

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
D'ÉCHANGE ET DE PARTAGE

les
halles
METRO

LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

PUB



04 NEWS

07 AGENDA

08 TENDANCES

12 UNE CHEFFE À LA UNE

18 REPORTAGE

22 MARQUES METRO

25 SHOPPING

26 DUEL DE CHEFS

30 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

35 SHOPPING

36 RENCONTRE

38 MANAGEMENT & BUSINESS

40 CONCEPT

42 FOCUS

46 TOUR DE FRANCE DES VINS

50 METRO SERVICES PREMIERS

51 RSE

52 PRODUITS STARS

55 LA GAZETTE DE FERNIOT

60 SHOPPING

62 PARTENARIAT

64 VU SUR LE WEB

66 DANS LE RÉTRO

68 L'USTENSILE

70 QUIZ

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 vide, fatigué, 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 là. J’avais déjà choisi le nom du restaurant : 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 belle carrière, mais une petite voix me disait que ce n’était pas tout à fait moi. 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 plat que je sers, chaque client que j’accueille. 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 fais confiance à l’intuition. Jusqu’ici, elle ne m’a jamais trompée.

Denise Henquet

Cheffe du restaurant
3V, à Paris

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frédéric Bourcy RÉDACTRICE EN CHEF : Irène Elbaz COORDINATION MAGAZINE : Xxxxxx PHOTOGRAPHES: Frank Hamel, Hugo Tordjman, Clockwise, Studio Collet, Adobe Stock, Shutterstock RÉDACTION : Le Nouveau Béliér CONCEPT ET RÉALISATION : Le Nouveau Béliér 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**



LE BOKIT A LA CÔTE

Trésor culinaire ancré dans la tradition guadeloupéenne, le bokit se distingue par son pain frit, doré à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Originellement vendu dans les food-trucks antillais, ce sandwich garni de morue, de poulet ou de crudités pourrait bientôt détrôner le célèbre kébab. Le bokit a d'ailleurs fait son entrée dans l'édition 2025 du Petit Larousse !



Le café d'orge

Pour satisfaire les consommateurs tentés de délaisser leur petit kawa, le café d'orge est la nouvelle tendance qui promet une énergie durable sans les effets secondaires du café traditionnel. Naturellement sans caféine et 100 % français, il est fabriqué à partir de grains d'orge torréfiés. Ses arômes de fruits à coques grillés et sa rondeur en bouche se savorent à tout moment de la journée.



Prenons datte

Entière, en pâte ou en sirop, la datte s'impose comme une alternative naturelle au sucre raffiné. Riche en nutriments et à index glycémique modéré, elle offre une énergie durable pour allier plaisir et bien-être. Parfaite pour des recettes gourmandes et équilibrées, elle brille en pâtisserie végétalienne, cuisine anti-inflammatoire et détox sucre.

16

C'est, en euros, le montant du ticket moyen en restauration en salle.

Source : Tool Advisor

“La cuisine, par les temps qui courent, c'est une sorte d'échappatoire, de valeur refuge.”

FRANÇOIS-RÉGIS GAUDRY, CRITIQUE GASTRONOMIQUE ET AUTEUR

Source : France Inter



Le cédrat en 10 façons

Du cédrat, il faut apprécier son zeste au parfum intense, traverser une épaisse et spongieuse chair blanche, pour découvrir que son cœur ne renferme que très peu de pulpe à l'acidité mordante. Experte de la gastronomie italienne, Alessandra Pierini le décline en risotto, en carpaccio ou en marmelade à travers 10 recettes originales.

Le Cédrat, 10 façons de le préparer, les Éditions de l'Épure

LAPHROAIG®

UNPHORGETTABLE.



**LE PALOMA,
VERSION ÉCOSAISE**

40ml de **Laphroaig 10 Year Old,**

120ml de **soda pamplemousse,**

1 rondelle **de citron vert.**

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

DES SOLUTIONS DESSERTS AVEC LES PRODUITS DAIM

une association unique de chocolat
et de caramel...

TIRAMISU VANILLE-CAFÉ aux brisures de Daim

- 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.

POUR 10 PERSONNES

1 HEURE DE REPOS

20 MINUTES DE PRÉPARATION



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.

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...

EN TOPPING



EN CUISSON



EN SAUCE



Retrouvez toute notre gamme dans vos Halles METRO

AGENDA

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 1^{er} au 31 juillet

Où: Provence

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



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: ??

Où: ??

FESTIF FOIRE AUX VINS D'ALSACE

Quoi: Grand rendez-vous pour les passionnés, spécialistes et amateurs de vins de la région, cette 76^e 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



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



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

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



RELÈVE FESTIVAL DE LA JEUNE CUISINE

Quoi: Pendant quatre jours, le festival rassemble des milliers de professionnels et d'amateurs autour de la jeune cuisine et du café de spécialité.

Quand: du 13 au 15 septembre

Où: Parc Floral, Paris



© Hugo Tordjman

PALMARÈS TROPHÉES LE CHEF

Quoi: Les Ze Awards de la Restauration 2025 récompenseront des entrepreneurs de la restauration commerciale avec service à table. Le jury sera présidé par Stéphane Layani, président du Marché international de Rungis.

Quand: le 15 septembre

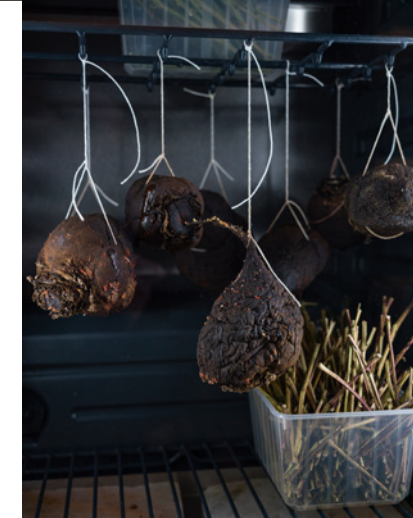
Où: Antibes Juan-les-Pins

Le renouveau du fumage.

Technique ancestrale de conservation, le fumage s'est imposé comme l'une des tendances majeures de la cuisine actuelle. Elle attire de plus en plus de chefs à la recherche de profils gustatifs authentiques et complexes.



Poissons et viandes fumés, Restaurant *David Toutain*



Le fumage trouve ses origines dans l'Antiquité, où il était utilisé comme méthode de conservation. Il permettait alors de prolonger la durée de vie des viandes et des poissons en les exposant à la fumée de bois, créant une barrière protectrice contre les bactéries. Cette technique, couramment utilisée en Europe du Nord pour les poissons comme le saumon ou le hareng, s'applique peu à peu aux autres aliments. Charcuterie et fromage en Europe du Sud, comme la saucisse de Montbéliard fumée par bois de résineux ou la scamorza affumicata italienne fumée au laurier ou à la paille, piments dans la cuisine espagnole, ingrédient phare du paprika fumé utilisé dans la fabrication du chorizo, condiments et sauces aux États-Unis, où la saveur barbecue est devenue un classique de la cuisine américaine.



Le fumage connaît aujourd'hui un regain d'intérêt dans la gastronomie contemporaine et séduit désormais les chefs pour le vaste champ d'expérimentation culinaire qu'il offre. Les saveurs complexes que le fumage apporte aux poissons, viandes et fromages, s'étendent désormais aux légumes, tofu, thé... et même aux fruits. En cuisine, les chefs l'adaptent aux goûts contemporains et l'utilisent comme un outil de créativité. Côté matériel, les fumoirs professionnels permettent un contrôle précis de la température et de la densité de fumée. Ils offrent la possibilité d'expérimenter avec différents types de combustibles, chacun apportant ses notes aromatiques spécifiques. À froid, le fumoir fonctionne à des températures ne dépassant pas 30-35°C et se révèle idéal pour préserver la texture des aliments en leur conférant des arômes subtils grâce à la combustion douce de la sciure. Différentes essences sont exploitables, comme le bois d'oranger au parfum d'agrumes, ou le boisé intense du bois de quebracho. Certains chefs y ajoutent des épices ou des herbes aromatiques pour créer leurs propres saveurs. Quant au fumoir à chaud, il opère entre 50 et 85°C, et cuit partiellement les aliments tout en les parfumant. Il nécessite alors plutôt des copeaux de bois, plus épais, comme le hêtre, le chêne ou le cerisier. Compact et pratique lorsqu'il est associé à une cloche pour concentrer la fumée, le pistolet à fumer permet une fumaison rapide pour finaliser une cuisson ou parfumer sauces et cocktails.

Brioche au foie gras et à l'anguille fumée au foin, églefin fumé au hêtre, pigeon fumé aux écorces d'épicéa, ces créations des chefs David Toutain, Pierre Gagnaire et Emmanuel Renaut intègrent toutes la technique du fumage. D'autres chefs, comme Filip Claeys, Viki Geunes ou Yannick Alléno enrichissent leur palette d'arômes grâce au fumage de betteraves rouges, d'œufs, de pommes ou d'huiles aromatisées. Surnommé "le roi du fumage", le chef David Martin utilise des pieds de vigne de Bordeaux pour fumer aubergine, céleri et potimarron, toujours entiers et avec leur peau. Preuve que cette technique ancestrale a encore de beaux jours devant elle, les chefs ne cessent de se la réapproprier afin d'explorer les possibilités infinies de réinventer les goûts.

Les Bouillons, au goût du jour

Nés à Paris au XIX^e siècle, les bouillons offrent des plats simples et abordables. Entre héritage historique et modernité, ils connaissent aujourd'hui un regain spectaculaire. Décryptage d'un phénomène.



Origine ouvrière

C'est à Paris, en 1860, que voient le jour le premier *Bouillon*, grâce à Pierre-Louis Duval, un boucher visionnaire. Pour valoriser ses morceaux de viande les moins nobles, il ouvre un établissement destiné aux ouvriers des Halles, où il sert des plats généreux à prix modiques. Le concept repose sur un hoche-pot de bœuf cuit dans son *Bouillon*, qui donnera son nom au lieu. Rapidement, les bouillons se multiplient dans la capitale, on en compte près de 250 en 1900 ! Ces restaurants deviennent alors des espaces populaires où se croisent ouvriers et bourgeois modestes, attirés par une cuisine simple et réconfortante.

Renaissance culinaire

Après avoir quasiment disparu au XX^e siècle, les *Bouillons* font leur grand retour dans les villes françaises. Leur succès s'explique par une quête d'authenticité et de convivialité dans un contexte où la gastronomie se veut accessible à tous. Les recettes emblématiques séduisent par leur simplicité et leur goût du terroir. Pot-au-feu, blanquette de veau, œufs mayonnaise ou poireaux vinaigrette incarnent une cuisine traditionnelle qui a le vent en poupe.



Ces recettes sont devenues aujourd'hui un véritable défi culinaire pour les chefs qui rivalisent de créativité pour sublimer ces classiques. Préparés avec des ingrédients de qualité et un savoir-faire traditionnel, le bœuf bourguignon et ses coquillettes, le hachis Parmentier ou encore l'andouillette grillée attirent une clientèle variée, des nostalgiques aux jeunes urbains curieux de redécouvrir une part du patrimoine culinaire français... à des prix imbattables.



Une tendance durable

Plus qu'un effet de mode, les *Bouillons* incarnent une réponse durable aux attentes d'une clientèle en quête de sens et d'authenticité. Bouillon de volaille et gnocchis maison, couscous et currys aux légumes de saison, Paris-Brest aux pralines roses de Lyon ou pavlova aux fruits frais sont aujourd'hui repensés par les chefs avec une attention particulière portée aux produits saisonniers et locaux. Ces classiques remis au goût du jour pour mieux perpétuer la tradition assurent aux bouillons une place de choix dans le paysage gastronomique contemporain. Des institutions conviviales et ultra branchées qui font le lien entre passé et avenir.

Denise Henquet

D'ÉCHANGE ET DE 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, 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 père était chasseur, à plumer, vider, faisander, mais aussi à cuisiner les poissons, comme le saumon gravlax, une spécialité qu'elle affectionne toujours aujourd'hui.



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.

“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.

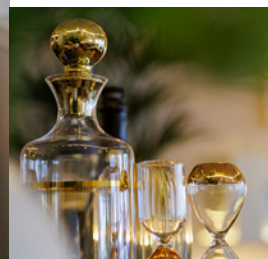


Le déclic

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 opération 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, elle donne sa démission après sa convalescence. *“J'ai quitté ce que j'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. C'est par hasard qu'elle découvre 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 3V, pour : Vie, Vin et Voyage”*. 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 du quartier.

“Cette période nous a permis de tisser des liens forts. Le 3V est devenu la cantine du quartier” ! Une clientèle conquise par cette cuisine bistrannique, 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. ►

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 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 dès le 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



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

Gourmande, juteuse et éclatante, la cerise annonce les beaux jours et invite à la créativité en cuisine. Symbole de l'éphémère et du plaisir immédiat, elle séduit autant les pâtisseries que les chefs étoilés, les producteurs que les gourmets.



Issue d'une longue tradition arboricole, la cerise incarne un certain art de vivre à la française, entre vergers à flanc de colline et cueillettes au lever du jour. Derrière sa peau brillante se cache une histoire de terroir, de patience et de savoir-faire. Un fruit modeste en apparence, mais d'une richesse insoupçonnée.

Une culture ancrée dans le paysage français

La France compte parmi les principaux producteurs de cerises en Europe. On cultive ce fruit depuis l'Antiquité, mais c'est au Moyen Âge que le cerisier s'installe durablement dans les campagnes, d'abord dans le Sud, puis en remontant vers le Nord. Aujourd'hui, les vergers se concentrent notamment dans le Vaucluse, le Tarn-et-Garonne, les Alpes-de-Haute-Provence ou encore en Rhône-Alpes.

Parmi les variétés les plus courantes : la burlat, précoce et sucrée ; la summit, charnue et croquante ; ou encore la reverchon, à la robe sombre et au goût plus acidulé.

Certaines variétés anciennes, comme la griotte, trouvent encore leur place dans les confitures, les clafoutis ou les recettes de gibier. Cultivée en pleine terre ou sous abri, la cerise demande un climat tempéré et un bon ensoleillement pour développer tout son arôme. ▶



La cerise, un fruit de saison qui fait rougir nos assiettes.

Gourmande, juteuse et éclatante, la cerise annonce les beaux jours et invite à la créativité en cuisine. Symbole de l'éphémère et du plaisir immédiat, elle séduit autant les pâtisseries que les chefs étoilés, les producteurs que les gourmets.



Issue d'une longue tradition arboricole, la cerise incarne un certain art de vivre à la française, entre vergers à flanc de colline et cueillettes au lever du jour. Derrière sa peau brillante se cache une histoire de terroir, de patience et de savoir-faire. Un fruit modeste en apparence, mais d'une richesse insoupçonnée.

Une culture ancrée dans le paysage français

La France compte parmi les principaux producteurs de cerises en Europe. On cultive ce fruit depuis l'Antiquité, mais c'est au Moyen Âge que le cerisier s'installe durablement dans les campagnes, d'abord dans le Sud, puis en remontant vers le Nord. Aujourd'hui, les vergers se concentrent notamment dans le Vaucluse, le Tarn-et-Garonne, les Alpes-de-Haute-Provence ou encore en Rhône-Alpes.

Parmi les variétés les plus courantes : la burlat, précoce et sucrée ; la summit, charnue et croquante ; ou encore la reverchon, à la robe sombre et au goût plus acidulé.

Certaines variétés anciennes, comme la griotte, trouvent encore leur place dans les confitures, les clafoutis ou les recettes de gibier. Cultivée en pleine terre ou sous abri, la cerise demande un climat tempéré et un bon ensoleillement pour développer tout son arôme. ▶



► Un fruit exigeant, fragile et précieux

La culture de la cerise est aussi délicate que sa peau. Très sensible aux aléas climatiques, elle supporte mal les pluies abondantes, qui peuvent provoquer l'éclatement des fruits. La récolte, entièrement manuelle, demande de la précision et beaucoup de doigté : le fruit doit être cueilli avec son pédoncule pour conserver sa fraîcheur. Pas question de secouer l'arbre ! Chaque cerise est ramassée à la main, une par une.

En raison de cette fragilité, la cerise reste un fruit saisonnier, disponible sur une courte période, généralement entre fin mai et début juillet. Sa rareté en fait un produit recherché, apprécié pour sa qualité et sa fraîcheur. Pour les professionnels, il s'agit d'un ingrédient à manier avec soin, qui impose de repenser les cartes au rythme de la nature.



Une star en cuisine, du salé au sucré

Si la cerise évoque d'abord les desserts – tartes, sorbets, compotes, flans – elle se prête aussi à des créations salées. Quelques cerises fraîches dans une salade de magret fumé, un jus de griotte pour accompagner un filet de canard, ou encore une compotée acidulée servie avec un fromage affiné : les chefs aiment jouer sur le contraste entre la douceur sucrée et l'acidité du fruit.

Son jus intense permet également de réaliser des sauces colorées ou des glaçages, tandis que séchée ou confite, elle s'invite dans les pains, les terrines ou les plats mijotés. En cuisine, elle incarne la fraîcheur, la saisonnalité et la gourmandise assumée.



Une cerise vertueuse pour la santé

Sous ses airs de friandise, la cerise recèle de nombreux bienfaits. Riche en antioxydants, en fibres et en vitamine C, elle aide à lutter contre le vieillissement cellulaire, régule le transit et renforce le système immunitaire. Certaines études soulignent aussi ses propriétés anti-inflammatoires et sa capacité à améliorer la qualité du sommeil, grâce à sa teneur naturelle en mélatonine.

Sa faible charge glycémique en fait un fruit intéressant pour des régimes équilibrés, à condition bien sûr de ne pas la noyer dans le sucre ! Consommée fraîche, nature ou légèrement transformée, elle s'impose comme un en-cas sain et savoureux.

Un fruit qui incarne l'instant présent

La cerise, c'est aussi une invitation à ralentir. Parce qu'elle ne se conserve que quelques jours, qu'elle se déguste du bout des doigts et qu'on la cueille souvent soi-même, elle impose un autre rapport au temps. Elle rappelle que certains plaisirs ne se stockent pas, qu'ils se vivent ici et maintenant. C'est cette forme de luxe simple qui séduit les chefs et les consommateurs attentifs au rythme des saisons.



RENCONTRE AVEC

Raphaël Mervoyer

PRODUCTEUR DE CERISES EN ÎLE-DE-FRANCE

Chaque matin en pleine saison, Raphaël Mervoyer livre aux entrepôts METRO des cerises fraîchement cueillies. Cultivées sur les coteaux de la Seine, protégées par des bâches anti-pluie et récoltées à maturité, ses cerises brillent autant par leur goût que par leur fraîcheur.

Comment est née votre exploitation et comment a-t-elle évolué ?

Notre ferme se situe entre Chambourcy et Orgeval, sur une soixantaine d'hectares. C'est une histoire de famille qui a débuté juste après la Seconde Guerre mondiale, avec mon grand-père. À l'époque, il cultivait principalement des pommes et des poires. Puis mon père et mon oncle ont pris la suite en 1975, avec toujours une prédominance de la pomme. À partir des années 2000, face à la concurrence grandissante sur ce marché, nous avons choisi de développer davantage la culture des cerises. Aujourd'hui, nous cultivons toujours des pommes et des poires, mais les cerises tiennent une place de plus en plus importante.

Quel a été votre parcours avant de rejoindre l'exploitation ?

J'ai rejoint l'exploitation en 2006. Avant cela, j'ai eu une première vie professionnelle : je suis ingénieur de formation et j'ai travaillé dans le bâtiment pendant huit ans. Puis j'ai décidé de revenir à mes racines et de m'associer à mon oncle, qui est ingénieur agronome. Il gère les aspects techniques et moi plutôt la gestion, la commercialisation et le suivi du personnel. C'est un duo qui fonctionne bien : nos compétences se complètent parfaitement.

Qu'est-ce qui rend vos cerises si particulières ?

Nos terres sont cultivées depuis des générations, et elles donnent des fruits très sucrés, bien équilibrés. Ensuite, nous avons installé des bâches anti-pluie au-dessus des arbres, ce qui nous permet de protéger les cerises sans les traiter davantage. Résultat : des fruits de

calibre généreux, à la peau brillante, sans fissures. Et puis notre proximité avec Paris est un vrai atout. Cela nous permet de livrer des cerises ultra-fraîches, cueillies le jour même ou la veille au plus tard.

Comment s'organise la récolte en pleine saison ?

La cueillette est très manuelle, très précise. Les cerises sont fragiles, elles ne supportent pas les chocs. Chaque matin, durant la saison, je pars livrer les entrepôts METRO avec des fruits fraîchement récoltés. On travaille quasiment à flux tendu, ce qui garantit une fraîcheur optimale. C'est très apprécié des chefs.

En quoi consiste votre collaboration avec METRO ?

Nous travaillons ensemble depuis près de dix ans maintenant. Ce partenariat met vraiment en valeur notre production locale et saisonnière. Grâce à cette proximité, les clients professionnels peuvent recevoir des cerises cueillies quelques heures plus tôt. Et cela change tout, notamment pour les restaurateurs. Le goût est là, la texture aussi, et les retours sont excellents.

Le goût, justement : qu'est-ce qui fait une bonne cerise selon vous ?

Une cerise bien mûre, juteuse, sucrée, avec un bon équilibre entre sucre et acidité. Mais surtout, une cerise fraîche. C'est un fruit qui ne supporte pas d'attendre. C'est pourquoi la rapidité entre la cueillette et la consommation est essentielle. Ce que les chefs aiment, c'est ce côté « cueilli le matin, servi le soir ».

Une idée pour sublimer vos cerises en cuisine ?

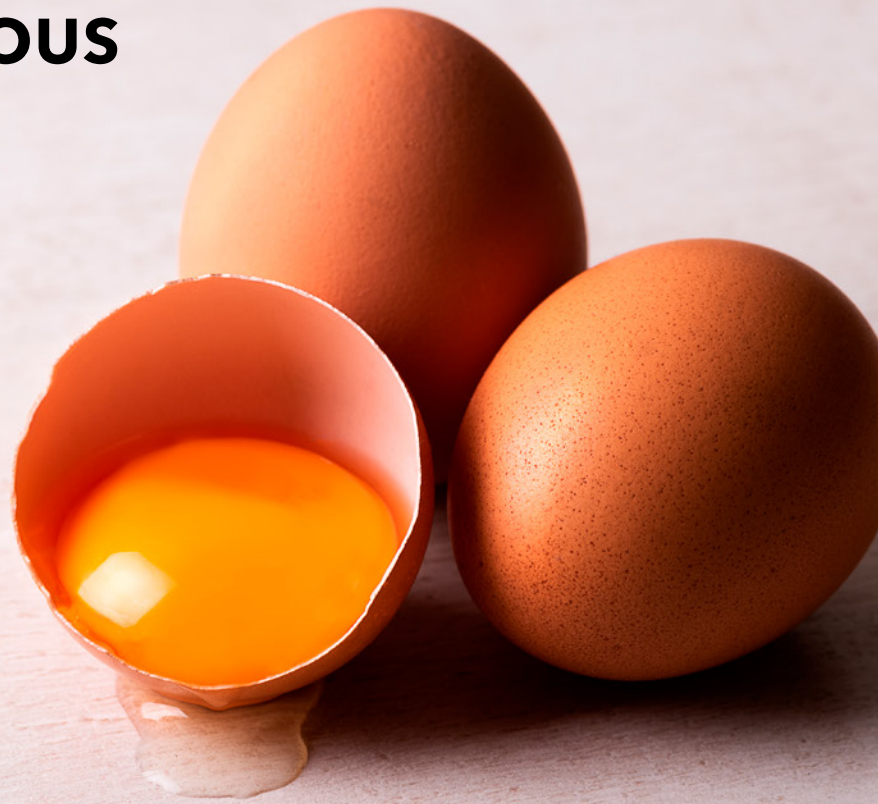
Je suis partisan de la simplicité. Une bonne cerise n'a pas besoin d'être transformée. Mais si on veut aller un peu plus loin, on peut la poêler légèrement avec un filet de miel ou de kirsch, ou l'associer à une glace ou un fromage blanc. Et bien sûr, le grand classique reste le clafoutis maison !



Oufs METRO Chef

S'ENGAGER À TOUS LES MAILLONS DE LA CHAÎNE

Face à une pénurie d'œufs persistante et à l'arrivée prochaine d'une nouvelle taxe, METRO renforce son rôle d'acteur structurant pour la filière œuf. Une stratégie d'engagement durable, pensée pour durer et pour répondre aux attentes concrètes des professionnels.



Dans un contexte de forte tension sur le marché de l'œuf, METRO France renforce son engagement pour la filière et trace une voie durable, de l'amont agricole jusqu'aux cuisines professionnelles. En témoignent deux partenariats majeurs annoncés en ce début d'année : avec le fournisseur L'Œuf, officialisé lors du salon Sirha, et avec le groupe hôtelier Eklo, client pionnier de cette nouvelle offre responsable. Des engagements concrets, incarnés par la gamme d'œufs plein air METRO Chef labellisée « Engagé pour l'avenir ».

la crise du Covid. Mais côté production, la donne a changé. Entre les épisodes récurrents de grippe aviaire, la transition progressive des élevages en cages vers des modes alternatifs, et les tensions géopolitiques en Europe et aux États-Unis, l'offre peine à suivre. Résultat : des approvisionnements sous pression, des prix à la hausse, et une visibilité réduite pour les professionnels de la restauration.

Face à ce contexte instable, METRO mise sur la diversité de ses sources. « Nous avons partagé les marchés pour ne pas dépendre d'un seul fournisseur, explique Rémy Guillard, acheteur category manager chez METRO. Aujourd'hui, sur une référence, nous en avons quatre ou cinq. » En 2024 et 2025, de nouveaux partenariats ont vu le jour, avec un double objectif : garantir les volumes, et favoriser l'ancrage local. « On développe une

offre à moins de 100 km de nos halles, pour soutenir les producteurs tout en sécurisant la logistique. »

L'Œuf un partenariat s'inscrivant dans la démarche « Engagé pour l'avenir »

Ce besoin de visibilité mutuelle a donné naissance à une collaboration renouvelée avec le fournisseur L'Œuf, spécialiste des produits à façon. Le contrat, signé lors du salon Sirha en janvier à Lyon, marque un tournant. « Nous nous connaissons depuis longtemps, mais nous devons trouver une référence qui concilie leurs savoir-faire et nos exigences prix. Ce partenariat ouvre la voie à une vision long terme. » se réjouit Rémy Guillard. Ce nouveau partenariat avec L'Œuf s'inscrit dans une vision globale portée par METRO à travers sa démarche « Engagé pour l'avenir ». Une démarche qui ne se contente pas de suivre les tendances



mais cherche à faire évoluer concrètement les pratiques sur le terrain, en construisant des filières plus justes et plus solides. Pour la filière œuf, cela signifie un travail en profondeur sur l'ensemble de la chaîne de valeur, avec des engagements précis sur la rémunération des éleveurs, la qualité des élevages et la transparence envers les clients. Il ne s'agit pas seulement de garantir que les œufs sont plein air : METRO va plus loin, en valorisant des exploitations où les poules évoluent dans des parcours arborés, nourries avec des céréales entières, sans OGM, et d'origine exclusivement française.

Eklo, premier client engagé

La transparence devient ici un levier de confiance, à la fois pour les acheteurs professionnels et pour les consommateurs finaux. En donnant de la visibilité à ses fournisseurs, en misant sur des cahiers des charges rigoureux, METRO crée les conditions d'un engagement durable, fondé sur une relation équilibrée entre distributeurs, producteurs et restaurateurs. Ce projet ne pouvait voir le jour sans débouché commercial. METRO a donc mobilisé ses équipes Grands Comptes pour identifier un client susceptible de s'impliquer dès le lancement. C'est le groupe hôtelier Eklo, reconnu pour son engagement écologique, qui a répondu présent. « Leur directeur des achats a dit oui immédiatement. Il a basculé tous ses volumes sur cette nouvelle gamme. » confie Rémy Guillard. Une preuve que la demande est là, pourvu qu'on propose des produits cohérents et fiables.



Une taxe qui ne remettra pas en cause des objectifs ambitieux

À partir du 1^{er} mars 2025, une nouvelle CVO (cotisation volontaire obligatoire) s'appliquera à l'ensemble de la filière, y compris aux distributeurs grossistes. Cette taxe, déjà en place en grande distribution, vise une meilleure répartition de la valeur au sein de la filière. « C'est une bonne nouvelle pour les producteurs, mais une charge supplémentaire pour les professionnels de la restauration. Il faudra les accompagner dans cette transition. » prévient Rémy Guillard.

Pour les années à venir, METRO poursuit une transformation en profondeur de sa gamme œuf, avec des objectifs clairs : renforcer l'origine France sur l'ensemble de ses références et sortir définitivement des élevages en cage. Cette dynamique

concerne non seulement les œufs coquille mais aussi les ovoproduits, qui vont progressivement s'aligner sur les mêmes standards de qualité et de traçabilité.

L'ambition est de proposer aux restaurateurs des solutions fiables, cohérentes avec les attentes sociétales et simples à utiliser. Cela passe notamment par le développement de produits prêts à l'emploi comme les œufs brouillés ou les œufs parfaits, pensés pour conjuguer praticité en cuisine et exigence sur le sourcing. En misant sur une offre entièrement française, transparente et tournée vers l'avenir, METRO entend consolider son rôle de partenaire de confiance pour les professionnels, tout en contribuant à une filière plus responsable et résiliente.



Une filière sous tension

Moins chère que la viande ou le poisson, l'œuf reste une source de protéines accessible, plébiscitée par les consommateurs depuis



On a mis, le paquet !

NOS EXPERTS ONT SÉLECTIONNÉ DES
EMBALLAGES SOLIDES ET PRATIQUES.
AVEC TOUT ÇA, VOTRE OFFRE À
EMPORTER TIENT VRAIMENT LA ROUTE !

1. Boîte burger blanc METRO Professionnal 15.5 x 14.8 x 8 cm Réf. : 239625 – 2. Barquette sushi METRO Professionnal 750 ml + couvercle Réf. : 286396 – 3. Boîte à pizza METRO Professionnal 33 x 33 x 3.5 cm Réf. : 305128 – 4. Boîte à kebab kraft Garcia De Pou 22.5 x 17 x 8.5 cm Réf. : 28441 – 5. Bol à salade kraft METRO Professionnal 750 ml Réf. : 307632 – 6. Barquette en aluminium + couvercle METRO Professionnal 870 ml Réf. : 308340 – 7. Sac avec poignée kraft 32 x 22 x 24 cm Réf. : 239596 – 8. Papier burger Américain orange Mupa 33 x 40 cm 5 kg Réf. : 169630

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



Duel de Chefs

**OLIVIER
GREMILLET**

PLAT SIGNATURE:
Un dos de bar carottes
fanées et écume de lard.

CARACTÈRE:
En un mot ? Têtu, courageux,
généreux, rigoureux... !

PORTRAIT CHINOIS:

**Si tu étais une recette,
laquelle serais-tu ?**

Un tournedos Rossini bleu.

**Si vous ne deviez choisir
qu'une viande à cuisiner,
laquelle choisiriez-vous ?**

Un filet de bœuf charolais.

**Si vous étiez un fruit
de mer, lequel seriez-vous ?**

Le homard bleu de nos côtes.

**Si vous étiez un vin,
quelle cuvée seriez-vous ?**

Un Cheval Blanc 1982.

Si ton adversaire était un plat
Une pavlova aux fruits exotiques,
la douceur de la chantilly, l'acidité
du fruit exotique et le croquant
de la meringue sont assez
représentatifs de son caractère
(une coque ferme mais pleine
de douceur et de générosité).

À votre gauche, Olivier Gremillet:
formé à Ferrandi, passé par *Le
Mercure Galant* et *La Vieille Fontaine*
de François Clerc, il rachète
L'Esturgeon en 1999 et y ajoute un
hôtel en 2013. Lauréat des *Talents
Gourmands*, demi-finaliste du MOF,
il incarne la rigueur et l'expérience.

À votre droite, Morgan Gremillet:
cuisinier depuis 2003, passé par
des maisons comme *Le Carré des
Feuillants* et *Le Ritz*, il enchaîne extras
et prestations à domicile avant de
devenir Maître Cuisinier de France en
2020. Ensemble, père et fils dirigent
L'Esturgeon à Poissy. Pour ce duel de
générations, le bar est à l'honneur.

**MORGAN
GREMILLET**

PLAT SIGNATURE:
La coquille Saint-Jacques,
en terre et mer avec une
émulsion au lard.

CARACTÈRE:
Passionné autant que têt.

PORTRAIT CHINOIS:

**Si tu étais une recette,
laquelle serais-tu ?**

Un Paris-Brest !

**Si vous ne deviez choisir
qu'une viande à cuisiner,
laquelle choisiriez-vous ?**

Tous les morceaux de bœuf.

**Si vous étiez un fruit
de mer, lequel seriez-vous ?**

La coquille Saint-Jacques.

**Si vous étiez un vin,
quelle cuvée seriez-vous ?**

Une vendange tardive.

**Si ton adversaire
était un plat**

Un rognon de veau
à la moutarde !

L'OBJECTIF

Le bar

Également connu sous
le nom de loup de mer en
Méditerranée, le bar est
prisé pour sa chair délicate
et sa polyvalence culinaire.
Apprécié des chefs, ce
poisson offre une expérience
gastronomique raffinée.

Origine

Le bar commun vit principalement
dans les zones côtières, près des
fonds sableux et rocheux. On le
trouve le long des côtes françaises
de l'Atlantique, de la Manche et
de la Méditerranée. Les spots de
pêche réputés incluent la baie de
Quiberon, l'Île de Ré, et la Côte
Bleue dans les Bouches-du-Rhône.

Saison

La pêche du bar s'étend quasiment
sur toute l'année, avec quelques
restrictions. La période estivale, de
juin à octobre, est propice à la pêche
du bord, tandis que l'automne est
considéré comme la meilleure saison.
Cependant, une interdiction totale
de pêche s'applique souvent entre
janvier et mars, pendant la période
de frai, pour préserver l'espèce.

Saveur

Réputée pour sa finesse et
particulièrement maigre, la chair du
bar se prête à diverses préparations
culinaires. Ses qualités gustatives
sont telles que les préparations les
plus simples sont permises. Cru,
mariné, en papillote, en tajine,
au barbecue ou à la poêle, les
chefs apprécient la polyvalence
de cet un ingrédient de choix.

Caractéristiques

Le bar possède un corps en forme
de fuseau, de couleur argentée à
bleuâtre sur le dos. Il peut atteindre
une longueur maximale d'un mètre
pour un poids de 12 kg, bien que
les spécimens les plus courants
avoisinent les 40 à 70 cm. Sa chair
blanche est appréciée pour sa
texture ferme et son goût délicat.



Nom recette

PAR OLIVIER GREMILLET

Un plat tout en contraste, où la finesse du bar, à la peau juste croustillante, se marie à la gourmandise d'un lard fumé travaillé en écume légère. Les carottes fanes, rôties entières, ancrent l'ensemble dans une douceur végétale, à la fois rustique et raffinée. Un jeu d'équilibres entre moelleux, croquant et aérien.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



“ C’est un jeu de contrastes : la délicatesse du bar, la douceur des carottes rôties, et le parfum fumé du lard en version légère... presque aérienne ! ”



Nom recette

PAR MORGAN GREMILLET

Un plat de bord de mer et de soleil, pensé comme une entrée fraîche et vive. La chair crue du bar, taillée finement, se marie aux agrumes qui apportent tension et éclat. Les poivrons, légèrement confits, adoucissent l'ensemble, pendant que les radis, croquants et poivrés, viennent réveiller le palais. Un jeu de textures et de nuances, à la fois simple et précis.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



“ Un plat comme une brise marine : vif, lumineux, et juste ce qu’il faut de piquant pour éveiller les sens. ”

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.

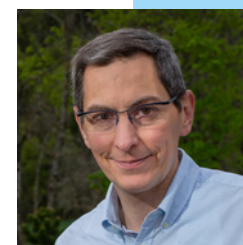
Une terre de vins et de caractère

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. ►



RENCONTRE AVEC Pierre Gérentes

PARTENAIRE METRO DEPUIS 32 ANS

En voisin, Pierre Gérentes nous ouvre les portes de sa laiterie, emblématique, où tradition et authenticité se conjuguent depuis plus de 70 ans.

Comment est née la laiterie Gérentes ?

Tout a commencé à l'après-guerre, quand mon grand-père se lançait dans la collecte d'œufs fermiers qu'il revendait sur le marché de Saint-Étienne. Très vite, il s'est tourné vers d'autres produits - beurre, crème, fromages... Et plutôt que de revendre des produits transformés, il a voulu faire lui-même. En 1947, il démarre la fabrication à partir du lait qu'il collecte. Depuis, la laiterie est restée dans la famille. Aujourd'hui, nous sommes deux petits-fils à en assurer la continuité.

L'entreprise a-t-elle beaucoup évolué depuis ses débuts ?

Oui, évidemment. Pour rester compétitifs, nous avons modernisé nos outils, investi dans nos ateliers et perfectionné la logistique. Mais nous avons tenu à garder l'essentiel : des recettes simples, naturelles, sans artifices, avec des produits laitiers de montagne qui reflètent notre histoire.

Quelle est la gamme de vos produits ?

Nous fabriquons une large palette de fromages, à pâte molle, à pâte pressée, bleus, lactiques. À base de lait de vache, de chèvre ou de brebis. Mais aussi du beurre, de la crème fraîche, du fromage blanc, du lait conditionné et toute une gamme de produits frais comme les yaourts.

Y a-t-il des produits emblématiques ?

La fourme d'Yssingeaux est notre fromage historique, celui que produisait déjà notre grand-père. Notre beurre a

aussi beaucoup de succès, notamment pour son goût puissant lié à l'alimentation des troupeaux. Et ces dernières années, nous avons développé les produits frais - yaourts brassés sur lit de confiture, sans additifs ni conservateurs, et notre fromage blanc, plusieurs fois récompensé au Concours Général Agricole.

Qu'est-ce qui distingue vos produits de ceux d'ailleurs ?

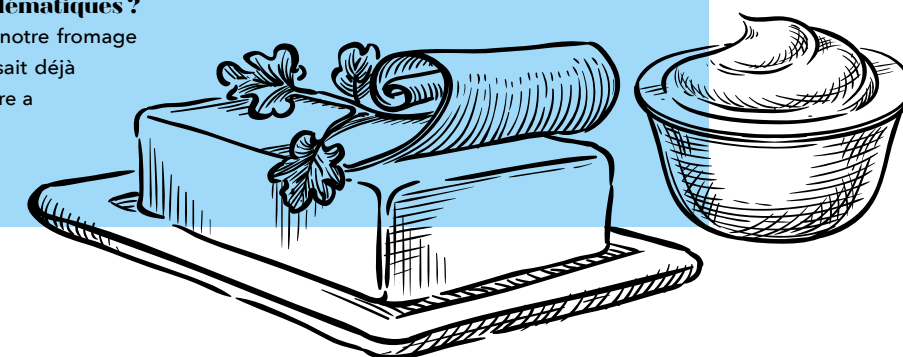
C'est avant tout notre ancrage montagnard. Ici, les vaches sont nourries uniquement d'herbe en été et de foin l'hiver. Cela donne un lait riche et aromatique. Et comme nos méthodes sont peu standardisées, avec une fabrication à taille humaine, on préserve ce caractère unique.

Le local joue un rôle central dans votre démarche ?

C'est fondamental pour nous. Le lait que nous collectons vient exclusivement de fermes situées à moins de 20 km. Nos équipes aussi sont locales. Et nous distribuons essentiellement dans le Sud-Est : de la région Rhône-Alpes à la côte méditerranéenne.

En quoi consiste votre partenariat avec METRO ?

METRO cherchait un acteur ancré localement, avec des produits identitaires. Nos fromages sont aujourd'hui référencés dans plusieurs halles : Lyon, Saint-Étienne, Montélimar... C'est un partenariat stimulant, qui nous pousse à aller toujours plus loin dans la qualité et l'innovation.





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. ■



Mûrement choisie !

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



1. Fraise gariguet barquette, 250 g, Catégorie 1, Origine France Réf. : 071886 – 2. Fraise Demoiselle Réf. : 00945 – 3. Fraise de Carpentras Réf. : 762344 – 4. Framboise Réf. : 711219 – 5. Groseille Réf. : 712837 – 6. Mûre Réf. : 711223 – 7. Myrtille Réf. : 761973 – 8. Panaché de fruits rouges barquette, 125 g, Origine UE / Hors UE Réf. : 700417

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



Un guide pour financer votre restaurant

Vous souhaitez créer ou racheter un restaurant, booster votre activité ou trouver des solutions pour optimiser votre trésorerie ? Les experts en financement de restaurants ont conçu un guide complet pour vous accompagner !

Les bases pour obtenir un financement

Avant de vous lancer dans l'aventure passionnante de la restauration, une étape cruciale vous attend : la recherche de financement. Pour mettre toutes les chances de votre côté, il est impératif de présenter un projet parfaitement ficelé ! Cela passe avant tout par l'élaboration de prévisions financières réalistes, basées sur un business plan solide, qui détaille votre chiffre d'affaires prévisionnel, ainsi que l'ensemble de vos charges, des dépenses liées à l'achat ou à la location des murs aux frais de personnel, en passant par le budget communication. Une trésorerie de départ est également indispensable pour faire face aux imprévus... et un signal fort envoyé aux banques ! Au-delà des chiffres, vos compétences et votre savoir-faire sont des atouts précieux. Mettez en avant votre expérience et n'hésitez pas à vous entourer d'associés aux compétences complémentaires. Le guide METRO "Comment financer son restaurant" regorge de conseils et d'astuces pour identifier les meilleures solutions de financement !



Financer l'ouverture de votre restaurant

Une fois votre business plan établi et votre apport personnel constitué, il est temps de partir en quête de financement ! Le crédit bancaire classique reste de loin la formule la plus courante dans le cadre de l'ouverture d'un restaurant... mais pas toujours facile à obtenir. Il permet de financer l'investissement immobilier ou l'achat du fonds de commerce et doit impérativement



être financé sur fonds propres. D'autres solutions existent, comme le love money, un apport financier constitué par vos proches, le crowdfunding ou financement participatif ou les prêts d'honneur. Enfin, l'État propose plusieurs aides pour vous accompagner dans votre projet. Le guide METRO "Comment financer votre restaurant" réunit et détaille toutes ces possibilités de financements.

Financer vos investissements en vitesse de croisière

Lorsque votre restaurant est lancé et que votre activité se stabilise, vous pouvez envisager de nouveaux investissements pour développer votre entreprise. Le crédit-bail peut être une solution intéressante pour financer l'acquisition de matériel, car il permet de préserver votre trésorerie. Pour des projets plus importants, comme l'ouverture d'un nouvel établissement, vous pouvez vous tourner vers des investisseurs privés, des fonds d'investissement ou des plateformes de financement participatif.

Financer un besoin ponctuel en trésorerie

La trésorerie d'un restaurant peut être soumise à des fluctuations saisonnières ou à des imprévus. Pour faire face à ces situations, plusieurs solutions à très court terme existent, comme la facilité de caisse, une autorisation de découvert plus importante (soumise à des conditions plus strictes) ou l'affacturage, qui consiste à céder vos créances à un organisme spécialisé.

Faire face aux difficultés de trésorerie

Si votre restaurant rencontre des difficultés de trésorerie, il est important d'agir rapidement. Négociation avec vos fournisseurs, demandes de délais de paiement,

sollicitation des reports de charges auprès des organismes sociaux et fiscaux, ces premières mesures permettent généralement de pallier aux difficultés. Si elles ne suffisent pas, il existe d'autres solutions, comme la médiation du crédit, un dispositif qui permet de faciliter le dialogue entre les entreprises et les banques. Consultez le guide METRO "Comment financer votre restaurant" pour des conseils détaillés, des exemples concrets et des témoignages de restaurateurs qui partagent leurs expériences, solutions et astuces !



Pour aller plus loin

Tout ce qu'il faut savoir pour obtenir les prêts et aides pour financer son établissement est dans le livre blanc METRO, à télécharger gratuitement !

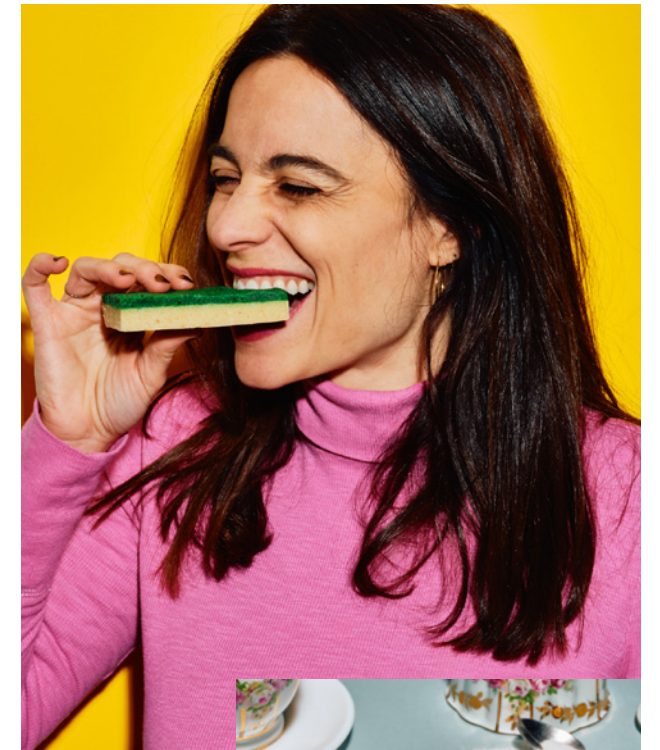


Scannez ou retrouvez ce livre blanc sur METRO.fr

Chez Privé de Dessert

L'ILLUSION S'INVITE À LA TABLE

C'est une adresse parisienne où rien n'est-ce qu'il semble être. Le concept de Privé de Dessert ? Révolutionner l'expérience gastronomique avec des trompe-l'œil qui jouent avec nos sens et nos perceptions.



C'est en 2013 que Sophie Journo et Sephora Nahon ont une idée qui sort des sentiers battus, et qui permettra à leur concept de se démarquer. Passionnées de desserts, elles inaugurent leur première adresse à Paris, dans le quartier animé de Pigalle. Fruit de leur imagination débridée, Privé de Dessert est le premier et unique restaurant de trompe-l'œil au monde. Avec leur idée aussi simple qu'audacieuse, les deux fondatrices étonnent avec des plats salés au visuel de desserts, et inversement.



Chaque assiette est imaginée pour surprendre et tromper les sens du client. Une expérience culinaire ludique qui bouscule les codes traditionnels de la restauration. L'engouement est immédiat.

Derrière ces mises en scène gustatives se cache une cuisine exigeante au service de l'illusion, entièrement faite maison à partir de produits frais. Sophie Journo et Sephora Nahon accordent une attention particulière aux textures et aux associations de saveurs pour que chaque assiette soit aussi travaillée au niveau des goûts et des textures... que visuellement bluffante. Une brioche garnie de veau confit accompagnée de son velouté de champignon à l'apparence d'un pain au chocolat accompagné d'un cappuccino, un risotto à la truffe sous forme d'île flottante, un saint honoré très raffiné qui se révèle être un burger ultra gourmand, ou une farandole de desserts aux allures d'une planche de charcuterie : chaque création est pensée pour jouer avec nos sens. Le clou du spectacle ? Une éponge criante de vérité, qu'on nous invite à badigeonner de liquide vaisselle ! Partie d'une plaisanterie



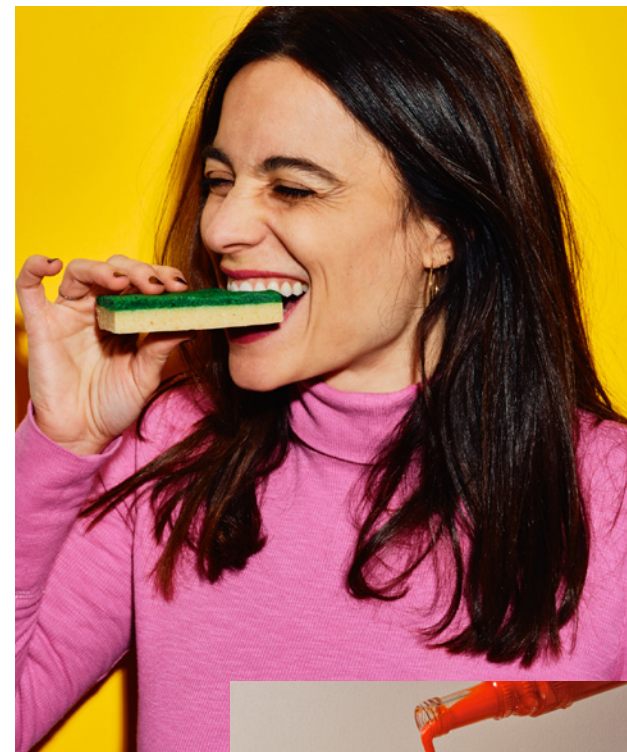
postée sur les réseaux sociaux, ce financier amande-pistache et son coulis orange-passion, a immédiatement fait le buzz. Un dessert un peu dingue qui est aujourd'hui un incontournable de la carte.

Fortes du succès, les associées déclinent aujourd'hui leur concept de trompe l'œil hors les murs, avec un service traiteur et events sur mesure. Elles ont également publié leur propre livre de recettes "*Cuisine en trompe-l'œil*" pour partager leurs idées les plus inventives, et aimeraient développer leur concept avec de nouvelles adresses en France. Si Privé de Dessert a réussi à se différencier avec un concept qui ose bousculer les codes établis, Sophie Journo et Sephora Nahon nous démontrent que si la qualité est au rendez-vous, les clients n'ont pas peur d'adhérer aux idées les plus originales.

Chez Privé de Dessert

L'ILLUSION S'INVITE À LA TABLE

C'est une adresse parisienne où rien n'est-ce qu'il semble être. Le concept de *Privé de Dessert* ? Révolutionner l'expérience gastronomique avec des trompe-l'œil qui jouent avec nos sens et nos perceptions.



C'est en 2013 que Sophie Journo et Sephora Nahon ont une idée qui sort des sentiers battus, et qui permettra à leur concept de se démarquer. Passionnées de desserts, elles inaugurent leur première adresse à Paris, dans le quartier animé de Pigalle. Fruit de leur imagination débridée, Privé de Dessert est le premier et unique restaurant de trompe-l'œil au monde. Avec leur idée aussi simple qu'audacieuse, les deux fondatrices étonnent avec des plats salés au visuel de desserts, et inversement.



Chaque assiette est imaginée pour surprendre et tromper les sens du client. Une expérience culinaire ludique qui bouscule les codes traditionnels de la restauration. L'engouement est immédiat.

Derrière ces mises en scène gustatives se cache une cuisine exigeante au service de l'illusion, entièrement faite maison à partir de produits frais. Sophie Journo et Sephora Nahon accordent une attention particulière aux textures et aux associations de saveurs pour que chaque assiette soit aussi travaillée au niveau des goûts et des textures... que visuellement bluffante. Une brioche garnie de veau confit accompagnée de son velouté de champignon à l'apparence d'un pain au chocolat accompagné d'un cappuccino, un risotto à la truffe sous forme d'île flottante, un saint honoré très raffiné qui se révèle être un burger ultra gourmand, ou une farandole de desserts aux allures d'une planche de charcuterie : chaque création est pensée pour jouer avec nos sens. Le clou du spectacle ? Une éponge criante de vérité, qu'on nous invite à badigeonner de liquide vaisselle ! Partie d'une plaisanterie



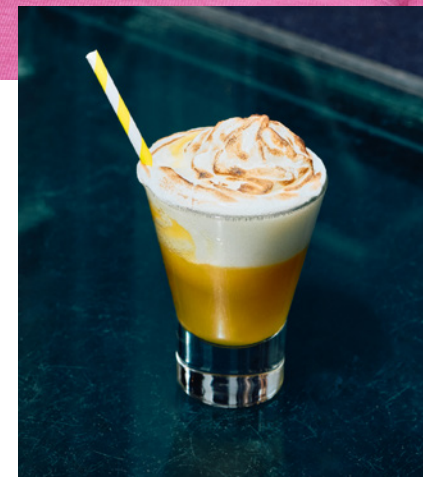
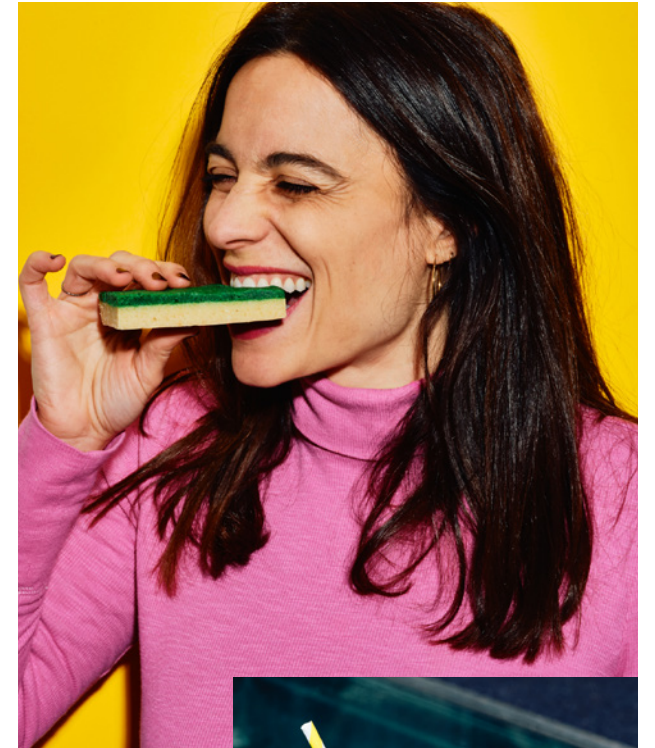
postée sur les réseaux sociaux, ce financier amande-pistache et son coulis orange-passion, a immédiatement fait le buzz. Un dessert un peu dingue qui est aujourd'hui un incontournable de la carte.

Fortes du succès, les associées déclinent aujourd'hui leur concept de trompe l'œil hors les murs, avec un service traiteur et events sur mesure. Elles ont également publié leur propre livre de recettes "*Cuisine en trompe-l'œil*" pour partager leurs idées les plus inventives, et aimeraient développer leur concept avec de nouvelles adresses en France. Si Privé de Dessert a réussi à se différencier avec un concept qui ose bousculer les codes établis, Sophie Journo et Sephora Nahon nous démontrent que si la qualité est au rendez-vous, les clients n'ont pas peur d'adhérer aux idées les plus originales.

Chez Privé de Dessert

L'ILLUSION S'INVITE À LA TABLE

C'est une adresse parisienne où rien n'est-ce qu'il semble être. Le concept de Privé de Dessert ? Révolutionner l'expérience gastronomique avec des trompe-l'œil qui jouent avec nos sens et nos perceptions.



C'est en 2013 que Sophie Journo et Sephora Nahon ont une idée qui sort des sentiers battus, et qui permettra à leur concept de se démarquer. Passionnées de desserts, elles inaugurent leur première adresse à Paris, dans le quartier animé de Pigalle. Fruit de leur imagination débridée, Privé de Dessert est le premier et unique restaurant de trompe-l'œil au monde. Avec leur idée aussi simple qu'audacieuse, les deux fondatrices étonnent avec des plats salés au visuel de desserts, et inversement.



Chaque assiette est imaginée pour surprendre et tromper les sens du client. Une expérience culinaire ludique qui bouscule les codes traditionnels de la restauration. L'engouement est immédiat.

Derrière ces mises en scène gustatives se cache une cuisine exigeante au service de l'illusion, entièrement faite maison à partir de produits frais. Sophie Journo et Sephora Nahon accordent une attention particulière aux textures et aux associations de saveurs pour que chaque assiette soit aussi travaillée au niveau des goûts et des textures... que visuellement bluffante. Une brioche garnie de veau confit accompagnée de son velouté de champignon à l'apparence d'un pain au chocolat accompagné d'un cappuccino, un risotto à la truffe sous forme d'île flottante, un saint honoré très raffiné qui se révèle être un burger ultra gourmand, ou une farandole de desserts aux allures d'une planche de charcuterie : chaque création est pensée pour jouer avec nos sens. Le clou du spectacle ? Une éponge criante de vérité, qu'on nous invite à badigeonner de liquide vaisselle ! Partie d'une plaisanterie



postée sur les réseaux sociaux, ce financier amande-pistache et son coulis orange-passion, a immédiatement fait le buzz. Un dessert un peu dingue qui est aujourd'hui un incontournable de la carte.

Fortes du succès, les associées déclinent aujourd'hui leur concept de trompe l'œil hors les murs, avec un service traiteur et events sur mesure. Elles ont également publié leur propre livre de recettes "*Cuisine en trompe-l'œil*" pour partager leurs idées les plus inventives, et aimeraient développer leur concept avec de nouvelles adresses en France. Si Privé de Dessert a réussi à se différencier avec un concept qui ose bousculer les codes établis, Sophie Journo et Sephora Nahon nous démontrent que si la qualité est au rendez-vous, les clients n'ont pas peur d'adhérer aux idées les plus originales.

Pour ou contre les cartes sans prix pour les invités ?

Lorsqu'un restaurant propose une carte sans prix pour les invités, s'agit-il d'un geste raffiné ou d'un jeu de dupes ? Entre tradition et transparence, le débat divise.

Une attention distinguée et raffinée...

Offrir une carte sans prix aux invités est une pratique courante dans les restaurants gastronomiques et les établissements haut de gamme...

...Elle permet à l'hôte de convier ses invités sans que ceux-ci se sentent contraints par la notion de coût. Cette attention participe à une expérience plus fluide, où le plaisir du repas prévaut sur les considérations financières.

En outre,

ce dispositif peut également renforcer le prestige de l'établissement, en instaurant une atmosphère où la qualité du repas prime sur sa valeur monétaire. Il souligne l'idée d'une expérience culinaire hors du temps, où les considérations matérielles s'effacent au profit de la dégustation et du moment partagé.

Et puis,

certaines traditions, notamment anglo-saxonnes, valorisent cette discrétion comme un signe de courtoisie et de générosité. Un moyen d'encourager la découverte des plats sans être freiné par leur prix.

... Ou une mise en scène déconnectée de la réalité

Mais tout le monde ne partage pas cet enthousiasme. Pour certains, cacher les prix revient à instaurer un rapport de force implicite entre l'hôte et ses convives. L'invité, privé d'information, peut se sentir mal à l'aise face à un menu dont il ignore la valeur.

Enfin,

cette pratique s'inscrit dans une tradition ancrée dans l'étiquette du luxe. Dans certains cercles, ne pas évoquer l'argent est une marque de distinction. C'est une manière d'insister sur l'idée que, dans ces établissements, le raffinement prime sur toute autre considération.

Aussi,

l'absence de prix peut inciter à une surconsommation involontaire, conduisant l'hôte à une addition plus salée que prévu. Certains y voient aussi une posture désormais anachronique, à une époque où la transparence est plébiscitée dans tous les domaines, y compris la restauration.

Par ailleurs,

ne pas afficher les prix peut aussi être perçu comme une invitation au lâcher-prise gastronomique. Loin de toute logique comptable, l'invité choisit ses plats selon ses envies du moment, en se concentrant sur la découverte et le plaisir pur, sans être influencé par la contrainte budgétaire.



Et puis,
la carte sans prix peut créer des quiproquos ou des malentendus en laissant au serveur le soin de déterminer qui est l'hôte et qui est l'invité... Une situation particulièrement gênante lorsque qu'une femme est à table, souvent réduite, bien malgré elle, au statut d'invitée par une tradition plus machiste qu'élégante.

De plus,
ce système peut accentuer un sentiment d'infériorité ou de gêne chez l'invité, qui pourrait hésiter à choisir certains plats par peur de peser financièrement sur son hôte. À l'inverse, il pourrait se sentir obligé d'opter pour des mets plus onéreux, pensant que cela fait partie du jeu, sans que cela corresponde réellement à ses envies.

Enfin,
cette pratique peut aussi générer des incompréhensions entre convives. Si certains disposent d'une carte avec prix et d'autres non, une asymétrie s'installe, risquant de briser l'harmonie du repas. Ce décalage peut semer un léger malaise et donner l'impression d'un traitement différencié entre les invités.

Plus largement,
cette approche ne correspond plus toujours aux attentes modernes. À l'heure où de nombreux consommateurs prônent l'accessibilité et la transparence, masquer les prix peut être perçu comme un choix élitiste ou dépassé. De nombreux clients préfèrent disposer d'un minimum de repères pour adapter leur sélection à leurs goûts et à leur propre conception du luxe.

Un équilibre à trouver



Finalement,
l'usage des cartes sans prix repose sur une volonté de créer une atmosphère où la convivialité prime sur l'aspect financier. Certains restaurants préfèrent proposer ce format uniquement sur demande, afin de respecter les préférences de chacun.

Et puis,
tout est une question de contexte. Dans un cadre intime et prestigieux, la carte sans prix peut renforcer l'expérience d'exception. Mais dans un environnement plus décontracté, elle peut être perçue comme une mise en scène superflue.



En somme,
l'élégance de la discrétion n'est pas toujours synonyme de confort pour l'invité. Un repas réussi reste avant tout une question d'équilibre et de respect des attentes de chacun.

Alors,
carte sans prix ou transparence affichée ? À chaque restaurateur de trouver la juste mesure...



Maison Chavin :

L'EXCELLENCE DU VIN SANS ALCOOL

Depuis sa création, la Maison Chavin s'est imposée comme une référence incontournable dans le monde des vins sans alcool. Grâce à une approche innovante et un savoir-faire pointu, elle propose des alternatives élégantes et raffinées aux vins traditionnels, répondant ainsi aux nouvelles attentes des consommateurs.

ATTENTE PHOTOS

L'histoire de la Maison Chavin repose sur une ambition claire : réinventer le plaisir du vin en proposant des cuvées sans alcool à la hauteur des grands crus. Fondée avec la volonté de concilier tradition et modernité, elle a su s'inspirer du savoir-faire viticole français tout en développant des procédés avant-gardistes pour garantir des produits d'exception. Grâce à une recherche permanente et à une attention minutieuse portée à chaque étape de l'élaboration, Chavin s'est imposée comme un acteur incontournable de la désalcoolisation.

Une fondatrice visionnaire

À l'origine de cette aventure, Mathilde Boulachin, une entrepreneuse passionnée par l'univers du vin et portée par l'envie d'ouvrir de nouvelles perspectives dans la dégustation. Convaincue que le vin sans alcool pouvait allier plaisir et exigence, elle a misé sur l'innovation et la qualité pour offrir des cuvées qui ne se contentent pas d'être une alternative, mais une véritable expérience gustative. Son engagement a permis de démocratiser ces vins auprès d'un public toujours plus large, en s'adaptant aux évolutions des modes de consommation.

Une expertise unique en désalcoolisation

La Maison Chavin a développé des méthodes sophistiquées de désalcoolisation afin de préserver l'intégralité des arômes et de la structure du vin. Parmi ces techniques, on retrouve :



L'OSMOSE INVERSE

Elle permet de séparer l'alcool des autres composants tout en maintenant la complexité aromatique.



LA DISTILLATION SOUS VIDE

Une méthode douce qui retire l'alcool à basse température, limitant ainsi la perte de saveurs.

Ces procédés garantissent des vins sans alcool aux qualités organoleptiques préservées, permettant de retrouver la richesse des cépages sans compromettre la finesse des arômes.

Une alternative qui séduit un large public

Les vins sans alcool s'adressent à une clientèle variée, désireuse de diversifier son expérience de dégustation sans renoncer à la convivialité du vin. Que ce soit pour des raisons de bien-être, de mode de vie ou de choix personnel, de nombreux consommateurs se tournent vers ces cuvées. Sportifs, femmes enceintes, amateurs de vin soucieux de réduire leur consommation d'alcool ou simplement curieux à la recherche de nouvelles saveurs : chacun peut y trouver son compte. Les bienfaits du vin sans alcool sont nombreux. Moins calorique que le vin classique, il s'intègre facilement dans un mode de vie équilibré. Il permet aussi de prolonger le plaisir de la dégustation sans contrainte, tout en conservant une dimension sensorielle et sociale propre au vin.

Des cuvées raffinées disponibles partout en France

Les vins sans alcool de la Maison Chavin se déclinent en plusieurs cuvées sous l'appellation Vins de France, disponibles sur l'ensemble du territoire. Ces vins offrent une alternative premium, adaptée aux attentes des consommateurs soucieux de diversifier leurs expériences gustatives sans compromis sur le plaisir. Chaque bouteille témoigne du soin apporté à la sélection des raisins et à la vinification, garantissant un résultat équilibré et harmonieux.

Les vins du Sud Ouest :

ENTRE TRADITION ET CARACTÈRE

Le vignoble du Sud Ouest se distingue par la diversité de ses terroirs et de ses cépages autochtones, offrant des vins aux identités marquées, de la fraîcheur des Côtes de Gascogne à la puissance des Cahors. S'étendant des contreforts du Massif central aux plaines du Gers, en passant par les vallées de la Dordogne et du Lot, il bénéficie d'influences climatiques variées qui façonnent des vins d'une grande richesse. Ce qui fait la singularité de la région, c'est la

préservation de cépages uniques, souvent oubliés ailleurs. Le Malbec domine à Cahors, le Duras et le Braucol s'expriment à Gaillac, tandis que le Tannat donne en Madiran des rouges de grande garde. Les blancs ne sont pas en reste, avec le Colombar, le Gros Manseng ou encore le Petit Manseng, qui permettent des vins allant du sec vif aux grands liquoreux. Ancrée dans une tradition viticole ancienne, la région continue d'évoluer en conciliant savoir-faire historique et innovations. L'essor des pratiques biologiques et

biodynamiques ainsi que la revalorisation des cépages anciens témoignent de cet engagement. Aujourd'hui, les vignerons du Sud Ouest perpétuent cette passion en produisant des vins authentiques et singuliers. L'essor des pratiques biologiques et biodynamiques ainsi que la revalorisation des cépages anciens témoignent de cet engagement. Aujourd'hui, les vignerons du Sud Ouest perpétuent cette passion en produisant des vins authentiques et singuliers.



① IGP Côtes de Gascogne blanc sec DOMAINE UBY

Ce vin blanc allie la vivacité du Colombar à l'élégance du Sauvignon, offrant des notes intenses d'agrumes et de fruits exotiques. Idéal pour l'apéritif ou des fruits de mer, il incarne la fraîcheur typique des Côtes de Gascogne.

② Cahors rouge Probus DOMAINE BALDÈS

Cette cuvée incarne la quintessence du Malbec dans un style puissant et élégant. Avec ses arômes de fruits noirs, d'épices et sa structure tannique affirmée, le Probus du Clos Triguedina est un vin de garde idéal pour accompagner viandes rouges et plats mijotés.

③ "Le Blanc" d'Alain Brumont DOMAINE BRUMONT

Figure incontournable du Sud Ouest, Alain Brumont signe un blanc complexe et structuré, parfait équilibre entre fraîcheur et puissance aromatique. Issu de terroirs d'exception, ce vin s'impose comme une référence pour les amateurs de grands blancs du Sud Ouest.

④ "Premières Grives" blanc DOMAINE TARIQUET

Véritable icône du Sud Ouest, ce vin moelleux à base de Gros Manseng charme par ses notes de fruits exotiques et son équilibre entre douceur et vivacité. Il se marie parfaitement avec un foie gras ou des desserts fruités.

⑤ Gaillac rosé "Satiné" LABASTIDE DE LÉVIS

Un rosé délicat et léger, typique du Gaillacois. Son assemblage de Duras et de Braucol lui confère des arômes de fruits rouges et une belle fraîcheur en bouche. Parfait pour les repas estivaux et les apéritifs ensoleillés.

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 !



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 vérification du compte effectuée, l'établissement est prêt à accepter des paiements électroniques.

DISH Pay Now représente une solution 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.

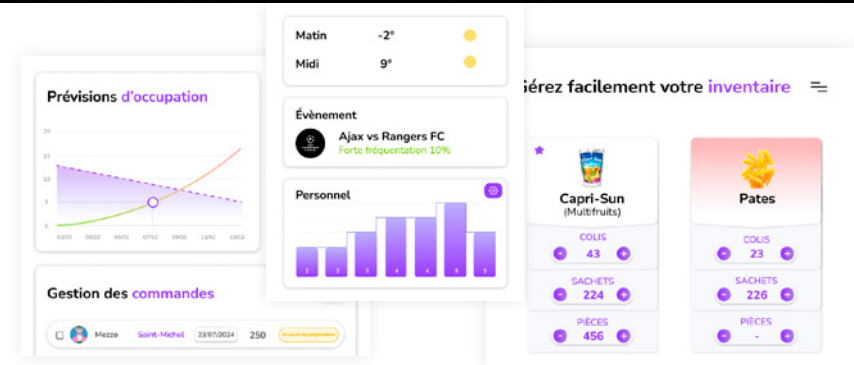


La lutte contre le gaspillage alimentaire est un défi majeur que l'IA aide à relever efficacement ! Des plateformes comme *Winnow* utilisent des algorithmes pour analyser en détail les déchets produits en cuisine. Une analyse qui permet aux restaurateurs d'ajuster précisément leurs portions et d'optimiser leurs achats, pour réduire considérablement les pertes. Dans la même veine, *Impulse* 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.

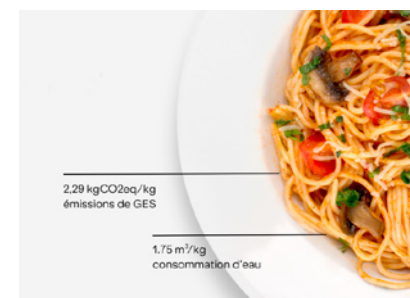


© Winnow

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



© Fullsoon



© Carbonmaps

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.

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 monrestaurantpas-seaudurable.fr



Scannez et retrouvez plus d'informations

Le Melon & la Pastèque.

Avec leur chair sucrée et leur fraîcheur incomparable, le melon et la pastèque incarnent l'été dans toute sa splendeur. Ces fruits généreux, aux origines millénaires, se prêtent à une multitude de préparations, des plus classiques aux plus audacieuses.

Le Melon

Originaire du Moyen-Orient et d'Asie centrale, le melon est cultivé depuis plus de 4 000 ans, témoignage de son importance historique et culturelle. Il a joué un rôle clé dans les échanges commerciaux de l'Antiquité, notamment le long de la célèbre Route de la Soie, où il voyageait aux côtés de produits précieux. Les caravanes transportaient des variétés séchées ou fraîches, prisées pour leurs saveurs. Introduit en Europe au Moyen Âge, le melon devient un mets raffiné alors réservé aux tables de la haute société.

Le melon se décline aujourd'hui en une multitude de variétés adaptées aux terroirs et climats français, faisant de la France le troisième producteur européen. Les principales régions de production sont la Nouvelle-Aquitaine et l'Occitanie, notamment dans des départements comme le Gard, les Pyrénées-Orientales et le Lot-et-Garonne. La saison s'étend généralement de juin à septembre, avec une période intensive de récolte en juillet et août.



Avec sa chair parfumée et sucrée, le melon se prête à des explorations culinaires audacieuses. Cru, sa fraîcheur sublime les entrées, associé à des herbes fraîches et des épices, cuit, il révèle une douceur concentrée qui enrichit sauces et chutneys. En dessert, il s'intègre parfaitement dans des sorbets, mousses ou gelées. Polyvalent et délicat, le melon inspire les chefs au-delà de la simplicité.

La Pastèque

La pastèque puise ses origines dans les régions arides d'Afrique australe où elle était cultivée pour ses propriétés hydratantes. Elle était déjà utilisée par les populations locales comme source d'eau essentielle... il y a plus de 5000 ans ! Au fil du temps, la culture de la pastèque migre vers l'Égypte antique où elle figure sur des fresques comme symbole d'abondance. De là, elle traverse la Méditerranée pour atteindre l'Europe grâce aux explorateurs et commerçants arabes. En France, sa culture se concentre principalement dans le Sud, notamment en région Occitanie et Provence-Alpes-Côte d'Azur. Sa saison s'étend de

juillet à septembre, avec un pic de production en août. Les producteurs utilisent aujourd'hui des techniques d'irrigation raisonnée pour garantir une hydratation optimale et récoltent les fruits à la main.



Avec sa chair rouge éclatante, son croquant rafraîchissant et sa saveur unique, la pastèque est l'un des fruits les plus emblématiques de l'été. Riche en eau et en fraîcheur, elle transcende son rôle classique de fruit estival pour devenir un ingrédient polyvalent en cuisine. Si elle brille dans des préparations crues comme les carpaccios ou les tartares, elle se métamorphose lorsqu'elle est grillée, ce qui intensifie ses arômes et relève les légumes rôtis ou les viandes marinées. En granité, elle est sublimée par les épices comme le gingembre ou la cardamome. Sucrée ou salée, crue ou cuite, la pastèque invite à l'audace et inspire des créations culinaires inattendues.



Le melon et la pastèque... de A à Z

Dans une démarche zéro déchet, chaque partie du melon et de la pastèque peut être valorisée ! Une chair un peu trop mûre permet de créer des smoothies, sorbets et chutneys. Quant aux graines, elles peuvent être grillées pour un topping croquant à parsemer sur les salades ou les desserts. Si elles ne finissent pas au compost, leurs écorces peuvent être marinées pour réaliser des pickles acidulés, ou utilisées comme base pour une infusion douce et rafraîchissante.

Le Melon & la Pastèque

Avec leur chair sucrée et leur fraîcheur incomparable, le melon et la pastèque incarnent l'été dans toute sa splendeur. Ces fruits généreux, aux origines millénaires, se prêtent à une multitude de préparations, des plus classiques aux plus audacieuses.

Le Melon

Originaire du Moyen-Orient et d'Asie centrale, le melon est cultivé depuis plus de 4 000 ans, témoignage de son importance historique et culturelle. Il a joué un rôle clé dans les échanges commerciaux de l'Antiquité, notamment le long de la célèbre Route de la Soie, où il voyageait aux côtés de produits précieux. Les caravanes transportaient des variétés séchées ou fraîches, prisées pour leurs saveurs. Introduit en Europe au Moyen Âge, le melon devient un mets raffiné alors réservé aux tables de la haute société.

Le melon se décline aujourd'hui en une multitude de variétés adaptées aux terroirs et climats français, faisant de la France le troisième producteur européen. Les principales régions de production sont la Nouvelle-Aquitaine et l'Occitanie, notamment dans des départements comme le Gard, les Pyrénées-Orientales et le Lot-et-Garonne. La saison s'étend généralement de juin à septembre, avec une période intensive de récolte en juillet et août.



Avec sa chair parfumée et sucrée, le melon se prête à des explorations culinaires audacieuses. Cru, sa fraîcheur sublime les entrées, associé à des herbes fraîches et des épices, cuit, il révèle une douceur concentrée qui enrichit sauces et chutneys. En dessert, il s'intègre parfaitement dans des sorbets, mousses ou gelées. Polyvalent et délicat, le melon inspire les chefs au-delà de la simplicité.

La Pastèque

La pastèque puise ses origines dans les régions arides d'Afrique australe où elle était cultivée pour ses propriétés hydratantes. Elle était déjà utilisée par les populations locales comme source d'eau essentielle... il y a plus de 5000 ans ! Au fil du temps, la culture de la pastèque migre vers l'Égypte antique où elle figure sur des fresques comme symbole d'abondance. De là, elle traverse la Méditerranée pour atteindre l'Europe grâce aux explorateurs et commerçants arabes. En France, sa culture se concentre principalement dans le Sud, notamment en région Occitanie et Provence-Alpes-Côte d'Azur. Sa saison s'étend de

juillet à septembre, avec un pic de production en août. Les producteurs utilisent aujourd'hui des techniques d'irrigation raisonnée pour garantir une hydratation optimale et récoltent les fruits à la main.



Avec sa chair rouge éclatante, son croquant rafraîchissant et sa saveur unique, la pastèque est l'un des fruits les plus emblématiques de l'été. Riche en eau et en fraîcheur, elle transcende son rôle classique de fruit estival pour devenir un ingrédient polyvalent en cuisine. Si elle brille dans des préparations crues comme les carpaccios ou les tartares, elle se métamorphose lorsqu'elle est grillée, ce qui intensifie ses arômes et relève les légumes rôtis ou les viandes marinées. En granité, elle est sublimée par les épices comme le gingembre ou la cardamome. Sucrée ou salée, crue ou cuite, la pastèque invite à l'audace et inspire des créations culinaires inattendues.



Le melon et la pastèque... de A à Z

Dans une démarche zéro déchet, chaque partie du melon et de la pastèque peut être valorisée ! Une chair un peu trop mûre permet de créer des smoothies, sorbets et chutneys. Quant aux graines, elles peuvent être grillées pour un topping croquant à parsemer sur les salades ou les desserts. Si elles ne finissent pas au compost, leurs écorces peuvent être marinées pour réaliser des pickles acidulés, ou utilisées comme base pour une infusion douce et rafraîchissante.

Pastèques.

① Pastèque noire sans pépins Bouquet

Née il y a 30 ans sous le soleil de l'Espagne, la pastèque sans pépins Bouquet est le fruit de nombreuses années de recherche. 100 % naturelle, saine, légère et désaltérante.

③ Pastèque sans pépins tigrée

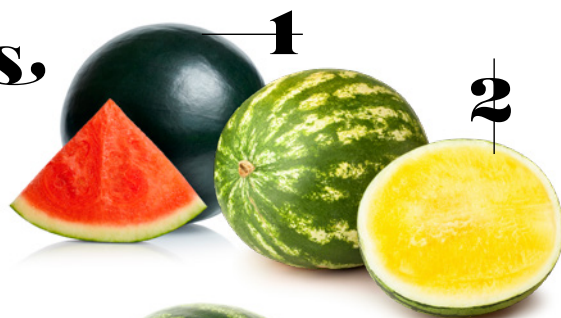
Croquante et peu sucrée, cette pastèque à la peau épaisse de couleur vert clair tigrée, est riche en fibres, vitamines et minéraux.

⑤ Pastèque allongée

Originaire du Maroc, cette variété de pastèque gros calibre se distingue par sa forme allongée et sa chair d'un rouge vif et savoureux.

⑦ Pastèque 7/9 kilos

La pastèque d'Italie déploie tous ses arômes lorsqu'elle est à maturité. Sa récolte commence dans les premiers jours de mai et se poursuit jusqu'à la fin août.



② Pastèque jaune sans pépins

La pastèque jaune est une variété originale grâce à sa chair jaune, particulièrement sucrée. Gorgée d'eau, elle est ultra-rafraîchissante.

④ Pastèque sculptée

Cette tradition artistique allie patience et créativité pour transformer les pastèques en œuvres d'art. Le mariage de la culture thaïlandaise, de la cuisine et de l'art.

⑥ Mini Pastèque Bio

Avec un calibre entre 2 et 4 kilos, la mini pastèque bio possède une saveur douce, sucrée et rafraîchissante, 100% Bio !

⑧ Pastèque Kisy

Avec un calibre entre 2 et 4 kilos, la mini pastèque bio possède une saveur douce, sucrée et rafraîchissante, 100% Bio !

Melons.

① Melon Dino

Rare et mystérieux, le melon Dino doit son nom à son écorce tachetée rappelant un dinosaure. Sa chair blanche et juteuse est aussi rafraîchissante que croquante.

③ Melon Vert

De forme ovale, le melon vert possède une peau épaisse et une chair vert pâle, au goût doux et sucré.

⑤ Melon jaune

Melon de forme ovale à la peau jaune et à la chair blanche, fondante et juteuse, le melon jaune est très utilisé pour les sorbets.



② Melon Galia

Reconnaissable à sa peau recouverte de fines lignes, semblable à du liège, le melon Galia possède une chair aqueuse d'un coloris vert clair très parfumée.

④ Melon Charentais

Variété de melon originaire de la région de Charente-Maritime, il est reconnaissable par sa peau côtelée et sa chair à l'arôme délicat et rafraîchissant.



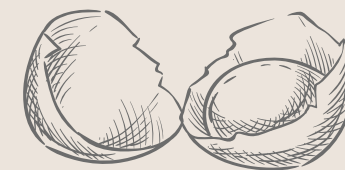
Le vieux débat qui consiste à savoir « *Qui de la poule ou de l'œuf est arrivé en premier ?* » n'a plus aucun sens aujourd'hui. On sait que l'œuf est à l'origine de la poule, surtout lorsqu'on sait que les oiseaux sont les descendants en droite ligne des dinosaures (en tout cas les petites espèces qui ont échappé à l'extinction voilà 65 millions d'années). D'ailleurs l'œuf est à l'origine de la vie presque partout dans le monde animal pas que chez les oiseaux : chez les insectes, les poissons, les invertébrés, les amphibiens, les reptiles... Et même les mammifères (au nombre desquels les humains) avec leurs ovocytes. En fait l'œuf est l'origine de la vie. Mais pour ce qui nous occupe, l'œuf (lorsqu'on ne précise pas sa nature, l'œuf de poule est appelé communément l'œuf) est surtout un auxiliaire majeur de la cuisine, de la pâtisserie, de la boulangerie et même de la vinification avec le fameux « *collage au blanc d'œuf* » des vins rouges pour en capter les impuretés.

Objectivement et en dépit d'une certaine défiance due à la mode vegan nourrie de bons sentiments mais souvent d'une grande ignorance, l'œuf est inégalable en alimentation pour plusieurs raisons. Tout d'abord

c'est la forme de protéine animale la moins chère sur le marché. C'est un aliment très complet avec ses 9 acides aminés essentiels et de nombreuses vitamines au rang desquelles la D primordiale pour notre squelette et nos muscles. L'œuf est aussi un produit que je qualifie de « *demi-sec* » car bien que frais il se conserve plusieurs semaines à température ambiante (au-delà de 22 °C mieux vaut le mettre au frais) protégé des bactéries extérieures par sa coquille et sa membrane interne. C'est aussi un texturant, un liant et un gélifiant naturel hors-pair pour les sauces, les émulsions, les crèmes, les soufflés, etc. Mais c'est son goût et surtout celui de son jaune qui nous enchante. Pensez un instant à une crème renversée, à une mayonnaise ou une béarnaise, à des spaghetti carbonara ou une quiche Lorraine, à des chouquettes ou une glace vanille sans parler d'une bonne brioche. Partout il nous régale de sa présence reconfortante qui convoque en nous les plus gourmands souvenirs d'enfance.

Voilà pourquoi il m'était important de lui rendre hommage en le mettant en vedette dans ces pages, notre nouveau rendez-vous dans le 15h30. Si vous le choisissez et le traitez bien il vous le rendra au centuple. Gloire à l'œuf, un pur régal accessible à tous, ce qui n'est pas la moindre de ses qualités.

“
L'ŒUF EST UN
AUXILIAIRE MAJEUR
DE LA CUISINE, DE
LA PÂTISSERIE, DE
LA BOULANGERIE
ET MÊME DE LA
VINIFICATION.”



L'ŒUF (DE POULE) CHIFFRES & INFOS

📊 Environ 2 000 milliards d'œufs produits chaque année dans le monde.

📊 Entre un quart et un tiers des œufs dans le monde sont produits par la Chine.

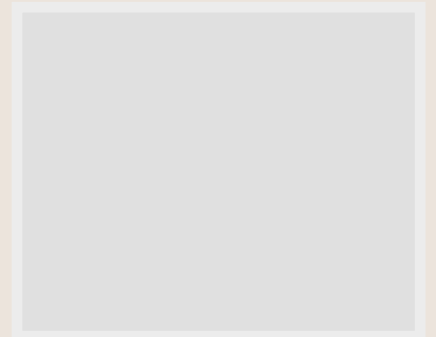
📊 La France est le 1^{er} producteur européen avec environ 15 milliards d'œufs (900 000 tonnes).

📊 Si 99% des Français mangent des œufs ils sont bien loin d'être les premiers consommateurs dans le monde. On dénombre plus de 300 œufs mangés par an pour les Mexicains (1^{er} pays consommateur) mais aussi pour les Japonais et les Chinois, entre 230 et 250 pour les pays occidentaux (autour de 230 chez nous) et moins de 100 pour les pays africains.

LES GOÛTS & LES COULEURS

La couleur de la coquille d'un œuf n'influe pas sur son goût. De blanche à marron foncé, la teinte d'un œuf est directement liée à la race de la poule, aux pigments qu'elle sécrète et que l'on retrouve en premier lieu dans son plumage. Ainsi une poule blanche pond des œufs blancs, une rousse des œufs roux et une marron ou noire, des œufs marrons (avec des variantes). Ce qui explique pourquoi culturellement les Français aiment les

œufs roux quand Allemands et Anglo-saxons ne veulent que des blancs, car à l'origine les poules en France sont majoritairement colorées quand elles sont le plus souvent blanches chez nos voisins. Après c'est la force de l'habitude qui prend le dessus. L'œuf que l'on a connu et aimé enfant on continuera à l'acheter toute sa vie, et on jurera que son goût est bien différent de l'autre plus pâle ou plus foncé. Ah nostalgie quand tu nous tiens.



Fraîcheur : le coup du verre d'eau

Pour voir rapidement si un œuf est frais au sortir de sa boîte le plonger délicatement dans un verre d'eau froide. Si l'œuf repose couché sur le fond il est ultra-frais. S'il se met debout son côté rond vers le haut il a déjà plus d'une dizaine de jours, évitez une préparation où le jaune reste cru. S'il remonte et flotte, mieux vaut le jeter, il est dépassé. Ce phénomène est dû à la petite poche d'air qui se situe à la base de l'œuf. Plus l'œuf vieillit, plus l'eau contenue dans le blanc s'évapore au travers de la coquille légèrement poreuse et plus la poche grandit finissant par agir comme un véritable flotteur.

Piquer les œufs-coques ou durs avant cuisson

Plongé dans l'eau bouillante, il n'est pas rare que la coquille éclate et laisse filer le blanc. Ceci n'est pas dû au choc thermique sur la

coquille mais à nouveau à la poche d'air à la base de l'œuf. Porté soudainement à 100 °C, l'air contenu dans la poche est chauffé aussi et s'expande (c'est l'effet Montgolfière) et casse la coquille. Pour l'éviter, on perce un petit trou dans la coquille côté arrondi sous la poche avec un pique-œuf, une épingle ou la pointe d'un petit couteau. Le gaz peut ainsi se libérer et la coquille est sauvée.

« Snaper » les œufs durs

Difficile parfois d'écaler les œufs durs après cuisson surtout lorsqu'ils sont très frais. Snappez-les. Au sortir de la casserole, plongez-les dans l'eau froide pour les refroidir et ne pas vous brûler les doigts. Puis prenez une petite cuiller et « sonnez » ou « snappez » vos œufs et tapotant dessus avec le dos de la cuiller. Cela résonne comme bien plein, et à un moment cela sonne creux, ça fait « *toc* ». Arrêtez, c'est bon, la membrane intérieure s'est décollée, l'œuf est prêt à être écalé facilement.

Coagulation des œufs pochés

La difficulté des œufs pochés dans l'eau c'est que le blanc risque de partir en filaments au lieu de se regrouper autour du jaune. 3 étapes pour réussir à tous les coups : 1-Prendre des œufs extra-frais (moins d'une semaine) car le blanc est plus épais et coagule mieux. 2-Verser du vinaigre blanc dans l'eau de cuisson. L'acide va agir sur le blanc et aider à sa coagulation rapide par la chaleur. 3-Créer un tourbillon dans l'eau, un vortex avec une cuiller au centre de la casserole et verser l'œuf depuis un ramequin, au centre du tourbillon. La force centripète ramène le blanc vers le centre et l'aide à se coaguler autour du jaune.

Mayo légère au blanc d'œuf

Comment alléger une mayonnaise riche en huile par définition. Cela se fait toujours par l'ajout de produits non-gras qui vont délayer le gras. En général du fromage blanc. Je préfère y ajouter le moins gras des produits : l'eau. Et quand on sait que le blanc d'œuf contient presque 90% d'eau, je choisis de faire une mayonnaise avec l'œuf entier. Il faut juste émulsionner plus vite, au mixeur plongeant par exemple. Plus d'eau = moins d'huile à portion égale. C'est le moyen le plus naturel et qui ne dénature pas le goût de ma sauce.

Le jaune d'œuf dur vert-de-gris

Lorsque l'œuf dur est trop cuit le jaune prend une teinte vert-de-gris en périphérie. Nous avons tous connu cela. C'est en fait dû à l'interaction des produits soufrés du blanc d'œuf (qui donnent parfois une odeur déplaisante à l'écailage) qui oxydent la surface du jaune cuit. L'œuf reste évidemment parfaitement comestible mais les puristes y trouvent un petit goût oxydé désagréable et font très attention au temps de cuisson (voir l'article « *Temps de cuisson de l'œuf* »).

La toupie pour reconnaître l'œuf dur

Pour reconnaître un œuf dur d'un œuf cru quand on ne sait plus et qu'on les a remis ensemble dans la boîte il suffit de les faire tourner sur un plan de travail. Impossible de faire tourner un œuf cru, la masse liquide à l'intérieur crée une inertie qui stoppe le mouvement. Pour l'œuf dur, la masse solidifiée à cœur est solidaire de la coquille que vous entraînez dans la rotation. L'œuf dur fait « *la toupie* », il tourne vite et longtemps.

TEMPS DE CUISSON



Pour un œuf moyen de 60 g

À moins qu'il ne soit mélangé ou battu, il est important de respecter des températures et temps de cuissons précis, pour avoir la texture souhaitée du blanc et du jaune qui ont des caractéristiques distinctes. C'est tout l'art du cuisinier qui est mis à l'épreuve.

Œuf à la coque

La cuisson commence lorsque l'on dépose l'œuf dans l'eau bouillante. Comptez 3 minutes (si vous aimez le blanc « à la goutte de lait » sous le chapeau), 3,30 à 4 minutes si vous aimez le blanc bien pris.

Œuf mollet

L'œuf mollet est un œuf-coque cuit longtemps. Son jaune est partiellement cuit afin de pouvoir être écalé. Comptez autour de 6 minutes.

Œuf dur

Techniquement un œuf dur a le jaune cuit au bout de 9 minutes, au-delà il risque d'être trop cuit. Mais les esthètes de l'œuf-mayo réunis sous la bannière le l'ASOM (Association de Sauvegarde de l'Œuf Mayonnaise) préconisent 8,40 minutes précisément suivi d'un refroidissement dans l'eau fraîche afin que le jaune reste légèrement crémeux à cœur. On dit alors qu'il est « *gras-cuit* ».

Œuf poché

L'œuf poché (dans de l'eau frémissante) s'apparente à un œuf coque bien cuit mais sans coquille. Le temps préconisé sera donc entre 4,30 et 5 minutes.

Œuf cocotte à la crème

De la même façon, on peut considérer que l'œuf cocotte est un œuf poché au four dans de la crème. Il faut savoir que l'air du four conduit moins vite et moins bien la chaleur que l'eau de la casserole. Il faut donc un four très chaud (200 °C environ) et la cuisson dure entre 10 et 15 minutes selon le contenant (ramequin) et la texture de l'œuf souhaitée. C'est mieux de les mettre au bain-marie dans la plaque avec 1 cm d'eau.



Plusieurs œufs d'oiseaux domestiques sont commercialisés pour notre usage, culinaire le plus souvent. Je précise que si certains peuvent avoir été fécondés (dans les œufs de ferme et ça ne pose pas de problème de consommation) ils n'auront en aucun cas été couvés (sauf usages locaux très spécifiques) donc sans risque de poussins à l'intérieur. Ils bénéficient de réglementations qui assurent la sécurité sanitaire tant sur l'élevage des volatiles pondeurs qu'en termes de qualité et de conservation.

L'œuf de caille

C'est le plus petit des œufs du commerce. Avec ses 10 g, il faut compter 6 œufs de caille de 10 g pour la quantité d'un œuf de poule. Ayant les mêmes qualités nutritionnelles il sert en général, vu sa taille, à préparer tapas, canapés et bouchées.

L'œuf de poule

C'est « *l'œuf* » par excellence, surtout en France, premier producteur européen. Il pèse en moyenne 60 g avec sa coquille. Le jaune représente environ 40% et le blanc 60% de l'œuf décoquillé. Le blanc d'œuf est composé à plus de 85% d'eau, de protéines (albumine) et de sels minéraux. Le jaune lui contient 30% de matières grasses, sels minéraux et une dose infime de sucre. Comme le blanc de poulet, le blanc d'œuf convient particulièrement aux régimes protéinés basses calories.

L'œuf de cane

Plus gros que l'œuf de poule (80/100 g) sa coquille blanche ou verdâtre est plus fine. Elle est de ce fait un filtre moins efficace contre les agressions et nécessite une cuisson plus longue. Cet œuf est très apprécié de la communauté asiatique qui (comme souvent) lui prête des vertus médicinales en plus de ses qualités gustatives certaines.

L'œuf d'oie

Plus gros encore que l'œuf de cane (120/200 g), il s'en rapproche par le goût car ce sont deux palmipèdes cousines. Il est encore un peu plus gras et se trouve plus rarement puisque le nombre d'oies tend à s'amenuiser. Partout l'oie laisse la place aux canards d'élevages pour la filière foie gras

plus simple et moins coûteuse. D'ailleurs l'œuf d'oie est à celui de cane ce que le foie gras d'oie est à celui de canard. Plus gros, plus riche et plus cher.

L'œuf d'autruche

C'est évidemment le mastodonte des œufs avec plus d'1,5 kg en moyenne à l'unité. Si ses valeurs nutritionnelles sont proches de celui de poule, il en équivaut à deux douzaines au moins. Aujourd'hui l'élevage d'autruche est plus courant en Europe mais cela reste un produit sud-africain avant tout, et c'est souvent là-bas lors d'un voyage que vous aurez le plus de chance de le goûter... pas seul évidemment.



Pour 2 personnes



Difficulté niveau 2



30 minutes de préparation

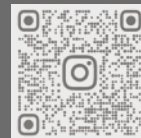
Ingrédients

- 4 œufs très frais
- ½ botte d'oignons nouveaux (3 à 4 oignons par personne)
- 50 g de petits lardons de poitrine fumée
- 100 g de petits champignons de Paris
- 10 cl de vinaigre d'alcool blanc
- 1 grande tranche de pain de mie
- 2 branches de persil plat
- 5 g de beurre fondu

SAUCE :

- 30 cl de vin rouge fruité (Bourgogne rouge)
- 1 échalote ciselée finement
- ½ oignon rouge (ou oignon doux)
- 1 cuillerée de Maïzena
- 3 cl de crème de cassis
- 25 g de beurre ½ sel
- Poivre noir du moulin

Les œufs, en meurette,



Retrouvez les recettes de Vincent Ferniot sur Instagram

PRÉPARATION

1 Faire étuver 5 minutes l'échalote ciselée et le demi-oignon rouge avec le beurre dans une casserole sans colorer. Verser le vin rouge. Au premier bouillon, flamber le vin avec une allumette. Quand la flamme s'est éteinte verser la crème de cassis et laisser réduire le liquide de moitié à frémissement. Après réduction, lier avec un peu de Maïzena (en la diluant dans un bol avec un peu de sauce et en versant dans la sauce en mélangeant).

2 Pendant ce temps, faire pocher les œufs un à un dans 1 litre d'eau, avec 10 cl de vinaigre (selon recette) en créant un tourbillon dans l'eau vinaigrée (voir article « *Mes tips...* ») et en versant l'œuf au centre du tourbillon. Laisser cuire trois minutes, égoutter et réserver dans de l'eau chaude du robinet (50 °C). On peut aller plus vite avec 2 casseroles.

3 Faire blondir les lardons à la poêle à sec. Ajouter les petits oignons nouveaux coupés en 2 dans la longueur (ou 4 si plus gros). Ajouter

les champignons équeutés et nettoyés, coupés en 4. Faire revenir la face coupée des oignons et champignons contre la poêle et éteindre le feu sous la poêle une fois que tout a blondi.

4 Tartiner au pinceau le pain de mie avec le beurre fondu et mettre à griller au grille-pain (ou à la poêle). Les tailler en petits dés quand ils sont blonds et croustillants et les ajouter dans la poêlée d'oignons et lardons.

5 Incorporer le beurre froid (pas trop) en morceaux à la sauce au vin chaude avec un fouet (on ne fouette pas sinon la sauce s'opacifie). Goûter et rectifier en sel.

6 Poser les œufs pochés égouttés dans des assiettes creuses, bols ou ramequins. Napper généreusement avec la sauce. Ajouter oignons, lardons, champignons, croûtons. Donner un tour de moulin à poivre et parsemer de persil plat ciselé avant de servir.



Un caractère, bien trempé!

SEC, DOUX OU PÉTILLANT, À CHAQUE APÉRITIF SON TEMPÉRAMENT.



1. Apéritif Apérol 12,5°, 1 L Réf. : 285097 – 2. Liqueur fleur de sureau St. Germain 20°, 70 cl Réf. : 56834 – 3. Pastis de Marseille Azur Delaître 45°, 1 L Réf. : 303636 – 4. Martini Floreale Apéritif sans alcool, 0,3°, 75 cl Réf. : 264079 – 5. Rosé Lillet 17°, 75 cl Réf. : 97031 – 6. Picon bière 18°, 1 L Réf. : 193012 – 7. Porto Graham's 10 ans 20°, 75 cl Réf. : 15746

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr



VOYAGEZ vers L'ÂME DE CUBA

DUGAS



Le Berceau du Rhum Léger

La ou le Ciel, la Mer et les Montagnes se rencontrent

RON LA CUNA DEL RON LIGERO
Santiago DE CUBA

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

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.

GUIDE MICHELIN
CÉRÉMONIE 2025
FRANCE

#GUIDEMICHELINFR

#MICHELINSTAR25

CÉRÉMONIE
GUIDE MICHELIN FRANCE
2025



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 de 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, souligne l'importance d'un accompagnement solide pour faire émerger les talents de demain.

Depuis 2015, METRO est partenaire officiel du Guide MICHELIN, et depuis 2022, des Bib Gourmands – cette sélection qui récompense les tables offrant une cuisine de qualité à prix modéré. Ce partenariat de long terme reflète des valeurs communes : l'envie de soutenir celles et ceux qui font vivre la restauration, dans toute sa diversité. En mettant à disposition des produits de qualité, un accompagnement technique et des outils pensés pour le terrain, METRO contribue concrètement à la réussite des chefs.



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.



Vincent Ballot, Meilleur Ouvrier de France Torrificateur

Partenaires de METRO depuis 2019, Vincent Ballot et sa femme Barbara ont monté leur entreprise Maison laGrange afin de pouvoir proposer thés, infusions et cafés de qualité depuis leur petit village de Marnay. C'est avec leur café Le Cinq, un assemblage de 4 cafés originaires de 4 continents, fermentés et torréfiés séparément qu'ils obtiennent le titre de Meilleur Ouvrier de France Torrificateur.



Les meilleures pratiques pour réduire ses emballages

L'emballage le plus respectueux de l'environnement reste celui que l'on ne produit pas, insiste le ministère de la Transition écologique et de la cohésion des territoires. Pas toujours évident ? Pour y parvenir, METRO propose un guide pratique pour changer ses habitudes et réduire intelligemment l'impact environnemental des emballages de la restauration !



Améliorer son business model

Qu'il se porte bien ou connaisse des difficultés notables, il est toujours intéressant de s'interroger sur la rentabilité du business model de son établissement. Protéger sa marge, maximiser son chiffre d'affaires et mettre en place les ajustements nécessaires pour optimiser sa rentabilité, sont les trois pistes dégagées par Laurine Blandin, fondatrice du podcast Passe moi le sel et consultante indépendante en gestion, qui accompagne concrètement les restaurateurs dans le développement de leur activité.



Vidéo : dresser un dos de saumon avec Jean-François Bury

Le dos de saumon, on le voit souvent dressé de la même façon... Pourtant, pour faire la différence, il faut s'assurer d'avoir un dressage original ! Dans cette vidéo, Jean-François Bury, chef et champion du monde traiteur, vous présente trois manières originales de dresser une assiette de dos de saumon.

MAIS AUSSI...



Concevoir une salle écoresponsable



Quand les chefs deviennent des marques



Le consulting en restauration, quels avantages ?

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



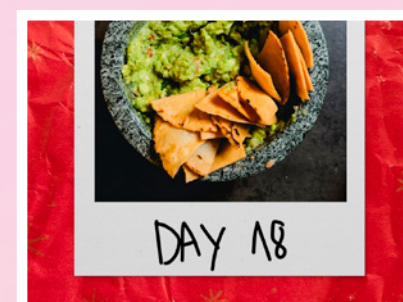
Globe-cooker @dricecook

La cuisine du monde au hasard d'une fléchette ! Sur TikTok et Instagram, Dricecook a déjà exploré plus de 80 destinations, de la Gambie à Cuba, avec 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.



Ptît 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 !



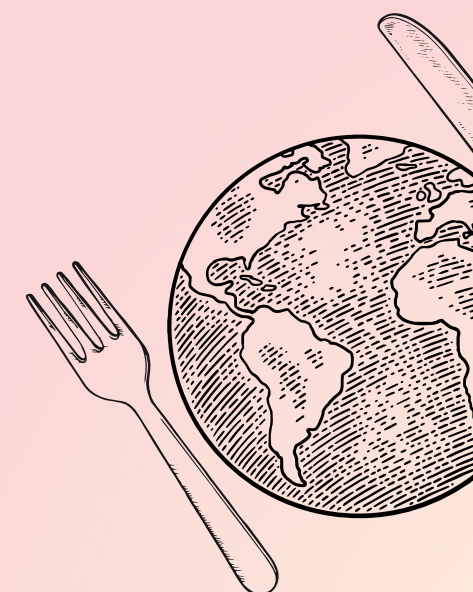
Carnet d'adresses @fastandfood

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 !





Le tartare de bœuf

Mélange savoureux de viande crue finement hachée et d'assaisonnements variés, ce plat emblématique de la bistronomie a su traverser les époques tout en conservant son authenticité.

Histoire

L'origine du tartare remonte aux tribus nomades d'Asie centrale, notamment les Tatars, qui avaient l'habitude de consommer de la viande crue pour sa praticité lors de leurs déplacements. Cette tradition culinaire s'est répandue en Europe, notamment en France, où elle a été raffinée et adaptée aux goûts locaux. Au début du XX^e siècle, le tartare fait son entrée dans les brasseries parisiennes, où la viande chevaline a d'abord été utilisée avant d'être remplacée par le bœuf. Son succès s'explique par l'alliance entre la tendreté de la viande crue et la richesse des assaisonnements.

Caractéristiques

La préparation traditionnelle du tartare de bœuf repose sur quelques éléments indispensables qui en font sa renommée. Au cœur de la recette se trouve une viande de bœuf de qualité supérieure, généralement du filet ou du rumsteck haché à la machine ou, plus raffiné, au couteau. L'assaisonnement classique comprend des câpres, des échalotes ciselées, du persil frais, des cornichons hachés, ainsi que des condiments tels que la moutarde de Dijon, le tabasco et la sauce Worcestershire.

L'œuf cru, traditionnellement servi dans sa coquille ou directement incorporé à la préparation, apporte onctuosité et liant au mélange. Une fois mélangé et assaisonné, le tartare de bœuf est souvent servi avec des frites et une salade verte.

Renouveau

Dans le paysage gastronomique contemporain, le tartare de bœuf connaît un véritable renouveau. Les chefs innovants réinventent aujourd'hui ce classique en jouant sur les textures et les saveurs, on voit ainsi apparaître des versions fusion, incorporant des ingrédients d'inspiration asiatique, comme le gingembre ou la sauce soja ou des versions augmentées parfois accompagnées de mousses, d'émulsions ou de crumbles. Si certains restaurants proposent des tartares végétariens à base de betteraves ou d'avocat, répondant ainsi à la demande croissante de plats sans viande, l'accent mis sur la provenance et la qualité des ingrédients, notamment avec l'utilisation de viandes locales et biologiques, inscrit le tartare dans une démarche de cuisine responsable et durable, en phase avec les préoccupations actuelles.

PUB

La trancheuse manuelle à volant

Avec son esthétique intemporelle et son mécanisme ingénieux, la trancheuse manuelle à volant est devenue une icône du design culinaire. Elle continue de séduire les professionnels de la restauration et les amateurs de gastronomie.

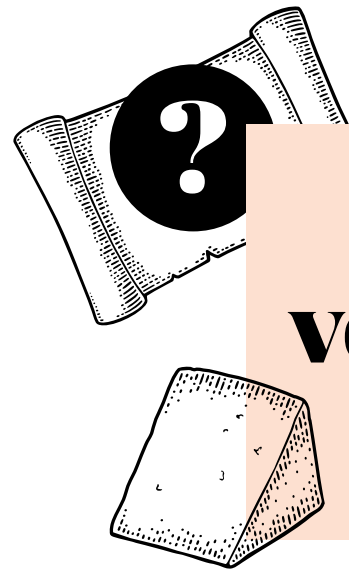
Inventée en 1898 par le Néerlandais Wilhelmus Adrianus van Berkel, la première trancheuse mécanique de l'histoire est née de la passion de son créateur pour la mécanique... et de son expérience en tant que boucher ! Van Berkel cherchait à concevoir une machine capable de couper facilement la viande sans recourir à un couteau, reproduisant mécaniquement la "tranche parfaite". Engin emblématique conçu pour découper avec précision et finesse divers aliments, principalement les charcuteries, son mécanisme ingénieux repose sur une lame circulaire rotative actionnée par un volant, permettant à l'utilisateur de contrôler manuellement la vitesse et l'épaisseur de la coupe.

Fabriquées avec des matériaux robustes typiques de l'époque industrielle, comme la fonte et l'acier, les trancheuses manuelles à volant actuelles font désormais appel à des alliages d'aluminium spéciaux pour le corps, de l'acier chromé pour la lame, et intègrent des éléments en acier inoxydable pour améliorer leurs performances et assurer une certaine facilité d'entretien.

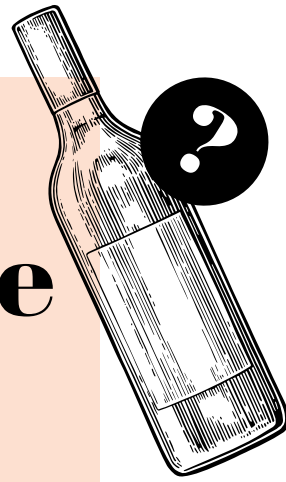
Bien qu'initialement conçue pour les professionnels de la restauration, la trancheuse manuelle à volant est aujourd'hui devenue un véritable objet de collection, grâce à son parfait équilibre entre fonctionnalité, tradition artisanale et design intemporel.



PUB



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 XIX^e 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 1954, l'émission Art et magie de la cuisine, animée par le chef Raymond Oliver et Catherine Langlais, 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 trouvant ses pommes de terre frites trop épaisses, Crum les coupa alors très fines et les fit frire jusqu'à obtenir une texture croustillante.

Don Julio

LA TEQUILA MEXICAINE 100% AGAVE BLEU



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