

15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

HIVER 2025

REPORTAGE

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

TENDANCES

L'IA passe à table

AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

Morbihan, entre terre & océan

Christophe Bacquie

LA PHILOSOPHIE DE LA SIMPLICITÉ

LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

les
halles
METRO

NOS MARQUES D'EAU MINÉRALE NATURELLE, ADORÉES DES FRANÇAIS⁽¹⁾

N°1
EN RESTAURATION
SERVIE À TABLE⁽¹⁾



PLUS FORTS
GAINS DE PART DE
MARCHÉ (+1,6PTS)⁽²⁾



NESTLÉ WATERS MARKETING & DISTRIBUTION SAS 479 463 044 RCS NANTERRE, ISSY-LES-MOULINEAUX * MARQUES ENREGISTRÉES, UTILISÉES EN ACCORD AVEC LE PROPRIÉTAIRE DES MARQUES.

(1) SOURCE : GIRA 2023, VENTES VOLUME, CIRCUIT CHR, FRANCE MÉTROPOLITAINE, S.PELLEGRINO® N°1 / VITTEL® N°2 DES EAUX MINÉRALES NATURELLES SERVIES À TABLE.

(2) SOURCE : GIRA 2023, PDM VOLUME, CIRCUIT CHR, FRANCE MÉTROPOLITAINE.



J'ai grandi en Balagne, dans ce petit hôtel de village où ma mère préparait des blanquettes de veau et des tartes au citron. C'est là que j'ai découvert le goût du partage et cette idée simple : la cuisine n'a de sens que si elle relie les gens.

Depuis, j'ai parcouru bien des cuisines, de Paris à la Provence. Les grandes brigades m'ont appris la rigueur, les distinctions m'ont offert la fierté d'un col bleu-blanc-rouge et de trois étoiles. Mais au-delà des récompenses, je retiens surtout les aventures humaines, les équipes soudées, l'énergie collective qui fait vivre une maison.

Aujourd'hui, avec Alexandra, nous avons choisi de revenir à l'essentiel. *Le Mas Les Eydins*, au cœur du Luberon, c'est quelques chambres, un jardin, une table ouverte sur la nature et sur le goût. Ici, chaque produit raconte une histoire, chaque assiette cherche l'équilibre juste. C'est une autre façon d'accueillir, plus intime, plus sincère.

Je suis convaincu que l'avenir de la cuisine se trouve là : dans la proximité, la fidélité au terroir, et la simplicité assumée. Parce que, finalement, la simplicité est la promesse la plus exigeante.

Christophe Bacquière

Chef du Mas Les Eydins



- 04 NEWS**
- 06 SECRETS DE TABLE**
Pourquoi trinque-t-on ?
- 07 AGENDA**
- 08 TENDANCES**
L'IA passe à table
- 12 UN CHEF À LA UNE**
La philosophie de la simplicité
- 18 REPORTAGE**
Boudin blanc : une spécialité champenoise qui retrouve sa place à table
- 22 MARQUES METRO**
La marée plus fraîche, plus simple, plus durable
- 25 SHOPPING**
Vous allez en faire tout un fromage !
- 26 DUEL DE CHEFS**
La langoustine par Toshitaka Omiya & Enrique Casarrubias
- 30 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS**
Morbihan, entre terre & océan
- 35 SHOPPING**
L'excellence au menu !
- 36 MANAGEMENT & BUSINESS**
Le guide pour maîtriser ses coûts en restauration
- 38 CONCEPT**
Picotte, un tour de France gourmand
- 40 FOCUS**
Pour ou contre les restaurants qui ferment le week-end ?
- 44 TOUR DE FRANCE DES VINS**
Vallée de la Loire : la douceur en héritage
- 46 COCKTAIL DU MOMENT**
Bacardi Caribbean mule
- 48 METRO SERVICES PREMIERS**
Les avantages de la carte METRO Reflexe
- 50 RSE**
La Cloche, solidarité, inclusion et lien
- 52 PRODUIT STAR**
Le canard
- 56 SHOPPING**
Levons nos verres !
- 57 LA GAZETTE DE FERNIOT**
- 62 LA JEUNE GARDE**
Richard Agliata, la méthode des paliers
- 64 PARTENARIAT**
Candidature à la prochaine édition de la Meilleure Brigade de France
- 66 VU SUR LE WEB**
METRO en ligne
Quoi de neuf sur les réseaux ?
- 68 DANS LE RÉTRO**
L'omelette norvégienne
- 70 L'USTENSILE**
Le casse-noix
- 71 QUIZ**
Testez votre culture culinaire

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frédéric Bourcy **RÉDACTRICE EN CHEF :** Irène Elbaz **COORDINATION MAGAZINE :** Tiphany Antonio **PHOTOGRAPHES :** Franck Hamel, Christophe Peus, Lapuerta On The Road, Nicolas Lobbastaël, Clockwise, Adobe Stock, Shutterstock **RÉDACTION :** Le Nouveau Béliet **CONCEPT ET RÉALISATION :** Le Nouveau Béliet **ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :** Najate Elabad, Christelle de Blesson et Sébastien Lacresse. RCS Nanterre 399 315 613 METRO France, SAS au capital de 45.750.000 euros - PROMO Y/Z 2025 - IMPRIMÉ EN U.E



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 !



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 !



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 ressenti à l'idée d'un déjeuner à bord du train !

De Gery Nolan, Jean-Pierre Williot et Arthur Mettetal

Éditions Textuel



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'instantanés 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 conditionnées 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 !



Pourquoi trinque-t-on ?

Coutumes, traditions, anecdotes, légendes et superstitions, la rubrique Secrets de Table explore nos habitudes culinaires !



Poison

La coutume de trinquer remonterait au Moyen Âge, où l'on entrechoquait les choppes pour mélanger les breuvages et contrer ainsi les risques d'empoisonnement. Une hypothèse jamais confirmée, mais qui a l'avantage d'être romanesque !



Égalité

Une autre possibilité, plus plausible, voudrait que trinquer aurait permis de s'assurer que le verre de l'autre est aussi bien rempli que le sien, simplement par le bruit du choc entre les deux récipients.



Lexique

En France, on dit "Tchin-tchin", "À la vôtre", "Santé !" ou "À la tienne". Ailleurs dans le monde : "Cheers" (anglais), "Salud" (espagnol), "Prost" (allemand), "Kanpai" (japonais), "Skol" (scandinave)...



« Attention, on ne croise pas ! »

Selon les superstitieux, croiser les verres en trinquant attirerait les mauvais esprits. Et gare à celui qui ne regarde pas dans les yeux, cela pourrait bien lui porter malheur !



Toast

L'expression "porter un toast" trouve ses origines au XVII^e siècle. À l'époque, un "toste" désignait une tranche de pain grillé et trempée dans du vin pour célébrer quelqu'un.



Ça peut toujours servir...

Au Japon, évitez de dire « tchin-tchin » en trinquant, vous risqueriez de choquer votre interlocuteur !



France Pizza tour

Quoi : Organisé par France Pizza, ce tour événementiel rassemble les passionnés de la pizza dans 10 villes à travers la France. Au programme : démonstrations, dégustations, échanges entre professionnels, et concours de pizzaiolos dans une ambiance conviviale et gourmande. METRO est fier d'être partenaire de cette célébration du savoir-faire autour d'un plat devenu iconique de la restauration.

Quand : du 20 octobre 2025 au 2 mars 2026

Où : à travers les régions

Scannez pour consulter toutes les dates du tour et trouver l'étape la plus proche de chez vous !



JANVIER

TREMLIN FINALE MAF CUISINIER 2026

Quoi : Organisé par l'association des Maîtres Cuisiniers de France, le concours du Meilleur Apprenti Cuisinier de France récompense chaque année le savoir-faire, la créativité et la rigueur des jeunes apprentis en formation cuisine.

Quand : le 12 janvier

Où : Chamalières

À LA FRANÇAISE SIRHA BAKE & SNACK

Quoi : Sirha Européen, le salon de la boulangerie, pâtisserie et du snacking, devient Sirha Bake & Snack pour cette nouvelle édition. Une nouvelle ère pour la "French Bakery" !

Quand : du 18 au 21 janvier

Où : Paris Expo, Porte de Versailles

ENGAGÉ SMAHRT TOULOUSE

Quoi : Fort du succès de la dernière édition, SMAHRT Toulouse s'affirme comme le rendez-vous incontournable du grand Sud-Ouest à destination des professionnels des secteurs de la restauration, de l'hôtellerie et des métiers de bouche, avec plus de 300 exposants et 15 000 visiteurs attendus.

Quand : du 25 au 27 janvier

Où : Meett, Parc des Expositions, Toulouse

FÉVRIER

AU SOLEIL SIPRHO

Quoi : Devenu en 16 ans l'un des plus grands salons du secteur CHR de France, le salon des plages, de la restauration et de l'hôtellerie, propose de dénicher les nouveaux produits et dernières innovations, et de vivre une expérience humaine au cœur du sud de la France !

Quand : du 9 au 11 février

Où : Parc des Expositions, Montpellier

PASSION SALON INTERNATIONAL DE L'AGRICULTURE

Quoi : Expérience unique entre découvertes, rencontres et passion du monde agricole, le Salon de l'Agriculture célèbre l'excellence de l'élevage, la richesse du terroir et les dernières innovations !

Quand : du 21 février au 1er mars

Où : Paris Expo, Porte de Versailles

MARS

ÉLOQUENCE CHALLENGE UN ŒIL EN SALLE

Quoi : Seul concours dédié à l'éloquence dans les métiers du service, le Challenge Un Œil en Salle revient pour une quatrième édition ! Ouvert à tous les jeunes en formation initiale ou en apprentissage dans les métiers du service, ce challenge donne la parole aux futurs professionnels !

Quand : le 2 mars

Où : The Peninsula Paris

SUD SIRHA MÉDITERRANÉE

Quoi : Nouvelle identité, même passion ! Le salon Food in Sud devient Sirha Méditerranée, s'intégrant désormais à l'écosystème Sirha Food. Un changement qui fera de Marseille le rendez-vous incontournable des professionnels de la restauration, de l'hôtellerie et de l'art de vivre en Méditerranée.

Quand : du 15 au 17 mars

Où : Parc Chanot, Marseille

RENOMMÉ BOCUSE D'OR EUROPE

Quoi : C'est officiel, le Bocuse d'Or Europe 2026 se disputera à Marseille en même temps que le nouveau salon gastronomique Sirha Méditerranée !

Vingt des meilleurs chefs du continent rivaliseront de créativité pour décrocher leur ticket vers la grande finale mondiale, prévue à Lyon en janvier 2027.

Quand : les 15 et 16 mars

Où : Parc Chanot, Marseille

EN RÉGION ÉGAST

Quoi : Salon référent des métiers de la gastronomie en région, Égast complète parfaitement l'offre des salons à vocation nationale et internationale. Il est le rendez-vous biennal de toute la filière CHR et des métiers de bouche de la région Grand Est !

Quand : du 15 au 18 mars

Où : Parc Expo, Strasbourg

EXCELLENCE CÉRÉMONIE DU GUIDE MICHELIN

Quoi : Le Guide MICHELIN dévoilera une fois de plus les nouvelles Étoiles, Étoiles Vertes et Prix Spéciaux lors d'une cérémonie prestigieuse. Un palmarès attendu avec impatience par tous les professionnels de la restauration à travers le monde !

Quand : le 16 mars

Où : Monaco



PARTENARIAT MEILLEURE BRIGADE DE FRANCE

Ce concours imaginé par METRO France et Gilles Goujon revient en 2026 ! Les candidatures, sur dossier, peuvent être envoyées jusqu'au 11 janvier.

Retrouvez toutes les infos sur le concours dans notre rubrique Partenariat, page 64 !

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 et rentable !

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. ■



Christophe Bacquié

LA PHILOSOPHIE DE LA SIMPLICITÉ

De la Balagne à la Provence, la trajectoire de Christophe Bacquié mêle transmission, rigueur et sens de l'hospitalité. Meilleur Ouvrier de France, le chef étoilé a choisi de revenir à une échelle plus intime en créant, avec son épouse Alexandra, le Mas Les Eydins. Portrait.



Les racines corses

Contrairement à ce qu'on peut constamment lire à son sujet, Christophe Bacquié n'est pas né en Corse. Mais c'est bien là qu'il a passé son enfance, à Lumio, en Balagne, avec sa mère et son beau-père. Le couple y tient alors un petit hôtel de village, une adresse simple mais animée. L'établissement réunit bar, restaurant et quelques chambres qui offrent une vue imprenable sur la baie de Calvi. Le jeune Christophe Bacquié y découvre très tôt la vie d'une maison ouverte, rythmée par la saison estivale. *"J'ai vite baigné dans l'hôtellerie et la restauration"* reconnaît le chef. En cuisine, sa mère prépare blanquettes de veau et tartes au citron meringuées qui nourrissent d'ores et déjà sa sensibilité aux goûts et dont il garde aujourd'hui encore un souvenir ému. C'est pourtant plutôt un hasard de circonstances qu'il se tourne vers la cuisine. Adolescent, Christophe Bacquié se destine d'abord au service. Il intègre l'école hôtelière de L'Île-Rousse pour apprendre les bases du métier, mais réalise vite que ce n'est pas sa voie. *"Je me suis orienté vers la cuisine, simplement parce que l'état d'esprit me correspondait mieux."* explique le chef. Un basculement qui marque le point de départ d'un parcours où chaque étape sera décisive. Un client de l'hôtel familial, chef comptable du Méridien Montparnasse à Paris, lui ouvre les portes de la capitale.



L'école des grandes maisons

Après Paris, le jeune cuisinier rejoint l'Oasis à Mandelieu, sur la côte d'Azur, une adresse tenue par les frères Stéphane, Antoine et François Raimbault. Avec deux étoiles au guide Michelin, la maison devient un véritable terrain de formation. *"Ça a été pour moi un vrai déclic dans mon parcours professionnel, avec des équipes très engagées"* se souvient le chef. Il revient ensuite en Corse pour épauler sa mère et se retrouve en cuisine du petit hôtel-restaurant familial pour un passage bref mais formateur. *"J'essayais de reproduire ce que j'avais appris, sauf qu'au lieu d'être quinze, j'étais seul !"* Vient le temps du service militaire, qui prend la forme inattendue d'une ►



LE COL BLEU-BLANC-ROUGE, C'EST UN ENGAGEMENT ENVERS SOI-MÊME ET ENVERS LES AUTRES.



☹
**CHEZ METRO,
 J'AI RENCONTRÉ DES
 HOMMES PASSIONNÉS,
 EXTRÊMEMENT
 ENGAGÉS.** ☹



expérience culinaire d'exception lorsqu'il intègre la cuisine du cabinet du ministre de la Défense. Aux côtés d'autres jeunes issus de maisons étoilées, le chef cuisine pour les plus hauts gradés. *“Une super expérience, avec des moments de partage et d'échange fantastiques.”* Il poursuit ensuite son apprentissage auprès du chef et Meilleur Ouvrier de France Gabriel Biscay chez Prunier à Paris où il découvre l'univers raffiné de la cuisine de poisson, qui se perpétue encore aujourd'hui dans son travail, qui fait la part belle aux produits de la mer. Chaque étape ajoute une pierre à son édifice, et les expériences successives façonnent le travail du futur chef étoilé. C'est à cette époque que se présente l'occasion d'un retour en Corse.



Consécration

En 1997, Christophe Bacquié devient sous-chef à l'Hôtel La Villa, un Relais & Châteaux de Calvi. Trois ans plus tard, il prend les rênes des cuisines. Commence alors une longue et riche aventure. *“Une première étoile Michelin, puis Meilleur Ouvrier de France. Puis une deuxième étoile. Ça n'était jamais arrivé en Corse!”* Le titre de MOF, il l'avait en ligne de mire depuis ses débuts. Pour Christophe

Bacquié, plus qu'une distinction, c'est un honneur et un devoir de transmission. *“Le col bleu-blanc-rouge, c'est un engagement envers soi-même et envers les autres”* confie le chef. Sa notoriété grandissante contribue aussi à mettre en lumière la gastronomie corse, longtemps marginalisée sur la scène étoilée française. Le chef aime d'ailleurs rappeler qu'il a façonné son identité culinaire dans un dialogue constant entre son île d'adoption et les influences venues d'ailleurs. Quelques années plus tard, il quitte Calvi pour reprendre l'Hôtel du Castellet en Provence, autre Relais & Châteaux prestigieux. Une partie de son équipe le suit, et très vite, les récompenses pleuvent. Deux

étoiles Michelin, puis trois, Christophe Bacquié s'émeut *“les trois étoiles, c'était l'ultime consécration !”* Une réussite également saluée par 5 toques et la note de 19/20 au Gault&Millau. Pour le chef, ces distinctions ne sont pas une fin en soi mais la reconnaissance d'un travail collectif, *“C'est le travail d'équipe qui engage une maison. Le Meilleur Ouvrier de France, vous le faites pour vous, mais les étoiles, c'est une aventure collective.”* Au Castellet, il impose un style fait de précision et d'épure, autour des produits méditerranéens, et se forge une réputation de chef exigeant mais profondément humain, sachant transmettre toute son énergie à ses équipes.



LES RECETTES DU CHEF

Nom recette.



Ratem esto consent urepernam etur re nonestio. Itam aniat ut aut que verum rectiasperum volliqui consed ut acilit reptatio. Omnissuntet exceatus es prae porepelique nimpor simped quatemqui reicto occae sae sit experio. Agnis sitatias et molloriberum fugia volor reium deligenim hit.

Scannez
 ou retrouvez
 la recette sur
 METRO.fr



► Le choix de l'intime

Après avoir atteint les sommets, Christophe Bacqué décide de tourner une page. Avec son épouse Alexandra, ils cherchent un lieu qui corresponde à leur vision. Ils finissent par le trouver, niché au cœur de Bonnieux, dans le Luberon. Une bâtisse provençale entourée de vignes, d'oliviers et de figuiers. C'est la naissance du *Mas les Eydins*. Là, le couple crée un univers unique, plus intime. Quelques chambres, deux gîtes, un jardin et La Table des Amis, récompensée de deux étoiles Michelin dès la première année. L'équipe, réduite mais soudée, partage chaque moment avec les clients. *“On avait envie d'une autre philosophie d'hôtellerie et de restauration”* admet le chef. Une philosophie de la simplicité, autour d'une cuisine inspirée de la Méditerranée, du soleil et de la Provence. Les produits d'excellence comme le gambon écarlate, le poulpe de roche, le merlu de ligne, l'huître de Tamaris ou le pigeonneau côtoient légumes des maraîchers locaux, aioli moderne, calamondin (un agrume originaire des Philippines), plancton marin, caviar Oscietre, truffes et autres jus acidulés. Rien d'accessoire dans la cuisine de Christophe Bacqué, tout ce qui est dans l'assiette est au service des goûts.



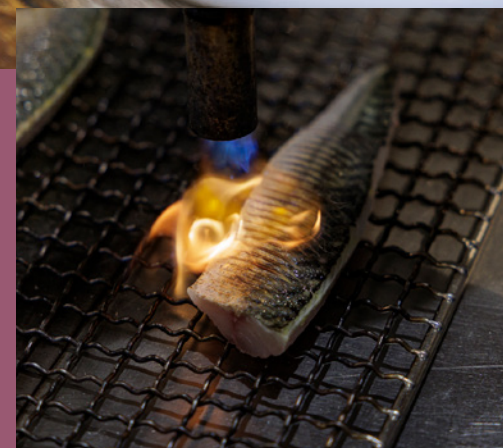
“ ON AVAIT ENVIE D'UNE AUTRE PHILOSOPHIE D'HÔTELLERIE ET DE RESTAURATION. ”

Sa démarche, plus que jamais, met en avant l'authenticité des saveurs, et traduit un profond respect pour le produit. Au *Mas les Eydins*, le chef privilégie la justesse des cuissons, la franchise des assaisonnements, et les associations raffinées des saveurs, sans fioriture. Guidé par le terroir provençal, il sublime chaque ingrédient pour que celui-ci *“parle de lui-même”*. Aujourd'hui, Christophe Bacqué travaille en étroite collaboration avec l'équipe des Halles METRO Avignon. *“Chez METRO, j'ai rencontré des hommes passionnés, extrêmement engagés”*, nous souffle le chef, qui y trouve des produits de très belle qualité, et pour qui ce partenariat basé sur la confiance fait écho à ses propres valeurs. Il conclut *“je crois beaucoup aux aventures humaines, c'est ce qui m'a rapproché de METRO”*. À 53 ans, Christophe Bacqué se projette sereinement, *“mon futur est dans notre maison, au Mas Les Eydins !”* Plus que jamais, il entend poursuivre dans cette voie, fidèle à sa philosophie, mais aussi à ce qu'il lui apparaît aujourd'hui essentiel : le partage. ■



LES RECETTES DU CHEF

Nom recette.



Ratem esto consent urepernam etur re nonestio. Itam aniat ut aut que verum rectiasperum volliqui consed ut acilit reptatio. Omnissuntet exceatus es prae porepelique nimpor simped quatemqui reicto occae sae sit experio. Agnis sitatias et molloriberum fugia volor reium deligenim hit.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



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 Rethel.



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 Rethel.

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 Rethel. 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 Rethel. 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 Rethel 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



La marée plus fraîche, plus simple, plus durable

Chez METRO, la fraîcheur se réinvente avec une nouvelle génération de barquettes sous atmosphère modifiée. L'objectif : garantir une qualité optimale, prolonger la durée de conservation et simplifier la vie des restaurateurs.



date limite de consommation. Le poisson garde ainsi toute sa tenue, aussi bien à la découpe qu'à la cuisson.

La praticité s'ajoute à la performance : le rayon marée devient accessible en libre-service, sans attente, et les restaurateurs gagnent un temps précieux dans leurs approvisionnements. La durée de conservation prolongée leur offre une meilleure maîtrise des stocks et une réduction du gaspillage. Quant à la qualité, elle reste garantie grâce aux contrôles drastiques effectués avant chaque emballage.

de déchets à traiter et favorise une logistique plus propre. Les barquettes 100 % recyclables facilitent le tri et réduisent l'empreinte écologique des cuisines professionnelles. Un geste simple, mais à grande portée, qui illustre la volonté de concilier qualité, efficacité et responsabilité.

Avec cette nouvelle offre, METRO confirme son rôle de partenaire engagé aux côtés des restaurateurs. L'enseigne anticipe les besoins du terrain : une fraîcheur garantie, une logistique simplifiée, et des solutions plus respectueuses de l'environnement.

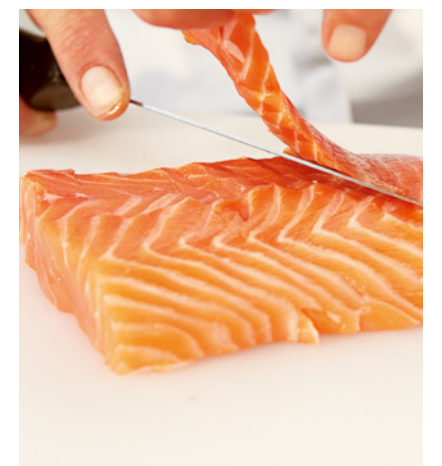
Chaque jour, plus d'une cinquantaine d'espèces arrivent dans les halles : cabillaud, lieu noir, églefin, lotte... Désormais, ces produits de la mer, entiers ou pré-découpés, sont proposés en barquettes de 2 kg, transparentes, hermétiques et 100 % recyclables. Ce format compact remplace la glace et le polystyrène, facilite le stockage avec d'autres produits alimentaires en chambre froide et évite les écoulements comme les odeurs. Un vrai confort d'usage pour les professionnels, qui peuvent visualiser la qualité du poisson d'un simple coup d'œil.

À l'intérieur, tout est conçu pour préserver le produit. Un buvard absorbe l'humidité, tandis qu'un mélange de dioxyde de carbone et d'azote ralentit l'activité bactérienne. Cette atmosphère modifiée permet de conserver plus longtemps la fraîcheur, le goût et la texture, jusqu'à la



Cette approche ne se limite pas aux poissons. Depuis peu, la gamme s'élargit aux coquillages : moules, coques, palourdes ou bigorneaux bénéficient à leur tour de ce conditionnement sous atmosphère modifiée. Un procédé qui prolonge leur vie et maintient leur fraîcheur jusqu'à la consommation, tout en préservant leurs qualités organoleptiques. Derrière cette innovation, c'est aussi une démarche environnementale affirmée. En supprimant le polystyrène et la glace, METRO allège les volumes

Réinventer la marée, c'est allier innovation et bon sens : prolonger la vie du produit, simplifier celle du chef et réduire l'impact global du secteur. Une révolution discrète mais décisive, qui redonne à la mer son éclat jusque dans les cuisines.





LA FETTUCCINE DU NOUVEAU DANS LA GAMME CLASSICA



FETTUCCINE
3 SACHETS DE 5KG

- Forme iconique de tradition italienne
- Accroche parfaite de la sauce
- Conditionnement à plat

Retrouvez tous nos produits sur WWW.BARILLAFOODSERVICE.FR

Suggestion de présentation - Visuels non contractuels. Barilla France SAS - Capital : 126 683 296€.
Siège social : Immeuble ETIK, 892 rue Yves Kermen, 92100 Boulogne-Billancourt, RCS Nanterre n°433 225 356.

SHOPPING



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. Ecorce de sapin Jean Perrin 200 g Réf. : 50931 – 8. Raclette METRO Chef 1/2 meule, Réf. : 258226

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



Duel de Chefs.

ENRIQUE CASARRUBIAS

TOSHITAKA OMIYA

PLAT SIGNATURE:

Finir de cuire la viande dans une cocotte en terre cuite (la Cazuela) avec des aiguilles de pins.

CARACTÈRE:

Impulsif.

PORTRAIT CHINOIS:

Si tu étais une recette, laquelle serais-tu ?

Un taco.

Si tu ne devais choisir qu'un poisson à cuisiner, lequel choisirais-tu ?

La lotte.

Si tu étais un dessert, lequel serais-tu ?

Une plaquette de chocolat.

Si tu étais un soft, quelle boisson sans alcool, serais-tu ?

Une ginger beer.

Si ton adversaire était un plat ?

Le lièvre à la royale !

À votre gauche, Enrique Casarrubias.

Petit-fils de boucher, il commence ses études culinaires au Mexique, passe par le George V et le Crillon à Paris, devient sous-chef d'Akrame Benallal à Hong Kong, puis ouvre en 2018 Oxe, son restaurant franco-mexicain étoilé. À votre droite, Toshitaka Omiya. Né à Osaka au Japon, il fait ses armes chez Éric Lecerf, à l'Astor, chez Patrick Pignol, au Relais d'Auteuil puis chez Alain Passard, à l'Arpège avant de passer au George V puis de devenir chef de cuisine à l'Agapé avec David Toutain. En 2015, il ouvre le restaurant Alliance Paris. Un duel autour de la langoustine.

PLAT SIGNATURE:

Le poulet de Racan au corail de homard.

CARACTÈRE:

Maniaque.

PORTRAIT CHINOIS:

Si tu étais une recette, laquelle serais-tu ?

Un céleri rave au sirop d'érable.

Si tu ne devais choisir qu'un poisson à cuisiner, lequel choisirais-tu ?

Le maquereau.

Si tu étais un dessert, lequel serais-tu ?

Une tarte soufflée au chocolat.

Si tu étais un soft, quelle boisson sans alcool, serais-tu ?

Une ginger beer.

Si ton adversaire était un plat ?

Un pépito ! (le surnom que je lui donne).

L'OBJECTIF

La langoustine

Très prisée des chefs, la langoustine séduit par la délicatesse de sa chair et ses notes iodées, comme un ôde aux saveurs marines.

Saveur

La chair des langoustines est appréciée pour sa texture fine, son goût délicat, subtilement sucré et iodé. Simplement pochée, grillée ou servie en tartare, sa saveur raffinée sublime les accords avec agrumes, beurres parfumés ou aromates légers, et se prête à de multiples préparations.

Caractéristiques

Crustacé décapode mesurant entre 10 et 25 cm, la langoustine arbore une carapace allant du beige au rose orangé. Dotée de deux longues pinces fines et d'une queue en éventail, elle possède une chair ferme et nacrée. Pour garantir sa qualité, elle doit présenter des antennes entières, des yeux brillants et une carapace sans taches.

Origine

Aussi appelée « demoiselle de Bretagne » ou « homard de Norvège », la langoustine (*Nephrops norvegicus*), est présente en Atlantique, de l'Islande à la Méditerranée occidentale, et jusqu'aux côtes de Bretagne, où elle creuse ses terriers dans les fonds vaseux.

Saison

Pêchée sur les côtes bretonnes, en Manche et en mer Celtique, la langoustine se trouve sur les étals toute l'année. Si sa pleine saison s'étend traditionnellement du printemps à la fin de l'été, les arrivages réguliers garantissent une fraîcheur optimale à tout moment.



Langoustine cresson caviar

PAR TOSHITAKA OMIYA

La langoustine, pochée doucement dans l'huile d'olive, conserve une texture soyeuse et pure. Crème et coulis de cresson en révèlent les nuances iodées, tandis qu'une salade de cresson au caviar apporte fraîcheur et tension. En contrepoint, un croque de langoustine croustillant, garni de chair et de pinces, ajoute une touche gourmande. Un équilibre entre finesse marine, élégance végétale et douceur maîtrisée.

Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr



“ Pour moi la langoustine est un produit noble qui ne peut pas être marié avec d'autres produits de la même puissance mais doit être respecté et mis en valeur. ”



Langoustine en taco tricolore, émulsion de langoustine et consommé mexicain de langoustine

PAR ENRIQUE CASARRUBIAS

La langoustine se fait ici charnue et fumée, grillée sur le charbon avant d'être glacée de bisque. Servie en taco tricolore de maïs bleu, jaune et noir, elle dialogue avec une émulsion, un consommé mexicain et une purée d'oseille qui en exaltent la profondeur. Entre puissance, finesse et chaleur du feu, un hommage vibrant à ses racines mexicaines.

Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr



“ J'ai voulu travailler la langoustine sous toutes ses formes et la marier à mes racines mexicaines : une galette de maïs en taco, mon plat préféré ! ”

Morbihan, entre terre & 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.

Au sud 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 fromagère 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 artisanal au travers de la marque Carabreizh et de ses mini caramels, sa crème ainsi que son coulis de caramel qui incarne cette gourmandise populaire, devenue un symbole régional. Entre mer et lande, la Torréfaction de Brocéliande,

entreprise artisanale et familiale depuis 3 générations, prolonge l'attachement aux gestes artisanaux avec une large gamme de café torréfié lentement et encrée territorialement.

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 pour la 2^e année consécutive, meilleure liqueur de menthe 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 des créations audacieuses, la Brasserie artisanale la Dilettante s'illustre avec ses bières créatives et ses engagements environnementaux et sociétaux en favorisant les circuits courts et les producteurs locaux. Leur bière blonde *La Flemme* 5° allie fraîcheur désaltérante et subtilité maltée, idéale avec des fruits de mer ou une cuisine conviviale. Les établissements *Nicol*, cidrerie artisanale, familiale et indépendante depuis 1928, élaborent des cidres et des jus de pomme 100% pur jus, qui reflètent l'équilibre entre acidité et rondeur. Issu de variétés locales de pommes, ils prolongent 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. ■





RENCONTRE AVEC **Jean-Michel Nicol** CO-GÉRANT DE LA CIDRERIE NICOL

Implantée depuis quatre générations dans le Morbihan, la cidrerie Nicol défend une production artisanale ancrée dans son territoire. Jean-Michel Nicol revient sur les richesses agricoles et gastronomiques de la région, l'identité particulière du cidre morbihannais et les défis qui attendent la filière.

Quelles sont les grandes richesses gastronomiques et agricoles du Morbihan ?

Le Morbihan bénéficie d'un cadre exceptionnel, entre terre et mer, avec un climat ensoleillé et des sols fertiles. Cela permet d'obtenir des matières premières de grande qualité, que nos agriculteurs et artisans subliment. Ces produits se retrouvent sur les tables les plus exigeantes. Le cidre en fait pleinement partie, au même titre que les autres trésors du territoire.

En quoi le cidre du Morbihan a-t-il une identité particulière ?

Nos vergers profitent d'un ensoleillement supérieur au reste de la Bretagne, sur des sols argileux. Cela donne des jus très francs en pomme, avec une pointe acidulée. Le Morbihan est aussi le seul département à produire un cidre issu uniquement de la pomme Guillevic, reconnu par un Label Rouge : le Royal Guillevic. Quand on le déguste, on ne regarde plus le cidre de la même façon.

Quels liens entretenez-vous avec les restaurateurs ?

La restauration représente environ 60 % de notre distribution : des crêperies bien sûr, mais aussi toutes formes de restauration, jusqu'aux tables gastronomiques. Les chefs apprécient le caractère naturel et la constance de nos produits, régulièrement primés au Concours général agricole de Paris. Ils mettent aussi en avant l'histoire familiale de notre maison, transmise depuis quatre générations.

Comment le climat et votre démarche influencent-ils vos cidres ?

L'ensoleillement, la douceur qui évite les gelées, la pluviométrie : tout cela est déterminant pour la qualité des jus. Depuis trois générations, nous respectons une méthode de fermentation naturelle qui fait la réputation de nos cidres. Nous avons également engagé plusieurs actions responsables : méthanisation des déchets de pommes, consigne des bouteilles et caisses dans le Morbihan, cartons réutilisables, irrigation par collecte d'eau de pluie. Notre démarche est de conjuguer tradition et respect de l'environnement.

Quels défis se posent aujourd'hui aux producteurs locaux ?

Le réchauffement climatique est un enjeu majeur, avec des effets directs sur la production. À cela s'ajoutent des contraintes de traçabilité et de normes de plus en plus strictes.

Les attentes des consommateurs ont-elles évolué ?

Oui, ils recherchent des cidres fruités, francs en pomme, élaborés par fermentation naturelle, sans ajout de sucre. Cette exigence correspond à notre savoir-faire.

Avec quels mets recommandez-vous vos cidres ?

Le Royal Guillevic Label Rouge s'apprécie à l'apéritif ou sur un dessert, servi dans une flûte à champagne. Le cidre classique accompagne à merveille les crêpes et galettes, mais aussi un poisson, une volaille ou une salade.



SHOPPING



L'excellence, au menu !

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

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 Caouley, plaque de 400 g, disponible toute l'année, Réf. : 55691 – 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

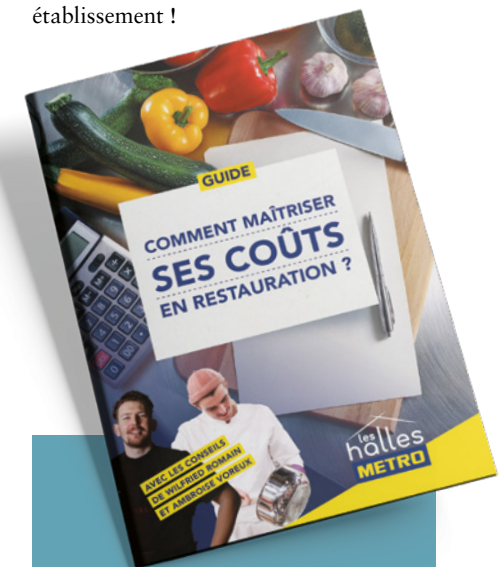


en réduisant les frais. Côté personnel, optimiser l'organisation des équipes, adapter les plannings aux flux de clientèle et favoriser la polyvalence développent la productivité sans dégrader le service. Le guide souligne aussi l'importance de contrôler les dépenses énergétiques, d'automatiser certaines 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 les bonnes pratiques partagées par les professionnels du secteur. Enfin, le pilotage doit rester souple et réactif, surtout dans un contexte de hausse des prix et d'évolution rapide des attentes des consommateurs. Le guide METRO insiste sur le fait qu'un restaurateur bien informé et bien équipé pourra préserver sa rentabilité, renforcer ses marges et assurer la pérennité de son établissement !



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



Picotte,

UN TOUR DE FRANCE GOURMAND

Avec deux adresses à Paris et à Cotignac en Provence, Picotte propose un concept unique qui célèbre la richesse et la diversité des terroirs français à travers une carte inventive et engagée.

© Lapuerta On The Road



© Lapuerta On The Road



Redécouvrir et revisiter les grands plats des terroirs français, c'est l'idée originale portée par les deux fondateurs de Picotte, Catherine Wade, parisienne ayant grandi dans le Jura et Matthias Maboungou, originaire du Sud. Inspirés par leurs racines respectives, ils ont imaginé un lieu où la convivialité va de pair avec le goût et l'authenticité des patrimoines régionaux. Soutenu par une équipe dynamique, le projet est également sublimé par le travail de Marta Biagianti à Paris, tandis que Catherine Wade elle-même officie en Provence. Inspirées par les classiques, les deux cheffes réveillent la tradition en y ajoutant un soupçon d'audace.

La force du concept de Picotte ? Proposer un voyage culinaire inédit où les spécialités gastronomiques cohabitent et se modernisent. À la carte, un assortiment de plats à partager tirés des quatre coins de l'hexagone. Chaque recette représente l'identité forte de son terroir d'origine et reflète savoir-faire artisanal, avec une vraie rigueur dans la sélection des produits. Cette exigence assure authenticité et qualité. À la carte, une cuisine généreuse et créative qui incarne parfaitement la philosophie du lieu. S'y côtoient poulpe grillé d'Aquitaine et riz de Camargue, vin jaune de Franche-Comté et poulet du Gâtinais, maquereau



et farz breton, tarte Tatin aux herbes de Provence, bretzels et flan antillais. Et ça marche ! Associée à une démarche durable, cette alchimie entre tradition régionale et innovation gourmande fait de Picotte un acteur engagé du renouveau de la cuisine française de terroir.

S'inscrivant dans une démarche éco-responsable, Picotte privilégie la collaboration avec des producteurs locaux et l'emploi d'ingrédients de saison, afin de garantir fraîcheur, traçabilité et respect des cycles naturels. Qu'il s'agisse des légumes minutieusement choisis, des viandes issues

d'élevages respectueux du bien-être animal ou du poisson frais, chaque ingrédient est valorisé dans des recettes qui remettent les classiques au goût du jour, sans les dénaturer. Cette cuisine maison, élaborée avec rigueur et créativité, conjugue qualité des produits, savoir-faire et respect de l'environnement. Au service d'une expérience culinaire authentique et conviviale.



Pour ou contre les restaurants qui ferment le week-end ?

Alors que beaucoup considèrent le samedi et le dimanche comme les jours les plus propices aux sorties, certains restaurateurs font le choix de garder portes closes. Entre défense du bien-être des équipes et crainte d'une aberration économique, le débat divise.

Une revendication sociale...

À première vue, difficile de reprocher à un établissement de prendre soin de ses équipes. Travailler dans la restauration implique déjà des horaires étendus, des soirées tardives et une forte intensité physique. Fermer le week-end peut apparaître comme une bouffée d'air pour les salariés, leur permettant de profiter de moments familiaux et sociaux trop souvent sacrifiés.

Il faut dire

que cette fermeture est aussi un signal fort : elle valorise le métier, attire des profils qui fuient des conditions jugées intenables et peut devenir un argument de fidélisation. Dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre, **offrir des week-ends libérés devient presque un outil de recrutement.**

D'ailleurs, ce choix s'inscrit dans une tendance plus large : celle d'un **rééquilibrage entre vie professionnelle et vie privée** dans un secteur longtemps marqué par l'épuisement et le turn-over.

Et, la perte de chiffre d'affaires peut sembler difficile à compenser par des jours de semaine moins fréquentés. Même un ticket moyen élevé ne suffit pas toujours à combler le manque à gagner.

Du point de vue économique, fermer aux moments de plus forte demande ressemble à une hérésie. **Le week-end concentre traditionnellement la clientèle disponible**, qu'il s'agisse de familles, de groupes d'amis ou de touristes.

... et un pari risqué

En effet, certains clients réguliers n'ont tout simplement pas l'occasion de venir déjeuner ou dîner en semaine. **Les perdre, c'est prendre le risque d'un décrochage durable**, voire de les voir se tourner vers la concurrence.

Et puis, pour des établissements situés dans des zones touristiques ou de loisirs, **le week-end est le cœur de l'activité.** Fermer, c'est se couper d'un flux vital et risquer de déséquilibrer l'ensemble du modèle économique.

Et puis nombre de jeunes cuisiniers et serveurs aspirent à un **rythme plus régulier**, refusant de sacrifier leur vie privée pour leur carrière. Un établissement qui s'aligne sur ces attentes apparaît alors comme un employeur moderne et responsable.

Une image à double tranchant...



Sur le plan de la communication,

un restaurant fermé le week-end peut renvoyer l'image d'une maison courageuse, respectueuse de ses équipes.

De fait,

dans un monde où la responsabilité sociale des entreprises gagne en importance, cela peut être perçu comme une **décision militante**, en phase avec l'évolution des mentalités.



À l'inverse,

il peut frustrer ceux pour qui le restaurant est synonyme de loisir du samedi soir ou du brunch dominical. **Certains pourront y voir un manque de souplesse, voire un désintérêt pour la clientèle.**

Aussi,

le choix peut susciter la sympathie d'une **clientèle** sensible à ces enjeux, prête à déplacer ses habitudes pour soutenir un établissement engagé.

En conséquence,

tout est affaire d'équilibre. Le bien-être des équipes ne doit pas occulter la nécessité de faire vivre la maison. Trouver la bonne formule - semaine dense, week-end fermé, ou alternance intelligente - relève d'une alchimie propre à chaque établissement.

Aussi,

elle demande une pédagogie claire auprès des clients, pour éviter l'incompréhension ou la déception. **Communiquer les raisons de cette fermeture devient essentiel**, tout comme proposer une offre adaptée en semaine : menus attractifs, événements spéciaux, formules déjeuner qui donnent envie de venir.

En somme,

fermer le week-end reste un choix audacieux. Gage de respect social pour les uns, non-sens commercial pour les autres, il reflète surtout une transformation plus large des attentes et des modèles de la restauration. Une mutation que chaque maison doit penser à son échelle, entre fidélisation des équipes et satisfaction des clients.

Il faut dire que

la fermeture n'est pas une solution universelle. Elle suppose un modèle économique solide, une clientèle capable de se déplacer en semaine, et une organisation irréprochable pour maximiser les services ouverts.

... et un ajustement nécessaire

Vallée de la Loire :

LA DOUCEUR EN HÉRITAGE

Entre douceur et fraîcheur, les vins blancs moelleux de la Vallée de la Loire offrent une palette aromatique d'une rare subtilité. De l'élégance des coteaux du Layon à la noblesse du Quarts-de-Chaume, en passant par la finesse des Vouvray, ces cuvées rappellent que la Loire est aussi le berceau de grands vins de garde, capables d'émouvoir autant à l'apéritif qu'à table.

Du Pays nantais à la Touraine, la Loire déroule un vignoble unique, dont les coteaux baignés de soleil donnent naissance à certains des plus grands vins blancs moelleux de France. Ces cuvées, fruits d'une alchimie entre terroir, climat et savoir-faire, expriment à la fois fraîcheur, gourmandise et complexité. Derrière chaque bouteille, on retrouve une tradition séculaire : celle de vendanges tardives où le chenin blanc, cépage roi de la région, concentre ses sucres et ses arômes sous l'effet de la pourriture noble.

Des appellations emblématiques

Au sud d'Angers, les coteaux du Layon et de l'Aubance sont réputés pour leurs vins moelleux d'une grande élégance, mêlant richesse aromatique et tension minérale. Plus à l'est, Vouvray s'illustre par des expressions à la fois solaires et vibrantes, capables de traverser les décennies avec une étonnante jeunesse. Enfin, le prestigieux Quarts-de-Chaume, seul grand cru de la Loire, symbolise l'excellence et la rareté de ces vins, véritables trésors de garde.

Un art d'équilibre

Loin d'être de simples vins doux, les moelleux ligériens reposent sur un équilibre subtil entre sucrosité et fraîcheur acide. Ils accompagnent à merveille des alliances audacieuses : foie gras et chutneys de fruits, fromages bleus, desserts à base de fruits jaunes ou exotiques. Mais ils s'invitent aussi, plus simplement, à l'apéritif ou pour illuminer une cuisine épicée.

Ces vins racontent une histoire de patience et d'exigence, où chaque vendange est un pari sur la nature, et chaque millésime une variation autour de la douceur.



① Coteaux du Layon BIO « Atômes Crochus » Château La Tomaze

Un vin ample et solaire, porté par des notes d'abricot confit et de miel. La bouche reste fraîche et aérienne, idéale avec un foie gras poêlé ou une tarte aux mirabelles.

② Coteaux du Layon Château de la Mulonnière

Équilibre et élégance pour cette cuvée qui marie fruits blancs mûrs, pointe florale et finale citronnée. À déguster avec un curry de volaille ou une cuisine asiatique parfumée.

③ Coteaux de l'Aubance BIO « Un Coing de Tendresse » Domaine de Rochambeau

Tout en délicatesse, il séduit, comme son nom l'indique, par ses arômes de coing, de poire et de fleurs blanches. Sa douceur mesurée en fait un compagnon parfait pour une volaille aux fruits secs.

④ Vouvray moelleux Domaine du Margalleau

Un classique intemporel : bouche soyeuse, notes de pomme rôtie et de miel d'acacia, soutenues par une belle tension. Il se marie aussi bien avec des fromages affinés qu'avec une tarte tatin.

⑤ Quarts de Chaume « La Part du Seigneur » (50 cl)

Un grand vin de méditation : intensité aromatique, complexité de fruits confits et d'épices douces, finale interminable. À savourer seul ou avec un dessert raffiné.

⑥ Coteaux du Layon Domaine de Clayou

Une cuvée généreuse aux arômes de pêche, de miel et de cire d'abeille, équilibrée par une fraîcheur minérale. Parfait avec un bleu d'Auvergne ou un dessert aux agrumes.

Bacardi caribbean mule.

Rafraîchissant, légèrement épicé et subtilement acidulé, le Bacardi Caribbean Mule s'impose comme le cocktail idéal pour accompagner les débuts de soirées. En quelques gestes, il réunit la vivacité des agrumes, la profondeur du rhum vieilli et le piquant de la ginger beer. Une recette simple, efficace, qui joue sur les contrastes et séduit aussi bien les amateurs de cocktails classiques que les curieux en quête de nouveauté.



Ingrédients

- 4 cl de Bacardí Añejo Cuatro
- 8 cl de Ginger Ale
- Glaçons
- 2 quartiers de citron vert

PRÉPARATION

1 Dans un verre long drink rempli de glaçons :

2 Verser 4 cl de Bacardí Añejo Cuatro.

3 Verser 8 cl de Ginger Ale.

4 Ajouter 2 quartiers de citron vert.



Astuce pour aller plus loin

Remplissez généreusement le verre de glaçons, la fonte sera progressive et le cocktail sera moins dilué.

La Recette

Dans un verre long drink généreusement rempli de glaçons, versez 4 cl de Bacardí Añejo Cuatro, complétez avec 8 cl de ginger beer bien fraîche, puis ajoutez deux quartiers de citron vert légèrement pressés. L'assemblage est instantané, le résultat explosif de fraîcheur.

Mais derrière cette apparente simplicité se cachent deux ingrédients clés qui donnent au cocktail toute sa personnalité.

Les Ingrédients

LE RHUM AÑEJO

Élaboré à partir de mélasses soigneusement sélectionnées, Bacardí Añejo Cuatro est vieilli au minimum quatre ans en fûts de chêne. Ce passage en barrique lui apporte des notes de vanille, de caramel et de fruits secs, sans alourdir sa structure. C'est un rhum rond et équilibré, qui conserve une belle légèreté et une finale douce. Parfait pour être travaillé en cocktail, il apporte ici une base chaleureuse, légèrement boisée, qui contraste avec la fraîcheur du citron vert et s'accorde naturellement avec les saveurs épicées.

LA GINGER BEER

Boisson fermentée à base de gingembre, elle apporte une intensité aromatique incomparable. Plus relevée qu'un simple ginger ale, elle offre au cocktail sa vivacité piquante et son caractère mordant. Son côté pétillant réveille le palais et équilibre le sucre naturel du rhum. Dans le Bacardi Caribbean Mule, elle joue le rôle d'accélérateur de sensations, transformant un simple mélange en véritable expérience gustative.

Au-delà de son goût, ce cocktail séduit aussi par sa rapidité d'exécution : moins de 20 secondes suffisent pour le réaliser, un atout précieux pour les professionnels du bar comme pour les restaurateurs. Facile à décliner et à personnaliser (on peut y ajouter une pointe de bitters, un agrume ou quelques herbes fraîches) il s'adapte à tous les contextes, du service en terrasse à la carte de restaurant.

Avec le Bacardi Caribbean Mule, le rhum se redécouvre sous un jour plus léger et festif, et la ginger beer confirme son statut d'ingrédient incontournable de la mixologie contemporaine. Un cocktail simple en apparence, mais dont l'équilibre subtil en fait une valeur sûre de la saison.

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.



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



1 PT
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

La Cloche, solidarité, inclusion, et lien social

Soutenue par METRO, l'association La Cloche agit contre l'exclusion des personnes en situation de grande précarité à travers le lien social et le bénévolat inclusif.



Pour aller plus loin

Vous souhaitez vous engager auprès de l'association *La Cloche* ou du programme *Le Carillon* ? Rendez-vous sur le site pour tout savoir sur les actions à mener.



Scannez et retrouvez plus d'informations



Réseau solidaire

Aujourd'hui présente dans toutes les grandes villes françaises, l'association d'intérêt général à but non lucratif *La Cloche* agit depuis 2015 pour lutter contre l'exclusion sociale à travers le lien social, le bénévolat inclusif et la mobilisation citoyenne. Grâce à un réseau de commerces solidaires, *La Cloche* permet de tisser du lien entre les habitants, qu'ils aient ou non un domicile. Au cœur de son action, le programme *Le Carillon* mobilise cafés, bars, restaurants, salons de thé et autres lieux de vie pour offrir micro-services (accès à l'eau, aux toilettes ou pouvoir simplement recharger son téléphone) produits essentiels (boissons, repas, produits d'hygiène...), et accueil bienveillant. Ces établissements deviennent des points d'ancrage pour les personnes sans domicile, leur permettant de retrouver confiance. Il est aussi possible pour les clients de pré-payer des produits pour les personnes dans le besoin.

Des actions concrètes et joyeuses

La Cloche organise des cours de cuisine, des chorales, des jardinages partagés, des sessions sportives, et même des ateliers théâtre ! Ces activités sont co-construites avec les bénéficiaires, dans une logique de faire ensemble. Des actions qui permettent de lutter contre l'isolement social, et de redonner dignité et reconnaissance aux personnes en situation de grande précarité. En 2024, 136 bénévoles étaient eux-mêmes en situation de précarité, un chiffre qui illustre la réussite du bénévolat inclusif comme levier de réinsertion sociale. Un cercle vertueux de solidarité, valeur socle de l'association.

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.

La Cloche en quelques chiffres

- 1 350** commerces et lieux solidaires
- 93 366** passages dans ces lieux
- 56 994** produits consommés
- 1261** activités créant du lien social
- 13 597** personnes sensibilisées
- 1668** personnes formées

Noël 2024, avec l'engagement des halles de la Cartoucherie

Un tiers-lieu toulousain emblématique qui réunit sous un même toit des commerçants, artisans, restaurateurs et acteurs culturels engagés dans une démarche locale et solidaire. Chaque commerçant des Halles a généreusement préparé 5 plats, offrant ainsi une belle variété culinaire. En complément, les Halles ont offert un buffet d'accueil composé de fromages locaux, huîtres et crevettes. Cette soirée festive a permis à 90 personnes en situation de précarité de partager un repas convivial et diversifié. Les participants ont également pu profiter de plusieurs animations : une initiation à la country, un concert de musique live et des jeux participatifs, contribuant à une ambiance chaleureuse et inclusive.

AVEC **alpro**

TOUTES LES OCCASIONS SONT BONNES POUR PASSER AU VÉGÉTAL



PETIT DÉJ

PAUSE CAFÉ

PLATS SALÉS/SUCRÉS

Le canard.

Volaille d'exception, le canard, reconnu pour sa chair tendre et charnue, séduit les chefs du monde entier par la diversité de ses découpes et de ses préparations.



Apprécié dès l'Antiquité, le canard est domestiqué en Chine il y a plus de 2 000 ans ! Présent dans les banquets impériaux, il devient un symbole de raffinement dans de nombreuses cultures d'Asie. Introduit en Europe par les Romains, il gagne peu à peu les terroirs français, notamment en Gascogne et dans le Sud-Ouest, où se développe une tradition culinaire patrimoniale autour de sa chair et de son foie.

Au Moyen Âge, le canard est servi dans les festins aristocratiques et se distingue par son goût marqué, bien éloigné de celui du poulet de la dinde. Il s'impose ensuite dans la cuisine bourgeoise française, avec des plats emblématiques comme le canard à l'orange, qui aurait été importé d'Italie à la cour française par Catherine de Médicis lorsqu'elle épousa le duc d'Orléans, ou le fameux « canard au sang » originaire de la ville de Rouen, aujourd'hui plat phare du restaurant parisien la *Tour d'Argent*. Au fil du temps, sa consommation se démocratise, passant d'un mets noble à un mets plus accessible.

Sur le plan gustatif, le canard séduit par la richesse de sa chair, plus prononcée et puissante que celle du poulet de la dinde, c'est d'ailleurs la seule volaille considérée comme une viande rouge ! La variété de ses découpes et préparations – magret, confit, manchon, cuisse, filet ou foie gras, en fait un produit de choix pour les chefs. Il s'adapte aussi bien aux cuissons lentes, qui révèlent son fondant, qu'aux préparations rapides où il conserve tout son moelleux.

Aujourd'hui, le canard inspire les chefs du monde entier, qui le travaillent et l'accrochent avec créativité et audace. Magrets grillés aux saveurs

asiatiques, confits revisités en tapas ou effilochés en burgers gourmets, le canard se prête à toutes les interprétations, de la tradition la plus codifiée... aux tendances fusion les plus inattendues. Dans la bistronomie comme dans la haute cuisine, le canard incarne l'art de la gastronomie à la française et s'ouvre désormais à de nouvelles influences internationales.



Le canard, de A à Z

Souvent délaissée, la carcasse du canard sert à préparer des bouillons savoureux, des fonds de sauce riches ou encore des soupes rustiques, spécialités du Sud-Ouest. Quant aux restes de chair, ils peuvent entrer dans la préparation de parmentier, risotto, tapas ou rillettes. Une approche économique et créative qui répond aux enjeux anti-gaspi actuels et met en lumière le savoir-faire de chefs engagés dans une cuisine durable et inventive.



1

Magret de canard fumé tranché METRO Chef Régional

Issu de canards à foie gras, le magret de canard IGP 250 g METRO Chef Régional est fumé au bois de hêtre. Finement tranché, il est idéal pour les salades ou un “croque-canard” original à la saveur authentique du Sud-Ouest.



Cuisse de canard METRO Chef

Les cuisses de canard METRO Chef permettent de varier les recettes et sont idéales pour la cuisine gastronomique. Braisées, on les accompagne d'abricots secs et de dattes pour des saveurs sucrées-salées qui sortent de l'ordinaire.

3



2

Filet de canard METRO Chef

Nourris sans OGM avec des céréales françaises, notamment du maïs et du soja du Sud-Ouest, les canards METRO Chef possèdent une qualité exceptionnelle. Le filet de canard apprécie la compagnie d'épices, de miel, de gingembre et de pommes de terre.



4

Gésier Toque Blanche

C'est sans doute l'abat de volaille le plus consommé et il est idéal pour des salades gourmandes ou des plats mijotés. Le gésier de canard Toque Blanche prend toute son ampleur une fois poêlé, accompagné de légumes verts, de champignons ou de lentilles du Puy.



Effiloché METRO Chef

Tendre et savoureux, l'effiloché de confit de canard METRO Chef est idéal pour confectionner des sandwiches haut-de-gamme, qui font le lien entre street food et haute gastronomie !

5



6

Confit Larnaudie Restauration

Moelleux et savoureux, le confit de canard Larnaudie Restauration possède une saveur typique du terroir du Sud-Ouest. On peut revisiter sa recette traditionnelle avec des champignons shiitaké et du chou pak-choi assaisonnés de sauce soja et de poivre de Sichuan.





Levons nos verres !

À UNE SÉLECTION DE VERRERIE QUI NE MANQUE PAS D'ÉCLAT.



1. Verre Speakeasies Bormioli Luigi 55 cl Réf. : 307870 – 2. Verre à pied cocktail West Loop Arcoroc 27 cl Réf. : 291457 – 3. Flute Carré METRO PROFESSIONAL 22 cl Réf. : 294585
4. Gobelet America 20'S Bormioli Rocco 40 cl Réf. : 282977 – 5. Gobelet Aveiro METRO PROFESSIONAL 35 cl Réf. : 156929 – 6. Verre à pied Open'up Chef & Sommelier Réf. : 000000

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr



QUI NOUS DONNE LA PATATE ?

Notre corps fonctionne comme un véhicule motorisé. Le principal carburant c'est le sucre ou plutôt les sucres que nous raffinons lors de notre digestion puis que nous transformons en énergie dans chacune des milliers de milliards de cellules qui composent notre organisme. On peut ainsi par analogie comparer la pomme de terre (comme tous les végétaux riches en amidon tels que les céréales) à du pétrole brut que notre digestion mue en essence :



le glucose. Ce carburant raffiné alimente notre cerveau, nos organes et de nos muscles : c'est notre source d'énergie vitale en somme. Voilà comment ça fonctionne : la pomme de terre est riche en amidon qui constitue d'abord une réserve d'énergie pour la plante elle-même. Ce sucre complexe nous ne le digérons pas bien (pas plus que la cellulose des plantes autre sucre complexe digéré par les herbivores comme la vache grâce à ses quatre estomacs). L'amidon composé de longues chaînes de molécules constituées de petits blocs attachés comme un collier de perles : le glucose. Lorsque nous mangeons de l'amidon (dans les pommes de terre, le pain, les pâtes...) notre système digestif va devoir découper le collier (c'est la digestion) pour libérer chaque perle et nous permettre d'assimiler le glucose.

La première étape c'est la cuisson qui joue un rôle clé : elle va nous « mâcher le travail ». Cru, l'amidon nous est indigeste. Essayez donc de manger des patates crues et vous m'en direz des nouvelles. La chaleur va le rendre assimilable en déployant sa structure. La deuxième étape a lieu dans notre bouche. L'amylase, une enzyme contenue dans notre salive, commence à sectionner l'amidon en tronçons. Et j'insiste sur l'importance de la mastication qui aide le processus en préparant la digestion. Puis le cycle se poursuit dans notre intestin où d'autres enzymes poursuivent la découpe et finissent par libérer la molécule de glucose. Puis le glucose passe dans notre sang au travers de notre paroi intestinale et rejoint nos cellules qui le transforment chacune en énergie dans tout notre corps. D'abord dans le cerveau, notre « poste de commandement » puis les muscles et les organes.

ON PEUT AINSI PAR ANALOGIE COMPARER LA POMME DE TERRE À DU PÉTROLE BRUT QUE NOTRE DIGESTION MUE EN ESSENCE : LE GLUCOSE.



Ainsi la pomme de terre (qui ne fournit pas que de l'amidon : elle apporte aussi des fibres utiles pour le transit et des vitamines, notamment B et C) qui est un aliment simple, économique et se conservant bien, est une véritable réserve d'énergie adaptée aux besoins de l'humain. On comprend mieux le sens de l'expression « donner la patate ».



ON VEUT DES PATATES !

Dans mon dernier livre « On veut des patates ! » tout juste sorti des presses, je livre les recettes de 5 générations de mangeurs de pommes de terre dans la famille Ferniot. Plus que mes recettes fétiches on y trouve celles très jurassiennes descendues de mon grand-père Paul, celles bretonnantes de ma grand-mère Jeanne, jusqu'à celles cuisinées ou demandées par mes filles et de ma petite fille Olivia, qui m'appellent toutes Monsieur Patate à la maison. Ce n'est pas totalement usurpé comme nom car la pomme de terre est toujours la première option de garniture chez nous. Quand elle n'est pas le plat à elle seule.

On veut des patates !
(Éditions Albin Michel)

L'ART DE CHOISIR LA BONNE

Cuisiner la pomme de terre, c'est comme peindre une toile avec une infinie palette de saveurs. Chaque variété a ses propres nuances de texture et de goût, influencées par le terroir, le climat et la saison. Pour transformer un simple plat en une expérience culinaire, il est essentiel de connaître les grandes familles de pommes de terre et leurs spécificités.



À CHAIR FERME : ELLES SAVENT SE TENIR À TABLE !

Ces variétés sont parfaites rissolées ou sautées, en salade, dans les cuissons à la vapeur et les plats mijotés en cocotte. Leur faible teneur en amidon et leur texture dense leur permettent de ne pas se déliter à la cuisson. Elles conservent leurs belles formes et leur tenue, tout en révélant des saveurs délicates :

- Charlotte** : un grand classique, parfaite pour les salades et les pommes de terre vapeur. Sa chair fine est un vrai délice.
- Annabelle** : une variété à la peau très fine et à la chair jaune et fondante, idéale pour les pommes de terre sautées.
- Amandine** : une saveur subtile de noisette et une chair ferme, très appréciée dans les plats mijotés, mais assez fragile en surcuisson.
- Belle de Fontenay** : une ancienne variété à la chair jaune, fine et fondante, qui se distingue par un goût délicat.
- Pompadour** : une variété élégante à la peau légèrement ambrée, appréciée pour sa chair très fine et son goût raffiné.
- Ratte** : avec sa forme allongée, sa fermeté légendaire et son goût de châtaigne, c'est une star des plats gastronomiques comme l'incroyable purée de Joël Robuchon.
- Roseval** : sa peau rouge et sa chair ferme en font une variété très visuelle et savoureuse.
- Jazzy** : une petite pomme de terre qui tient parfaitement à la cuisson, parfaite pour les usages froids ou tièdes et les accompagnements.

POLYVALENTES OU MIXTES : UN JUSTE ÉQUILIBRE !

Ce sont les pommes de terre "à tout faire" qui constituent souvent le « *fond de placard* » sécurisant de la maison. Elles possèdent une chair tendre qui les rend aptes à une large gamme de recettes, qu'il s'agisse de purées, de gratins ou de frites. Elles ne s'effritent pas trop et sont suffisamment tendres pour fondre un peu et s'écraiser facilement.

- Monalisa** : une championne de la polyvalence, parfaite pour les gratins ou les purées mais également les plats à cuissons longues. Sa chair jaune est fondante et savoureuse et sa tenue supérieure à celle de ses cousines plus farineuses.
- Agata** : avec sa chair blanche, elle se tient bien à la cuisson à l'eau et est un excellent choix pour les gratins.
- Manon** : une variété française très polyvalente, qui se distingue par un Label Rouge pour sa qualité en friture.
- Samba** : sa chair jaune clair la rend idéale pour les cuissons au four et les purées..
- Chérie** : une pomme de terre à la peau rouge qui, malgré sa chair tendre, se tient bien et est très appréciée dans les plats rustiques.
- Victoria** : une variété moderne qui combine une bonne tenue à la cuisson avec un rendement élevé, parfaite pour les cuissons au four.
- Marabel** : une pomme de terre de taille moyenne très polyvalente, au goût doux et à la texture fondante.

FARINEUSES : COMME ELLES, ON NE DEMANDE QU'À SE LAISSER ALLER !

Riches en amidon et matières sèches, ces pommes de terre sont privilégiées pour les frites, les purées, les soupes et les gnocchis. Elles se délitent facilement à la cuisson si on les cuit épluchées, ce qui leur confère une texture incroyablement onctueuse et une capacité d'absorption et de liaison des sauces.

- Bintje** : la référence historique pour les frites, bien que de plus en plus remplacée par de nouvelles variétés obtenues depuis 30 ans.
- Agria** : avec sa chair jaune foncé, c'est une variété prisée par les friteries artisanales. Elle est aussi excellente pour les frites maison ou les pommes de terre au four.
- Caesar** : une variété à la chair claire et farineuse, qui se prête parfaitement à la purée et aux gnocchis.
- Spunta** : une variété à chair jaune et fondante, parfaite pour des purées légères et aérées.
- Russet Burbank** : la célèbre pomme de terre américaine, blanche à chair brune, connue pour sa capacité à produire de longues frites régulières dans la plus grande marque de hamburgers du monde. Le revers de la médaille est un goût assez neutre qui plaît à tout le monde sauf aux amateurs exigeants.
- Melody** : une pomme de terre à la chair jaune et farineuse, idéale pour les purées et les soupes.

Y'A PAS PLUS FORT QUE L'EXPORT



La France domine le commerce international de la pomme de terre et en particulier pour le marché du frais. Ce n'est pas rien pour un petit pays en termes de surface. C'est dû à une production élevée, une forte spécialisation industrielle et des débouchés européens stables. En 2024 notre pays a exporté 3,5 millions de tonnes de pommes de terre crues « raw potatoes » pour plus d'1,4 milliards de dollars ! Une valeur qui bat les records, dépassant tout juste les Pays-Bas avec qui nous switchons souvent la première et la deuxième marche du podium.

Pour expliquer ce succès notons que nos surfaces cultivées ont progressé : les champs de pommes de terre dites « de conservation » avoisinent en 2025 les 200 000 hectares, plus de 10 % par rapport à l'an passé. La production attendue pour 2025 est de 8,3 millions de tonnes, un nouveau record favorisé par la demande forte à l'export (la patate française est appréciée et concurrentielle) et le développement de la patate transformée (frites surgelées, chips, etc.). Nous exportons environ une pomme de terre sur deux produites chez nous, surtout pour le marché du frais, vers d'autres pays de l'U.E. (Espagne, Italie, Portugal) et vers la Belgique ou les Pays-Bas pour la transformation industrielle.

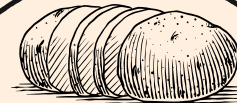
Les clés de ce succès : notre pays combine un volume de production de qualité élevé destinée à l'export et une industrie de transformation capable de valoriser parfaitement le produit. Voilà comment on devient le premier exportateur de pommes de terre avec moins d'un 10^e de celle du leader, la Chine (95 millions de tonnes). La pomme de terre française c'est un peu la potion magique d'« Astérix contre les chinois ».



Retrouvez les principaux modes de cuisson et des plats qui s'y rapportent :

- À L'EAU**
20-25 minutes, à l'eau bouillante
Pommes à l'eau ou écrasé
- À LA VAPEUR**
20-25 minutes, 100 à 110 °C
Salades ou pommes vapeur
- AU FOUR (RÔTIES)**
45 minutes, 200 °C
Pommes rôties entières
- AU FOUR (GRATINÉES)**
50 minutes, 180 °C
Gratin dauphinois
- SAUTÉES À LA POÊLE**
20-25 minutes, à feu moyen-vif
Pommes sarladaises
- EN BAIN DE FRITURE**
5 min à 170°C + 3 min à 185°C
Frites ou chips
- BRAISAGE**
35 min en cocotte à feu doux
Pommes boulangères
- COCOTTE FERMÉE**
30 min à feu doux
Pommes château
- BARBECUE**
45 minutes dans la braise
Pommes braisées
- AIR FRYER**
20-25 minutes, 180 °C
Pommes allumettes

PAS TOUTES DANS LE MÊME SAC



Connaître les familles et les variétés de pommes de terre c'est bien mais est-ce suffisant ? Pour la plupart d'entre nous, profusion rime avec confusion et face au rayon on peut facilement se sentir perdu. Le nom de la variété inscrit autrefois presque exclusivement sur le sac ou le carton et qui définit largement la pomme de terre (voir article précédent L'Art de choisir la bonne) tend à disparaître au profit d'autres dénominations qui brouillent les pistes :

PRIMEUR OU NOUVELLE : pomme de terre primeur : ce terme indique une récolte précoce, avant maturité complète. Sa peau est très fine, elle ne s'épluche pas mais se frotte à peine, et sa forte teneur en eau la destine à une cuisson précise, délicate et courte. Leurs sœurs en précocité, les pommes de terre nouvelles, ont des caractéristiques sensiblement similaires, mais sont récoltées un peu plus tardivement et sont de ce fait légèrement moins fragiles.

GRENAILLE : contrairement à ce que l'on pourrait croire, le terme de "grenaille" n'est pas un nom de variété mais fait référence à la taille de la pomme de terre. Il désigne des pommes de terre de petit calibre (moins de 40 mm), qui peuvent être de n'importe quelle variété. Ainsi on peut trouver des grenailles plus ou moins fermes, aqueuses ou farineuses.

APPELLATION D'ORIGINE : certaines pommes de terre tirent leur réputation de

leur lieu de culture. « *Noirmoutier* » ou « *île de Ré* » sont par exemple des appellations géographiques qui garantissent que les pommes de terre ont poussé sur ces îles, qu'elles ont bénéficié du climat et de ses sols légers et salins du bord de mer. Ce qui leur confère un goût si particulier. Mais une pomme de terre de Noirmoutier ce n'est pas obligatoirement de la Bonnotte, la star de l'île qui atteint des prix exorbitants chaque année et ne représente qu'environ 5 % de la production de Noirmoutier.

TYPES DE PRÉPARATIONS : s'adressant à un public inexpérimenté afin de l'aider dans son choix, les mentions d'utilisation (« *frites et purées* », « *vapeur et salade* », « *gratins et pommes au four* ») ne font référence qu'à la texture et la tenue à la cuisson. Elles font le malheur des cuisiniers professionnels lorsqu'elles se substituent au nom des variétés car elles ne renseignent pas sur le goût.

Salade de pommes de terre, et sardines à l'huile, vinaigrette, de légumes croquants,



 Pour 4 personnes

 Recette facile

Ingédients

- 2 boîtes de bonnes sardines à l'huile
- 600 g de pommes de terre nouvelles
- 150 g d'oignons nouveaux
- 1 petite échalote épluchée
- Une dizaine de radis roses
- 2 branches de céleri (près du cœur)
- 1 carotte
- 150 g de concombre et une petite courgette ferme (150 g)
- 8 à 10 petits cornichons égouttés
- Fines herbes : persil plat et ciboulette
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 cuillerée de moutarde forte
- 2 cuillerées de vinaigre de vin (ou de cidre)
- 6 cuillerées d'huile de tournesol (ou moitié-moitié avec olive)
- Sel et poivre noir du moulin

PRÉPARATION

1 Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée dans leur peau. Retirer dès que la lame d'un couteau pénètre sans résistance, laisser refroidir et peler tiède. Couper en deux dans le sens de la longueur puis en demi-rondelles épaisses. Verser le vin blanc dessus, donner deux tours de moulin à poivre et mélanger doucement pour imbiber les pommes de terre sans les briser.

2 Ouvrir les boîtes et égoutter les sardines en gardant une cuillerée d'huile. Les ouvrir en deux sur une planche et retirer l'arête centrale. Couper en 4 tronçons chaque moitié.

3 Bien laver les légumes. Couper le concombre en deux dans la longueur, retirer les extrémités et le cœur avec les graines sans le peler. Hacher l'échalote au couteau et tailler finement les oignons nouveaux (et leur tige jusqu'à la limite du vert foncé).

4 Détailler les radis en petites rondelles. Puis tailler en grosse brunoise le céleri, le concombre, la courgette équeutée, la carotte et les cornichons.

5 Réaliser la vinaigrette en mélangeant le vinaigre et la moutarde (saler dans le vinaigre afin que le sel se dissolve). Ajouter l'échalote ciselée, la cuillerée d'huile des sardines, puis l'huile en tournant.t.

6 Dans un grand bol ou un saladier disposer les pommes de terre au vin blanc, les tronçons de sardines et les légumes découpés. Ajouter la vinaigrette et tourner, puis la ciboulette et le persil ciselés finement et tourner à nouveau la salade, avec légèreté pour ne rien écraser.

Smashed potatoes, chapelure épicée et persillade,



©Nicolas Lobbestael

 Pour 4 à 6 personnes

 attente info niveau 3

Ingédients

- 1,5 kg de pommes de terre moyennes à chair ferme et peau fine
- 30 g de beurre ½ sel
- 5 cl d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail pelées
- ½ bouquet de persil plat ciselé
- 3 cuillerées à soupe de chapelure (maison)
- Piment d'Espelette en poudre (ou Cayenne)
- Mélange d'épices pour chili con carne (ou mélange barbecue, paprika fumé, colombo, curry, massala... selon ce que vous aimez)
- Sel fin

PRÉPARATION

1 Faire cuire à l'eau bouillante salée ou à la vapeur les pommes de terre bien lavées dans leur peau et réserver.

2 Réaliser votre chapelure épicée. On peut réaliser sa chapelure maison en mixant finement de la baguette tradition du lendemain ou séchée en rondelles au four, à 90 °C.

3 Mélanger aux épices que vous aimez sur une base de chili. La proportion est de ¾ chapelure pour ¼ de mélange d'épices...

4 Préchauffer le four à 200 °C (en position grill).

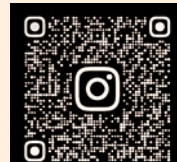
5 Dans un plat huilé écraser partiellement les pommes de terre cuites en pressant dessus avec la paume de la main. Verser le beurre fondu sur les pommes de terre. Bien les enduire..

6 Saupoudrer de chapelure épicée, puis ajouter la persillade (ail émincé et persil ciselé) et terminer avec un petit filet d'huile d'olive avant de saler.

7 Mettre les pommes de terre à gratiner au four 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées sur le dessus.

**RETROUVEZ
DANS MON
NOUVEAU LIVRE**

" ON VEUT DES PATATES ! "
LES RECETTES DE 5
GÉNÉRATIONS D'AMATEUR DE POMMES
DE TERRE DE LA FAMILLE FERNIOT.



Retrouvez les
recettes de
Vincent Ferniot
en vidéo sur
Instagram

Richard Agliata

LA MÉTHODE DES PALIERS

Formé à l'Oustau de Baumanière et au Chalet du Mont d'Arbois, le chef adjoint du Couvent des Minimes incarne une génération attachée à la sincérité du produit et à la force du collectif. Lauréat de plusieurs concours, il vise déjà les sommets.



Vous avez grandi dans un environnement où la nourriture occupait une place centrale. Quels souvenirs gardez-vous de cette époque ?

J'ai grandi au Pont-de-Claix, au sud de Grenoble, dans une famille de boulangers. Mon père était à la production, mon oncle s'occupait de la pâtisserie, mes tantes tenaient la vente et ma mère la comptabilité. Mes premiers souvenirs culinaires, c'est surtout la boulangerie. Enfant, j'aidais pendant les fêtes à trancher le pain, fonder les tartes, ou distribuer des parts de galette aux clients. C'était un univers d'odeurs chaudes et de gestes précis. Sans m'en rendre compte, j'y ai appris le sens du travail bien fait et le plaisir de partager.

Comment s'est imposée l'envie de devenir cuisinier ?

Après un bac technologique et un BTS au lycée hôtelier de Grenoble, j'ai découvert la haute gastronomie lors d'un stage à l'Oustau de Baumanière, au moment où Glenn Viel venait d'arriver. C'était sa première saison, il y avait une énergie incroyable. Cette expérience m'a profondément marqué. J'y ai compris la force du collectif et la beauté d'une cuisine qui va droit au but, sans fioritures.



Votre parcours vous conduit ensuite à Megève, au 1920. Qu'en reprenez-vous ?

J'ai rejoint le 1920, le restaurant gastronomique du Chalet du Mont d'Arbois dirigé par Julien Gatillon. C'était la grande cuisine classique française, avec des moyens démesurés et des produits exceptionnels. J'y suis entré comme commis et j'en suis parti chef de partie après cinq saisons. Cette période m'a formé à la rigueur et à la précision.

Vous êtes aujourd'hui chef adjoint au Couvent des Minimes. Comment décrivez-vous cette aventure ?

C'est un lieu incroyable, niché à Mane, dans le Luberon. L'hôtel cinq étoiles appartient à la marque L'Occitane et a été entièrement rénové. Je travaille aux côtés de Louis Gachet, meilleur ouvrier de France 2023, que j'avais rencontré à la Chèvre d'Or chez Arnaud Faye. Ensemble, nous avons obtenu une étoile Michelin dès la première année. C'est un cadre exceptionnel, avec un spa certifié Ecocert et une cuisine en lien direct avec la nature qui nous entoure.

Vous participez régulièrement à des concours. Qu'est-ce qui vous attire dans cet exercice ?

Les concours m'apportent une stimulation différente du quotidien. Mon premier a été le trophée Création et Saveurs, organisé par Président, que j'ai remporté en 2021. En 2023, j'ai gagné le Challenge culinaire du Président de la République, après une deuxième place à la Meilleure Brigade de France. J'essaie d'y aller par paliers, de concours en concours, pour me préparer au mieux. Mon rêve, c'est de tenter un jour le concours des Meilleurs Ouvriers de France.

Quelle est votre philosophie de cuisine ?

J'aime les choses brutes, lisibles. Si un produit est bon, il ne faut pas le dénaturer. Le rôle du cuisinier, c'est de mettre la technique au service du goût, pas l'inverse. Au Couvent, nous avons construit un réseau de producteurs de proximité. On travaille avant tout avec des personnes qu'on apprécie et dont on admire le travail. Mon rôle, c'est de les mettre en lumière.

Vous avez déjà beaucoup accompli à 28 ans. Comment imaginez-vous la suite ?

Pour l'instant, je suis pleinement investi au Couvent des Minimes. C'est une maison où je peux grandir, affiner mes idées, progresser dans l'excellence. Mais oui, j'aimerais un jour ouvrir mon propre restaurant, un lieu à mon image : exigeant, simple et centré sur le produit et les producteurs.

Vous parlez souvent de "paliers". C'est votre manière d'avancer ?

Oui, c'est un mot qui me correspond bien. Que ce soit dans les maisons où j'ai travaillé ou dans les concours, j'ai toujours avancé étape par étape. J'aime cette idée d'apprentissage progressif, de construction patiente. C'est ce qui me permet de garder le cap et d'aller, un jour, vers ce que je vise : une cuisine juste, sincère et pleine d'émotion.



Candidatez à la prochaine édition de la Meilleure Brigade de France !



Sous l'égide de Gilles Goujon, le concours de la Meilleure Brigade de France revient en 2026 pour distinguer l'excellence collective des métiers de bouche.



Dans une maison, la réussite ne tient jamais à un seul nom. Derrière chaque assiette servie, chaque vin choisi, chaque geste de service, il y a une équipe soudée qui avance dans la même direction. C'est cet esprit de cohésion que célèbre le concours de la Meilleure Brigade de France, placé sous la présidence du chef triplement étoilé et Meilleur Ouvrier de France Gilles Goujon.

La prochaine édition se déroulera les 13 et 14 avril 2026 à l'École Ferrandi, campus de Saint-Gratien, avant une remise des prix à Paris. Un rendez-vous attendu, qui met en lumière la complémentarité des métiers de salle et de cuisine, ainsi que le rôle décisif de la transmission entre générations. Pour la première fois, METRO s'entoure de partenaires prestigieux : Champagne Bollinger, Gérard Bertrand, Tendriade Le Veau et Océane, unis pour célébrer l'excellence du collectif.

Un concours qui valorise l'esprit d'équipe

La singularité de la Meilleure Brigade de France tient à sa formule : il ne s'agit pas de récompenser un chef ou une carte, mais une équipe dans son ensemble. Un chef confirmé, un maître d'hôtel expérimenté et un commis ou apprenti prometteur composent une brigade appelée à se dépasser ensemble. Le concours devient ainsi le reflet d'une réalité quotidienne dans la restauration : l'excellence naît de la collaboration. Les épreuves ne se limitent pas à exécuter des recettes. Elles interrogent le respect des saisons, la créativité dans l'assiette, la gestion des ressources en cuisine et le rôle fondamental du service, où le maître d'hôtel doit convaincre par

la précision de ses accords mets-vins et la maîtrise des gestes. Chaque membre est évalué sur ses compétences propres, mais aussi sur sa capacité à s'intégrer dans une dynamique collective.

Candidater : un processus exigeant mais accessible

Les inscriptions sont ouvertes depuis le 28 septembre et se clôturent le 11 janvier 2026. Les brigades candidates devront soumettre deux recettes illustrant leur sens du goût, de la saisonnalité et de la cohésion : pour l'entrée, une assiette printanière sur le thème de l'épinard, des palourdes et de la tête ou du pied de veau. Suivi d'un plat de rognons de veau accompagnés d'une pomme Anna.

Ces choix mettent à l'honneur la subtilité du veau et la richesse des produits de saison, tout en laissant place à la créativité et à l'interprétation de chaque brigade. Ce mode de sélection garantit une compétition resserrée, où chaque équipe retenue arrive préparée, engagée et prête à se mesurer à d'autres maisons du même niveau. Participer, c'est entrer dans un cercle d'excellence, gagner en visibilité et renforcer la fierté d'appartenance de ses équipes. C'est aussi attirer de jeunes talents, valoriser le savoir-faire d'un établissement et démontrer la solidité de son modèle organisationnel. Au-delà de la reconnaissance symbolique, les dotations témoignent de l'ambition du concours : 20 000 euros pour la première brigade, 15 000 pour la deuxième et 10 000 pour la troisième, auxquels s'ajoutent des distinctions individuelles pour le meilleur chef, le meilleur commis et le meilleur maître d'hôtel.



LE CONCOURS EN BREF

COMPOSITION DE LA BRIGADE :

- 1 Chef (ou second/chef de partie), 25 ans minimum et 5 ans d'expérience.
- 1 Commis ou Apprenti, 17 à 26 ans.
- 1 Maître d'hôtel ou Chef de rang, 23 ans minimum et 4 ans d'expérience.

CANDIDATURE :

- sur dossier, avant le 11 janvier 2026.

RECETTES À SOUMETTRE :

- une assiette printanière sur le thème de l'épinard, des palourdes et de la tête ou du pied de veau, un plat principal composé de rognons de veau et pomme Anna.

- Partenaires de l'édition 2026 : Champagne Bollinger, Gérard Bertrand, Tendriade Le Veau et Océane.

CRITÈRES D'ÉVALUATION :

- Créativité, saisonnalité, présentation, respect de l'hygiène, maîtrise du gaspillage, qualité du service et des accords mets-vins.

DOTATIONS :

- 20 000 €, 15 000 € et 10 000 € + prix individuels.

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.



«Toque Toque», avec Enrique Casarrubias

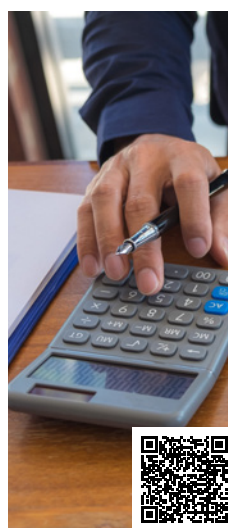
D'origine mexicaine, le chef Enrique Casarrubias développe dès son enfance une passion profonde pour le goût, le terroir et l'art de bien manger. Il forme avec son épouse Montserrat Estrada Almazàn, un duo complice et créatif, récompensé d'une étoile Michelin. Un parcours haut en couleur à découvrir dans le podcast Toque-Toque !



Le guide de la marée de demain

Face à la raréfaction des ressources marines et à l'évolution des attentes sociétales, METRO a conçu un guide à télécharger gratuitement pour consommer le poisson autrement en restauration. Une analyse des enjeux environnementaux, économiques et professionnels, qui offre des repères concrets pour vous accompagner vers une consommation plus durable.

MAIS AUSSI...



Ouvrir et financer son restaurant



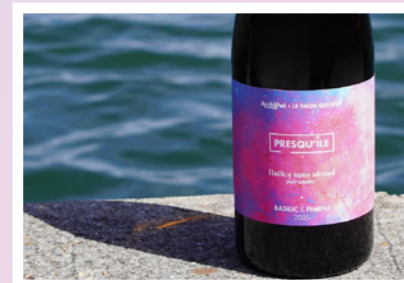
Tendance No Low

Contraction de l'anglais "No and Low Alcohol", qui signifie "sans et à faible teneur en alcool", la tendance No Low s'installe durablement dans le paysage de la restauration. Comment et pourquoi intégrer des boissons No Low à sa carte, booster sa rentabilité et se démarquer de la concurrence, METRO décrypte la tendance pour s'adapter à cette nouvelle donne !

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.

Sans alcool



Sélect

@lepaonquiboit

Première cave de boissons sans alcool de Paris, Le Paon qui Boit propose une sélection pointue de plus de 400 boissons, du pétillant à l'offre végane, ainsi qu'une collection de bières à faire pâlir les plus grandes brasseries !



Inspirant

@themindfulmocktail

Experte en cocktails sans alcool, Natalie Battaglia a créé le compte *The Mindful Mocktail* pour partager ses recettes inventives et ultra colorées. Hibiscus, concombre, romarin, fruits frais, gingembre, les saveurs ultra fraîches se combinent pour réinventer la mixologie. Une mine d'inspiration !



Création

@jnprspirits

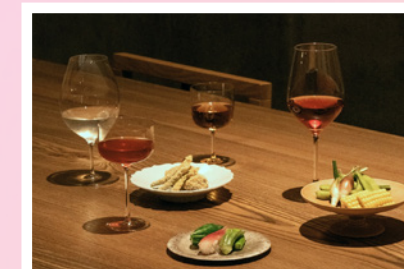
"La vie est trop courte pour boire de mauvais cocktails." C'est avec ce mantra que s'est créé JNPR, une marque de spiritueux sans alcool qui réinvente l'apéritif. Le compte Instagram de la marque propose des cocktails créations inspirés des grands classiques. À déguster sans modération.



Défi

@dryjanuaryfr

Participer au Dry January, c'est rejoindre un immense mouvement collectif ! Le compte Dry January compile conseils pratiques, témoignages inspirants et idées cocktails pour garder la motivation tout au long du mois de janvier... ou de l'année !



Pionnier

@le_sobrelief

L'exploit de Benoit d'Onofrio est d'avoir rendu la sobriété positive, inclusive et énergisante ! Auto-proclamé "sobrelief", il invite mixologues, sommeliers, chefs et vignerons, à mettre toute leur créativité au service du goût sans alcool !



Innovant

@dejabufr

Déjà Bu, c'est le tout premier bar sans alcool de France, où vins, bières et spiritueux sans alcool bousculent nos habitudes ! Sarah Missaoui, la fondatrice, réinvente le plaisir de trinquer, avec des créations innovantes réalisées avec des spiritueux sans alcool. De quoi enivrer les sens... sans perdre la tête.



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

RÉPONSES
1. A : La truffade. Plat typique du Cantal, mélange de pommes de terre sautées, de tome fraîche et d'ail. **2. C : Le Cantal.** Obtenue 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.