



LA GLACE À L'HONNEUR

C'est la tendance qu'on n'avait pas vu arriver. Une jeune génération d'artisans glaciers est en train de réinventer les glaces et sorbets classiques ! Exit la vanille et la mangue, leurs créations sont préparées avec du lait fermier et des produits ultra locaux. Verveine, fraise piment, bissap, châtaigne ou safran, les parfums de ces crèmes glacées contemporaines sortent de l'ordinaire et se dégustent été comme hiver. Avec en bonus, les cornets artisanaux fabriqués à la demande !



Carottes XS

Cultivées en France, principalement en Gironde, les Baby Carottes Florette prêtes à l'emploi apportent de la fraîcheur aux assiettes avec leur saveur douce et naturellement sucrée. Ultra croquantes, elles sont faciles à déguster grâce à leur format bouchée. On les retrouve en Halles METRO sous la référence 155642. Petites par la taille, mais grandes par le goût !



Made in Sri Lanka

Méconnue en France, mais pourtant riche en saveurs, la gastronomie sri-lankaise pourrait bien faire parler d'elle. Egg hoppers, seeni sambol, muruku, mallum, si les intitulés peuvent déconcerter, les assiettes regorgent de saveurs ! Pois chiches au chutney de coriandre, oignons caramélisés, coco râpée torréfiée, asperges au lait de coco, porc confit et curry noir... Un voyage culinaire à ne pas manquer.

88

C'est le pourcentage de clients qui recherchent un restaurant via Google avant de réserver.

Source : malou.io

“On ne travaille pas pour les étoiles, mais d'abord pour les clients. La cuisine, c'est du partage, une histoire qu'on raconte.”

STÉPHANIE LE QUELLEC

Source : Radio France



Wagon-Bar

Avec son graphisme rétro et ses photos vintage, le livre Wagon-Bar met en scène une histoire de la restauration ferroviaire, mêlant joyeusement patrimoine et kitsch. Un petit livre-objet décalé qui évoque le plaisir et l'excitation que l'on a tous ressentis à l'idée d'un déjeuner à bord du train !

De Gery Nolan, Jean-Pierre Williot et Arthur Mettetal

Éditions Textuel



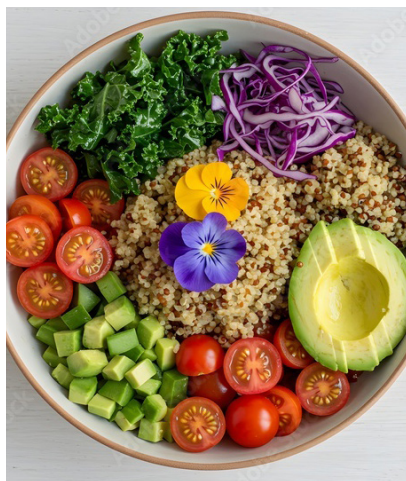
Exotique L'Ube fait sensation

Après avoir conquis les réseaux sociaux grâce à sa couleur ultraviolette, l'ube, patate douce venue des Philippines, s'installe durablement dans les cartes de boissons. Milkshakes, lattes glacés ou cocktails signature, sa couleur vibrante et son goût subtil, à mi-chemin entre la vanille et la noisette, séduisent les palais en quête de nouveauté !



LA CONSIGNE A LE VENT EN POUPE

Bonne nouvelle pour l'écologie, depuis l'annonce de la fin des emballages plastiques à usage unique d'ici 2040, les solutions de consignes se développent à vitesse grand V ! Bocaux en verre, contenants en polypropylène ou emballages en plastiques biosourcés à base de maïs, les solutions se multiplient. Qu'elle soit prise en charge à 100% par le restaurateur ou via un prestataire, la consigne est également une belle façon de fidéliser la clientèle !



À table, la Gen Z !

Lycéens, étudiants et jeunes actifs, la Gen Z (pour génération Z, née entre 1997 et 2010), est curieuse et ouverte, à la recherche d'instants mémorables... avec un budget serré. Pour les restaurateurs, miser sur des plats abordables et personnalisables (options végétarienne, bowls à composer etc...) et une présence digitale active est la garantie d'attirer ces jeunes consommateurs. Le plus ? Des assiettes instagrammables, qui donnent envie d'être partagées !

16

C'est, en euros, le ticket moyen en salle en France, contre 23€ en ligne.

Source: tool-advisor.fr



L'Ajvar, le caviar rouge

Condiment à base de poivrons grillés surnommé "caviar rouge", l'ajvar est un incontournable de la cuisine des Balkans. Sa consistance crémeuse unique se déguste d'ordinaire étalé sur du pain avec du fromage frais, mais peut également être servi comme sauce avec des pâtes ou un sandwich de boulettes de viandes. À quand une déclinaison dans la gastronomie française ?

L'eau... cavore

Alsace, Auvergne, Bretagne, Languedoc-Roussillon, Poitou-Charentes ou Rhône-Alpes, les régions de France sont riches en eaux de sources ou minérales. On les aime conditionnée en bouteille de verre, avec des étiquettes au graphisme travaillé. En plein dans la tendance locavore, les eaux régionales s'invitent à la table des restaurants. Du fait de la diversité de leurs origines et de leurs compositions, elles possèdent chacune des propriétés et des goûts qui leurs sont propres. À consommer sans modération !



L'IA passe à table.

De la gestion des avis en ligne à l'optimisation du service en salle, l'intelligence artificielle se fait une place en restauration. Près des trois quarts des professionnels explorent ces outils pour booster leur visibilité, fidéliser leur clientèle ou affiner leur carte. Tour d'horizon des usages et innovations qui transforment le secteur.



L'IA, une alliée incontournable

L'intelligence artificielle serait-elle en passe de devenir un moteur de croissance pour la restauration, et un soutien concret sur tous les fronts ? Des robots de cuisine capables de réaliser des tâches répétitives à la gestion automatisée de l'administratif, les restaurateurs vivent un véritable tournant technologique ! Aujourd'hui, près des trois quarts des professionnels du secteur intègrent l'IA à leur stratégie, attirés par ses capacités d'automatisation et de personnalisation des processus. Que ce soit pour ajuster la production en cuisine, optimiser les plannings ou repenser l'expérience client, l'IA s'impose comme une alliée indispensable. Les premiers usages concernaient l'automatisation des tâches récurrentes, de la saisie comptable à la gestion automatisée des plannings du

personnel. Les récents logiciels assistent aujourd'hui les restaurateurs dans le suivi financier, afin de minimiser les erreurs... et de libérer du temps. Quant à la robotique, elle permet d'optimiser la précision et l'uniformité des plats tout en laissant aux chefs le loisir de développer leur créativité ! La gestion proactive des ressources humaines et opérationnelles se démocratise aussi rapidement. Certaines plateformes recourent à l'IA pour établir des plannings en fonction des contrats, des disponibilités et des prévisions d'affluence, pour une organisation optimale même lors de pics d'activité.

Dynamiser sa visibilité

La transformation digitale s'accélère pour les établissements soucieux de maximiser leur présence sur les moteurs de recherche et réseaux sociaux. Les outils d'IA ►



automatisent la récolte et le traitement des avis clients, afin de veiller en temps réel sur l'e-réputation de chaque enseigne. En 2025, la réputation en ligne joue un rôle fondamental dans la décision d'un client et, selon une étude récente, pas moins de 84% des consommateurs accordent autant de poids aux avis en ligne qu'aux recommandations personnelles ! Les établissements qui affichent au moins quatre étoiles sur Google bénéficient d'un afflux de clients et d'une fidélité renforcée, et les plateformes dédiées à la gestion d'avis permettent aux restaurateurs de répondre rapidement et de façon professionnelle. Par ailleurs, l'IA aide à créer du contenu visuel engageant pour les réseaux sociaux, en automatisant la conception d'images et la diffusion de promotions personnalisées. Concours, interactions et campagnes ciblées boostent la fréquentation et la notoriété de manière mesurable. Les algorithmes analysent les commentaires et identifient les thématiques récurrentes (qualité, attente, ambiance) pour orienter les axes d'amélioration de l'offre. Une analyse fine qui devient un atout stratégique dans l'adaptation des menus et propositions commerciales.

Manager et planifier grâce à la data

Le recours à l'intelligence artificielle dans l'analyse des comportements et des préférences client transforme radicalement les prises de décision en restauration. Les recommandations personnalisées, la météo ou les tendances locales, permettent de proposer des suggestions pertinentes et d'accroître la satisfaction.

L'exploitation des données, partant de volumes de ventes passées ou d'événements à venir, débouche sur une optimisation des stocks et des approvisionnements. Les algorithmes IA préviennent les ruptures ou les excédents, alignant la commande d'ingrédients sur les besoins réels. Épaulés par l'IA, certains restaurateurs ont pu réduire leurs coûts, augmenter leur rentabilité et proposer des produits toujours plus frais !

Au-delà de l'aspect économique, la démarche contribue à limiter le gaspillage et à inscrire l'activité dans une gestion plus durable. Les outils IA proposent même des alternatives pour valoriser les surplus alimentaires, favorisant une



approche responsable à la fois rentable et respectueuse de l'environnement !

Quant aux solutions digitales de gestion de menu, elles permettent d'ajuster les recettes en fonction des préférences et des feedbacks clients, des tendances du marché, ou des contraintes d'approvisionnement. Cela ouvre la voie à une évolution continue de l'offre culinaire, plus agile, équilibrée et adaptée aux nouvelles attentes.

L'importance du facteur humain

L'intégration de l'IA exige de nouveaux réflexes et compétences dans les équipes. La réussite repose sur la formation des collaborateurs, l'adoption d'outils adaptés et, par-dessus tout, l'attention portée à la dimension humaine du métier. Le progrès technologique ne se substitue en aucun cas au savoir-faire du professionnel, ni à la qualité de l'accueil et l'empathie qui demeurent au cœur de la relation client. Les restaurateurs doivent jouer un rôle actif dans la sélection des solutions IA, en veillant à ce qu'elles soient en phase avec la culture de l'établissement et les attentes des clients. La communication, la transparence et le dialogue au sein des équipes sont plus que jamais essentiels pour fédérer autour du projet numérique.

Au quotidien, la créativité des chefs reste le moteur de l'innovation culinaire, tandis que le personnel en salle incarne l'expérience, l'écoute et la convivialité qui font la différence. L'intelligence artificielle n'a d'intérêt que si elle s'intègre harmonieusement à la pratique professionnelle, en renforçant la qualité du service et en valorisant le capital humain.

Bien que transformée par la technologie, la restauration reste avant tout une aventure humaine. L'IA, assistant précieux, permet d'optimiser, d'innover et de personnaliser, mais ne remplace jamais la passion des professionnels. L'expérience client demeure fondée sur l'écoute, l'émotion et l'attention portée à chaque détail. Dans un secteur en pleine mutation, la capacité à allier les intelligences, qu'elles soient humaines ou artificielles, est déterminante. L'avenir passera par des technologies qui enrichissent les relations. ■



Boudin blanc : une spécialité, champenoise, qui retrouve sa place à table.

Longtemps cantonné aux fêtes de fin d'année,
le boudin blanc revendique aujourd'hui
son rang de produit gastronomique.

Porté par des artisans attachés à la tradition
et à la qualité, il incarne l'excellence d'un
savoir-faire régional, notamment à travers
l'emblématique boudin blanc de Reims.



Blanc ivoire, délicat et fondant, ce mets séculaire n'en finit pas de surprendre. Derrière son image rustique, il cache une finesse aromatique qui séduit de plus en plus de chefs et de restaurateurs. À la différence de son cousin le boudin noir, largement répandu en Europe et décliné sous de multiples formes, du morcilla espagnol au black pudding britannique, le boudin blanc se distingue par sa légèreté et sa texture onctueuse. Sa réussite tient à un équilibre subtil : des matières premières fraîches et de qualité, un assaisonnement précis et une cuisson maîtrisée. C'est cette exigence qui lui permet de passer du statut de mets traditionnel à celui d'ingrédient noble, capable de rivaliser avec les plus belles préparations de charcuterie.

Une histoire profondément enracinée

Le boudin blanc tel qu'on le connaît aujourd'hui trouve son origine à Rethel, dans les Ardennes. La légende raconte qu'au XVII^e siècle, Augustin Chamarande, officier du roi, trouva refuge dans la ville après un duel interdit. Pour passer inaperçu, il se serait mis à cuisiner et aurait inventé

une recette singulière à base de viande de porc, de lait et d'œufs. La préparation s'est ensuite transmise de génération en génération, avant d'être adoptée par les charcutiers de la région.

Reconnu par une IGP depuis 2001, le boudin blanc de Rethel se distingue par une composition rigoureuse : uniquement de la viande de porc fraîche et française, associée à du lait et des œufs entiers, sans chapelure ni additif. Cette recette simple et exigeante lui confère une texture onctueuse et un goût subtil, loin des déclinaisons industrielles plus lourdes. ►



Boudin blanc : une spécialité, champenoise, qui retrouve sa place à table.

Longtemps cantonné aux fêtes de fin d'année,
le boudin blanc revendique aujourd'hui
son rang de produit gastronomique.

Porté par des artisans attachés à la tradition
et à la qualité, il incarne l'excellence d'un
savoir-faire régional, notamment à travers
l'emblématique boudin blanc de Reims.



Blanc ivoire, délicat et fondant, ce mets séculaire n'en finit pas de surprendre. Derrière son image rustique, il cache une finesse aromatique qui séduit de plus en plus de chefs et de restaurateurs. À la différence de son cousin le boudin noir, largement répandu en Europe et décliné sous de multiples formes, du morcilla espagnol au black pudding britannique, le boudin blanc se distingue par sa légèreté et sa texture onctueuse. Sa réussite tient à un équilibre subtil : des matières premières fraîches et de qualité, un assaisonnement précis et une cuisson maîtrisée. C'est cette exigence qui lui permet de passer du statut de mets traditionnel à celui d'ingrédient noble, capable de rivaliser avec les plus belles préparations de charcuterie.

Une histoire profondément enracinée

Le boudin blanc tel qu'on le connaît aujourd'hui trouve son origine à Rethel, dans les Ardennes. La légende raconte qu'au XVII^e siècle, Augustin Chamarande, officier du roi, trouva refuge dans la ville après un duel interdit. Pour passer inaperçu, il se serait mis à cuisiner et aurait inventé

une recette singulière à base de viande de porc, de lait et d'œufs. La préparation s'est ensuite transmise de génération en génération, avant d'être adoptée par les charcutiers de la région.

Reconnu par une IGP depuis 2001, le boudin blanc de Rethel se distingue par une composition rigoureuse : uniquement de la viande de porc fraîche et française, associée à du lait et des œufs entiers, sans chapelure ni additif. Cette recette simple et exigeante lui confère une texture onctueuse et un goût subtil, loin des déclinaisons industrielles plus lourdes. ▶



► Quand les chefs s'en emparent

Autrefois cantonné aux tables familiales en période de Noël, le boudin blanc s'affiche désormais dans les cartes des restaurants gastronomiques. Poêlé, grillé ou travaillé en garniture, il séduit par sa capacité à s'accorder à des préparations modernes. Les chefs le marient à des sauces légères, des légumes de saison ou des jus réduits, révélant une palette aromatique insoupçonnée.

On le retrouve accompagné de truffe, servi avec une purée de céleri, ou encore revisité en bouchées apéritives. Certains le déclinent même en version estivale, légèrement grillé au barbecue, où sa douceur contraste avec des notes fumées. Cette montée en gamme reflète la tendance actuelle de réhabiliter les produits du terroir comme véritables ingrédients de la haute cuisine.

À l'image de ce qui se fait ailleurs avec des spécialités locales parfois rustiques, le boudin blanc de Rethel devient, lui aussi, une source d'inspiration. Chaque interprétation rappelle que, derrière une charcuterie traditionnelle, se cache un produit d'une grande plasticité culinaire, capable de se glisser aussi bien dans une cuisine inventive que dans les plats les plus classiques. Des produits par ailleurs capables de réveiller des émotions culinaires anciennes chez les consommateurs.



Une image à réinventer

Le boudin blanc de Rethel s'inscrit dans une démarche de valorisation des produits de terroir, en réponse à une attente croissante de transparence et d'authenticité. La qualité des matières premières, issues de circuits courts, garantit un produit respectueux des traditions. Les artisans charcutiers perpétuent ce savoir-faire en conservant des méthodes de fabrication précises, tout en adaptant leur offre aux nouvelles attentes des consommateurs et des restaurateurs.

Cette exigence contribue à replacer le boudin blanc dans une catégorie noble, loin de son image festive et ponctuelle. Désormais, il s'invite à la table des gastronomes comme une spécialité à part entière, riche de son histoire et de son terroir. ■





RENCONTRE AVEC **ALBAN THEWYS**

CHARCUTIER À RETHEL

À la tête de la charcuterie Demoizet depuis 2008, Alban Thewys perpétue une histoire familiale commencée en 1939, lorsque son arrière-grand-père racheta une boutique directement liée au créateur du boudin blanc de Reithel.

Comment s'inscrit la charcuterie Demoizet dans l'histoire du boudin blanc ?

Notre maison est intimement liée à cette spécialité. Mon arrière-grand-père a racheté la charcuterie en 1939, qui appartenait à une descendante directe du créateur du boudin blanc de Reithel. Depuis, elle s'est transmise de génération en génération. J'ai repris les rênes en 2008 après des études d'ingénieur et un double diplôme en entrepreneuriat, avec la volonté d'apporter un nouvel élan à l'entreprise.

Quelles sont les spécificités de votre boudin blanc ?

Nous travaillons exclusivement avec de la viande de porc fraîche, 100 % française, à laquelle s'ajoutent du lait frais local, des œufs entiers issus d'une coopérative du nord de la France et des échalotes produites dans la région. Cet ancrage territorial et l'implication de nos équipes garantissent un produit fidèle à la tradition et de grande qualité.

La recette a une histoire singulière...

En effet. Elle remonterait à Augustin Chamarande, un officier du roi qui, après un duel interdit, se serait réfugié à Reithel. Pour se faire discret, il se serait mis à cuisiner et aurait élaboré le premier boudin blanc avec les ressources locales. Ses enfants ont ensuite perfectionné la recette et ouvert plusieurs charcuteries, dont celle que notre famille a reprise. Aujourd'hui,

cette recette bénéficie d'une IGP et reste très spécifique à notre bassin.

Proposez-vous d'autres spécialités ?

Oui, nous préparons notamment le jambon de Reims, mais aussi un pâté en croûte que nous réalisons avec une pâte feuilletée plutôt que brisée, ou encore des boulettes de viande et pommes de terre. Nous disposons d'un laboratoire en arrière-boutique qui nous permet de travailler dans le respect des traditions de notre terroir.

Qu'est-ce qui vous différencie ? Comment vos produits sont-ils distribués ?

Notre boutique historique de Reithel reste centrale, un passage incontournable pour les habitants comme pour les visiteurs. Nous travaillons également avec quelques revendeurs, bouchers et traiteurs, et grâce à METRO, nous fournissons les restaurateurs de la région.

Depuis quand collaborez-vous avec METRO ?

Cela fait 21 ans déjà ! La relation a débuté avec mon père et s'est poursuivie naturellement. Les équipes METRO connaissent nos produits, les mettent en valeur et nous accompagnent avec sérieux.

Une idée pour mettre en valeur le boudin blanc en cuisine ?

Je recommande de le poêler légèrement pour en exalter la finesse, puis de l'accompagner d'un jus corsé ou de légumes de saison. Associé à des saveurs simples mais justes, il révèle toute sa subtilité.



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





Vous allez en faire, tout un fromage !

ET POUR CAUSE : LA CRÈME DE LA CRÈME
DES FROMAGES À FONDUE VOUS ATTEND.



1. Vacherin Fribourgeois AOP Switzerland 31% M.G. meule, Réf. : 270234 – 2. Gruyère AOP Switzerland d'Alpage 1/8 meule, Réf. : 271735 – 3. Abondance AOP La Maison du Fromage 1/4 meule, Réf. : 78648 – 4. Morbier AOP Jura Morbier 1/4 meule, Réf. : 297940 – 5. Comté AOP 18 mois Rivoire Jacquemin 1/4 meule, Réf. : 254525 – 6. Époisses AOP La Maison du Fromage 250 g, Réf. : 272041 – 7. Écorce de sapin Jean Perrin 200 g Réf. : 50931 – 8. Raclette METRO Chef 1/2 meule, Réf. : 258226

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



Morbihan, entre terre, et océan.



Entre le mystère des forêts de Brocéliande et l'éclat des îles jetées dans l'Atlantique, le Morbihan façonne une gastronomie à son image : ancrée dans la mer et nourrie par la terre. Fromages affinés, cidres fruités, douceurs au beurre salé et spiritueux d'exception traduisent l'alliance subtile de légendes anciennes et de créations d'aujourd'hui.

A l'ouest de la Bretagne, le Morbihan déploie un territoire singulier où se rencontrent l'Atlantique, des îles à la beauté sauvage et des terres fertiles. Du golfe, parsemé d'îlots, aux falaises de Belle-Île, des landes de bruyère aux forêts de Brocéliande, ce département conjugue puissance des éléments et douceur des paysages. Ici, la gastronomie puise à la fois dans la richesse maritime et dans la tradition paysanne : beurre salé, galettes de sarrasin, cidres, fruits de mer et fromages incarnent l'identité d'un terroir vivant, façonné par le vent, la pluie et les savoir-faire transmis. Le Morbihan, littéralement « *petite mer* » en breton, a toujours cultivé ce double ancrage. Terre de marins et de cultivateurs, il exprime une cuisine de rencontre : le sel des embruns y dialogue avec la rondeur laitière, les algues avec le sarrasin, les coquillages avec les pommes à cidre. Une culture culinaire où la simplicité se mêle à l'audace, où la mémoire locale inspire les chefs contemporains dans leurs créations. ►



Fromages et trésors laitiers

L'élevage laitier, solidement implanté sur les plateaux intérieurs, offre des fromages au caractère affirmé. Ici, les troupeaux, souvent de taille modeste, paissent sur des prairies riches en herbes salées par les embruns, donnant un lait à la fois doux et typé. Cette agriculture à échelle humaine perpétue une tradition crémère ancienne, où la qualité prime sur la quantité. La Fromagerie d'Arvor illustre cette vitalité avec deux références emblématiques : la tomme de Langevin bio (1,8 kg), qui séduit par son affinage régulier et sa pâte souple, et la tomme Avalou, frottée au cidre, clin d'œil à la culture fruitière bretonne. Ces fromages incarnent la rencontre de la terre et de la mer, du lait des prairies verdoyantes et de l'air iodé venu du littoral. Ils trouvent naturellement leur place sur un plateau, mais se prêtent aussi aux accords contemporains : gratinés sur une galette de sarrasin, ou intégrés à une sauce onctueuse pour poissons et coquillages

Saveurs de la mer et de la terre

La tradition de pêche reste profondément ancrée dans le Morbihan : des ports comme Lorient, Quiberon ou Port-Louis rythment encore la vie locale, avec leurs criées animées où se vendent bars, lieus et maquereaux fraîchement débarqués. Le golfe du Morbihan est également réputé pour ses huîtres, prisées pour leur finesse iodée et leur chair charnue, emblèmes d'un savoir-faire ostréicole séculaire. Dans ce paysage maritime, les artisans trouvent leur inspiration. Sur l'île de Groix, Groix et Nature concentre toute la force des fonds marins dans son huile de homard 250 ml : quelques gouttes suffisent à transformer un bouillon, un risotto ou une vinaigrette en un chef-d'œuvre de puissance maritime. Dans un registre plus sucré, Kerfood perpétue l'art du caramel au beurre salé, produit emblématique de la Bretagne. Sa barre Carabreish 800 g et son coulis de caramel

700 g incarnent cette gourmandise populaire, devenue un symbole régional. Entre mer et lande, la Torrification de Brocceliande prolonge l'attachement aux gestes artisanaux : son café 100 % arabica en grains (1 kg), torréfié lentement, révèle une palette aromatique qui accompagne idéalement les douceurs locales ou les gros grains hivernaux.

Spiritueux, bières et cidres d'exception

Le Morbihan s'affirme aussi comme une terre d'innovation dans l'univers des spiritueux. La Distillerie de la Mine d'Or s'est imposée avec des créations déjà saluées au niveau mondial. Sa liqueur de menthe poivrée Speakeasy 24° (70 cl), élue meilleure liqueur du monde aux World Drinks Awards, associe intensité aromatique et fraîcheur. Son whisky breton Galaad "À la Table des Chefs" (46,4°, 70 cl) illustre quant à lui un travail collectif : assemblé en collaboration avec des chefs bretons, il reflète une approche gastronomique où l'art de la distillation dialogue avec celui de la cuisine. Dans le sillage de ces créations audacieuses, le Morbihan revendique aussi un ancrage profond dans la culture des boissons fermentées. La Brasserie la Dilettante s'illustre avec la blonde La Flemme (5°, 33 cl), bière artisanale qui allie fraîcheur désaltérante et subtilité maltée, idéale avec des fruits de mer ou une cuisine conviviale. Les Établissements Nicol, figures du cidre artisanal breton, élaborent un cidre brut 5,5° (70 cl) qui reflète l'équilibre entre acidité et rondeur. Issu de variétés locales de pommes, il prolonge une tradition séculaire où chaque récolte raconte une saison et un verger. Ces boissons incarnent une Bretagne fidèle à ses racines, mais toujours ouverte à de nouveaux accords en restauration contemporaine.

Une cuisine de mémoire et d'audace

La gastronomie morbihannaise ne se limite pas à ses produits : elle traduit un mode de vie, un rapport à la nature et aux saisons. De la simplicité d'une huître ouverte sur le port à la richesse d'un kig ha farz revisité, des palourdes farcies aux galettes de sarrasin garnies de produits locaux, chaque plat raconte une histoire de transmission et de partage.

Mais cette tradition inspire aussi les jeunes chefs qui revisitent le terroir avec inventivité. On voit émerger des mariages terre-mer où la tomme affinée s'associe à un homard rôti, où le caramel beurre salé vient sublimer une création pâtissière contemporaine, où le cidre artisanal se transforme en réduction pour accompagner une volaille. Dans ces assiettes, la Bretagne se réinvente sans jamais se renier, forte de ses racines et de sa capacité d'innovation.



Un patrimoine vivant et fédérateur

Plus qu'une destination gourmande, le Morbihan incarne un patrimoine vivant. Des halles de Vannes aux marchés des petites cités de caractère, des îles du large aux hameaux intérieurs, le lien entre producteurs, restaurateurs et habitants reste fort. La qualité s'exprime dans la continuité : le beurre salé battu à la ferme, le poisson débarqué le matin, le café torréfié localement.

Avec ses paysages contrastés et ses produits emblématiques, le Morbihan propose une gastronomie qui fédère : une cuisine de convivialité et d'identité, mais aussi un espace d'inventivité pour les professionnels. En s'appuyant sur ses producteurs partenaires, METRO met en avant cette richesse et accompagne les restaurateurs dans la valorisation d'un terroir à la fois singulier, généreux et profondément tourné vers l'avenir ■



3.

2.

4.

1.

L'excellence, au menu !

UNE SÉLECTION PREMIUM
POUR SUBLIMER VOS PLATS
DE FÊTES AVEC BRIO.

6.

5.

7.

1. Noix Saint-Jacques françaises blanches, sous atmosphère modifiée, pêche ANE, barquette 2 kg, disponible d'octobre à fin avril, Réf. : 708859 – 2. Foie gras de canard 1er choix déveiné IGP Sud-Ouest METRO Chef, lobe de 500/600 g environ, disponible toute l'année, Réf. : 308347 – 3. Safran de Provence, Origine France, boîte fer de 5 g, disponible toute l'année, Réf. : 228518 – 4. Poulet de Bresse effilé AOP, nu, 2 pièces dans un colis, disponible toute l'année, Réf. : 200461 – 5. Caviar Baeri Caviariste, boîte de 50 g, 100 g, 250 g et 500 g, Origine France, disponible toute l'année, Réf. 297579/297581/297582/297583 – 6. Truite fumée Moulin de Cauley, plaque de 400 g, disponible toute l'année, Réf. : 55691-7 – 7. Champagne Bollinger « la Grande Année » 2015, bouteille de 75 cl, disponible toute l'année, Réf. : 238042.

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



Le guide pour maîtriser ses coûts en restauration

Entre la hausse des prix et les attentes des consommateurs, les marges des restaurateurs sont plus que jamais comprimées. Comment préserver sa rentabilité ? Sur quels postes de dépenses économiser ? Quels indicateurs surveiller ? METRO a conçu un guide gratuit pour répondre à toutes les questions des professionnels de la restauration.

Surveiller les bons indicateurs

Pour piloter la rentabilité d'un restaurant, il est essentiel de s'appuyer sur des indicateurs clés qui permettent d'avoir une vision précise de la santé financière de l'établissement ! Le suivi du chiffre d'affaires, du taux de marge brute, du coût des matières premières et de la masse salariale sont indispensables pour prendre les bonnes décisions. Calculer le ratio matière – rapport entre le coût des produits et le chiffre d'affaires – ainsi que le ratio de personnel, aide à déterminer si les dépenses sont optimisées par rapport à l'activité réelle. La gestion rigoureuse des stocks, l'analyse du ticket moyen et la surveillance du taux de fréquentation sont également recommandées pour anticiper les variations de charges et ajuster l'offre commerciale. Enfin, un tableau de bord réunissant tous ces indicateurs facilite le pilotage quotidien et la préparation des bilans mensuels !

Agir concrètement sur les coûts

Après avoir identifié et suivi ses charges, le restaurateur peut passer à l'action en mettant en œuvre des leviers concrets d'optimisation. Le guide METRO propose de nombreux conseils issus de l'expérience de chefs et d'experts, pour réduire les principales dépenses. Par exemple, renégocier les achats auprès des fournisseurs, privilégier la saisonnalité des produits et améliorer la gestion des stocks permet de limiter le gaspillage et de préserver la qualité... tout



en réduisant les frais. Côté personnel, optimiser l'organisation des équipes, adapter les plannings aux flux de clientèle et favoriser la polyvalence développent la productivité sans dégrader le service. Le guide souligne aussi l'importance de contrôler les dépenses énergétiques, d'automatiser certaines tâches administratives et d'analyser régulièrement les résultats pour ajuster la stratégie dès qu'un poste de coût devient trop élevé. Ces démarches concrètes, applicables au quotidien, contribuent à améliorer durablement la rentabilité de l'établissement !

Retenir l'essentiel

Maîtriser ses coûts en restauration nécessite de structurer ses actions autour de quelques règles fondamentales. Le suivi régulier des indicateurs financiers et opérationnels permet d'anticiper les difficultés et de prendre des décisions éclairées. Il convient également de prendre le temps d'analyser les postes de dépense majeurs, de comparer différentes solutions et d'adopter



Pour aller plus loin

Téléchargez gratuitement le guide complet le guide "Comment maîtriser ses coûts en restauration" sur le site METRO pour bénéficier de toutes ces recommandations et garantir la performance de votre restaurant... en toute sérénité.



Scannez
ou retrouvez
ce livre blanc sur
METRO.fr



Les avantages de la carte METRO REFLEXE

Accompagnement personnalisé, facilités de paiement, fidélité récompensée et accès privilégié à nos partenaires, la carte METRO REFLEXE est conçue pour faciliter la vie des professionnels de la restauration.



PAIEMENT



FIDÉLITÉ



SERVICES

La gestion des flux financiers est un enjeu quotidien pour chaque professionnel de la restauration. La carte METRO REFLEXE propose une palette d'options conçues pour s'adapter à chaque situation. Paiement immédiat, paiement différé ou règlement en trois fois sans frais, cette flexibilité permet aux restaurateurs de lisser les dépenses durant les périodes de forte activité ou face aux imprévus, tout en bénéficiant d'une sécurité optimale. Ces différentes solutions, incluses dans l'offre, apportent une vraie tranquillité d'esprit et offrent une maîtrise renforcée de la trésorerie, élément clé dans la réussite de tout établissement. La carte METRO REFLEXE intègre des dispositifs de suivi centralisé des achats et des relevés clairs pour simplifier la comptabilité. Cette gestion simplifiée encourage les professionnels à se consacrer pleinement à leur cœur de métier, avec la garantie que chaque transaction s'effectue dans un cadre sécurisé.



Des avantages multiples et exclusifs

Être détenteur de la carte METRO REFLEXE, c'est accéder à un éventail de services pensés pour les professionnels. Accompagnement personnalisé, facilités de paiement, fidélité récompensée ainsi qu'un accès privilégié au réseau de partenaires qualifiés du groupe METRO, la carte ouvre le droit à des offres exclusives sur une sélection de produits et services, parfaitement adaptés à l'activité de chaque restaurateur.

En plus des conditions avantageuses sur l'approvisionnement, les détenteurs bénéficient d'opportunités promotionnelles régulières. Qu'il s'agisse d'optimiser ses coûts grâce à des tarifs préférentiels ou d'accéder à des prestations spécialisées, la carte METRO REFLEXE constitue un atout majeur dans une gestion performante d'un restaurant.

Des experts METRO au service des professionnels

Au-delà des avantages matériels, la carte METRO REFLEXE s'accompagne d'un accompagnement sur-mesure. Les équipes et le Pôle Services des Halles METRO mettent leur expertise à disposition des titulaires pour les conseiller sur les solutions adaptées, qu'il s'agisse d'optimiser les achats, de trouver des prestataires spécialisés ou de structurer un projet de développement.

Ce réseau d'experts comprend parfaitement les spécificités du marché de la restauration, entre organisation, exigences qualité, gestion durable et évolutions réglementaires. Ainsi, chaque professionnel détenteur de la carte bénéficie de recommandations

personnalisées, d'outils et d'un accompagnement fiable pour relever les défis du quotidien !

Une fidélité récompensée à sa juste valeur



La carte METRO REFLEXE valorise l'engagement des restaurateurs par un programme de fidélité transparent et généreux. Après chaque achat réalisé chez METRO France avec la carte, les Points M sont cumulés (1 euro = 1 point). Ils sont échangeables contre des bons, des remises ou des offres sur des services et produits dédiés. Un dispositif simple et efficace qui encourage les restaurateurs à repenser leur approvisionnement tout en maximisant la rentabilité de leurs dépenses courantes. La fidélité devient alors un levier concret d'optimisation, où chaque euro investi se traduit en bénéfices réels... à la hauteur de l'engagement professionnel METRO.

1€
D'ACHAT
SUR LES MARQUES METRO

=

1PT
M CAGNOTTE
SUR VOTRE CARTE METRO REFLEXE



Pour aller plus loin

Envie d'opter pour la carte METRO REFLEXE ? Rendez-vous sur le site de METRO !



Scannez
et retrouvez plus
d'informations



L'Omelette norvégienne

—
Alliance de la technicité de la pâtisserie et de l'art du dressage à la minute, l'omelette norvégienne incarne un grand classique des desserts, prêt à renaître sous les mains des chefs créatifs d'aujourd'hui.
—

Histoire

C'est au début du XIX^e siècle, dans un contexte marqué par la fascination pour la science et les prouesses techniques, que Benjamin Thompson, physicien américain résidant alors dans la région de la Bavière en Allemagne, observe l'isolation thermique du blanc d'œuf battu. Cette découverte sera par la suite exploitée en pâtisserie, et notamment par Balzac, chef du Grand Hôtel de Paris. Inspiré par les recherches de Thompson, il compose un dessert jouant sur les contrastes chaud-froid, et le baptise maladroitement "*omelette norvégienne*", pensant que la Bavière se situait en Norvège ! Ce qui n'empêchera pas cette recette française de séduire la haute société parisienne avant de conquérir les tables du monde entier.

Caractéristiques

Le secret de l'omelette norvégienne réside dans ses trois strates emblématiques. Une base de biscuit génoise imbibée de rhum ou de Grand Marnier, surmontée d'une généreuse couche de glace – traditionnellement

vanille, parfois agrémentée d'un insert fruité – le tout entièrement recouvert d'une meringue à l'italienne dorée à la minute. La prouesse technique consiste à cuire cette meringue au chalumeau ou brièvement au four sans faire fondre la glace. Le contraste entre le cœur glacé et l'enveloppe chaude est la signature même de ce dessert.

Renouveau

Longtemps réservée aux banquets et à la restauration classique, l'omelette norvégienne connaît aujourd'hui une seconde vie, portée par l'audace et la créativité des chefs. Certains revisitent la base en utilisant des ingrédients locaux, d'autres intègrent des glaces artisanales aux saveurs inédites – sésame noir, matcha, agrumes, passion – ou optent pour des alcools oubliés comme le ratafia ou l'armagnac. Côté dressage, la meringue se prête à des motifs graphiques. Enfin, l'allègement des sucres et des matières grasses témoigne de l'adaptabilité de ce classique... tout en perpétuant l'art du chaud-froid à la française.

Le Casse-noix

Objet à la fois simple et ingénieux, le casse-noix reste un complice indispensable pour libérer la saveur des fruits à coque. Entre tradition artisanale et design contemporain, cet ustensile traverse les époques et ne cesse de se renouveler

L'usage du casse-noix remonte à l'Antiquité. Les Grecs et les Romains utilisaient des outils rudimentaires pour briser les coques coriaces des noix et noisettes. Au fil des siècles, le casse-noix se popularise sous la forme d'un levier de métal ou de bois, avant de se décliner dans d'innombrables variantes mécaniques en fonction des innovations industrielles. S'il fut longtemps un accessoire banal, il devient parfois œuvre d'art ou symbole de fête, à l'image du célèbre conte allemand *"Casse-Noisette et le Roi des Souris"*, qui a inspiré l'émblématique ballet de Tchaïkovsky.

Du noyer au laiton, le casse-noix joue, selon les époques, avec les matériaux nobles et robustes. Le bois – apprécié pour sa chaleur, sa solidité et la patine dans le temps – demeure un grand classique, tandis que l'acier et le métal chromé offrent puissance et longévité, indispensables pour les modèles à usage professionnel. Les mécanismes varient du simple levier aux systèmes à engrenages plus sophistiqués, garantissant une efficacité optimale. Aujourd'hui, la créativité des designers s'exprime à travers des pièces en aluminium, en inox ou même en plastique renforcé, alliant ergonomie, esthétique et efficacité.

Plus qu'un simple ustensile, le casse-noix suscite la curiosité des collectionneurs et amateurs d'objets singuliers. Certains modèles vintage ou artisanaux, décorés ou à mécanisme innovant, se transmettent ou s'exhibent avec fierté. Beaucoup y voient un clin d'œil à l'art du travail manuel des chefs en cuisine, preuve que même l'ustensile le plus simple peut se révéler inspirant !





1 Quelle spécialité auvergnate est composée de pommes de terre écrasées, de tome fraîche et d'ail

- A** La truffade
- B** L'aligot
- C** Le pounti
- D** La potée

2 Quel fromage auvergnat bénéficie de la plus ancienne AOC, obtenue en 1925 ?

- A** Le Saint-Nectaire
- B** Le Bleu d'Auvergne
- C** Le Cantal
- D** La Fourme d'Ambert

3 Le "pounti" est une recette traditionnelle auvergnate. De quoi s'agit-il ?

- A** Un pain de seigle parfumé au cumin
- B** Une terrine sucrée-salée aux pruneaux et à la viande
- C** Une soupe à base de chou et de lard
- D** Un gâteau de pommes de terre aux herbes

4 Qu'appelle-t-on le "tripoux", plat emblématique de l'Auvergne ?

- A** Un pâté de foie cuit en croûte
- B** Des abats d'agneau ou de veau mijotés dans de la panse
- C** Une galette de pommes de terre farcie au fromage
- D** Une soupe épaisse de lentilles et de lard

5 Quelle plante aromatique est utilisée pour parfumer la plus célèbre des liqueurs auvergnate ?

- A** La gentiane jaune
- B** L'angélique
- C** L'absinthe
- D** Le serpolet

6 Parmi ces fromages, lequel n'est pas originaire d'Auvergne ?

- A** Le Salers
- B** Le Laguiole
- C** La Fourme de Montbrison
- D** Le Bleu d'Auvergne



1. A : La truffade. Plat typique du Cantal, mélange de pommes de terre sautées, de tome fraîche et d'ail. **2. C : Le Cantal.** Obtenu en 1925, c'est l'un des plus vieux fromages d'Europe. **3. B : Le pounti.** Préparation sucrée-salée à base de légumes, de viande hachée et de pruneaux, servie chaude ou froide. **4. B : Le tripoux.** Petits paquets de panse de veau ou d'agneau farcis de viande et d'abats, mijotés longuement dans une sauce aromatique. **5. A : La gentiane jaune.** Sa racine amère sert de base aux apéritifs typiques d'Auvergne comme la Salers ou l'Avèze. **6. C : La Fourme de Montbrison.** Bien que proche de l'Auvergne, elle est produite dans la Loire (Monts du Forez), tandis que les autres sont bien auvergnats.

RÉPONSES

Le Casse-noix

Objet à la fois simple et ingénieux, le casse-noix reste un complice indispensable pour libérer la saveur des fruits à coque. Entre tradition artisanale et design contemporain, cet ustensile traverse les époques et ne cesse de se renouveler

L'usage du casse-noix remonte à l'Antiquité. Les Grecs et les Romains utilisaient des outils rudimentaires pour briser les coques coriaces des noix et noisettes. Au fil des siècles, le casse-noix se popularise sous la forme d'un levier de métal ou de bois, avant de se décliner dans d'innombrables variantes mécaniques en fonction des innovations industrielles. S'il fut longtemps un accessoire banal, il devient parfois œuvre d'art ou symbole de fête, à l'image du célèbre conte allemand *"Casse-Noisette et le Roi des Souris"*, qui a inspiré l'émblématique ballet de Tchaïkovsky.

Du noyer au laiton, le casse-noix joue, selon les époques, avec les matériaux nobles et robustes. Le bois – apprécié pour sa chaleur, sa solidité et la patine dans le temps – demeure un grand classique, tandis que l'acier et le métal chromé offrent puissance et longévité, indispensables pour les modèles à usage professionnel. Les mécanismes varient du simple levier aux systèmes à engrenages plus sophistiqués, garantissant une efficacité optimale. Aujourd'hui, la créativité des designers s'exprime à travers des pièces en aluminium, en inox ou même en plastique renforcé, alliant ergonomie, esthétique et efficacité.

Plus qu'un simple ustensile, le casse-noix suscite la curiosité des collectionneurs et amateurs d'objets singuliers. Certains modèles vintage ou artisanaux, décorés ou à mécanisme innovant, se transmettent ou s'exhibent avec fierté. Beaucoup y voient un clin d'œil à l'art du travail manuel des chefs en cuisine, preuve que même l'ustensile le plus simple peut se révéler inspirant !





1 Quelle spécialité auvergnate est composée de pommes de terre écrasées, de tome fraîche et d'ail

- A** La truffade
- B** L'aligot
- C** Le pounti
- D** La potée

2 Quel fromage auvergnat bénéficie de la plus ancienne AOC, obtenue en 1925 ?

- A** Le Saint-Nectaire
- B** Le Bleu d'Auvergne
- C** Le Cantal
- D** La Fourme d'Ambert

3 Le "pounti" est une recette traditionnelle auvergnate. De quoi s'agit-il ?

- A** Un pain de seigle parfumé au cumin
- B** Une terrine sucrée-salée aux pruneaux et à la viande
- C** Une soupe à base de chou et de lard
- D** Un gâteau de pommes de terre aux herbes

4 Qu'appelle-t-on le "tripoux", plat emblématique de l'Auvergne ?

- A** Un pâté de foie cuit en croûte
- B** Des abats d'agneau ou de veau mijotés dans de la panse
- C** Une galette de pommes de terre farcie au fromage
- D** Une soupe épaisse de lentilles et de lard

5 Quelle plante aromatique est utilisée pour parfumer la plus célèbre des liqueurs auvergnate ?

- A** La gentiane jaune
- B** L'angélique
- C** L'absinthe
- D** Le serpolet

6 Parmi ces fromages, lequel n'est pas originaire d'Auvergne ?

- A** Le Salers
- B** Le Laguiole
- C** La Fourme de Montbrison
- D** Le Bleu d'Auvergne



1. A : La truffade. Plat typique du Cantal, mélange de pommes de terre sautées, de tome fraîche et d'ail. **2. C : Le Cantal.** Obtenu en 1925, c'est l'un des plus vieux fromages d'Europe. **3. B : Le pounti.** Préparation sucrée-salée à base de légumes, de viande hachée et de pruneaux, servie chaude ou froide. **4. B : Le tripoux.** Petits paquets de panse de veau ou d'agneau farcis de viande et d'abats, mijotés longuement dans une sauce aromatique. **5. A : La gentiane jaune.** Sa racine amère sert de base aux apéritifs typiques d'Auvergne comme la Salers ou l'Avèze. **6. C : La Fourme de Montbrison.** Bien que proche de l'Auvergne, elle est produite dans la Loire (Monts du Forez), tandis que les autres sont bien auvergnats.

RÉPONSES

Le Casse-noix

Objet à la fois simple et ingénieux, le casse-noix reste un complice indispensable pour libérer la saveur des fruits à coque. Entre tradition artisanale et design contemporain, cet ustensile traverse les époques et ne cesse de se renouveler

L'usage du casse-noix remonte à l'Antiquité. Les Grecs et les Romains utilisaient des outils rudimentaires pour briser les coques coriaces des noix et noisettes. Au fil des siècles, le casse-noix se popularise sous la forme d'un levier de métal ou de bois, avant de se décliner dans d'innombrables variantes mécaniques en fonction des innovations industrielles. S'il fut longtemps un accessoire banal, il devient parfois œuvre d'art ou symbole de fête, à l'image du célèbre conte allemand *"Casse-Noisette et le Roi des Souris"*, qui a inspiré l'émblématique ballet de Tchaïkovsky.

Du noyer au laiton, le casse-noix joue, selon les époques, avec les matériaux nobles et robustes. Le bois – apprécié pour sa chaleur, sa solidité et la patine dans le temps – demeure un grand classique, tandis que l'acier et le métal chromé offrent puissance et longévité, indispensables pour les modèles à usage professionnel. Les mécanismes varient du simple levier aux systèmes à engrenages plus sophistiqués, garantissant une efficacité optimale. Aujourd'hui, la créativité des designers s'exprime à travers des pièces en aluminium, en inox ou même en plastique renforcé, alliant ergonomie, esthétique et efficacité.

Plus qu'un simple ustensile, le casse-noix suscite la curiosité des collectionneurs et amateurs d'objets singuliers. Certains modèles vintage ou artisanaux, décorés ou à mécanisme innovant, se transmettent ou s'exhibent avec fierté. Beaucoup y voient un clin d'œil à l'art du travail manuel des chefs en cuisine, preuve que même l'ustensile le plus simple peut se révéler inspirant !





1 Quelle spécialité auvergnate est composée de pommes de terre écrasées, de tome fraîche et d'ail

- A** La truffade
- B** L'aligot
- C** Le pounti
- D** La potée

2 Quel fromage auvergnat bénéficie de la plus ancienne AOC, obtenue en 1925 ?

- A** Le Saint-Nectaire
- B** Le Bleu d'Auvergne
- C** Le Cantal
- D** La Fourme d'Ambert

3 Le "pounti" est une recette traditionnelle auvergnate. De quoi s'agit-il ?

- A** Un pain de seigle parfumé au cumin
- B** Une terrine sucrée-salée aux pruneaux et à la viande
- C** Une soupe à base de chou et de lard
- D** Un gâteau de pommes de terre aux herbes

4 Qu'appelle-t-on le "tripoux", plat emblématique de l'Auvergne ?

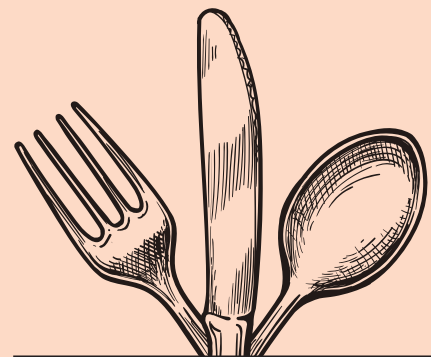
- A** Un pâté de foie cuit en croûte
- B** Des abats d'agneau ou de veau mijotés dans de la panse
- C** Une galette de pommes de terre farcie au fromage
- D** Une soupe épaisse de lentilles et de lard

5 Quelle plante aromatique est utilisée pour parfumer la plus célèbre des liqueurs auvergnate ?

- A** La gentiane jaune
- B** L'angélique
- C** L'absinthe
- D** Le serpolet

6 Parmi ces fromages, lequel n'est pas originaire d'Auvergne ?

- A** Le Salers
- B** Le Laguiole
- C** La Fourme de Montbrison
- D** Le Bleu d'Auvergne



1. **A : La truffade**. Plat typique du Cantal, mélange de pommes de terre sautées, de tome fraîche et d'ail. 2. **C : Le Cantal**. Obtenu en 1925, c'est l'un des plus vieux fromages d'Europe. 3. **B : Le pounti**. Préparation sucrée-salée à base de légumes, de viande hachée et de pruneaux, servie chaude ou froide. 4. **B : Le tripoux**. Petits paquets de panse de veau ou d'agneau farcis de viande et d'abats, mijotés longuement dans une sauce aromatique. 5. **A : La gentiane jaune**. Sa racine amère sert de base aux apéritifs typiques d'Auvergne comme la Salers ou l'Avéze. 6. **C : La Fourme de Montbrison**. Bien que proche de l'Auvergne, elle est produite dans la Loire (Monts du Forez), tandis que les autres sont bien auvergnats.

RÉPONSES