comme un hommage à la richesse du végétal. Avec précision et créativité, il superpose aubergine fondante, courgette croquante et mousse onctueuse, sublimées par une huile parfumée aux herbes. Une recette qui célèbre l'esthétique et la naturalité dans l'assiette.

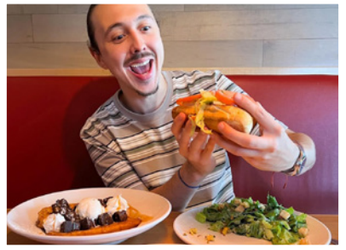
Quoi de neuf sur les réseaux ?

Quand les réseaux sociaux viennent stimuler la créativité ! Parmi les passionnés et les professionnels des fourneaux, 15h30 sélectionne les comptes les plus inspirants.

La Worldfood

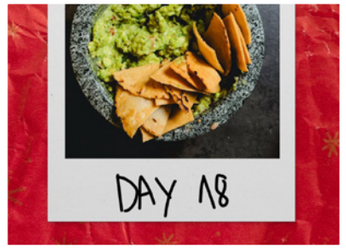
Globe-cooker
@dricecook

La cuisine du monde au hasard fléchette ! Sur TikTok et Insta Dricecook a déjà exploré plus destinations, de la Gambie à Cu des plats emblématiques. Le voyage et l'inspiration à portée de main !



Aventurier
@legurky

L'audace culinaire incarnée ! Gurky multiplie les expériences à la recherche de saveurs inédites. Plus c'est étonnant, plus ça cartonne ! Avec un regard unique et un humour décapant, il décrypte les tendances food qui sortent des sentiers battus.



Ptit déj' addict
@letskwoowk

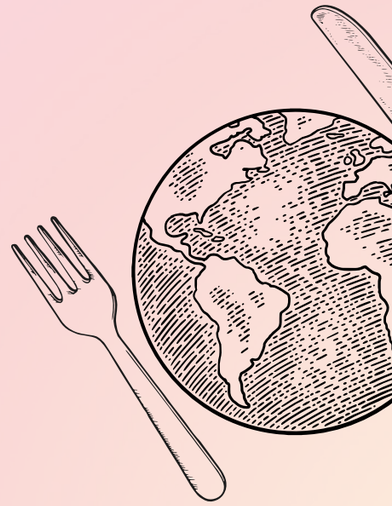
Kevin et son "Breakfast Around the World" transforment le petit-déjeuner en une aventure passionnante. Réveil gourmand garanti, avec des idées à foison pour réinventer le premier repas de la journée… et voyager dès le matin !

Carnet d'adresses
@fastandfood

FastandFood compile les meilleures adresses en Europe et dans le monde, sans filtre ! On découvre des pépites, de la street food aux restaurants gastronomiques. Un guide précieux pour allier nouvelles expériences et saveurs authentiques.

Passeport
@tasteatlas

Bien plus qu'un simple guide, TasteAtlas est un véritable passeport gourmand pour explorer les spécialités culinaires du monde entier… et ceux qui les font vivre. Au menu, recettes traditionnelles, portraits de chefs et découvertes gustatives !



Testez votre culture culinaire

1 **Le 6 décembre 1954, quel événement a marqué l'histoire de la gastronomie en France en étant diffusé à la télévision nationale ?**

- (A) L'ouverture du restaurant *L'Auberge du Pont de Collonges* de Paul Bocuse
- (B) La première émission culinaire de Raymond Oliver
- (C) L'entrée de la cuisine française dans le patrimoine de l'UNESCO
- (D) Le premier guide Michelin dédié exclusivement aux restaurants

2 **Quel document réglementaire impose aux restaurateurs français l'obligation de mentionner l'origine des viandes bovines servies en salle ?**

- (A) Le Code de la consommation
- (B) Le décret du 17 décembre 2002
- (C) Le Règlement européen 1169/2011
- (D) La loi EGAlim

3 **Quel traiteur parisien est reconnu pour avoir ouvert, en 1782, l'un des premiers établissements qualifiés de « restaurant », proposant des plats individuels à toute heure ?**

- (A) Antoine Beauvilliers
- (B) Boulanger
- (C) Marie-Antoine Carême
- (D) Jean Anthelme Brillat-Savarin

4 **Quel est le pays le plus consommateur de fromage par habitant ?**

- (A) La France
- (B) La Suisse
- (C) L'Islande
- (D) Le Danemark

5 **Comment est traditionnellement fabriqué le verjus ?**

- (A) En faisant fermenter du jus de pommes vertes
- (B) En pressant des raisins non mûrs
- (C) En réduisant du jus de citron à feu doux
- (D) En macérant des groseilles dans du vinaigre

6 **Quelle célèbre invention culinaire est attribuée à un chef du XIXe siècle et aurait été créée pour satisfaire une plainte d'un client mécontent ?**

- (A) Les frites
- (B) Les chips
- (C) La mayonnaise
- (D) Le ketchup

RÉPONSES

1. B : La première émission culinaire de Raymond Oliver. En 1963, l'émission Art et magie de la cuisine, animée par le chef Raymond Oliver et Catherine Langeais, devient la première émission culinaire diffusée à la télévision française, marquant un tournant dans la médiatisation de la gastronomie. **2. B : Le décret du 17 décembre 2002.** Depuis ce décret, les restaurateurs en France doivent indiquer l'origine de la viande bovine servie à leurs clients, une obligation renforcée par la suite pour d'autres types de viandes. **3. A : Antoine Beauvilliers.** En 1782, Antoine Beauvilliers ouvre *La Grande Taverne de Londres* à Paris, considérée comme l'un des premiers restaurants modernes offrant un service à la carte et une cuisine raffinée, marquant une étape importante dans l'évolution de la restauration. **4. D : Le Danemark.** Avec une consommation moyenne de 28 kg de fromage par habitant et par an, le Danemark détient le record mondial de consommation de fromage. **5. B : En pressant des raisins non mûrs.** Le verjus est obtenu en pressant des raisins récoltés avant leur maturité, généralement lors des vendanges en vert. Ce jus acide était autrefois couramment utilisé en cuisine pour ses propriétés acidulées, avant d'être progressivement remplacé par le citron et le vinaigre. **6. B : Les chips.** La légende attribue l'invention des chips au chef George Crum en 1853. Un client mécontent trouvait ses pommes de terre frites trop épaisses ; Crum les coupa alors très fines et les fit frire jusqu'à obtenir une texture croustillante.

nutella®
PROPOSE DES SOLUTIONS PROFESSIONNELLES
POUR TOUS VOS BESOINS
3 DOUILLES OFFERTES dans le colis
Refermable et hygiénique
Très faible perte produit
Prise en main très facile
Topping
Nappage
Fourrage
Compressible après usage
nutella FOOD SERVICE
Le pot de 3kg, un incontournable
Le nouveau format souple de 1kg polyvalent
FERRERO FRANCE COMMERCIALE SAS AU CAPITAL DE 13 174 330€ RCS ROUEN 803 769 827

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

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

Retrouvez-nous aussi sur :