15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

ÉTÉ 2025

REPORTAGE

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

TENDANCES

Le renouveau du fumage

Les Bouillons au goût du jour

AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

Entre Vercors et Provence, à la découverte de la Drôme

Denise Henquet

DE L'ÉCHANGE & DU PARTAGE

LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

les halles METRO

SOMMAIRE

04 NEWS

07 AGENDA

08 TENDANCES
Le renouveau du fumage
Les *Bouillons* au goût du jour

12 UNE CHEFFE À LA UNE
De l'échange & du partage

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

22 MARQUES METRO
Œufs METRO Chef : s'engager à tous les maillons de la chaîne
Le Halloumi

25 SHOPPING
On a mis le paquet !

26 DUEL DE CHEFS
Le bar par Olivier & Morgan Gremillet

30 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS
Entre Vercors et Provence, à la découverte de la Drôme

35 SHOPPING
Mûrement choisie !

36 RENCONTRE
Océane x METRO

38 MANAGEMENT & BUSINESS
Un guide pour financer votre restaurant

40 CONCEPT
Chez *Privé de Dessert*, l'illusion s'invite à la table

42 FOCUS
Pour ou contre les cartes sans prix pour les invités ?

46 TOUR DE FRANCE DES VINS
Maison Chavin : pionnière du vin sans alcool à la française
Les Vins du Sud Ouest : tradition & caractère

50 METRO SERVICES PREMIERS
DISH Pay Now, le paiement tout simplement

51 RSE
L'Intelligence Artificielle au service de la restauration durable

52 PRODUITS STARS
Le melon & la pastèque

55 LA GAZETTE DE FERNIOT

60 SHOPPING
Un caractère bien trempé !

62 PARTENARIAT
Une nouvelle étoile sur Metz: le guide MICHELIN 2025 célèbre l'excellence culinaire

64 VU SUR LE WEB
METRO en ligne
Quoi de neuf sur les réseaux ?

66 DANS LE RÉTRO
Le tartare de bœuf

68 L'USTENSILE
La trancheuse manuelle à volant

70 QUIZ
Testez votre culture culinaire

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

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

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

Denise Henquet

Cheffe et propriétaire du restaurant Le 3V, à Paris

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

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. Originairement 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 savourent 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

DES SOLUTIONS DESSERTS AVEC LES PRODUITS DAIM

une association unique de chocolat et de caramel...

TIRAMISU VANILLE-CAFÉ
aux brisures de Daim

POUR 10 PERSONNES
1 HEURE DE REPOS
20 MINUTES DE PRÉPARATION

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

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

DE NOMBREUX ATOUTS POUR VOS PRÉPARATIONS

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

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

Retrouvez toute notre gamme dans vos Halles METRO

JUILLET

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

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 : le 22 septembre
Où : Pavillon Gabriel, Paris

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

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

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

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

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

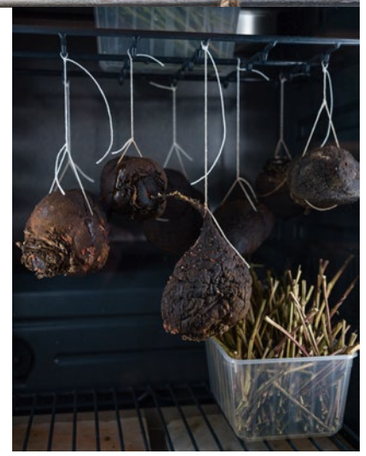
Le renouveau du fumage

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.

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.

Poissons et viandes fumés, Restaurant *David Toutain*

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'agrume, 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.



Brioches 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 XIXe 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 voit 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 hochepot 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 XXe 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

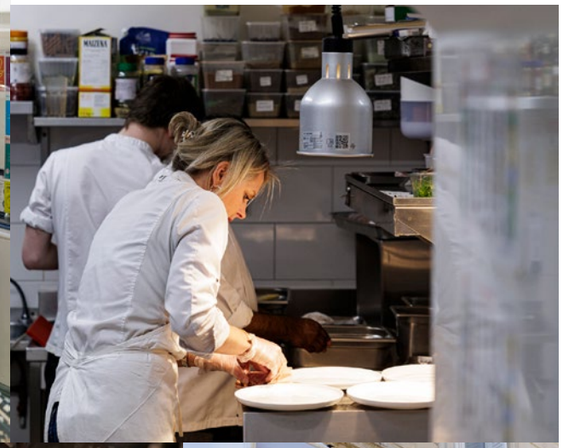
Plus qu'un effet de mode, les *Bouillons* incarnent une réponse durable aux attentes d'une clientèle en quête de sens et d'authenticité. Bouillon de volaille et gnocchis maison, couscous et currys aux légumes de saison, Paris-Brest aux pralines roses de Lyon ou pavlova aux fruits frais sont aujourd'hui 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

DE L'ÉCHANGE & DU PARTAGE

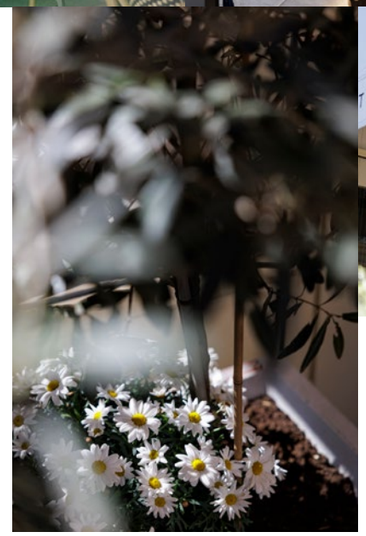
Ancienne cadre dans l'industrie médicale, Denise Henquet a quitté une brillante carrière pour ouvrir le 3V, un restaurant à son image, sincère et exigeant, entre fidélité aux racines et transmission. Portrait.

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



Le goût du partage

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

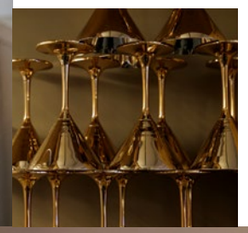


"*On achetait un saumon entier, on levait les filets qu'on enveloppait dans de l'aneth fraîche avec du gros sel et du sucre, et on laissait mariner toute une nuit.*" Des souvenirs qui paraissent être les prémices de sa cuisine d'aujourd'hui. Cette enfance active et exigeante nourrit son rapport à la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

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

Le déclic

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



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

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

Denise Henquet entame alors une reconversion professionnelle. Tout se fait très vite, elle suit une formation intensive à l'*Atelier des Chefs* à Rueil-Malmaison, obtient les agréments nécessaires, puis monte un business plan précis. Elle commence la recherche d'une adresse dans l'ouest parisien. 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 bistronomique, avec des habitués fidèles encore aujourd'hui.

Une cuisine sans compromis

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

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

LES RECETTES DE LA CHEFFE

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

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

Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr

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

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

Énergie collective

En cuisine 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 pâtissiers 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

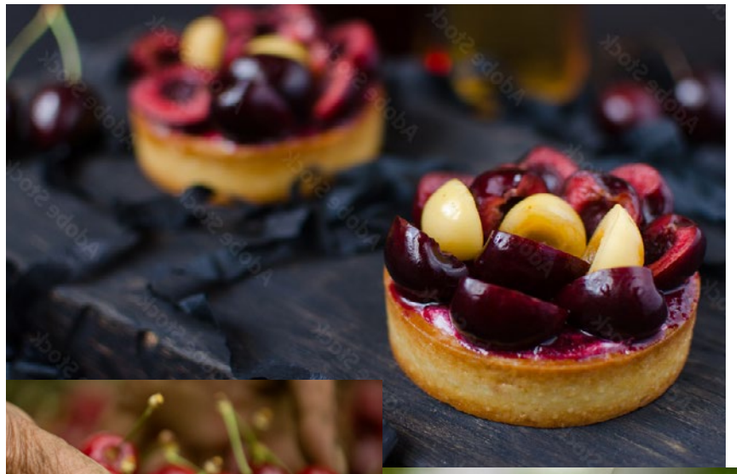
La culture de la cerise est aussi délicate que sa peau. Très sensible aux aléas climatiques, elle supporte mal les pluies abondantes, qui peuvent provoquer l'éclatement des fruits. La récolte, entièrement manuelle, demande de la précision et beaucoup de doigté : le fruit doit être cueilli avec son pédoncule 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.



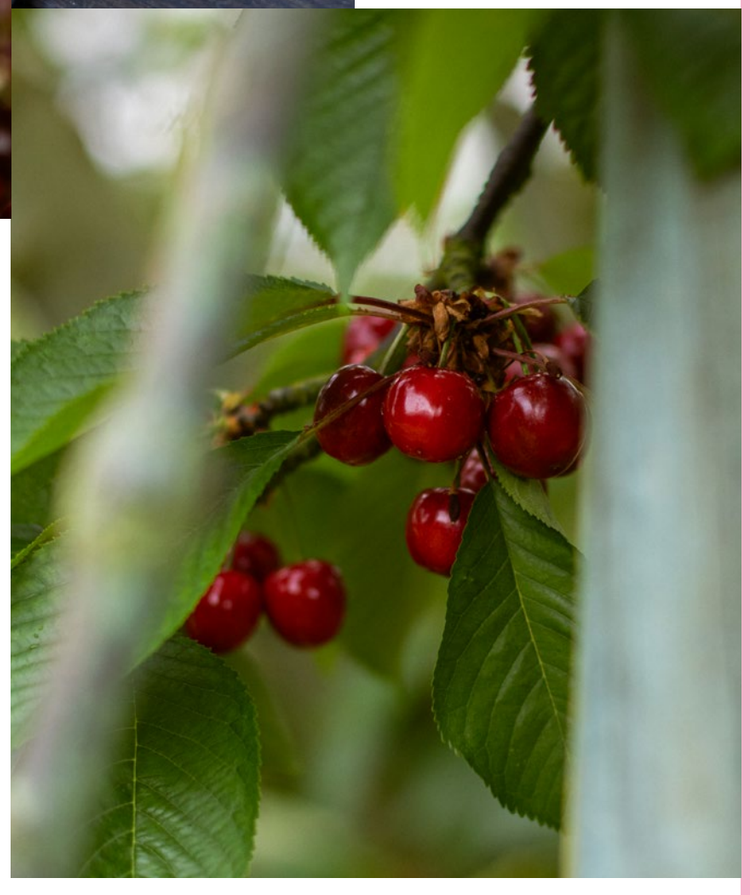
Une cerise vertueuse pour la santé

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.



Scannez ou retrouvez nos producteurs locaux sur METRO-local.fr

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 ».

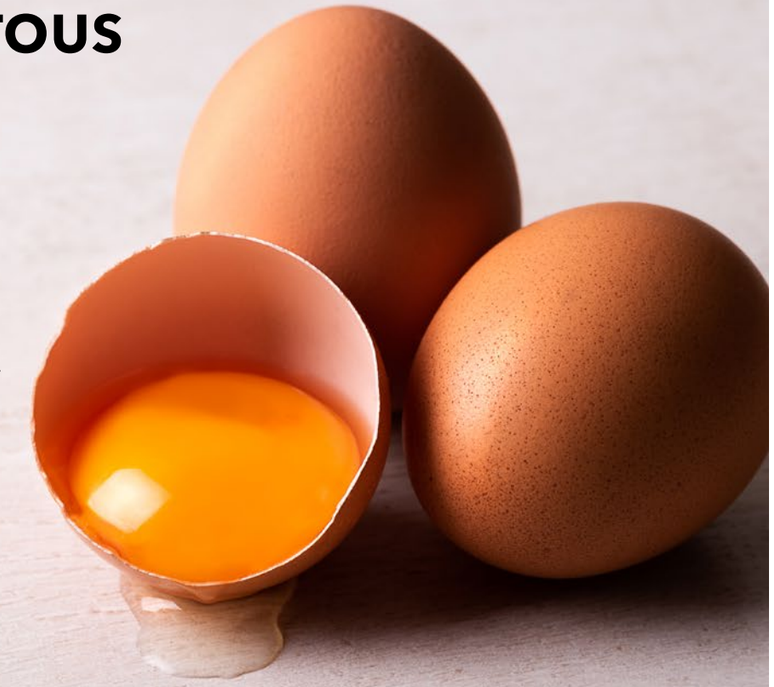
Une idée pour sublimer vos cerises en cuisine ?

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 !

Œufs METRO Chef

S'ENGAGER À TOUS LES MAILLONS DE LA CHAÎNE

Face à une pénurie d'œufs persistante et à l'arrivée 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 "*Engagé pour l'avenir*".

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 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.* »

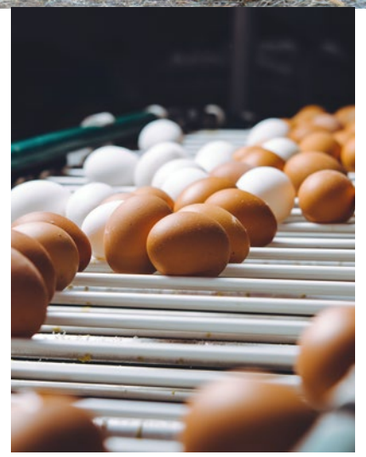
L'œuf un partenariat s'inscrivant dans la démarche "Engagé pour l'avenir"

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 devions 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 ce nouveau produit.* » 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

Depuis le 1er mars 2025, une nouvelle CVO (cotisation volontaire obligatoire) s'applique 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. 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.

Le halloumi

METRO Chef

Excellente alternative à la viande, ce fromage à la texture unique est originaire de l'île de Chypre. Nouveauté de la gamme Méditerranée de METRO, le halloumi AOP se déguste nature, grillé ou snacké.

Un fromage aux 3 laits

Fromage chypriote fabriqué à partir de lait de vache, de chèvre et de brebis, le halloumi s'invite en cuisine grâce à sa polyvalence et sa simplicité d'utilisation et séduit par sa texture singulière, à la fois ferme et fondante. Ultra-polyvalent, le halloumi est l'un des rares fromages qui ne fond pas à la chaleur, ce qui en fait l'allié incontournable des barbecues et des planchas !

Salade estivale

Le halloumi s'associe à la pastèque, à la menthe et à l'huile d'olive pour composer une entrée fraîche et colorée.

Wraps et burgers

Une tranche de halloumi grillé apporte une touche originale et gourmande aux traditionnels wraps et burgers.

Façon sucré salé

Le halloumi snacké à la poêle, nappé de miel et parsemé de graines de sésame, s'accompagne de boulgour et de légumes grillés pour un plat complet et savoureux.

En brochettes

Les cubes de halloumi alternés avec des morceaux de poivrons et de courgettes, sont grillés au barbecue ou à la plancha.

Le halloumi, la bonne alternative végé

Grâce à sa richesse en protéines et à sa texture unique, le halloumi est une solution de choix pour remplacer la viande dans de nombreux plats. Il répond à la demande croissante de solutions végétariennes… tout en conservant le plaisir et la gourmandise dans l'assiette !

Scannez pour retrouver le halloumi AOP et toute la gamme Méditerranée de METRO Chef

'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.** Boite 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 fanes et écume de lard.

CARACTÈRE :
En un mot ? Tétucourageux-généreuxrigoureux… !

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, formé lors de son apprentissage au *Tastevin* à Maison Laffitte, chez Michel Blanchet, ancien président des maîtres cuisiniers de France, 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 têtu.

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.

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.

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.

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.

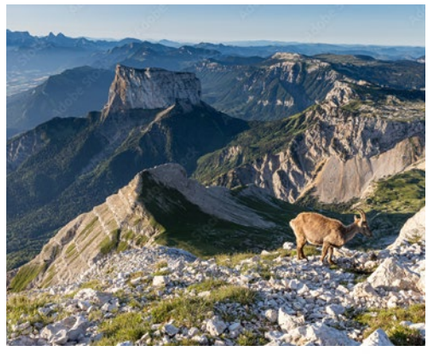
Mais c'est aussi dans le Diois, sur les pentes plus fraîches et escarpées, que naît la Clairette de Die, un vin effervescent aux notes florales, issu d'un savoir-faire ancestral. Ce vin léger, élaboré selon la méthode dite "ancestrale", accompagne aussi bien les apéritifs estivaux que les desserts fruités,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

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. ■

RENCONTRE AVEC

Laure Blot Berthoin

BRASSEUSE ARTISANALE DANS LA DRÔME

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

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

Comment la brasserie a-t-elle évolué depuis ?
Partie d'une microbrasserie, Markus est devenue une structure de 1000 m² à Cléon-d'Andran, produisant 400 000 litres par an. Depuis 2024, avec mon mari Julien, nous avons repris l'aventure avec l'ambition de doubler la production en cinq ans, tout en maintenant l'âme artisanale de Markus. De nouveaux investissements, comme une centrifugeuse et des fermenteurs supplémentaires, nous permettent de soutenir cette croissance sans sacrifier la qualité.

Que propose aujourd'hui votre gamme ?
Nous avons huit bières permanentes (blanche, blonde, ambrée, IPA, triple, fruits rouges, NEIPA…) disponibles en bouteilles et en fûts, ainsi que des éphémères saisonnières. Nous proposons aussi des softs artisanaux comme un cola, une limonade ou une ginger beer. Dernière nouveauté : la Markus Sans Alcool, une bière houblonnée et rafraîchissante, techniquement complexe à réussir, dont nous sommes très fiers.

Certaines cuvées sortent-elles du lot ?
Plusieurs de nos bières ont été primées, notamment la Flamboyante et la Markus Rousse, médaillées d'or au Concours International de Lyon. Notre brasseur Anthony, formé sur le terrain et à l'IUT d'Avignon, élabore les recettes avec rigueur et créativité. Nous visons des bières fiables, stables et expressives, aussi bien en bouteille qu'à la pression.

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

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

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

FruiBon
SÉLECTION PROFESSIONNELLE

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

NOIX DE CAJOU GRILLÉES SALÉES

Succombez à l'irrésistible noix de cajou

MÉLANGE CRAQUANT

Savourez un mélange ultra-craquant

TRIO DE GRAINES GRILLÉES

Appréciez trois fois plus de croquant

MÉLANGE JAPONAIS

Craquez pour un mélange coloré et harmonieux

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

À RETROUVER AU RAYON ÉPICERIE DE VOS HALLES METRO

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

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

Mûrement choisie !

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

1. Fraise gariguette barquette, 250 g, Catégorie 1, Origine France **Réf. : 071886 – 2.** Fraise Demoiselle **Réf. : 00945 – 3.** Fraise de Carpentras **Réf. : 762344 – 4.** Framboise **Réf. : 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

Océane X METRO

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

RENCONTRE AVEC

Laurent Bergé

Président de la coopérative Océane

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

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

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

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

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

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

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

Comment voyez-vous l'évolution du marché des fruits et légumes frais et quelles sont les prochaines étapes pour Océane ?
Nous sommes à un moment charnière. Les enjeux de nutrition publique nous imposent d'inciter à une consommation accrue de fruits et légumes. Dans cette dynamique, nous partageons les ambitions de développement de METRO pour les années à venir. Nous voulons

accompagner leur évolution en restant un partenaire fiable, engagé, innovant. Ce cheminement commun fait écho à notre propre stratégie : nous grandir ensemble, dans l'intérêt des consommateurs et des filières agricoles durables.

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

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

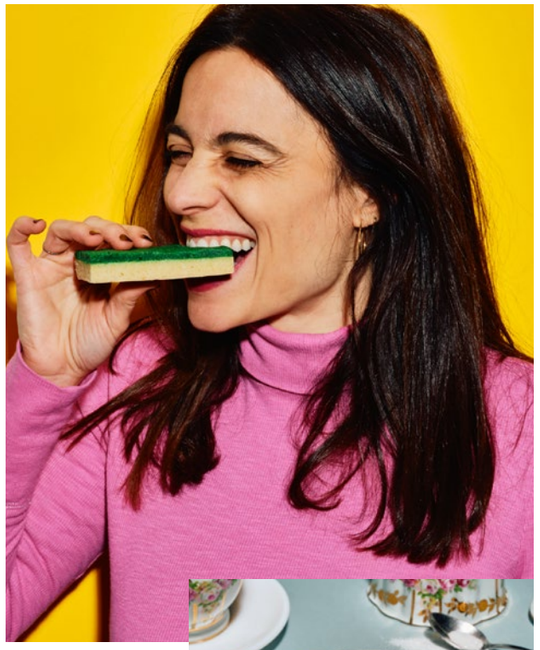
Tout ce qu'il faut savoir pour obtenir les prêts et aides pour financer son établissement est dans le livre blanc METRO, à télécharger gratuitement !

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

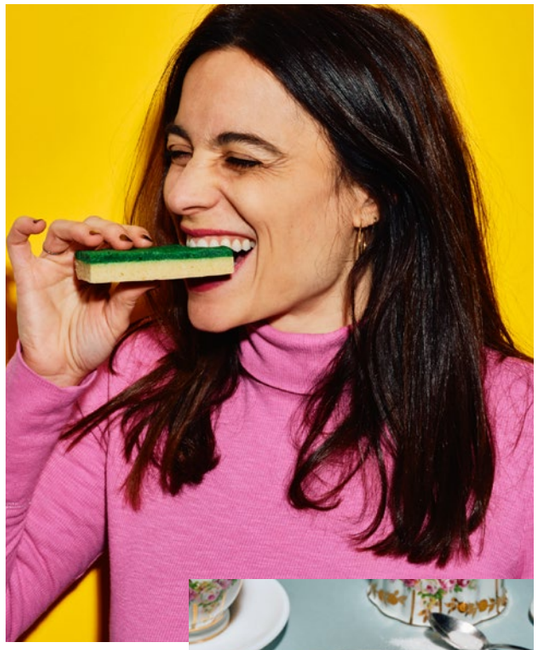
postée sur les réseaux sociaux, ce financier amande-pistache et son coulis orange-passion, a immédiatement fait le buzz. Un dessert un peu dingue qui est aujourd'hui un incontournable de la carte.

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

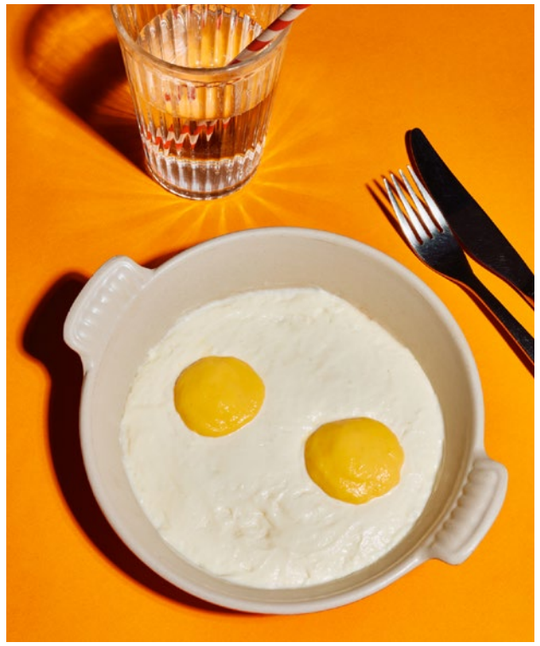
postée sur les réseaux sociaux, ce financier amande-pistache et son coulis orange-passion, a immédiatement fait le buzz. Un dessert un peu dingue qui est aujourd'hui un incontournable de la carte.

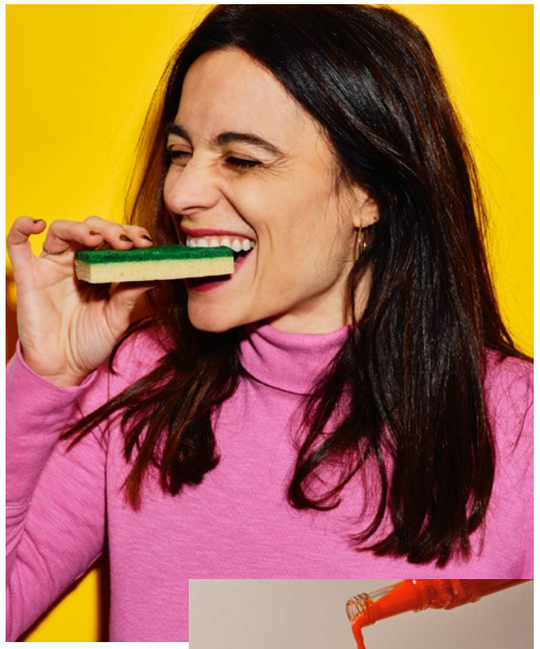
Fortes du succès, les associées déclinent aujourd'hui leur concept de trompe l'œil hors les murs, avec un service traiteur et events sur mesure. Elles ont également publié leur propre livre de recettes "*Cuisine en trompe-l'œil*" pour partager leurs idées les plus inventives, et aimeraient développer 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

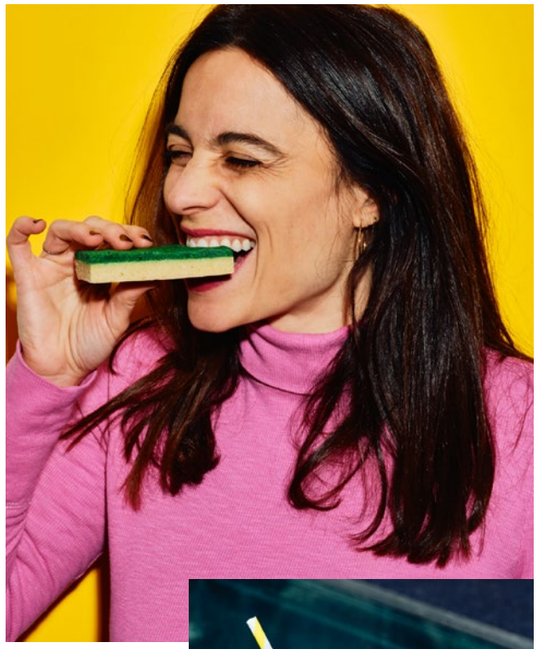
postée sur les réseaux sociaux, ce financier amande-pistache et son coulis orange-passion, a immédiatement fait le buzz. Un dessert un peu dingue qui est aujourd'hui un incontournable de la carte.

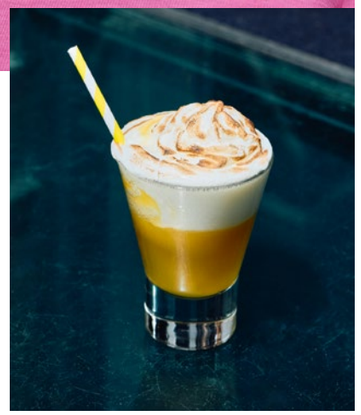
Fortes du succès, les associées déclinent aujourd'hui leur concept de trompe l'œil hors les murs, avec un service traiteur et events sur mesure. Elles ont également publié leur propre livre de recettes "*Cuisine en trompe-l'œil*" pour partager leurs idées les plus inventives, et aimeraient développer 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.

Chez *Privé de Dessert*

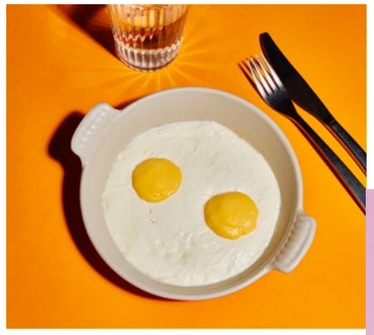
L'ILLUSION S'INVITE À LA TABLE

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 v**olonté 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 :

PIONNIÈRE DU VIN SANS ALCOOL À LA FRANÇAISE

Précurseure dans l'univers du vin sans alcool, la Maison Chavin s'impose depuis plus de dix ans comme une référence incontournable. Basée à Béziers, cette maison à l'ADN résolument innovant redonne ses lettres de noblesse aux vins désalcoolisés grâce à une gamme complète, pensée pour les professionnels de la restauration et leurs clients en quête d'élégance et de modération.

Depuis plus de quinze ans, la Maison Chavin réinvente les codes de la dégustation en proposant une alternative haut de gamme aux vins classiques. Fondée en 2010 par Mathilde Boulachin, cette maison audacieuse s'est imposée comme un acteur incontournable des boissons premium sans alcool. Guidée par une vision engagée, elle conjugue innovation, respect du vivant et plaisir gustatif pour répondre aux nouvelles attentes d'un public toujours plus curieux, exigeant et concerné. L'histoire de Chavin débute par une intuition personnelle. Enceinte, sa fondatrice souhaite continuer à trinquer avec élégance et plaisir, tout en respectant son mode de vie. De cette envie naît une gamme novatrice de vins désalcoolisés qui n'ont rien à envier aux références traditionnelles. Aujourd'hui présente dans 65 pays, la Maison Chavin incarne une success-story française, portée par une équipe jeune, dynamique, et par une volonté constante de faire bouger les lignes du monde viticole.

L'excellence d'un savoir-faire maîtrisé

Pour élaborer ses cuvées, Chavin mise sur des procédés techniques à la pointe. Grâce à la distillation sous vide, l'alcool est retiré à basse température afin de préserver les arômes et la structure du vin. Ce processus garantit une expérience sensorielle fidèle aux cépages français, sans arômes ajoutés et avec une faible teneur en sucre. Le résultat : des vins équilibrés, authentiques et peu caloriques (jusqu'à six fois moins qu'un vin classique), qui séduisent une clientèle de plus en plus large, en quête de modération sans compromis sur le goût.

Une maison visionnaire tournée vers demain

Plus qu'une marque, Chavin incarne un art de vivre. À travers ses engagements sociétaux, son approche éthique et sa quête permanente de qualité, la maison contribue à faire évoluer la place du vin dans notre quotidien. Innovante sans être gadget, festive sans être édulcorée, elle réinvente les codes avec élégance. Et rappelle, en toutes lettres, que l'on peut célébrer sans alcool, sans rien sacrifier du plaisir.

UNE GAMME "VIN DE FRANCE" À L'IDENTITÉ AFFIRMÉE

L a Maison Chavin hisse haut les couleurs de la catégorie "*Vin de France*" à travers une gamme désalcoolisée complète, pensée pour les moments de partage comme pour les accords gastronomiques.

CHAVIN ZÉRO VIN DE FRANCE DÉSALCOOLISÉ SAUVIGNON BLANC
Robe jaune pâle aux reflets brillants, fraîcheur précise, belle acidité. Le nez dévoile un profil herbacé typique de feuilles de cassis et de buis, des notes florales de sureau et d'acacia, ainsi qu'une touche fruitée d'agrumes et de fruits exotiques.

CHAVIN ZÉRO VIN DE FRANCE DÉSALCOOLISÉ CABERNET MERLOT
Robe rouge aux reflets pourpres. Nez intense et complexe de fruits frais et d'épices, notamment de cassis, fraise, poivre et vanille. En bouche, un vin croquant, équilibré et structuré.

ROSÉ
Assemblage élégant, à la robe pâle, qui exprime des notes de petits fruits rouges et une belle fraîcheur en bouche. Idéal à l'apéritif ou en accompagnement de plats estivaux

PINOT NOIR
Cuvée désalcoolisée tout en finesse, aux arômes de cerise, de sous-bois et d'épices douces. Tanins souples, belle persistance.

BLANC DE BLANCS CHARDONNAY
Dernier né de la gamme, 100 % chardonnay, au profil vif et citronné, avec une finale minérale.

Tous ces vins sont millésimés 2023, sans arômes ajoutés, avec un taux de sucre réduit de moitié par rapport aux standards du marché. Le sauvignon blanc, par exemple, contient seulement 2,5 g de sucre pour 100 ml (10 kcal par verre), quand le cabernet merlot en affiche 3 g (12 kcal). Servis frais ou chambrés, selon les références, ils conviennent aussi bien à la restauration gastronomique qu'aux cartes modernes et innovantes.

Pourquoi avoir du vin sans alcool, dans son établissement ?

1. Pour se différencier et suivre les tendances avec un produit élégant et inclusif.

2. Pour élargir l'offre de la carte des vins, au-delà des sodas et jus de fruits.

3. Pour capter une clientèle qui ne boit pas ou peu (santé, religion, conduite, grossesse…).

4. Pour valoriser les softs : un verre de vin sans alcool peut se vendre 5 €, avec TVA réduite à 5,5 %.

DES CHIFFRES QUI PARLENT :

13 MILLIONS DE FRANÇAIS ont déjà consommé des vins 0 % (CSA/Chavin, 2024).

3,5 MILLIONS en boivent chaque semaine.

52 % **DES FRANÇAIS** veulent réduire leur consommation d'alcool en CHR.

15 % **DÉCLARENT** ne jamais boire d'alcool.

Les vins du Sud Ouest :

TRADITION & 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 riches. 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 Fer Servadou (Braucol) s'expriment à Gaillac, tandis que le Tannat donne en appellation Madiran des rouges de grande garde. Les blancs ne sont pas en reste, avec le Colombard, le Gros Manseng ou encore le Petit Manseng, qui permettent des vins allant du sec 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.

① Côtes de Gascogne IGP blanc sec

« TORTUE » UBY

Ce vin blanc allie la vivacité du Colombard 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 AOP rouge "Prince Probus" Clos Triguedina

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 Pacherenc du Vic Bilh AOP "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 Côtes de Gascogne IGP blanc légèrement moelleux "Premières Grives"

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 AOP 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.

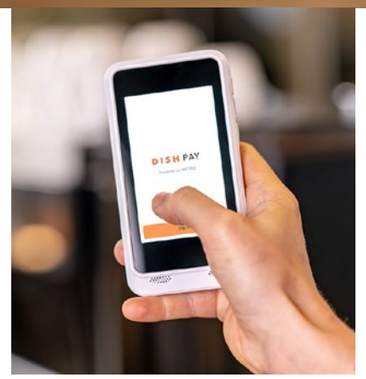
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

DISH Pay Now

LE PAIEMENT TOUT SIMPLEMENT

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

DISH by METRO



Fonctionnalités

FLEXIBILITÉ & PORTABILITÉ

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

COMPATIBILITÉ ÉTENDUE

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

TARIFICATION TRANSPARENTE

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

Avantages pour les entreprises

GESTION FINANCIÈRE SIMPLIFIÉE

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

AUGMENTATION DES REVENUS

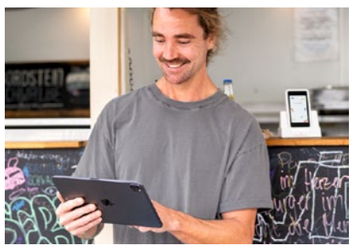
DISH Pay Now intègre une fonction de pourboire électronique, permettant aux clients de laisser un pourboire directement sur le lecteur de carte.

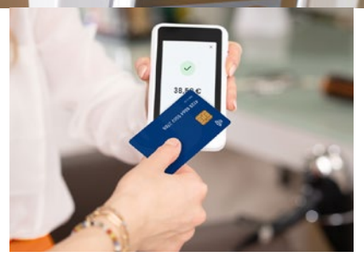
TABLEAU DE BORD INTUITIF

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

TICKETS DÉMATÉRIALISÉS

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





MISE EN PLACE & UTILISATION

Pour commencer à utiliser DISH Pay Now, il suffit d'acheter l'appareil et de créer un compte DISH. Une fois la 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 ?

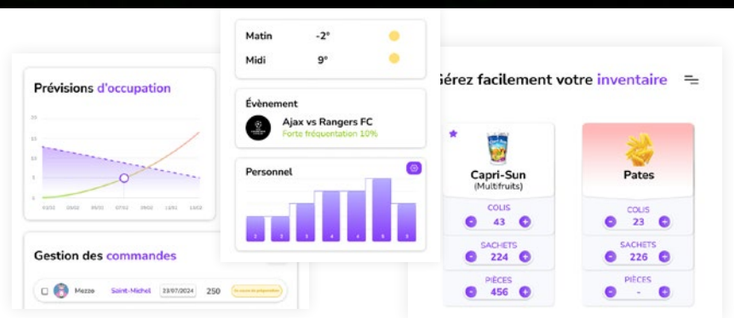
Scannez et retrouvez plus d'informations sur Dish.co

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, *Inpulse* et *Fullsoon* révolutionnent la gestion des stocks grâce à des prévisions de consommation en temps réel. Ces outils anticipent les besoins avec une précision remarquable, pour une planification plus fine des approvisionnements et une meilleure rotation des produits.



© *Fullsoon*

© *Winnow*

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

© *Carbonmaps*

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

Pour aller plus loin

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

Scannez et retrouvez plus d'informations

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.

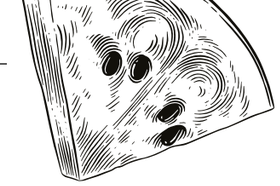
La Pastèque

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.

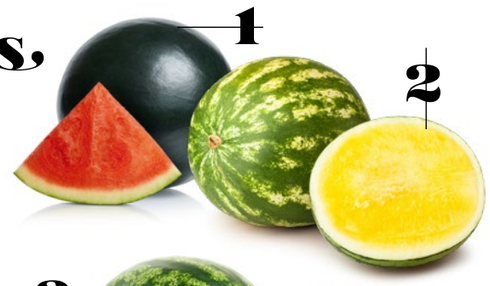
Avec sa chair rouge éclatante, son croquant rafraîchissant et sa saveur unique, la pastèque est l'un des fruits les plus emblématiques de l'été. Riche en eau et en fraîcheur, elle transcende son rôle classique de fruit estival pour devenir un ingrédient polyvalent en cuisine. Si elle brille dans des 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.

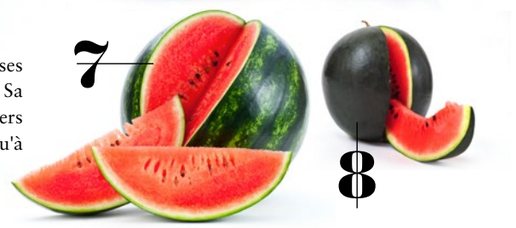
② Pastèque jaune sans pépins
La pastèque jaune est une variété originale grâce à sa chair jaune, particulièrement sucrée. Gorgée d'eau, elle est ultra-rafraîchissante.

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.

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.

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.

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 !



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.

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.

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.

③ Melon Vert
De forme ovale, le melon vert possède une peau épaisse et une chair vert pâle, au goût doux et sucré.

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.

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.

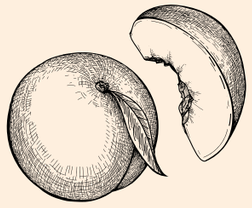
LES FRUITS DE LA SAISON DE L'ENFANCE

De l'une on aime la chair juteuse et sucrée, de l'autre le parfum et le goût acidulé. La pêche et l'abricot sont vraiment les fruits à noyau de notre été, de nos grandes vacances. Leur saveur aimable, leur chair rafraîchissante et leur facilité de consommation « *à la main* », les glissent facilement dans les cabas du marché, les paniers pique-nique, les sacs de plage ou les sacs à dos des randos. À chaque moment de la journée, du petit-déjeuner jusqu'à la nuit tombée, ils nous accompagnent.

Lorsque j'étais enfant, nous nous retrouvions pour une partie des vacances d'été chez ma grand-mère. Aux grandes tables du déjeuner, il n'y avait jamais moins de huit à dix cousins et cousines ensemble (ma grand-mère avait vingt petits-enfants). Je me rends compte aujourd'hui de l'énergie que cela représentait pour une femme de son âge de gérer cette marmaille affamée et agitée. Heureusement, ne cuisinant pas, elle s'était adjoint les services d'une cuisinière du village qui ne pipait mot mais était vaillante au fourneau.

« À CHAQUE MOMENT DE LA JOURNÉE DU PETIT-DÉJEUNER JUSQU'À LA NUIT TOMBÉE, ILS NOUS ACCOMPAGNENT. »

Avec les préceptes de l'époque et un solide bon sens, ma grand-mère savait qu'il était bon de manger des fruits au dessert. Notre dessert « *habituel* » c'était les « *pêches coupées* ». De simples pêches achetées par cagettes entières que la bonne cuisinière pelait une heure à l'avance, coupait en petits quartiers et servait natures ou saupoudrées d'une cuillerée de sucre quand elle jugeait que la maturité n'était pas optimale. Un simplissime dessert dû en bonne partie à la qualité des pêches de l'époque. Pourtant, petits ingrats que nous étions, il nous faisait râler, car les enfants préfèrent toujours les glaces et les gâteaux aux fruits frais. Aujourd'hui quand j'y repense j'en ai le souvenir d'un dessert devenu magique au fil des ans. Dégustons les beaux fruits de saison avec nos petits et fabriquons-leur ainsi de beaux souvenirs goûteux et juteux pour la vie entière. Un jour, ce sera à leur tour de le faire.



5 EXPRESSIONS POUR AVOIR LA PÊCHE

Avoir une peau ou un teint de pêche
Cela fait référence à la bonne mine délicate des joues du fruit et surtout au duvet qui la recouvre comparable à celui que l'on trouve sur les joues.

Une pêche dans la gueule
Expression du monde de la boxe. La pêche est un coup de poing donné ou reçu, selon de quel côté du poing on se trouve. Le mot pêche est utilisé par analogie avec la forme du poing serré.

Avoir la pêche
C'est un dérivé de l'expression précédente venue du monde de la boxe. Avoir la pêche, c'est être en capacité de donner un coup, une pêche. C'est synonyme d'avoir du punch et renvoie à l'idée d'avoir de l'énergie.

Prendre une bonne pêche
Dans le langage des électriciens cela fait référence à une décharge électrique. On dit aussi prendre une bourre. La pêche fait ici encore référence au coup reçu. La décharge vous frappe alors comme un coup.

ÉPLUCHAGE FACILE DES PÊCHES

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

LE PÊCHER MORTEL ?

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

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

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

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

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

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

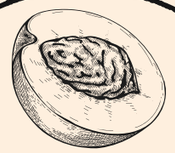
UN MARCHÉ de drupes,

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

Et à propos les drupes c'est quoi ?

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

NECTARINE OU BRUGNON ?



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

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

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

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

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

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

Tatin d'abricots, au miel & romarin,

Pour 6 personnes

Difficulté niveau 2

Ingrédients

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

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

PRÉPARATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Véritable, Pêche Melba,

Pour 4 personnes

Difficulté niveau 2

Ingrédients

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

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

PRÉPARATION

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

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

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

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

ASTUCES

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

Un caractère, bien trempé !

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

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr

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 Aperitivo 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**

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

DUGAS

VOYAGEZ *vers* L'ÂME DE CUBA

Le Berceau du Rhum Léger

Là où le Ciel, la Mer et les Montagnes se rencontrent

RON Santiago DE CUBA
RON CARTA BLANCA
RON CUBANO
D.O.P. CUBA
RUM / 70cl e 38% vol
HECHO EN CUBA
EMBOTELLADO EN ORIGEN
REPUBLICA DE CUBA
Garantia

RON Santiago DE CUBA
LA CUNA DEL RON LIGERO

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.

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 depuis 2015, souligne l'importance d'un accompagnement solide pour faire émerger les talents de demain.

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

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

METRO en ligne

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

Respect de la chaîne du froid : le guide

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

Anto Cocagne dans le nouvel épisode de Toque-Toque

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

MAIS AUSSI...

Le millefeuille vegan de Wilfried Romain

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

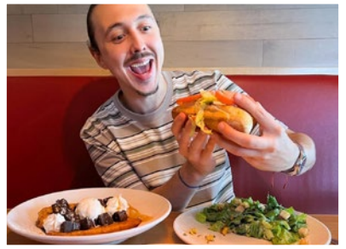
Quoi de neuf sur les réseaux ?

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

La Worldfood

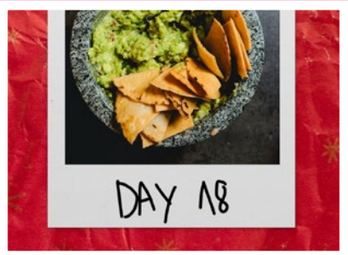
Globe-cooker
@dricecook

La cuisine du monde au hasard 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.



Ptit déj' addict
@letskwoowk

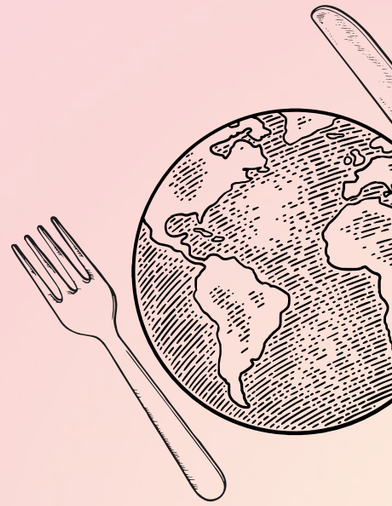
Kevin et son "Breakfast Around the World" transforment le petit-déjeuner en une aventure passionnante. Réveil gourmand garanti, avec des idées à foison pour réinventer le premier repas de la journée… et voyager dès le matin !

Carnet d'adresses
@fastandfood

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

Passeport
@tasteatlas

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



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.

POULE et TOQUE
Complice des Chefs
La volaille au goût des pros
VOLAILLE FRANÇAISE
EN CUISINE, AVEC VOUS, chaque jour
Agence why - Crédit photos : Poule et Toque
Plus on fait les choses bien, meilleur le produit est.
Derrière tous nos produits, il y a une filière d'éleveurs locaux engagés à nos côtés. Origine, qualité, transparence, nous travaillons avec exigence et sommes partenaires des chefs, de l'œuf au plat.
www.poule-et-toque.fr

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.

Manufacture

de Buyer
DEPUIS 1830

Chaque recette a son secret

MANUFACTURE FRANÇAISE D'USTENSILES DE CUISINE ET PÂTISSERIE

Depuis 1830, nous concevons, fabriquons, sur notre site de 22.000m2 au Val d'Ajol, dans les Vosges, **plus de 2500 ustensiles de cuisine et pâtisserie.**
Nous échangeons continuellement avec les Chefs pour trouver des solutions innovantes et répondre avec précision à leurs attentes.
Des produits de qualité, durables et ingénieux en découlent, pour le plus grand plaisir de la profession à travers le monde, **dans plus de 90 pays.**

EPV

ENTREPRISE DU PATRIMOINE VIVANT

Labellisé par l'état Français **« Entreprise du Patrimoine Vivant »,** nous avons conservé notre âme d'artisan, sa rigueur et son goût du travail bien fait, précis. Nous militons pour une consommation responsable et éclairée : nos produits sont faits pour durer.

ENGAGÉ RSE
MODÈLE AFAQ 26000
Exemplaire ★★★
AFNOR CERTIFICATION

RESPONSABILITÉ SOCIÉTALE

Nous favorisons des processus de fabrication vertueux pour l'environnement et portons attention au bien-être de nos collaborateurs; nous sommes ainsi la première entreprise du secteur culinaire évaluée par l'AFNOR « **engagé RSE** niveau **EXEMPLAIRE**».

www.debuyer.com

LA POÊLE EN ACIER

MADE IN FRANCE

Pour Saisir, Griller, Dorer. La Clé du Goût !

L'acier, naturellement sans revêtement, caramélise en surface les sucs naturels des aliments et conserve leur moelleux à l'intérieur.

- En tôle d'acier épais, Carbone Plus est inusable et robuste; elle convient pour toute les sources de chaleur sans déformation.
- La queue en acier feuillard rivetée est indémanchable, sa courbure à la française permet une manipulation facile et une préhension ergonomique.
- Au fur et à mesure des utilisations, la poêle se culotte et devient naturellement antiadhérente. La cuisson dans une poêle en acier culottée nécessite peu de matière grasse.
- La gamme CARBONE PLUS est disponible en poêles à frire rondes, poêle ovale et poêles à crêpes.

LE CHOC DE BUYER

MADE IN FRANCE

La poêle anti-adhésive Pour cuisiner délicatement les aliments, parfaite pour mijoter, réchauffer des plats pré-cuisinés, lier les sauces, Pour saisir, dorer, griller, privilégiez une poêle en acier.

- Qualité PRO
- Revêtement anti-adhésif multicouche très résistant
- Queue de couleur rivetée en acier feuillard - Spécial HACCP
- Respect du goût de chaque aliment & sécurité alimentaire
- Tous feux excepté induction

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) (A) L'ouverture du restaurant *L'Auberge du Pont de Collonges* de Paul Bocuse

(B) (B) La première émission culinaire de Raymond Oliver

(C) (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) (A) Le Code de la consommation

(B) (B) Le décret du 17 décembre 2002

(C) (C) Le Règlement européen 1169/2011

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) (A) Antoine Beauvilliers

(B) (B) Boulanger

(C) (C) Marie-Antoine Carême

(C) (D) Jean Anthelme Brillat-Savarin

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

(A) (A) La France

(B) (B) La Suisse

(C) (C) L'Islande

(D) Le Danemark

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

(A) (A) En faisant fermenter du jus de pommes vertes

(B) (B) En pressant des raisins non mûrs

(C) (C) En réduisant du jus de citron à feu doux

(D) En macérant des groseilles dans du vinaigre

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

(A) (A) Les frites

(B) (B) Les chips

(C) (C) La mayonnaise

(D) Le ketchup

RÉPONSES

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

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

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

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

Retrouvez-nous aussi sur :