

# 15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

PRINTEMPS 2026

## REPORTAGE

*Le citron :  
un agrume lumineux  
qui inspire les cuisines*

## TENDANCES

*Les taquerias,  
vent de fraîcheur  
sur la scène culinaire*

## AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

*Périgord :  
terre de goûts,  
terre d'histoires*

# Gwendal Poullennec

CAP SUR LES ÉTOILES

les  
halles  
**METRO**

LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION



**Jérôme Galis**  
**Fournisseur des halles METRO**  
**depuis 2018**

Asperges vertes - Uchaux

les  
**halles**  
**METRO**

## SOMMAIRE



- |  |   |
|--|---|
| <b>04 NEWS</b>                               | <b>44 À LA DÉCOUVERTE DES CÉPAGES FRANÇAIS</b>                                |
| <b>06 SECRETS DE TABLE</b>                   | Le service à la française   |
| <b>07 AGENDA</b>                             |   |
| <b>08 TENDANCES</b>                          | Les taquerias, vent de fraîcheur sur la scène culinaire                       |
| <b>12 LE GUIDE À LA UNE</b>                  | Gwendal Poullennec, cap sur les étoiles                                       |
| <b>16 REPORTAGE</b>                          | Le citron : un agrume lumineux qui inspire les cuisines                       |
| <b>20 MARQUES METRO</b>                      | Des nouveautés au service des professionnels                                  |
|  | Des produits du terroir pour la diversité et la maîtrise de tous les services |
| <b>25 SHOPPING</b>                           | On a la pêche !   |
| <b>26 DUEL DE CHEFS</b>                      | L'œuf par Benjamin Bruno et Michaël Fulci                                     |
| <b>30 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS</b>             | Périgord : terre de goûts, terre d'histoires                                  |
| <b>35 SHOPPING</b>                           | On n'est pas sorti de l'asperge !   |
| <b>36 MANAGEMENT &amp; BUSINESS</b>          | Emploi et handicap : quel management ?  |
| <b>38 CONCEPT</b>                            | Déjà Bu ?, le sans alcool à l'honneur   |
| <b>40 FOCUS</b>                              | Pour ou contre l'IA au service de la création culinaire ?                     |
| <b>50 POUR UNE RESTAURATION PLUS DURABLE</b> | Rentabilité et tendance : enrichissez votre menu avec une offre plus végétale |
| <b>52 PRODUITS STARS</b>                     | Les salades vertes  |
| <b>56 LA GAZETTE DE FERNIOT</b>              |   |
| <b>62 LA JEUNE GARDE</b>                     | Antonin Buron, la voie du Chabichou   |
| <b>64 PARTENARIAT</b>                        | Bocuse d'Or, les coulisses d'un partenariat                                   |
| <b>66 VU SUR LE WEB</b>                      | METRO en ligne  |
|  | Quoi de neuf sur les réseaux ?  |
| <b>68 DANS LE RÉTRO</b>                      | La brandade de morue  |
| <b>69 SHOPPING</b>                           | À table !   |
| <b>70 L'USTENSILE</b>                        | Le billig   |
| <b>71 QUIZ</b>                               | Testez votre culture culinaire  |

J'ai appris à aimer les bons produits en faisant le marché avec ma grand-mère. C'est en allant « *sur le terrain* », au contact des producteurs, que j'ai compris l'importance de voir au-delà de l'apparence, de goûter le produit, parce qu'au final, c'est le goût qui fait la différence. Il ne faut bien sûr pas oublier le savoir-faire et la créativité des restaurateurs, capables de sublimer les produits pour offrir à leurs clients un moment d'exception, ce talent brut que nous n'avons de cesse de débusquer et de mettre en avant dans le Guide MICHELIN.

Mais aujourd'hui, on voit bien que le produit a repris toute sa place en cuisine, notamment depuis l'épidémie de Covid qui, malgré toutes les conséquences dramatiques qu'elle a pu avoir sur le secteur, a aussi poussé les chefs à se remettre en question, et à se réinventer. Il y a eu un vrai retour aux sources, aux terroirs et à l'authenticité. Aux produits locaux et de saison. Car il ne faut pas s'y tromper, le produit est bien à l'origine de tout. C'est lui qui inspire les chefs. Et *in fine*, c'est lui qui séduit et ravit les clients.

*Gwendal Poullennec*

Directeur international des Guides gastronomiques MICHELIN



DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frédéric Bourcy RÉDACTRICE EN CHEF : Irène Elbaz COORDINATION MAGAZINE : Victoria You PHOTOGRAPHES : Alain Moneger, Clockwise, @sadikansvoltaire, Studio Collet, Christophe Peus, Nicolas Reynaud, Aglaé Bory, Adobe Stock, Shutterstock RÉDACTION : Le Nouveau Bélier CONCEPT ET RÉALISATION : Le Nouveau Bélier **ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :** Najate Elabad, Margot Bourges et Sébastien Lacresse. RCS Nanterre 399 315 613 METRO France, SAS au capital de 45.750.000 euros - PROMO D/E 2026 - **IMPRIMÉ EN U.E.**



## LE MOON MILK, STAR DES COFFEE-SHOPS

**E**xit le matcha et le chai latte ! La nouvelle boisson qui fait parler d'elle s'appelle Moon Milk. Venue tout droit de l'ayurveda, cette préparation lactée se distingue par ses teintes pastel, ses épices douces et ses vertus apaisantes. Infusée de plantes adaptogènes comme l'ashwagandha, la lavande ou la camomille, elle promet détente et réconfort... tout en offrant un visuel irrésistible. Dans les coffee shops haut de gamme, le Moon Milk s'impose comme la boisson signature du moment.



### 2026, l'année des agricultrices

L'ONU a proclamé 2026 année internationale de la Femme agricultrice. Un hommage mondial à celles qui cultivent, élèvent et nourrissent, tout en restant trop souvent privées d'un accès équitable à la terre, aux financements ou à la reconnaissance. L'objectif : renforcer leur autonomie et leur place au cœur des systèmes alimentaires durables. Un signal fort pour un secteur où l'avenir de l'agriculture passe aussi, et surtout, par les femmes.

# 11,91

C'est, en euros, le prix maximum que les consommateurs sont prêts à mettre dans une pizza.

Source: independant.io



### Le jambon-beurre, version palace

Le classique jambon-beurre se mue en écrin de haute gastronomie ! Conçu par François Perret pour le *Ritz Paris Le Comptoir*, ce sandwich revisité associe pain feuilleté croquant, beurre moutardé, jambon blanc de Paris et comté affiné, le tout relevé de cornichons pour une gourmandise élégante. Pensé pour inverser les proportions traditionnelles entre garniture et pain, ce casse-croûte généreux affirme que simplicité ne rime pas avec banalité.



### À la sicilienne

Savoureux mélange de ricotta, de pâte d'amande et de fruits confits, la cassata est un gâteau italien originaire de Sicile. Avec ses motifs complexes à base de sucre glace, de perles colorées, de pistaches ou de chocolat, ce gâteau rétro semble venir d'un autre siècle. Pourtant, à l'opposé des designs épurés du moment, son aspect kitsch vient bousculer les codes de la pâtisserie contemporaine et semble connaître un regain d'intérêt dans les épiceries italiennes les plus en vue. À (re)découvrir d'urgence !



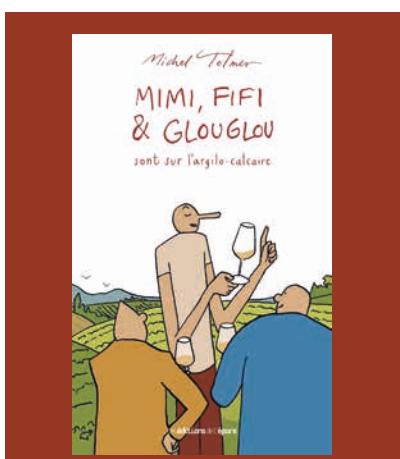
### Le suif de bœuf, retour en grâce

Longtemps relégué au rang d'ingrédient d'antan, le suif de bœuf fait un retour remarqué dans les cuisines professionnelles. Apprécié pour sa stabilité à haute température et sa richesse aromatique, il séduit les chefs qui redécouvrent ses qualités pour la friture ou la cuisson des viandes. Naturel, durable et valorisant l'animal dans son intégralité, le suif de bœuf s'inscrit dans une démarche anti-gaspi. Une matière grasse qui assume son caractère.



## LA TENDANCE "TIN FISH"

Longtemps cantonnées aux placards, les conserves de poissons reviennent sur le devant de la scène. Sardines, maquereaux, thons et palourdes se dégustent désormais à la carte, directement dans leur boîte ou revisités en tapas chics. Portée par une esthétique rétro et un goût assumé pour la simplicité, la tendance "tin fish" séduit les restaurants, bars à vins et épiceries fines. La conserve premium devient un véritable objet culinaire... et une belle opportunité à forte marge pour les professionnels de la restauration.



### Mimi, Fifi et Glouglou

Dans ce quatrième opus de la bande dessinée *Mimi, Fifi et Glouglou*, les trois amis partent à la rencontre de vignerons passionnés mais n'abandonnent pas pour autant les dégustations à l'aveugle et les retrouvailles autour d'une table. Comme à leur habitude, nos héros-dégustateurs se retrouvent souvent dans des situations cocasses ! Des péripéties racontées sous la plume enjouée de Michel Tolmer.

*Mimi, Fifi et Glouglou* sont sur l'argile-calcaire  
Éditions de l'Épure

# 58

C'est le pourcentage de consommateurs qui privilient des aliments ou boissons aux bénéfices santé avérés !

Source : Verallia

**"J'essaye de composer des plats avec 60 % de goût, 30 % de psychologie et 10 % de hasard."**

**GLENN VIEL, CHEF 3 ÉTOILES  
L'OUSTAU DE BAUMANIÈRE**

Source : Yonder



### Le retour du pain vivant

Le levain s'impose comme la star des pâtes longue fermentation dans les boulangeries et restaurants. Considéré comme un symbole d'authenticité, il se glisse désormais dans les pizzas, viennoiseries et burgers haut de gamme ! Plus digeste, à l'index glycémique plus doux et aux notes aromatiques variées (lactiques, acidulées, noisette), il séduit les professionnels de la restauration qui veulent allier goût et pérennité.

# Le service à la française.

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



## Prestige

*“Rien n'est plus imposant que l'aspect d'une grande table servie à la française”* écrivait Carême. Le service à la française consistait, dès le XVIII<sup>e</sup> siècle, à disposer tous les plats sur la table en même temps, comme une œuvre d'art, et visait à donner une impression de richesse et de puissance. Plus la table était garnie, plus le prestige du maître de maison rayonnait !



## Grâce

Contrairement à certaines habitudes modernes, le convive ne se sert pas lui-même dans le service à la française, c'est le maître d'hôtel qui présente le plat, et le serveur qui le dresse. L'idée ? Offrir un moment de grâce, sans jamais briser le rythme de la conversation.



## Couverts

Croiser ses couverts sur l'assiette, c'est signifier que l'on n'a pas terminé sa dégustation. Les placer parallèles signifie en revanche que le festin peut continuer son chemin vers la cuisine. Des petits gestes que seuls les initiés connaissent.



## Espionnage

Le célèbre diplomate français Talleyrand aurait utilisé le service à la française lors du Congrès de Vienne pour espionner ses convives. Les valets postés derrière les invités recueillaient discrètement les informations au long du dîner. Un personnel de salle qui assurait aussi bien le service... que le renseignement !



## Art

Pour flatter l'œil autant que le palais, les arts de la table à la française imposent une recherche esthétique. Nappes immaculées, argenterie étincelante, plats colorés et pièces montées spectaculaires sont de rigueur pour impressionner les convives... et susciter la conversation.



## AVRIL

À L'ITALIENNE

### FINALE DU PIZZA TOUR

**Quoi:** Salon professionnel exclusivement dédié à l'offre pizza, pasta et restauration italienne, le salon Parizza accueille la finale du Pizza Tour, la compétition des meilleurs pizzaïoli de France !

**Quand:** les 1<sup>er</sup> et 2 avril

**Où:** Porte de Versailles, Paris



## EXCELLENCE CONCOURS DE LA MEILLEURE BRIGADE DE FRANCE

**Quoi:** Sous la présidence de Gilles Goujon, METRO organise le concours de cuisine réservé aux professionnels, la Meilleure Brigade de France, qui récompense l'excellence du travail d'équipe effectué par un trio constitué d'un chef, d'un commis et d'un maître d'hôtel.

**Quand:** les 13 et 14 avril

**Où:** Paris



## MAI

### SOMMELIERS CONCOURS DU MEILLEUR ÉLÈVE DE FRANCE EN VINS ET SPIRITUÉUX

**Quoi:** Initié par Michel Chapoutier, vigneron emblématique de la vallée du Rhône, ce concours réunit chaque année les jeunes en formation sommellerie, qu'ils soient élèves de lycées hôteliers ou apprentis en CFA.

**Quand:** les 21 et 22 mai

**Où:** Lycée Hôtelier de Tain-l'Hermitage



### APPRENTIS FINALE DES MAF CHARCUTIERS TRAITEURS

**Quoi:** Cette 55<sup>e</sup> édition du Concours National des Meilleurs Apprentis de France Charcutiers Traiteurs vise à stimuler l'émulation chez les jeunes en apprentissage dans la profession en couronnant les meilleurs d'entre eux !

**Quand:** le 13 avril

**Où:** Centre d'Excellence des Professions Culinaires, Paris

### GOURMET TASTE OF PARIS

**Quoi:** Le retour de Taste of Paris, c'est quatre jours de créations exclusives, de démonstrations culinaires et de dégustations du meilleur de la gastronomie française et internationale !

**Quand:** du 21 au 24 mai

**Où:** Le Grand Palais, Paris



## JUIN

### TERROIR FESTIVAL DE LA GASTRONOMIE DE QUINTIN

**Quoi:** Chefs invités, repas gastronomiques, marché des producteurs, au sein de l'emblématique Château de Quintin, le festival invite chefs et producteurs pour honorer la gastronomie sous toutes ses coutures !

**Quand:** du 5 au 7 juin

**Où:** Château de Quintin

### FILIÈRE 19<sup>e</sup> ÉDITION DU SALON DU FROMAGE ET DES PRODUITS LAITIERS

**Quoi:** Événement professionnel majeur, il s'est imposé au niveau international comme le référent de la filière laitière, avec pour objectif de valoriser les fromages et produits de qualité... ainsi que ceux qui les font.

**Quand:** du 7 au 9 juin

**Où:** Paris Expo, Porte de Versailles



### CÉLÉBRATION LYON STREET FOOD FESTIVAL

**Quoi:** Rendez-vous street food de référence en France, le Lyon Street Food Festival c'est la célébration de toutes les cuisines, la rencontre de tous les terroirs et l'envie de rassembler tous les publics !

**Quand:** du 10 au 14 juin

**Où:** Les Grandes Locos, Lyon



# Les taquerias, vent de fraîcheur sur la scène, culinaire,

Inspirées de la street food mexicaine, les taquerias s'imposent comme de nouveaux lieux de convivialité. Ces petits restaurants colorés séduisent une génération de chefs en quête de concepts simples, rentables... et qui font voyager.

## Des rues de Mexico à l'Hexagone

Dans les rues animées de Mexico, la taqueria fait partie du décor depuis des générations. Ces échoppes modestes incarnent une cuisine populaire, rapide et généreuse. On y sert le célèbre taco, plié dans sa tortilla de maïs, garni de viande marinée, d'oignons et de coriandre puis arrosé d'un zeste de citron vert. Tout se joue sur la fraîcheur ! La taqueria illustre la force d'une gastronomie de proximité, ancrée dans la vie quotidienne. Sa simplicité en fait un modèle adaptable à toutes les cultures urbaines. Un format qui a traversé les frontières pour devenir une référence de la restauration contemporaine. Des États-Unis à l'Europe, le succès

est ultra-rapide. Le concept s'accorde à la demande d'expériences gustatives dépayantes. Peu de place, un service rapide, une atmosphère détendue... son efficacité économique séduit aussi.

## La taqueria “à la française”

Paris, Lyon, Marseille, Bordeaux ou Caen voient fleurir ces adresses portées par une nouvelle génération de restaurateurs. Tous revendent un goût pour la simplicité d'une cuisine décomplexée. L'adaptation à la culture gastronomique française se fait naturellement. Les produits du terroir trouvent leur place dans les recettes mexicaines. Bœuf charolais, légumes de saison, fromages affinés et





herbes locales viennent enrichir les tacos traditionnels. Certains chefs osent le mariage franco-mexicain, comme un taco au confit de canard relevé d'une *salsa verde*.

On pense à *Taco Mesa*, la taqueria parisienne de la cheffe Beatriz Gonzalez, ouverte en 2023 avec des tortillas maison et des recettes ultra-gourmandes inspirées de son enfance au Mexique. À Caen, *La Table de Mola*, dirigée par le chef Émile Lecacheur, propose des tacos et nachos faits maison à base de produits frais et locaux, comme le jarret de bœuf confit, les pickles d'oignon ou son incontournable guacamole à base de brocolis. À Lyon, *Milpa*, taqueria authentique pilotée par la cheffe Mariana Roffiel, puise dans les recettes familiales de Veracruz pour offrir une street-food mexicaine vraie et chaleureuse, éffiloché de poulet, sauce tomate-chipotle, haricots verts, champignon, sa cuisine dépayse avec des ingrédients simples. Les possibilités sont infinies et la liberté créative s'exprime dans la composition, le choix des garnitures et la présentation. L'expérience sensorielle est au cœur du concept. Ces lieux festifs mêlent musique latine, vaisselle colorée, comptoirs ouverts et senteurs épicées. Sur place ou à emporter, les tacos s'apprécient dans une ambiance joyeuse et décontractée. Cette convivialité séduit un public urbain en quête de bonne

humeur. Une respiration bienvenue dans le quotidien !

### Un modèle séduisant

Le succès des taquerias repose sur un équilibre entre identité forte... et souplesse d'exploitation. Leur format compact convient parfaitement aux petites surfaces et à la vente à emporter. La carte courte facilite la gestion et limite les pertes. Le ticket moyen est accessible tout en assurant une marge correcte. Quant à l'investissement initial, il reste modéré. Autant d'arguments qui font



du modèle un terrain d'expérimentation idéal pour les jeunes restaurateurs ou les concepts en franchise.

Au-delà de ses atouts économiques, la taqueria répond à des attentes profondes du consommateur contemporain. Elle incarne une cuisine dépayseuse, élaborée à partir de produits simples et identifiables. Elle s'inscrit dans la tendance durable de la transparence et du fait maison, tout en offrant une expérience culinaire vivante. Par leur format miniature, les tacos encouragent le partage et la dégustation ludique. Les clients composent leurs propres combinaisons, testent plusieurs recettes, découvrent des associations inédites. L'expérience devient participative et conviviale, fidèle à l'esprit festif tout droit venu du Mexique.

### Les fondamentaux

La qualité des tortillas de maïs, souples et légèrement grillées, conditionne la texture et le goût. Le choix des piments, du plus doux au plus corsé, structure la personnalité des sauces. Le maïs, la coriandre fraîche, le citron vert et les marinades parfumées constituent la personnalité aromatique du taco, dont l'assemblage se fait à la minute pour préserver la fraîcheur et l'équilibre. Les garnitures varient selon la saison ou la créativité du chef. Viande marinée, poisson grillé, légumes rôtis ou champignons épicés offrent de multiples possibilités. Les assaisonnements francs laissent s'exprimer le produit, et le dressage priviliege la couleur et la générosité.



Au-delà des recettes, l'esprit de la taqueria tient à la convivialité. Le comptoir devient scène de préparation. Ce format, à la fois simple et vivant, inspire désormais des restaurateurs du monde entier et témoigne d'un retour à une cuisine gourmande et sincère, capable de fédérer. La taqueria s'affirme comme l'une des tendances les plus significatives du moment. Héritière d'une tradition populaire mexicaine, elle s'inscrit désormais dans une vague latino plus large, où le Pérou et l'Argentine s'invitent aussi à nos tables. Une tendance qui ne cesse de gagner du terrain ! Les cevicherias péruviennes mettent à l'honneur les poissons crus relevés d'agrumes et de piments, les empanaderias argentines revisitent les chaussons dorés du *Rio de la Plata*, et les cantinas latines réunissent ces influences dans un même élan de convivialité. Ensemble, elles incarnent une même énergie culinaire, joyeuse et métissée, qui inspire aujourd'hui



de nombreux chefs français. Ces influences dessinent une vision contemporaine de la restauration rapide, joyeuse et qualitative. En s'adaptant aux produits locaux et aux attentes des citadins, elles trouvent en France un terrain d'expression fertile et rappellent que la modernité en cuisine se nourrit souvent de simplicité et d'authenticité. ■

# Gwendal Poullennec

CAP SUR LES ÉTOILES

© Aglaë Bory



Tout le monde connaît le Guide MICHELIN.

Mais tout le monde ne connaît pas celui qui l'incarne : Gwendal Poullennec. Rien d'étonnant quand on sait que celui qui est à la tête de l'institution depuis 2018 est aussi discret qu'il est visionnaire. Pour 15h30, il a accepté de revenir sur son parcours et sur les dessous du Guide.

## L'éveil des sens

De Gwendal Poullennec, on devine assez aisément l'origine géographique. Mais plus difficilement celle de sa passion pour la gastronomie. Ou pour la « *bonne table* » comme il le précise. Car dans la famille nombreuse dont il est le fils aîné, les bons repas familiaux prévalent sur les sorties au restaurant. Et qui dit bons repas dit nécessairement bons produits. Des produits qu'il a le privilège, droit d'aînesse oblige, d'aller dénicher sur les marchés locaux avec sa grand-mère. Au fil des étals et des saisons, Gwendal Poullennec aiguisé ses sens. Visuel avant tout, car « *pour trouver le bon produit, il faut souvent aller bien au-delà de l'apparence* », mais également olfactif, tactile, gustatif... et peut-être plus que tout autre, le sens critique. Déjà. Cette attention portée à la cuisine autant qu'à la convivialité ne le quittera plus. À tel point qu'au sortir de son école de commerce, Gwendal Poullennec envisage une carrière dans la restauration et l'hôtellerie.

POUR TROUVER LE BON PRODUIT, IL FAUT SOUVENT ALLER BIEN AU-DELÀ DE L'APPARENCE.

Mais plus qu'à un travail, il aspire à un projet qui l'inspire. C'est là que s'impose à lui une idée qui changera le cours de sa vie... Trois mots pour une institution : le Guide MICHELIN. Un monument entouré de mystère, référence parmi les références, synonyme d'intégrité et d'indépendance depuis 125 ans. Mais une institution à fort potentiel et à un point de bascule. Gwendal Poullennec en dresse le constat : le Guide « *papier* » devra faire sa mue pour dépasser ses limites. Pour repousser les frontières. Fort de cette conviction, riche de cette vision, il postule en candidature spontanée.

## Élargir ses horizons

Et son intuition s'avère payante. Ce rêve d'un Guide international séduit au sein même de l'institution. Six mois plus tard, on lui donne sa chance, avec pour objectif le développement du Guide en Europe puis aux États-Unis, première étape d'une expansion maîtrisée mais indispensable. Deux ans après son arrivée, une nouvelle mission se présente à lui : lancer le Guide MICHELIN au Japon. Une opportunité exceptionnelle pour lui et un tournant historique pour le Guide. ▶





♪ ♪  
**LORS DE LA DERNIÈRE  
 REMISE DES ÉTOILES,  
 CE SONT PAS MOINS DE  
 656 RESTAURANTS QUI  
 ONT ÉTÉ DISTINGUÉS  
 DANS L'HEXAGONE,  
 UN RECORD ABSOLU. ♪ ♪**

En cherchant à s'implanter sur un territoire dont la culture gastronomique est aux antipodes de la cuisine française, « *le Guide veut démontrer sa capacité à embrasser toutes les cultures* ». Un challenge risqué et ambitieux. Une source de motivation extraordinaire pour Gwendal Poullennec. Son acharnement et sa curiosité vont payer : trois ans après son installation au Japon, le Guide japonais est lancé ! Le succès est au rendez-vous. En 2000, le Guide MICHELIN était présent dans une vingtaine de pays d'Europe occidentale. Aujourd'hui, plus de soixante pays sont déjà référencés et chaque année, ce sont plusieurs nouvelles nations qui sont couvertes. Et ce n'est qu'un début...

fait le succès du Guide MICHELIN depuis plus d'un siècle, la raison pour laquelle tant de gens à travers le monde lui font confiance, c'est qu'il a toujours privilégié l'approche humaine. Une valeur clef dans un monde qui se digitalise chaque jour un peu plus.

## Un Guide de valeurs

À travers les décennies, le Guide MICHELIN n'a jamais eu qu'une ambition : recommander les restaurants sur la base d'expériences vécues par des inspectrices et inspecteurs anonymes, indépendants et salariés du groupe MICHELIN, pour donner envie de découvrir une cuisine d'exception, parfois accessible pour moins de 40€, soit à peine plus qu'une table classique. Car « *le Guide ne travaille pas pour les chefs, il travaille comme les chefs, c'est-à-dire pour servir les clients en leur proposant les meilleures adresses* » insiste Gwendal Poullennec en paraphrasant Paul Bocuse. Le tout avec une approche globale sans quotas qui permet de reconnaître les meilleurs restaurants quel que soit le style de gastronomie proposé, quels que soient le prix ou le concept de l'établissement, où que vous soyez dans le monde. Des restaurants qui répondent à des critères universels évaluant l'assiette et uniquement l'assiette. Le Guide MICHELIN est donc un véritable point de repère, pour les professionnels, mais avant tout pour les gastronomes. Et si le Guide MICHELIN a gagné la confiance de ses utilisateurs, c'est grâce à une objectivité sans faille qu'il doit en grande partie à ses inspectrices et inspecteurs, anonymes et indépendants. Des inspecteurs d'une trentaine de nationalités, hommes et femmes, issus du monde de la restauration mais aux profils divers, formés sur le terrain durant plus de deux ans à la découverte des différentes cultures culinaires et de la méthodologie minutieuse du Guide MICHELIN. Pour rester indépendant, les inspecteurs parcourent le monde sans relâche, et sans attache. Ils n'acceptent par ailleurs aucune rétribution de la part des restaurateurs et, ce n'est un secret pour personne, règlent invariablement leurs additions. Leur nombre, pour sa part, reste un mystère... Autre règle d'or permettant de garantir l'impartialité du Guide MICHELIN, les décisions concernant les restaurants étoilés sont prises de façon collégiale.

## À l'heure du digital

Mais cette internationalisation n'aurait sans doute pas été possible sans la puissance du numérique. La digitalisation du Guide MICHELIN pour laquelle il a tant milité a en effet offert une véritable caisse de résonance à cette ouverture au monde. L'audience croît de façon exponentielle. « *Le Guide a longtemps été cantonné aux boîtes à gants. Il est aujourd'hui dans la poche de tout le monde !* » analyse celui qui dirige l'institution depuis 2018. Avec 3 500 restaurants étoilés, 27 langues de publication dans soixante pays, près de six millions de followers actifs et une audience numérique qui double quasiment chaque année, le Guide MICHELIN est probablement devenu le principal média de l'art de vivre, en particulier en matière de gastronomie et de voyage. Grâce à la flexibilité du numérique, l'expérience s'enrichit constamment et le Guide MICHELIN prend une tout autre dimension. Un contenu rafraîchi plus régulièrement, des textes plus longs, des photos, des services réservables, les disponibilités à jour en temps réel, la capacité de partager ses coups de cœur et de donner son avis très simplement..., les possibilités sont infinies. Mais ce qui



## Faim d'authenticité

Véritable révélateur de talents, le Guide MICHELIN reste donc un point de repère fixe dans un univers gastronomique en constante évolution. L'apparition du Covid a même accéléré la transformation du secteur. Si la pandémie a précipité la fermeture de nombreux établissements, elle a aussi été un déclencheur pour bon nombre de restaurateurs. Poussés à se réinventer dans un contexte particulièrement sclérosant, les chefs se sont davantage tournés vers les produits locaux et de saison, mettant à l'honneur les terroirs et les savoir-faire, privilégiant les produits simples et les cartes courtes, et sollicitant plus que jamais leur créativité. Et les clients ont répondu présents. Curieux et ouverts d'esprit, ils ont plébiscité cette cuisine qualitative, personnelle et originale, éloignée des standards de la restauration traditionnelle. Loin d'être un feu de paille, cette quête d'authenticité, sincère et pérenne, n'a pas manqué d'être saluée par le Guide MICHELIN puisque « *lors de la dernière remise des étoiles*,

*ce sont pas moins de 656 restaurants qui ont été distingués dans l'Hexagone, un record absolu* ». Et avec 80% d'établissements étoilés situés en régions, spécificité française, c'est une multitude de terroirs uniques qui renaissent.

## Le Guide se met à la page

Si sa renommée tient en grande partie à sa constance, le Guide MICHELIN sait aussi qu'il doit être en mesure d'évoluer pour grandir, en embrassant notamment les thématiques sociétales émergentes. Internationalisation, digitalisation..., le Guide MICHELIN avance avec son lot

de challenges et d'opportunités. Gwendal Poullennec le sait, chaque jour amène de nouveaux défis, qu'il faut relever avec la même exigence et la même intégrité. Et tout l'enjeu est là : être capable de se renouveler sans pour autant se renier. Garder le cap. Rester la référence pour les 125 années à venir. Mais rassurez-vous : pour y parvenir Gwendal Poullennec ne manque pas d'idées et même s'il ne nous en dira pas plus, il semble évident que pour le Guide MICHELIN, toutes les étoiles sont alignées. ■

# Le citron :

## UN AGRUME LUMINEUX QUI INSPIRE LES CUISINES

Porté par des producteurs passionnés et par l'appétit croissant des chefs pour des ingrédients bruts mieux maîtrisés, le citron s'installe dans une nouvelle ère culinaire.



**S**a singularité tient à sa polyvalence. Le citron peut être juteux ou charnu, vif ou presque doux, très parfumé ou plus végétal selon les variétés ou la saison. C'est cette diversité qui intrigue les cuisiniers. Chaque zeste raconte une nuance, chaque jus apporte un équilibre, chaque peau confite ouvre une avenue culinaire différente. Fruit du quotidien mais geste minutieux en cuisine, il se situe à la croisée du pratique et du raffiné. Utilisé avec mesure, il structure un plat autant qu'il le relève.

### Un fruit à l'histoire voyageuse

Originaire d'Asie, le citron a conquis la Méditerranée progressivement, porté par les routes commerciales et par les médecins qui mettaient en avant ses vertus. En Europe, il est d'abord un remède, un produit rare, puis un ingrédient convoité. On le retrouve chez les apothicaires, dans les cuisines aristocratiques, puis aux abords des littoraux où les citronniers s'épanouissent à l'abri du vent froid. Dans les ports, il devient un allié des marins pour lutter contre le scorbut, ce qui contribue à diffuser sa culture et son usage.

De Menton à la Sicile, chaque région lui offre un climat particulier qui marque sa chair et son parfum. Certains citrons sont plus floraux, d'autres plus francs ou plus doux. Les terroirs méditerranéens, bercés d'embruns et de lumière, restent aujourd'hui ceux qui donnent des fruits équilibrés, avec une palette aromatique large et une intensité qui répond aux attentes de la gastronomie contemporaine. Dans de nombreux jardins, le citronnier demeure aussi un arbre de souvenir et de transmission, autour duquel se tissent des recettes familiales. ▶

## ► Quand les chefs s'en emparent

Dans les cuisines professionnelles, le citron dépasse désormais sa fonction d'assaisonnement ou de condiment. Il est devenu un outil central de construction du goût. Les chefs s'en servent pour ouvrir un plat, lui apporter de la tension, ou au contraire pour lui donner de la rondeur lorsqu'il est confit ou doucement grillé. Le citron poché dans un sirop léger révèle une texture satinée ; le citron fermenté dans le sel déploie un registre plus profond, presque umami ; le citron simplement zesté offre une fraîcheur immédiate.

Associé à un poisson cru, à une volaille rôtie ou à un dessert au beurre noisette, il crée des alliances inattendues. En pâtisserie, il permet de réduire le sucre tout en préservant l'intensité aromatique. Dans les cuisines bistronomiques, il apporte un fil conducteur entre les entrées, les plats et les desserts, créant un langage gustatif cohérent. Cette infinité de gestes le rend indispensable dans les restaurants comme chez les artisans pâtissiers et glaciéristes.



## Une image à réinventer

Le citron répond à un mouvement de fond : celui d'un retour vers des produits moins standardisés, plus vivants, avec une maturité réellement maîtrisée. Les restaurateurs recherchent désormais des citrons récoltés à point, ni forcés ni cueillis trop verts, parce que cette maturité change tout.



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



## RENCONTRE AVEC JULIEN DALLET

PRODUCTEUR DE CITRONS À MENTON

Installé dans les Alpes-Maritimes, Julien Dallet dirige les ateliers et les espaces verts de l'ESATITUDE, où 127 personnes en situation de handicap sont accompagnées dans plusieurs métiers, dont la culture du citron de Menton. À la tête de deux vergers et d'environ 200 citronniers, il supervise une production certifiée IGP et une gamme de produits transformés. Son rôle s'inscrit autant dans la transmission et l'encadrement que dans la valorisation d'un agrume emblématique du territoire.

**En tant que directeur des ateliers L'ESATITUDE, votre rôle s'inscrit autant dans la transmission et l'encadrement que dans la valorisation d'un agrume emblématique du territoire. Quel a été votre parcours ?**

J'ai suivi un BTS en entretien des jardins avant d'intégrer l'ESATITUDE il y a onze ans comme moniteur. Au fil des années, j'ai pu évoluer et prendre davantage de responsabilités jusqu'à devenir chef de service des ateliers et des espaces verts. Ce parcours progressif m'a permis de comprendre en profondeur le fonctionnement de chaque activité.

**Comment définiriez-vous l'action de l'ESATITUDE ?**

C'est une association installée à Menton depuis 1977. Elle agit sur plusieurs volets : social, professionnel, pédagogique et commercial. Nous sommes 27 salariés et accompagnons 127 personnes en situation de handicap mental dans différents métiers : l'entretien des jardins et des espaces verts, la restauration, la boulangerie, la confiserie, sans oublier la fabrication des produits Zeste de Menton, aujourd'hui bien identifiés comme des produits de la capitale du citron. Même si notre mission est sociale, nous tenons à proposer un niveau de résultat équivalent à celui du marché.

**À quoi ressemble votre exploitation agricole ?**

Nous travaillons sur deux vergers qui regroupent environ 200 citronniers, répartis sur un hectare et demi. Nous gérons l'ensemble du cycle, de la production à la récolte, puis le passage en station de tri et en certification. C'est ce qui garantit la traçabilité de nos citrons de Menton, un point essentiel pour nos clients.

**Qu'est-ce qui distingue vos citrons de Menton ?**

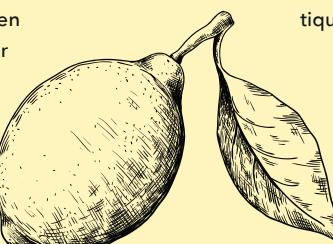
Notre but n'est pas la recherche du profit, mais l'accompagnement des personnes que nous formons. Cela n'empêche pas d'avoir un produit de grande qualité. Les citrons de Menton bénéficient d'une IGP, qui encadre la qualité des sols, l'exposition et les méthodes de culture. Cette combinaison donne un agrume très aromatique, avec une acidité plus douce. On peut même le consommer avec la peau, ce qui reflète sa finesse et son parfum.

**Transformez-vous également vos citrons ?**

Oui. Une partie de la récolte est travaillée dans nos ateliers pour produire des confitures, des liqueurs, des biscuits et d'autres spécialités. Ces fabrications valorisent le fruit et permettent aux travailleurs d'acquérir de nouvelles compétences.

**Depuis quand collaborez-vous avec METRO ?**

Notre partenariat remonte à la création de notre IGP, autour de 2015. METRO a joué un rôle clé en donnant à nos citrons une visibilité nationale et en nous aidant à franchir un palier de professionnalisation, notamment grâce au respect des standards internationaux. Cette collaboration nous assure aussi une stabilité dans les ventes, ce qui apporte une grande sérénité au quotidien. C'est un confort rare dans notre secteur.



# Des nouveautés pensées pour couvrir tous les temps de la cuisine

De la mise en place au service, du comptoir à la salle, les nouveautés METRO s'inscrivent dans une logique claire. Proposer des produits immédiatement opérationnels, capables de répondre à la diversité des usages professionnels. Charcuterie, crèmerie, fruits et légumes, surgelés, épicerie ou boissons, chaque secteur d'achat s'enrichit de références conçues pour simplifier le quotidien, tout en laissant de la place à l'adaptation des cartes.



**Rustadou**  
Notre marque dédiée aux Bouchers-Charcutiers-Traiteurs



## Charcuterie, élargir l'offre apéritive et snacking



Les nouveautés charcuterie jouent la carte de l'efficacité et du goût identifiable. Le saucisson truffé Rustadou trouve naturellement sa place sur une planche à partager, en mise en bouche ou à l'apéritif, avec un profil aromatique marqué et une coupe régulière. La spianata tranchée METRO Chef, prête à l'emploi, permet de gagner du temps en cuisine tout en multipliant les usages, sandwichs, pizzas, focaccias ou assiettes de charcuterie. Deux références pensées pour enrichir l'offre sans alourdir l'organisation.

## Crèmerie, des produits polyvalents pour les cartes actuelles



En crèmerie, les nouveautés couvrent plusieurs besoins clés. L'haloumi AOP METRO Chef, originaire de Chypre, se distingue par sa tenue à la cuisson. Il peut être grillé, snacké ou poêlé sans fondre et s'intègre aussi bien dans des assiettes végétariennes que dans des propositions flexitariennes. La crème UHT 18% METRO Chef, stable et régulière, s'utilise au quotidien pour les sauces, gratins, quiches ou appareils. La gamme de laits végétaux METRO Chef complète l'ensemble, en réponse à l'évolution des habitudes de consommation, pour le petit déjeuner, le café ou les desserts.

## Fruits et légumes, soigner le visuel sans complexifier



Les graines germées METRO Chef viennent enrichir le secteur fruits et légumes avec une approche orientée dressage et finition. Faciles à utiliser, régulières et visuellement lisibles, elles apportent fraîcheur, relief et couleur aux assiettes. Elles permettent de valoriser les plats tout en restant compatibles avec les contraintes du service.

## Surgelés, constance et maîtrise du temps



Côté surgelés, les gyozas légumes et poulet METRO Chef répondent à un double enjeu de régularité et de rapidité de mise en œuvre. Leur format standardisé facilite le contrôle des portions et garantit une tenue fiable à la cuisson. À proposer en entrée, à partager ou intégrés à un plat, ils s'adaptent à différents moments de consommation sans modifier l'organisation en cuisine.

## Épicerie, travailler la texture et le croustillant



La farine de panko METRO Chef illustre le rôle de l'épicerie dans la construction des textures. Plus aérienne qu'une chapelure classique, elle permet d'obtenir des panures légères et croustillantes. Elle s'utilise aussi bien pour des fritures que pour apporter du contraste en finition, ouvrant la voie à des interprétations variées.

## Brasserie, enrichir l'offre de boissons sans alcool



Les préparations pour cocktail RIOBA viennent compléter l'offre brasserie existante avec un twist sans alcool ultra facile à mettre en œuvre. Tendances et personnalisables, elles permettent d'élargir la carte de vos cocktails et de répondre aux nouveaux usages en offrant des déclinaisons simples mais efficaces des fameux mojitos !

# Des produits du terroir pour la diversité et la maîtrise de tous les services

Parce qu'un bon service commence toujours par de bons produits, cette sélection METRO Chef Régional, met en lumière la richesse de nos terroirs. Fruits et légumes de saison, produits festifs, viandes et ingrédients de finition : chaque référence a été choisie pour sa régularité, sa traçabilité et sa facilité de mise en œuvre. Pensée pour accompagner l'ensemble des temps de service, cette offre reflète l'engagement de METRO en faveur de produits de caractère, issus de filières locales exigeantes.



**METRO**  
**Chef**

**Régional**



## Endives



Cultivées en France et proposées en colis de 3,5 kg, les endives METRO Chef Régional se distinguent par une amertume maîtrisée et une bonne tenue à la cuisson. Crues, braisées ou rôties, elles offrent une grande polyvalence et s'inscrivent naturellement dans des cartes de saison.

## Pomelo



Sélectionné sous signe officiel de qualité, le pomelo IGP METRO Chef Régional se caractérise par une chair juteuse et une amertume franche. Il trouve sa place aussi bien en dessert qu'en accompagnement salé, apportant fraîcheur et contraste.

## Clémentines de Corse



Déclinées en plusieurs calibres afin de répondre aux différents usages professionnels, les clémentines de Corse METRO Chef Régional permettent d'ajuster précisément les portions. Leur équilibre sucre acidité et leur origine clairement identifiée en font un produit visible et polyvalent.

## Sels de l'île de Ré



Gros sel et fleur de sel de l'île de Ré METRO Chef Régional sont proposés en formats professionnels adaptés à leurs usages. Cuisson, assaisonnement ou finition, ils participent à la précision du geste et à la lisibilité des origines.

## Foie gras de canard IGP



Disponible en plusieurs grammages, le foie gras de canard IGP METRO Chef Régional répond aux différents moments du service. Texture stable, découpe nette et origine identifiée facilitent le dressage et le contrôle des portions.

## Lobe de foie gras entier mi-cuit



Conditionné sous-vide, ce lobe de foie gras entier mi-cuit METRO Chef Régional est pensé pour une mise en œuvre simple et sécurisée, avec une présentation soignée et régulière.

## Escalopes de foie gras cru



Ces escalopes de foie gras cru issues de canard IGP Sud-Ouest sont surgelées individuellement pour une parfaite régularité. Prêtes à cuire sans décongélation, elles assurent une texture idéale et une cuisson homogène pour une mise en avant du savoir-faire de la filière traditionnelle française.

## Magret de canard fumé



Proposé entier ou tranché, le magret de canard fumé METRO Chef Régional s'utilise aussi bien en assiette qu'en salade ou en planche. Sa régularité permet une intégration fluide à des cartes variées.

## Tout est bon dans le Porc du Sud-Ouest IGP !



Élevés selon des pratiques traditionnelles et nourris principalement au maïs local, les porcs offrent une viande tendre, régulière et particulièrement adaptée aux usages professionnels. Cette qualité constante permet aussi bien le travail de découpes fraîches que la transformation en charcuteries. Pour aller plus loin, METRO Chef Régional développe désormais une nouvelle gamme de 11 découpes professionnelles en Porc IGP Sud-Ouest, conçue pour répondre aux nombreux usages en cuisine, tout en valorisant un approvisionnement local et engagé.

TOUT COMMENCE AVEC  
UN PRODUIT DE QUALITÉ.



1500 PRODUITS SÉLECTIONNÉS  
EN EXCLUSIVITÉ POUR LES PROFESSIONNELS DU GOÛT  
ET TOUJOURS AU MEILLEUR PRIX

# •On a la pêche!

ALORS METTEZ LE TURBOT, CAR NOTRE SÉLECTION  
VA ENCORE FAIRE CHAVIRER LES CŒURS.



•1. Lotte 2/4, pêche Atlantique Nord-Est, colis de 10 kg Réf. : 34762 Existe aussi en 4/6 •2. Turbot 2/4, pêche Atlantique Nord-Est, colis de 10 kg Réf. : 20321 •3. Bar de ligne 1/2, pêche Atlantique Nord-Est, colis de 10 kg Réf. : 34887 Existe aussi en 2/3, 3/4, en colis de 10 kg ou 2 pièces •4. Merlan 250/350 g, pêche Atlantique Nord-Est, colis de 3 kg Réf. : 35291 •5. Lieu jaune de ligne 1,5/3, pêche Atlantique Nord-Est, colis de 2 pièces Réf. : 709905 Existe aussi en 3/5 et 5/+ •6. Langoustine vivante 10/15, pêche Atlantique Nord-Est, colis de 2 pièces Réf. : 709783 Existe aussi en 2/5, 5/10, 15/25, 25/35 •7. Merlu de ligne 2/3, pêche Atlantique Nord-Est, colis de 2 pièces Réf. : 71619 Existe aussi en 5/800, 800/1000, 3/4 •8. Moule de corde France 2 x 5 kg, sous atmosphère, élevée en France Réf. : 709783 Existe aussi en moule de corde France x 5, prête à cuire, élevée en France Réf. : 98613

Retrouvez  
toute la  
sélection sur  
METRO.fr





# Duel de Chefs,

## MICHAËL FULCI

**PLAT SIGNATURE:** Fleur de courgette à la truffe

**CARACTÈRE:** Sincère.

**PORTRAIT CHINOIS:**  
*Si tu étais une recette, laquelle serais-tu ?*  
 Des moules, ail et persil.  
*Si tu ne devais choisir qu'une viande à cuisiner, laquelle choisirais-tu ?*  
 Une belle volaille fermière.

*Si tu étais un ustensile de cuisine, lequel serais-tu ?*  
 Un éminceur.

*Si tu ne devais choisir qu'un seul alcool, lequel choisirais-tu ?*  
 Un Mercurey.

*Si ton adversaire était un plat ?*  
 La pomme de terre à la truffe.

À votre droite, Benjamin Bruno, entré très jeune en cuisine, formé par l'apprentissage puis repéré par Alain Ducasse, il a tracé un parcours exigeant entre maisons étoilées avant de revenir dans le Sud, où il est aujourd'hui chef étoilé du restaurant *Chez Bruno* à la suite de son père, Clément Bruno. À votre gauche, Michaël Fulci, chef étoilé formé au lycée hôtelier de Nice, passé chez Roger Vergé au *Moulin de Mougins* puis par les maisons d'Alain Ducasse, il rejoint *Les Terralliers* à Biot à 26 ans, où il déploie une cuisine sincère et ancrée. Un duel autour de l'œuf.

## BENJAMIN BRUNO

**PLAT SIGNATURE:** L'assiette de 11 légumes aux truffes.

**CARACTÈRE:** Excessif.

**PORTRAIT CHINOIS:**  
*Si tu étais une recette, quelle recette serais-tu ?*  
 Les aubergines à la parmigiana.

*Si tu ne devais choisir qu'une viande à cuisiner, laquelle choisirais-tu ?*  
 La picanha de boeuf.

*Si tu étais un ustensile de cuisine, lequel serais-tu ?*  
 Un couteau-scie.

*Si tu ne devais choisir qu'un seul alcool, lequel choisirais-tu ?*  
 Un Meursault.

*Si ton adversaire était un plat ?*  
 Une langoustine.

## L'OBJECTIF

# L'œuf

## Histoire

Consommé depuis la Préhistoire, l'œuf est l'un des plus anciens aliments domestiqués ! Les Égyptiens le maîtrisaient déjà, tout comme les Grecs et les Romains. Au fil des siècles, il s'est imposé dans les traditions culinaires, devenant un ingrédient central en pâtisserie, en sauce et dans les préparations du quotidien, des plus dépouillées aux plus élaborées.

Inépuisable source d'inspiration, l'œuf de poule accompagne les chefs dans toutes leurs créations. Produit du quotidien mais trésor culinaire, il s'invite partout, des assiettes les plus simples aux plus sophistiquées.

## Marquage

Chaque œuf porte un code garantissant sa traçabilité. Le premier chiffre indique le mode d'élevage (0 biologique, 1 plein air, 2 au sol, 3 en cage). Suivent l'indicatif du pays, puis le numéro du producteur. Obligatoire, ce marquage offre une transparence totale sur l'origine et les conditions de production.

## Cuisson

Dur, mollet ou à la coque selon le temps de chauffe, au plat pour conserver un jaune coulant, poché pour une texture délicate, brouillé pour un résultat crémeux, parfait lorsqu'il est cuit à basse température, l'œuf offre une diversité exceptionnelle de cuissons ! Chaque méthode dévoile à sa façon le caractère de l'œuf.

## Caractéristiques

Sous sa coquille fragile mais résistante, l'œuf renferme un blanc translucide qui se fige à la chaleur et un jaune riche et onctueux. Son calibre, allant de 50 à 70 grammes, influe sur les cuissons et les textures.

Blanc, crème, brun clair, marron ou rosée, tachetée ou non, sa couleur dépend uniquement de la race de la poule... et ne change rien au goût.





*Bruno*  
DE LORGUES



**Ravioles aux truffes noires et consommé de canard et foie gras poêlé - jaune d'œuf confit au soja et caviar de truffes**

PAR BENJAMIN BRUNO

La raviole se présente comme un plat d'opulence maîtrisée. Sous une pâte à raviole fine et souple, l'œuf se mêle à une farce à base de truffe et de mascarpone, avant d'être nappé d'un consommé de canard profond et structurant. La poêlée de foie gras apporte une rondeur assumée, tandis que le caviar de truffe et l'œuf confit installent une intensité terrienne, signature d'une cuisine généreuse, construite par strates.

Scannez  
ou retrouvez  
la recette sur  
METRO.fr



“ C'est un plat qui me ressemble, avec du caractère et de la générosité, où chaque élément a sa place et vient renforcer le goût principal. ”



**Œuf cuit parfait, cresson et poutargue**

PAR MICHAËL FULCI

Autour d'un œuf parfait cuit longuement à 64° C, la recette joue sur les contrastes et les profondeurs. La douceur presque lactée du jaune répond à l'amertume végétale du cresson, décliné en crème et en salade. La poutargue apporte une salinité franche, tandis que le jaune fermenté au vinaigre de Barolo introduit une tension acide, précise, qui étire les saveurs et donne du relief à l'ensemble.

Scannez  
ou retrouvez  
la recette sur  
METRO.fr



“ L'œuf parfait, c'est un plat simple en apparence, mais tout se joue dans l'équilibre entre le végétal, le salin et cette pointe d'acidité qui réveille le tout. ”

# Périgord : terre de goûts, terre d'histoires,



Entre vallons boisés, causses calcaires et courbes tranquilles de la Dordogne, le Périgord déploie une identité gastronomique qui ressemble à ses paysages : généreuse, patiente, attentive au détail.

À l'aube, quand la brume remonte des rivières et que les marchés de village s'installent sous les halles, on comprend vite que la cuisine n'est pas ici un simple répertoire de recettes, mais une façon d'habiter le territoire. On vient chercher dans le Périgord des produits, bien sûr, mais aussi des voix, des gestes, des histoires qui se racontent au détour d'un étal ou d'un séchoir à jambons. Dans cette région où l'on a toujours su tirer le meilleur d'une terre parfois rude, chaque producteur compose avec le temps long : celui des arbres, de l'affinage, des élevages et des saisons. De la croûte d'un fromage aux reflets d'une liqueur, tout porte la marque de ce rapport intime au terroir. Pour les restaurateurs, le Périgord offre ainsi un terrain de jeu sans limite. ▶



## Fromages monastiques

Au milieu des chênes, des prairies et des petites routes encaissées, le Cellier des Monastères perpétue une tradition discrète, presque retirée du monde. Le fromage La Trappe naît dans cet univers de silence et de gestes précis. On l'imagine encore, posé sur des planches d'affinage, la croûte se marquant peu à peu d'un léger goût de noix, comme si le paysage lui-même venait s'y déposer. Servi à table, La Trappe surprend par cette personnalité douce en bouche mais intense dans sa croûte. Il trouve sa place sur un plateau de fromages au moment du café, avec quelques fruits secs, mais s'exprime tout autant en cuisine : nappé de crème autour d'un poulet fermier, en couche généreuse sur un gratin de pommes de terre ou fondu dans une sauce qui viendra enrober des légumes rôtis. En salle, il devient un sujet de conversation autant qu'un ingrédient, tant il incarne ce lien singulier entre spiritualité et gourmandise.

## Liqueurs régionales, savoir-faire de patience

Plus loin, dans une autre partie du Périgord, l'entreprise TDP S.A. travaille à huis clos un autre langage du goût : celui des liqueurs. Ici, pas de précipitation. On macère, on filtre, on assemble, on attend. Les fruits et plantes, patiemment sélectionnés, se transforment en liqueurs aux couleurs profondes, capables de ponctuer un repas avec justesse ou de signer un dessert. Dans un restaurant, ces liqueurs peuvent se glisser là où on les attend le moins : quelques gouttes pour flamber des figues ou des prunes, un trait dans une réduction qui accompagnera un magret de canard, un filet sur une glace au lait de ferme. En fin de service, elles deviennent digestifs, que l'on pose sur la table avec simplicité. Elles rappellent que dans cette région, on ne laisse pas les fruits se perdre : on les prolonge en bouteille, pour traverser les saisons.

## Jambons et salaisons, un goût façonné par le temps

On ne parle pas du Périgord sans évoquer les salaisons. Pousser la porte du Saloir du Périgord, c'est entrer dans un lieu où le temps s'est épaisse. Les jambons pendent à des crochets, le sel a fait son œuvre, l'air circule lentement. Il n'y a pas grand-chose à voir, mais beaucoup à sentir, à écouter, à comprendre. Le jambon qui en sort possède une fibre dense, cette couleur qui trahit une maturation maîtrisée. Tranché finement, il offre un parfum délicat autant que parfumé. Au bistrot, il accompagnera idéalement un verre de vin au comptoir, posé sur une planche avec quelques cornichons et un morceau de pain de campagne. Alors que dans une maison plus gastronomique, il trouvera ses aises en copeaux sur une assiette tiède de légumes de saison, ou taillé en petits dés dans un jus de cuisson. Pour les chefs, travailler ce jambon, c'est jouer avec une base solide : une salinité précise, un gras fondant, une intensité qui permet d'assaisonner un plat presque à elle seule. Du casse-croûte à la recette élaborée, il conserve toujours cette force tranquille, héritée du temps passé au saloir.

## La noix, emblème d'une terre nourricière

Il suffit de rouler quelques kilomètres en Périgord pour voir se dessiner la silhouette familière des noyers. La Noyerai du Lander vit sous leur protection et en tire une palette de produits qui racontent

une signature qui permet aux chefs de faire défiler les saisons sans jamais perdre le lien avec le paysage environnant. Dans les cartes de restaurants, elle crée un lien immédiat entre l'assiette et les rangs de noyers qui rythment les collines.

## Le canard, pilier de l'identité périgourdine

Au cœur de l'imaginaire périgourdin, le canard occupe une place centrale. La Truffe Périgourdine en connaît toutes les nuances et les décline en conserves et spécialités qui permettent aux restaurateurs de composer une carte entière autour de cet animal emblématique. Foies, confits, magrets, rillettes : chaque morceau a son usage, ses recettes, ses rituels. Dans une auberge, le confit arrive souvent en majesté, entouré de pommes de terre sarladaises, de persil et d'ail. Dans une brasserie de village, ce sont les gésiers tièdes qui viennent parsemer une salade croquante. Dans des maisons plus créatives, le canard se prête à des associations plus audacieuses : magret mariné puis juste snacké, laqué avec un jus réduit aux noix ou à la liqueur locale, foie gras poêlé accompagné de fruits de saison, ou rillettes servies en petite portion gourmande à l'apéritif. Pour les professionnels, la richesse des préparations proposées par la Truffe Périgourdine offre une grande souplesse : possibilité de travailler le canard en plat signature, en entrée partage, en garniture ou même en mise en bouche. Le produit est déjà ancré dans l'imaginaire des clients, il ne reste plus qu'à le raconter autrement.

## Une cuisine de refuge qui inspire les chefs

La cuisine périgourdine a longtemps été celle des tables familiales : des plats qui mijotent, des sauces qui réduisent, des viandes qui confisent lentement dans la graisse. On vient y chercher le réconfort d'un repas complet, pensé pour réunir autour d'une grande table. Mais cette tradition n'empêche pas l'évolution. Aujourd'hui, de nombreux chefs, qu'ils travaillent en auberge, en bistro contemporain ou en maison gastronomique, s'emparent de ces produits pour les interpréter différemment. La noix s'invite dans des desserts plus légers, le jambon accompagne des légumes croquants, le canard s'allège, servi rosé avec des jus plus courts, les liqueurs trouvent leur place dans des cocktails de restaurant ou des desserts à l'assiette. Le fil rouge reste le même : s'appuyer sur des produits issus de savoir-faire précis, souvent familiaux, et les inscrire dans des cartes qui parlent à la fois aux habitués et aux voyageurs de passage. Le Périgord devient alors un langage commun entre tous les amoureux de bonne chère. ■

## RENCONTRE AVEC Frédéric Di Siena

DIRECTEUR DES HALLES METRO DE PÉRIGUEUX

Frédéric Di Siena porte une vision résolument impliquée du local, fondée sur l'exigence et la cohérence. Au fil de cet échange, il met en lumière la vitalité des productions du Périgord et explique pourquoi il s'engage activement en faveur des circuits de proximité et du développement des filières ancrées sur le territoire.

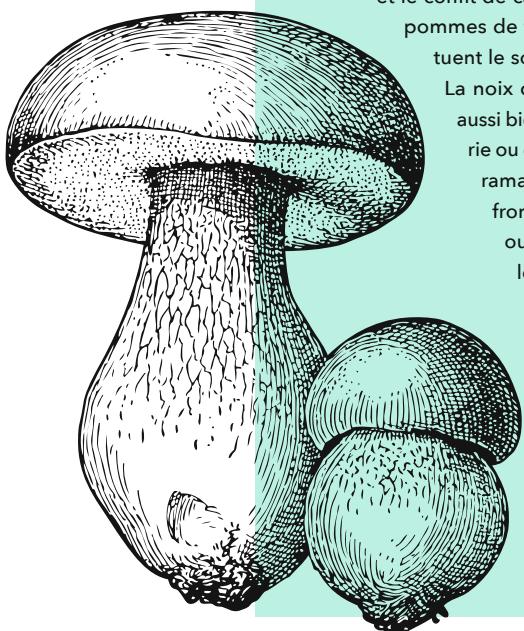
### Quelles sont les spécificités culinaires et territoriales du Périgord ?

Le Périgord correspond au département de la Dordogne, en Nouvelle-Aquitaine. Son identité repose sur un découpage historique en quatre territoires complémentaires. Le Périgord Noir, autour de Sarlat, est marqué par ses forêts de chênes, ses sites préhistoriques et son patrimoine médiéval. Le Périgord Vert, autour de Brantôme, se distingue par ses vallées verdoyantes et ses rivières. Le Périgord Blanc, centré sur Périgueux, est un territoire de plateaux calcaires et de grandes terres agricoles. Le Périgord Pourpre, autour de Bergerac, est indissociable de la vigne et des paysages viticoles.

### Quelle diversité !

En effet, cette diversité géographique nourrit une gastronomie réputée, fondée sur des produits emblématiques. Le foie gras de canard ou d'oie, la truffe noire du Périgord, le magret et le confit de canard accompagnés de pommes de terre sarladaises constituent le socle de la cuisine locale.

La noix du Périgord est utilisée aussi bien en huile qu'en pâtisserie ou en vin de noix. Les cèpes, ramassés dans les forêts, les fromages comme la Trappe ou le brebis d'Échourgnac, le cabécou, ainsi que les vins de Bergerac, dont Monbazillac et Pécharmant, complètent cette identité. Côté desserts, la tourtière aux pommes et le gâteau aux noix restent des références.



### Comment valorisez-vous les produits régionaux ?

Les produits régionaux sont identifiés par un balisage spécifique « Produits Locaux » et positionnés en début de rayon afin d'en renforcer la visibilité. Cette mise en avant est accompagnée d'animations fournisseurs et de dégustations, qui permettent de faire découvrir les produits et de valoriser le travail des producteurs.

### Comment éviter que le mot "local" ne perde son sens ?

Le local repose sur une définition claire : un produit issu d'un rayon de 100 kilomètres. Il ne s'agit pas seulement de transformation, mais bien de production ou d'élevage sur le territoire. Les labels officiels, comme l'AOP, l'IGP ou le Label Rouge, garantissent l'origine et les méthodes. La mise en avant des producteurs et de leur savoir-faire est essentielle pour préserver la crédibilité du local.

### 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.

### La demande en produits locaux a-t-elle évolué ? Les chefs sont-ils sensibles aux produits périgourdin ?

La demande a fortement progressé ces dernières années. Les chefs sont de plus en plus attentifs aux produits locaux, perçus comme un gage de qualité, d'engagement et de différenciation. Les fruits et légumes, la boucherie et le vin sont particulièrement concernés.

### Quel est votre produit coup de cœur dans la région ?

La cuisse de canard confite. À la maison, elle se déguste simplement, réchauffée à la poêle ou en parmentier, accompagnée d'un écrasé de pommes de terre ou de pommes de terre sarladaises, avec quelques cèpes.



1.

2.

3.

7.

6.

5.

4.



1. Asperge blanche des Landes Label Rouge, calibre 16/22 mm, extra, origine France, botte de 5 kg Réf. : 762402  
2. Asperge verte Sauvageonne, calibre 26/34 mm, catégorie 1, origine France Réf. : 762957 - Existe aussi en botte de 420 g, 500 g, botte de 2 kg, en différents calibres de 6/8 mm fine à 14/22 mm - 3. Asperge violette METRO CHEF calibre 16/22 mm, catégorie 1, origine France, botte de 2 kg Réf. : 762983 Existe aussi en calibre 22/32 mm et en variété Marenquine calibre 16 mm, botte de 5 kg - 4. Asperge dacquoise calibre 16 mm, catégorie 2, origine France, botte de 5 kg Réf. : 020127 - 5. Asperge de Camargue violette, calibre 16/22 mm, catégorie 1, origine France, botte de 5 kg Réf. : 013582 Existe aussi en variété blanche - 6. Asperge de Pertuis, calibre 18/20 mm, origine France, 6 pièces botte d'1 kg Réf. : 031605 - 7. Asperge Blanche ASPA Délicate 2 kg, calibre 16/22 mm, origine France Réf. : 762887

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr



# Emploi et handicap : quel management ?

**L'inclusion des personnes en situation de handicap s'impose aujourd'hui comme un levier de sens, de performance et de stabilité. À travers l'exemple du restaurant *En 10 Saveurs*, METRO explore les pratiques managériales qui permettent de transformer l'inclusion... en véritable atout.**



## Au cœur de l'inclusion, un management de proximité

Intégrer des collaborateurs en situation de handicap dans un restaurant ne relève pas uniquement d'un engagement éthique. C'est un choix managérial qui peut renforcer la cohésion, la motivation et la fidélité des équipes. L'exemple du restaurant *En 10 Saveurs*, à Levallois-Perret, illustre parfaitement cette dynamique. Les fondateurs, Nathalie et Christophe Guerrier, ont fait le pari audacieux de constituer une équipe majoritairement composée de personnes en situation de handicap mental. En cuisine comme en salle, ces salariés accomplissent les mêmes missions que dans n'importe quel établissement,

accompagnés par un manager qui veille à rendre le travail accessible, stable et structurant. Ce modèle repose avant tout sur la conviction que chacun peut contribuer pleinement à la vie de l'entreprise dès lors qu'il dispose de conditions adaptées. Le rôle du manager est central, et la patience, l'écoute, la pédagogie et la capacité à anticiper les situations sensibles sont ici les qualités humaines qui font la différence. Si Marcus, le responsable d'équipe d'*En 10 Saveurs* n'était au départ pas spécialisé dans l'accompagnement du handicap avant d'occuper ses fonctions, il a su s'appuyer sur son empathie et son sens du collectif pour instaurer un climat de confiance et permettre à chacun de prendre progressivement ses marques.

## Adapter l'environnement pour révéler les talents

L'inclusion passe également par l'aménagement concret de l'environnement de travail. Adapter l'ergonomie des postes, privilégier des équipements faciles d'utilisation, clarifier les consignes à l'aide de supports visuels ou simplifier la carte peuvent améliorer considérablement l'autonomie des collaborateurs. L'organisation du temps joue aussi un rôle clé. Horaires ajustés, pauses régulières et montée progressive en responsabilités permettent de sécuriser le parcours professionnel. Quant aux restaurateurs, ils peuvent bénéficier de dispositifs d'aide pour l'adaptation des postes ou la mise en accessibilité, qui réduisent le coût initial de la démarche.

Ces ajustements facilitent l'efficacité et la régularité du service. Les bénéfices de ce type de management sont tangibles. *En 10 Saveurs* connaît un turnover très faible, un contraste notable avec les difficultés de recrutement fréquentes dans la restauration. Les équipes, valorisées et soutenues, développent une grande stabilité. La relation au client s'en trouve enrichie, grâce à une qualité d'échange authentique et souvent très appréciée.

Adopter un management inclusif est une manière d'inscrire son établissement dans une dynamique humaine, durable et responsable. Et de faire de l'inclusion une véritable force pour l'entreprise.



## Pour aller plus loin

Découvrez comment faciliter l'intégration des personnes en situation de handicap et placer l'humain au cœur du management sur *Mon Restaurant Passe au Durable*.



Scannez et retrouvez plus d'informations

# Déjà Bu ?,

LE SANS ALCOOL À L'HONNEUR

À Paris, un lieu pas comme les autres redéfinit le plaisir de boire. Déjà Bu ? propose une carte 100 % sans alcool, pensée pour une clientèle en quête de saveurs complexes, de découvertes et de nouveaux rituels de dégustation.



@sadiksansvoltaire



@sadiksansvoltaire

**D**éjà Bu ? est né d'une curiosité journalistique devenue une conviction entrepreneuriale. Alors qu'elle enquête sur les boissons sans alcool pour un reportage, Sarah Missaoui découvre un univers encore confidentiel mais en pleine effervescence. Une nouvelle scène gustative capable d'offrir, sans une goutte d'alcool, la profondeur aromatique et la sophistication habituellement réservées aux spiritueux, aux vins et aux cocktails. Rapidement, son travail de recherche dépasse le cadre médiatique, et ce qui devait être un sujet devient... un business plan. En 2023 est inauguré Déjà Bu ?, un bar et une cave où sobriété rime avec plaisir.



ou les fermentations douces. Un mélange herbacé façon gin sans alcool relevé de verveine fraîche, une création fumée aux notes boisées, ou encore une alternative pétillante inspirée des vins effervescents.

Déjà Bu ?, c'est une offre sans alcool ambitieuse et créative. Elle répond à la demande croissante d'une clientèle qui souhaite vivre des moments conviviaux et découvrir d'autres horizons. La preuve que le sans alcool peut devenir un véritable argument à la carte plutôt qu'un simple compromis. Un terrain d'expérimentation et de dégustation qui donne à voir l'avenir de la consommation responsable.

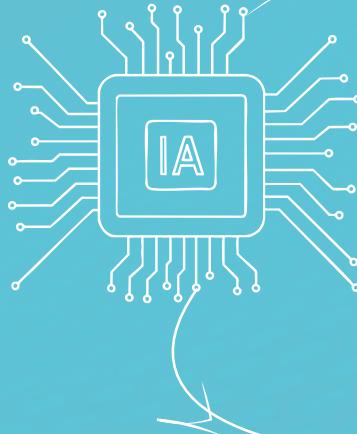


## À lire

*Le Guide du Sans-alcool*, de Sarah Missaoui paru aux éditions Marabout décrypte tendances, techniques et produits de l'univers sans alcool, et accompagne professionnels comme amateurs dans cette nouvelle approche de la dégustation.

# Pour ou contre l'IA au service de la création culinaire ?

Alors que l'intelligence artificielle s'invite dans tous les secteurs, la gastronomie n'y échappe pas. Entre outil de stimulation créative et menace pour l'intuition des chefs, la question divise les cuisines.



**D'ailleurs,** certaines maisons utilisent déjà ces outils pour réduire le gaspillage, ajuster plus finement les portions ou anticiper les variations saisonnières, apportant une dimension écologique à la démarche.



## Une révolution technologique...

**À première vue,** difficile de passer à côté du potentiel des algorithmes pour explorer de nouvelles associations de saveurs et prédire les goûts émergents... L'IA peut analyser des milliers de recettes, cartographier les arômes, proposer des combinaisons inédites ou optimiser des textures... en quelques secondes. De quoi offrir aux chefs un réservoir infini d'idées, un terrain d'expérimentation accélérée, voire un soutien dans la mise au point de plats complexes.

**Il faut dire** que cette technologie tombe à point nommé dans un contexte où les équipes manquent de temps, de main-d'œuvre et parfois de visibilité sur les tendances à venir. L'IA devient alors un compagnon de recherche, un assistant conceptuel capable d'élargir le champ des possibles.

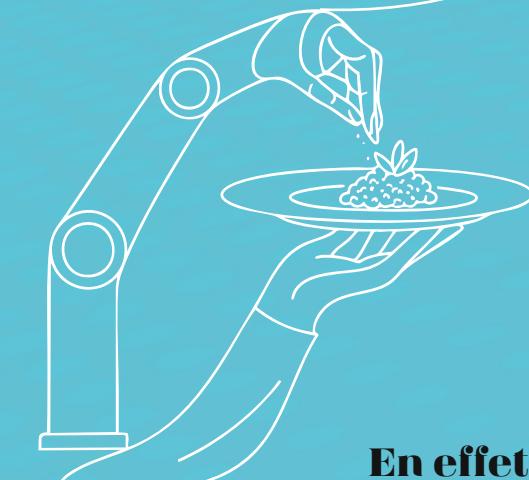
## Du point de vue créatif,

confier une part du processus à une machine peut sembler un contresens.

La cuisine repose sur le geste, le sensible, l'émotion : **autant d'éléments difficilement compressibles dans une base de données.**



## ... et une dérive possible



## En effet,

la technologie peut inciter à aller toujours plus vite, au détriment du temps long nécessaire au développement d'un goût. Or, **une idée culinaire n'est pas seulement un assemblage d'ingrédients : c'est un vécu, un contexte, une histoire.** Ce que l'IA ignore.

**Et puis,** de jeunes cuisiniers formés dans un environnement ultra-numérisé y voient un levier naturel pour repousser les limites, tester sans risque, affiner leurs intuitions et affirmer une signature.

## Et puis,

la dépendance aux systèmes automatisés pose des questions éthiques et économiques : qui maîtrise les données ? Comment garantir la confidentialité des créations ? **Que devient le savoir-faire humain lorsque l'on délègue trop ?**

## Et,

le risque existe de voir naître des plats parfaitement cohérents sur le papier mais terriblement impersonnels.

L'IA crée par corrélations, quand les chefs créent par rupture, par accident, par mémoire.

**Le danger serait alors d'uniformiser les propositions au lieu de les singulariser.**

## Une image contrastée...

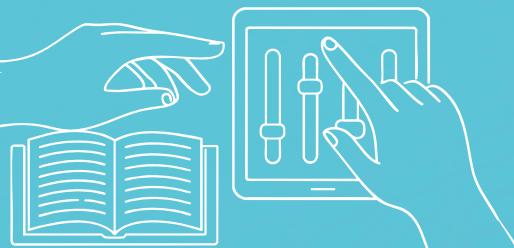


### Sur le plan de la communication,

un restaurant qui revendique l'usage de l'IA peut apparaître comme pionnier, audacieux, aligné avec les mutations contemporaines.

### De fait,

cette modernité peut séduire une clientèle curieuse, habituée aux innovations technologiques dans d'autres domaines et sensible à l'idée de vivre une expérience futuriste.



### Aussi,

l'IA peut devenir un argument de transparence : aider à expliquer comment les recettes sont conçues, pourquoi certains choix sont faits, comment la data permet d'éviter le gaspillage ou de mieux travailler les produits...

### À l'inverse,

elle peut susciter la méfiance. Certains clients associent la cuisine à l'artisanat, au fait main, à la spontanéité. L'idée d'un plat généré avec l'aide d'un algorithme peut sembler froide, déshumanisée, voire contraire à l'esprit même de la gastronomie.



## En conséquence,

tout est affaire d'équilibre. L'IA peut enrichir la création culinaire sans jamais supplanter la sensibilité d'une brigade. Elle peut analyser les données, mais c'est toujours le geste qui tranche.

### Aussi,

elle demande une pédagogie attentive, tant en interne qu'à l'égard des clients. Expliquer que la machine n'invente rien sans l'humain, qu'elle ne fait qu'ouvrir des pistes, qu'elle sert à affiner plutôt qu'à remplacer.

## ... et un outil à apprivoiser

Il faut dire que l'IA n'est ni une solution miracle ni une menace absolue.

Comme tout outil, elle dépend de la façon dont elle est intégrée. Elle suppose une vision claire, un chef qui garde la main, et une équipe formée pour l'utiliser comme un levier, non comme une béquille.

## En somme,

L'IA au service de la création culinaire est à la fois une promesse et un défi.

Outil d'inspiration pour les uns, menace pour la poésie du métier pour les autres,

elle incarne surtout une mutation en cours.

Aux chefs de tracer la voie, entre intuition et innovation, pour que la technologie nourrisse le goût sans en prendre le dessus.



# LA SYRAH, MERVEILLE DU RHÔNE

Entre tension et générosité, la Syrah de la Vallée du Rhône s'impose comme l'un des cépages les plus expressifs du patrimoine viticole français. Sur ces coteaux granitiques qui dominent le Rhône, elle se présente dans sa forme la plus pure.

**D**e Côte-Rôtie à Cornas, en passant par Crozes-Hermitage et Saint-Joseph, la Syrah raconte un rapport intime au relief. C'est ici, sur les bords de la vallée du Rhône, qu'elle offre ses plus belles nuances, cette signature mêlant fruits noirs, poivre, violette et profondeur aromatique. Sa finesse ne s'obtient qu'au prix d'une viticulture patiente et précise, tandis que son intensité se nourrit des sols et du climat tempéré. Si l'on retrouve la Syrah comme cépage complémentaire dans d'autres régions, c'est bien sur les terres du Rhône Nord qu'elle dévoile son véritable tempérament.

## Un cépage en pleine ascension

La Syrah a gagné une place de choix dans l'univers des amateurs grâce à son caractère immédiatement reconnaissable et sa capacité à vieillir avec grâce. Aujourd'hui considérée comme un cépage tendance, elle séduit autant par son bouquet soutenu que par son équilibre, souvent marqué par une fraîcheur inattendue pour un vin rouge méridional.

Poivre noir, cerise, mûre, violette, note de cachou, touche fumée ou réglissée selon les territoires : le spectre aromatique est large et vibrant. Avec le temps, la Syrah évolue vers des arômes de cuir fin, de truffe,

de prune confite et dévoile une texture soyeuse que seuls les grands vins de garde peuvent offrir.

## Un potentiel de garde remarquable

Si certaines cuvées se savourent dès les premières années, les vins issus de Syrah excellent lorsqu'ils s'expriment après quelques années passées à maturer en cave. Sa structure tannique, son intensité et son équilibre naturel en font un cépage de vieillissement remarquable, capable de traverser les décennies pour dévoiler une complexité rare.



## ① Saint-Joseph, Les Rochins (exclusivité METRO)

Un Saint-Joseph de pure Syrah, ample et vibrant. Notes de mûre fraîche, poivre noir et violette. La bouche s'étire sur une trame serrée et élégante qui promet une belle évolution.

## ② Crozes-Hermitage, Roches Blondes (exclusivité METRO)

Un Crozes droit et précis, dominé par les fruits noirs et une touche florale. La finale légèrement épicee laisse entrevoir tout le potentiel du cépage sur les sols caillouteux du nord.

## ③ Cévennes IGP Syrah, Les Petites Crêtes (exclusivité METRO)

Une Syrah méridionale mais pure dans son expression. Fruits noirs croquants, pointe de réglisse et fraîcheur bienvenue. Une cuvée accessible, idéale pour découvrir la Syrah hors des appellations classiques.

## ④ Côte-Rôtie, Brune et Blonde, E. Guigal

L'une des expressions les plus célèbres de la Syrah septentrionale. Délicatesse aromatique, profondeur, texture soyeuse et équilibre remarquable. Un vin de caractère qui gagne en complexité avec les années.

## ⑤ Crozes-Hermitage BIO, Les Meysonniers, M. Chapoutier

Une Syrah certifiée bio, gourmande et aromatique. Parfaitement stable, il développe une bouche souple mais structurée, fidèle à l'approche accessible du domaine.

## ⑥ Cornas Granit 30, Domaine Vincent Paris

Une cuvée emblématique du granit de Cornas. Tannins serrés, puissance maîtrisée, notes de cassis et d'épices. Un Cornas d'initiation qui montre tout ce que la Syrah peut offrir sur ce terroir vertigineux.

# Flower spritz

Floral, frais et délicatement fruité, le Flower Spritz s'impose comme le cocktail par excellence. Avec son équilibre entre pétillance, douceur et légère acidité, il habille l'apéritif d'une touche d'élégance à l'italienne.

Porté par la finesse du Prosecco Martini, il joue sur des nuances florales et de baies, tout en conservant sa vivacité. Une composition élégante qui séduit les amateurs de spritz revisités comme de cocktails parfumés.



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

## Ingédients

- 10 cl de Prosecco Martini
- 1 dash de fleur d'oranger
- 1 cl de vodka Raspberri
- 2 cl de Martini Fiero
- 2 cl de liqueur de violette
- 2 cl de citron vert pressé

## PRÉPARATION

- 1 Dans un verre à cocktail rempli de gros glaçons jusqu'en haut
- 2 10 cl de Prosecco Martini.
- 3 Verser un dash de fleur d'oranger
- 4 Ajouter 2 cl de vodka Raspberri
- 5 Verser 2 cl de Martini Fier
- 6 Verser 2 cl de liqueur de violette
- 7 Ajouter 2 cl de liqueur de violette



## La Recette

Dans un verre à cocktail type gin tonic rempli de gros glaçons jusqu'en haut, versez successivement 10 cl de Prosecco Martini, un dash de fleur d'oranger, 2 cl de vodka Raspberri, 2 cl de Martini Fiero, 2 cl de liqueur de violette et 2 cl de citron vert pressé. Mélangez légèrement pour ne pas perdre l'effervescence, puis déposez une framboise fraîche et une fleur comestible pour signer le cocktail. Le résultat : un Spritz délicat, éclatant et très aromatique.

## L'Ingrédient

### LE PROSECCO

Élaboré dans les collines du nord de l'Italie, le prosecco est issu du cépage glera, apprécié pour sa fraîcheur naturelle et ses arômes nets de poire, de pomme verte et de fleurs blanches. Sa bulle fine, vive sans être agressive, lui permet d'apporter au cocktail une sensation d'élévation immédiate. C'est un effervescent qui ne cherche pas la complexité à tout prix, mais qui excelle dans la clarté aromatique : une franchise qui en fait une base remarquable pour la mixologie, où chaque ingrédient doit trouver sa place sans écraser les autres.

Le prosecco apporte également une dimension aromatique propre : ce fond délicatement fruité qui donne au cocktail son caractère aérien. Sa légèreté naturelle lui permet de rester présent jusqu'en finale, prolongeant les notes florales sans alourdir le palais. C'est cette précision qui fait de lui un incontournable de la saison : un vin effervescent polyvalent, expressif, et parfaitement adapté aux cocktails qui visent fraîcheur, buvabilité et finesse.

Avec le Flower Spritz, il confirme son rôle d'ingrédient essentiel, capable de transformer un assemblage de saveurs en un spritz moderne et subtilement parfumé.

# Conception et aménagement

## SUR-MESURE JUSQU'AU DERNIER DÉTAIL !

Un projet d'aménagement ?  
Aux côtés des professionnels, METRO propose des solutions complètes de la conception des plans à la livraison du mobilier jusqu'à la gestion du service après-vente.



L'aménagement d'une cuisine, d'une salle ou d'une terrasse n'est pas qu'une question d'esthétique. C'est aussi un véritable moteur de productivité. Les experts METRO accompagnent les professionnels de la restauration de A à Z, pour créer un espace unique, qui leur ressemble. Une prestation 360°, de l'étude du projet à sa réalisation.

Le service conception et aménagement professionnels intervient de façon globale dans les domaines de la cuisson, du froid, du lavage, de l'inox, de la préparation, de la salle et de la terrasse ainsi que de l'hygiène. Le but est de créer l'outil de production du client et de l'adapter en fonction de

ses besoins et de son budget. Tout projet commence par une première visite sur site. Il s'agit dans un premier temps d'aller à la rencontre du client, d'être à l'écoute de son histoire, de ses envies, et de partir à la découverte de son projet afin d'en cerner tous les aspects et tous les besoins. Prises de côtes, vérification des mesures, après avoir analysé les contraintes du site, vient la sélection des équipements nécessaires.

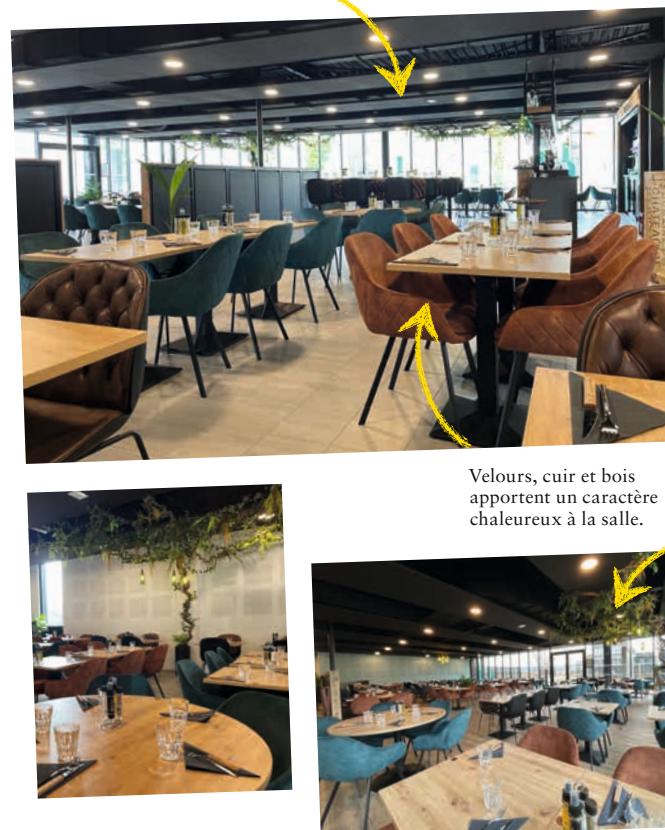
La principale contrainte est de cerner les aspects réglementaires, de prendre en compte les normes d'hygiène, de sécurité et de circulation pour pouvoir les adapter à l'architecture de chaque projet.

METRO accompagne le client avec de nombreuses facilités de paiement, ainsi que des

solutions de financement adapté à chaque projet. Une fois les plans terminés et le devis validé, les experts en conception et aménagement passent à l'étape de la commande du matériel pour équiper l'espace, grâce à un large choix de matériels à forte performance énergétique et environnementale avec les plus grandes marques de cuisines professionnelles.

METRO s'occupe de tout, de la commande à la livraison, jusqu'à l'installation. Pour assurer un maximum de tranquillité, le SAV, les solutions de maintenance préventive et les garanties sont possibles jusqu'à 5 ans. Tout le savoir-faire des experts METRO est au service des projets les plus classiques... aux plus atypiques !

Le choix s'est porté sur un mobilier aux lignes sobres qui reprend les codes de la bistronomie.



## ÉTUDE DE CAS N°2

ÉTABLISSEMENT : Malar  
VILLE : Trian-sur-Seine, Yvelines (78)  
CHARGÉ D'AFFAIRES METRO :

Kenan Polat  
PROJET : Le client souhaitait aménager une terrasse sur les rives de la Seine.

DÉFI RELEVÉ :  
Les experts METRO ont sélectionné un mobilier d'extérieur élégant et aménagé une cuisine d'été, afin de créer un espace convivial et accueillant avec vue sur le fleuve.



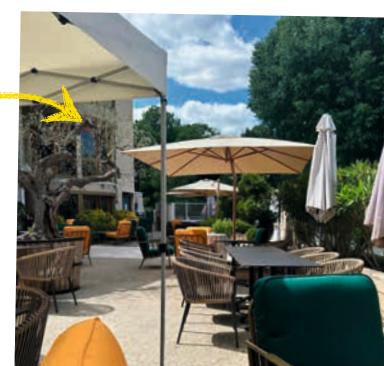
## Pour aller plus loin



Vous avez des envies ou des questionnements concernant un projet d'aménagement ? Les experts METRO sont là pour vous accompagner.



L'aménagement est conçu de sorte que la circulation soit optimisée et fluide.



Bois, métal, laiton, le mobilier fait la part belle aux matériaux nobles. Les touches de couleur ajoutent une touche d'originalité à l'ensemble.

## ÉTUDE DE CAS N°1

ÉTABLISSEMENT : Bistrot Léo  
VILLE : Saint-Priest, Rhône (69)  
CHARGÉ D'AFFAIRES METRO :

Cathy Molinari  
PROJET : Le client, qui avait déjà fait confiance à METRO pour l'aménagement de sa cuisine professionnelle, souhaitait créer une ambiance moderne et chaleureuse dans un espace de 250 m<sup>2</sup>.

DÉFI RELEVÉ :  
Les experts METRO ont sélectionné pour le client le mobilier idéal pour s'intégrer dans la décoration intérieure et respecter l'âme des lieux de ce restaurant bistronomique.

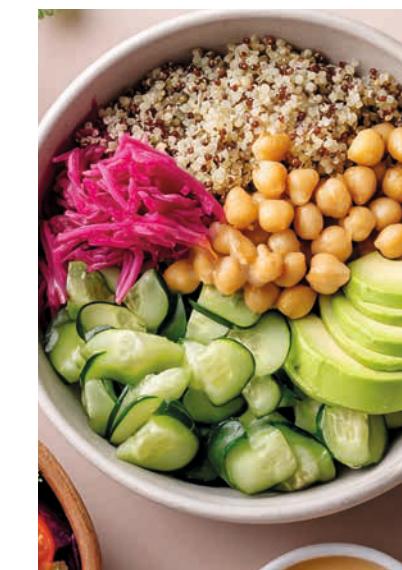
L'organisation de l'espace permet de grandes tablées conviviales comme les espaces plus intimes.

L'aménagement est conçu de sorte que chacun puisse profiter de la luminosité du lieu grâce aux grandes baies vitrées.



# Rentabilité et tendance : enrichissez votre menu, avec une offre plus végétale

Le végétal gagne du terrain dans la restauration, porté par une clientèle curieuse et attentive à son impact. Intégrer des plats végétariens à sa carte permet d'élargir l'offre, contenir les attentes sociétales en conjuguant responsabilité, créativité... et performances économiques.



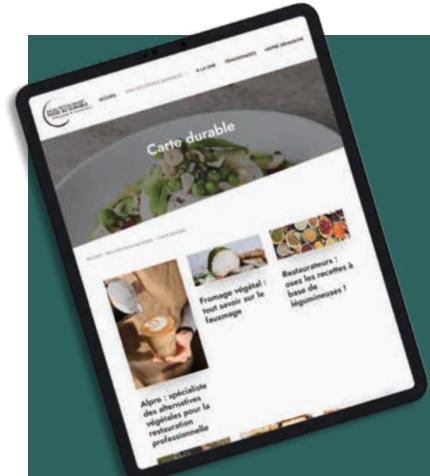
## Une tendance incontournable

La montée du végétal dans l'assiette n'est plus aujourd'hui un phénomène marginal et s'impose désormais dans tous les domaines de la restauration. Végétariens convaincus, flexitariens ou pour simplement découvrir, les clients recherchent des options adaptées et responsables. Cette évolution traduit un changement durable des habitudes alimentaires, renforcé par une attention accrue aux enjeux environnementaux, un terrain sur lequel les restaurateurs peuvent agir concrètement avec une offre végétarienne originale et savoureuse. Le végétal constitue également un vrai levier économique. Les plats

construits autour de légumineuses, de céréales ou de légumes de saison offrent souvent une marge plus favorable que les recettes carnées. En repensant leur carte, les professionnels constatent que la rentabilité peut même dépasser celle des plats traditionnels à base de viande ! Travaillos avec créativité, gourmandise, attractivité et non comme une alternative par défaut, les produits végétaux renforcent l'identité d'une carte et apporte un nouvel équilibre financier à l'établissement.

## Donner envie avec des noms de plats gourmands

Risotto crémeux aux champignons forestiers, burger gourmand aux légumineuses grillées sauce avocat-coriandre, spaghetti au pesto rouge et brocolis épice, élaborer des intitulés sophistiqués permet d'intégrer ces recettes au cœur du menu sans avoir recours à la section "végétarienne" et permet d'inclure plus facilement le végétal à la carte. Des adresses inspirantes, comme *l'Arpège* à Paris ou le *Culina Hortus* à Lyon, en sont de parfaits exemples. Leurs plats séduisent. Inscrite dans une démarche RSE globale, cette approche renforce l'image du restaurant tout en dynamisant ses ventes. Car un plat végétarien ne séduit pas seulement parce qu'il est durable, mais aussi et surtout parce qu'il est bon, gourmand, et travaillé comme les autres plats.



**Et pour aller plus loin**  
Informations sur les tendances, inspirations pour vos cartes, témoignages de chefs : retrouvez des articles riches et inspirants sur le site *Mon Restaurant Passe au Durable*, la plateforme qui accompagne les restaurateurs vers une vers une restauration responsable !



Scannez et retrouvez plus d'informations

**MON RESTAURANT  
PASSE AU DURABLE**  
Rejoignez le mouvement !

# Les salades vertes

Fines, croquantes et d'une étonnante diversité, les salades vertes accompagnent l'histoire de la cuisine depuis des siècles. Aujourd'hui, elles inspirent les chefs qui les subliment bien au-delà du simple rôle de garniture.



## Une longue histoire de fraîcheur

Cultivées depuis l'Antiquité, les salades vertes apparaissent déjà dans les jardins grecs et romains, notamment la laitue, appréciée pour sa fraîcheur. Il faut attendre le Moyen Âge pour que leur culture se développe dans toute l'Europe, et la Renaissance pour diversifier les variétés et les usages. En France, elles gagnent en popularité dès le XVII<sup>e</sup> siècle, portées par l'essor des jardins potagers et des marchés urbains. Laitue, feuille de chêne, romaine ou encore scarole deviennent des incontournables.

Aujourd'hui, les salades vertes sont consommées partout dans le monde, avec des traditions parfois très contrastées. Croquantes et assaisonnées au citron en Méditerranée, garnies de sauces plus généreuses en Amérique du Nord, ou servies avec herbes et graines dans de nombreux pays d'Asie. En France, elles occupent une place privilégiée dans les habitudes alimentaires.

## De l'accompagnement à la création

Pour les chefs d'aujourd'hui, la salade n'est plus seulement une portion de verdure décorative que l'on glisse à côté d'un plat. Ils jouent sur les textures, les couleurs et les amertumes pour créer des assiettes végétales parfois très sophistiquées. Des mélanges de jeunes pousses et de variétés anciennes peuvent constituer une signature culinaire. Autrefois réduit à une simple vinaigrette, l'assaisonnement devient un véritable terrain d'expression. Huiles infusées, vinaigres artisanaux, condiments fermentés, agrumes et bouillons froids leur donnent de la personnalité comme de la profondeur.

En entrée, les feuilles de salade s'associent à des produits nobles comme les fruits de mer, les fromages affinés ou les volailles rôties. En plat, elles structurent des compositions généreuses où se mêlent légumes

grillés, céréales ou protéines végétales. Dans les restaurants de snacking premium, elles se déclinent en bols complets, équilibrés et créatifs. Polyvalentes, fraîches et légères, les salades vertes s'imposent comme une base saine et inspirante, riche d'idées créatives.



## Les salades... de A à Z

Si on a tendance à juger de la fraîcheur d'une salade à l'aspect vert et brillant de ses feuilles, on a aussi tendance à s'en séparer si celles-ci présentent des signes de flétrissement. Pourtant, les salades vertes se consomment aussi bien fraîches... que cuites. Dans un gratin de légumes, elles apportent de la verdure de la légèreté, le rendant plus délicat et digeste. Utilisées comme un légume vert, les salades font d'excellents veloutés, avec une pointe de crème qui leur apporte de l'onctuosité. Quant aux sucrines, elles gardent leur croquant une fois braisées, accompagnées d'une mayonnaise maison.



1

**Batavia**

Feuilles craquantes, texture généreuse et belle tenue en assiette, la batavia se consomme crue, cuite ou braisée. Elle est idéale pour composer des salades fraîches, garnir des assiettes ou accompagner des plats chauds.



2

**Iceberg**

Avec ses feuilles croquantes, épaisses et très rafraîchissantes, l'iceberg est idéale pour apporter du croquant aux salades composées. Sa texture ferme lui permet de bien tenir en sandwich ou en wraps, tout en offrant une saveur douce et neutre qui s'adapte à toutes les associations.



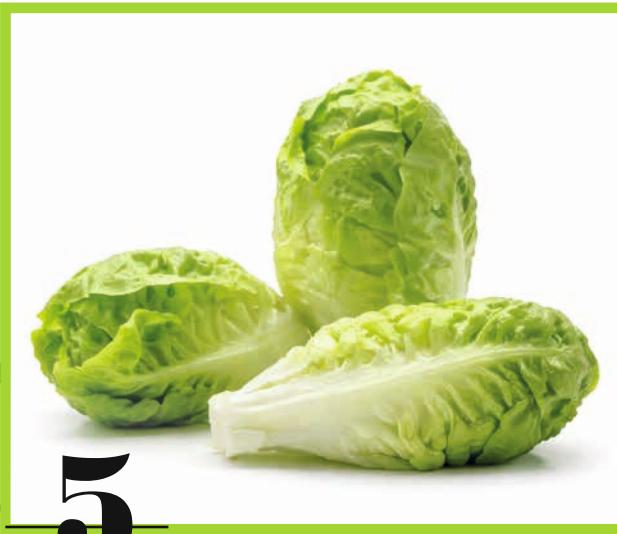
3

**Laitue**

La laitue présente de larges feuilles croquantes et lumineuses. On peut la consommer crue en salade, cuite en potage, braisée, ou mélangée à d'autres légumes en jardinière.

**Feuille de chêne blonde**

Variété très ancienne, la feuille de chêne blonde produit des feuilles souples à la texture tendre. Sa saveur très douce se marie très bien avec des pousses aux saveurs plus prononcées.



5

**Romaine**

Robustes, allongées et ultra-croquantes, les feuilles de coeurs de romaine possèdent une texture ferme et assurent un visuel impeccable et une excellente tenue. Au contraire de la plupart des laitues, la romaine tolère une chaleur élevée.



7

**Mâche**

La mâche séduit par sa texture fondante et son goût doux, idéale pour composer des entrées fraîches, accompagner des plats ou garnir des assiettes avec élégance. Ses feuilles possèdent un goût de noisette légèrement aromatique et sucré.



6

**Sucrine**

Petite laitue allongée aux feuilles épaisses, charnues et serrées, la sucrine est principalement cultivée dans le sud de la France. Ses feuilles sont à la fois croquantes et fondantes et leur goût subtilement sucré.



## •Du haut de ces mottes de beurre, 80 siècles vous contemplent

**L**e beurre qui fait partie de notre quotidien n'est pas né d'hier. Si les dernières traces sont sans doute celles laissées dans le sachet de vos croissants ce matin, les premières traces écrites datent la fabrication du beurre il y a environ 5 000 ans en Mésopotamie. Tout laisse à penser qu'il est apparu de façon accidentelle avec la sédentarisation progressive et les débuts du pastoralisme il y a 7 000 à 8 000 ans, quelque part en Asie. J'aime à penser que le lait trait et conservé dans des outres finissait à force d'être transporté et remué par « faire du beurre ». C'est d'ailleurs ainsi que les cavaliers des steppes d'Asie centrale, qui transportaient le lait dans des outres en peau de chèvre au flanc de leurs montures, ont probablement obtenu du beurre sans le vouloir au fil des soubresauts de leurs galops.



Pendant toute l'Antiquité, et dans toutes les régions du monde, cette graisse sert moins d'aliment que de remède ou d'onguent comme l'écrit le naturaliste romain Pline l'Ancien, que de crème de beauté ou d'offrande aux divinités. Les Grecs et les Romains lui préfèrent l'huile d'olive. Mais on peut le comprendre, si l'on imagine que le beurre de l'époque, souvent de chèvre ou de brebis dans le bassin méditerranéen et en Orient, mal conservé de surcroît, rancit vite. Qui, même avec un palais bien accroché pourrait préférer ce beurre rance à une huile d'olive fruitée ? Pour s'en faire une idée de nos jours il n'y a qu'à goûter la boisson rituelle des peuples d'altitude de l'Himalaya : le thé au beurre de yack rance. Un goût propre à tuer sur place tout brevet ou normand qui s'y risquerait, aussi téméraires soient-ils.

Il faut attendre le haut Moyen-Âge pour que le beurre s'impose comme graisse alimentaire en Europe du nord, pour des raisons climatiques essentiellement (l'olivier n'y pousse pas et le froid favorise la conservation du beurre). C'est entre le Moyen-Âge et la Renaissance qu'il finira par devenir un produit régional réputé (surtout en Bretagne, Normandie et Flandre) avant de s'exporter et de devenir dès le XVII<sup>e</sup> siècle un produit gastronomique, marqueur fort de la cuisine française. Au XIX<sup>e</sup> siècle la révolution industrielle qui procurera les outils

nécessaires à une fabrication normée en fera un produit courant et presque standard dans toute l'Europe.



De nos jours, en France, faire du bon beurre, voire du grand beurre c'est le métier des maîtres beurriers, dépositaires de ce savoir-faire ancestral, et en particulier dans les régions des beurres d'Appellations d'Origine Protégée (A.O.P.) aux cahiers des charges très stricts. Ces professionnels sont de véritables artistes de l'écrémage, de la maturation des crèmes et du barattage. Ils vivent en symbiose avec leur matière première, la comprennent mieux que personne et sont capables de mener la transformation jusqu'à la phase ultime, là où le beurre atteint son sommet et délivre tous ses plus fins arômes lactiques et butyriques. Pensez-y la prochaine fois que vous étalerez votre beurre sur une tartine.

## COMMENT FAIRE SON BEURRE



La transformation de la crème en beurre est un phénomène simple en apparence et pourtant fascinant sur le plan physico-chimique. Le barattage, geste empirique, cache en réalité des mécanismes très précis. Ceux-ci impliquent l'organisation des matières grasses, le rôle primordial de l'eau, des protéines lactiques, la dynamique de l'émulsion et un peu de la magie qui métamorphose une crème fluide en beurre solide. Au même titre qu'une mayonnaise, la crème est une émulsion, un mélange stable de deux produits qui normalement ne se combinent pas. On les nomme les phases. Une phase aqueuse (de l'eau en majorité) et une phase grasse (la matière grasse du lait) dispersée dans la crème sous forme de minuscules globules gras. Ces globules sont entourés d'une fine membrane biologique qui les empêche de se coller les uns aux autres. Tant que cette membrane reste intacte et que les globules gras sont bien dispersés, la crème reste liquide.

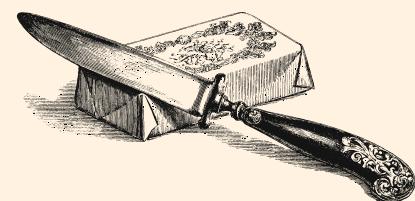


Dans le beurre traditionnel (chez nous en particulier), la crème est le plus souvent maturée. On l'ensemence avec des ferments lactiques et on la laisse s'acidifier légèrement comme on le ferait pour un fromage frais. Cette étape bien que facultative a deux vertus : elle modifie la saveur en développant des arômes typiques et change la structure. Cette petite fermentation et acidification fragilisent la membrane des globules gras ce qui facilite leur rupture lors de l'étape suivante : le barattage.

## LE BEURRE BRESSAN MEILLEUR QUE LE BEURRE BRETON ?

La Bresse étend ses terres principalement dans le département de l'Ain (une enclave rhônalpine entre Bourgogne et Franche-Comté). Cette région est plus connue pour ses splendides volailles AOP (Appellation d'Origine Protégée) que pour ses vaches. Et pourtant ! Si le berceau de l'élevage charolais voisin, exemplaire race à viande, déborde sur la région, c'est l'élevage laitier beaucoup moins connu qui accroche toutes les médailles et fait briller en Bresse deux AOP laitières : la crème de Bresse AOP et le beurre de Bresse AOP. C'est plus que dans n'importe quelle autre région laitière de France hors AOP fromagères, puisque deux autres AOP sont portées par des beurres français : l'AOP Isigny en Normandie et l'AOP Charentes-Poitou. Si nos amis Belges peuvent également s'enorgueillir d'une AOP pour le beurre d'Ardenne depuis 1996 et les Luxembourgeois pour leur Beurre Rose (nom de la marque nationale et non sa couleur) depuis 2000, ce sont là les deux seuls autres produits laitiers en dehors des fromages à posséder le plus beau des signes de qualité alimentaire.

Notons également que la Lettonie possède la seule IGP européenne (l'Indication Géographique Protégée est un label prestigieux mais un peu moins exigeant que l'AOP) de cette catégorie de produits pour son Rucavas Baltais Sviests (Beurre blanc de Rucava). Si on ne s'étonne pas que la France, qui a porté son beurre aux plus hauts sommets de la gastronomie par son utilisation en cuisine et en pâtisserie se retrouve au sommet de cette hiérarchie, on peut être amusé que la Bresse qui bénéficie d'une AOP pour ses célébrissimes volailles « bleu blanc rouge » en possède deux fois plus pour des produits issus de ses vaches !



► Mais plus étonnant encore, les amateurs de crème et de beurre peuvent déplorer l'incompréhensible absence de la Bretagne grande région beurrerie de ce classement. Le grand public qui ne connaît pas les rouages des réglementations françaises et européennes en matière d'alimentation (je vous rassure c'est pareil pour la moitié au moins des fonctionnaires de la Commission Européenne) ignore aussi le labyrinthe juridique que représente un dépôt de dossier en AOP. Ce n'est pas une médaille qu'on vous accroche malgré vous mais une reconnaissance qu'il faut demander et dont le dossier instruit longuement réclame opiniâtrement et importants moyens financiers.

**LA FRANCE A PORTÉ  
SON BEURRE  
AU PLUS HAUT SOMMET  
DE LA GASTRONOMIE**



Est-ce à dire que les filières bretonnes n'ont pas eu besoin de ce label pour bien vendre leur beurre, ou qu'il n'est pas dans la nature des Bretons de quérir une reconnaissance auprès de l'INAO puis des instances de Bruxelles ? Toujours est-il que pour les nombreux amoureux du beurre breton il y a là une injustice culturelle qu'il serait bon de réparer. Si les laiteries bretonnes le souhaitent.



**AOP**

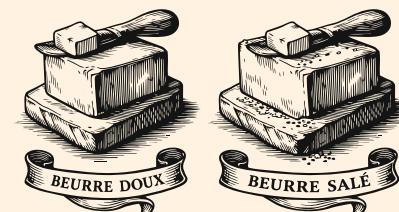


**AOC**

# BEURRE DOUX BEURRE SALÉ

**L**es guerres de clochers et les joutes verbales entre villages, départements ou régions font partie de notre culture à table et de notre folklore gastronomico-culinaire. Elles ont des causes souvent ancestrales.

Pour comprendre la guéguerre virile mais correcte, beurre doux contre beurre salé, qui oppose Normandie et Bretagne, plus encore que l'opposition nord sud entre le pain au chocolat et la chocolatine, il faut comprendre ce qu'est le beurre dans l'histoire de l'alimentation. Comme beaucoup d'aliments et particulièrement pour les produits laitiers c'est avant tout un mode de conservation.



Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs commencent à se sédentariser il y a environ 12 000 ans. Ils commencent par établir des habitats solides, identifient les céréales sauvages, les domestiquent puis les cultivent. Ensuite, il y a 8 à 10 000 ans, ils apprivoisent, domestiquent des aurochs (bovins sauvages) puis les élèvent pour les travaux des champs, le transport, leur viande et surtout leur lait. Les peuples nomades suivaient les gibiers et les saisons, migrant en hiver vers des climats plus cléments. L'homme du Néolithique reste sur place et doit continuer de se nourrir pendant l'hiver souvent rude sous nos latitudes. On sèche, on fume, on sale, ... et on laisse fermenter.

Le lait, produit très instable surtout sous des climats chauds, n'échappe pas à la règle. Le fromage est né de ce besoin de conservation. Sous l'action du sel, de la fermentation et de l'égouttage le lait solidifié

va se conserver plus longtemps. Dans la plupart des régions productrices de lait, le beurre était à l'origine doux car le sel (gemme ou marin) difficile à extraire ou obtenir était une denrée très précieuse et chère. Mais dans certains cas, la région laitière située en zone littorale possédait aussi une importante production de sel : Danemark, Suède, Pays-Bas, Royaume-Uni et chez nous la Bretagne. Ceci réduisait le prix de revient du sel et permettait de l'utiliser largement pour conserver le beurre produit.

Autrefois, le beurre salé breton contenait jusqu'à 4% de sel, un taux de sel bien au-dessus du beurre demi-sel actuel (entre 0,5 et 2,5% en général) qui le rendrait quasi immangeable pour nos palais actuels. À noter d'ailleurs que la Bretagne, avec son beurre salé, n'a jamais eu le besoin vital de fabriquer des fromages (nécessitant beaucoup moins de sel) comme dans les régions où « *l'or blanc* » était plus rare. Ceci explique aussi qu'elle ne possède pas de grands fromages d'appellation comme la Normandie voisine qui avec un climat plus humide extrayait plus difficilement le sel que sur le littoral sud-breton.

Obliger un breton à consommer du beurre doux reviendrait donc à le priver d'un goût essentiel presque inscrit dans ses gènes. Comme si on vous retirait du jour au lendemain le sel de votre baguette.

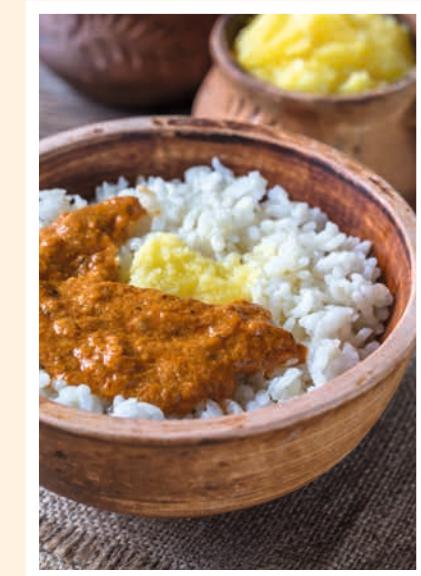


## EMBRASSONS NOUS sous le ghee

de la population mondiale ! Mais surtout parce que le beurre fait ancestralement aussi partie de leur cuisine et de leur gastronomie. Mais attention n'allez pas y chercher la belle plaquette de beurre frais moulé comme chez nous. Là-bas, on prépare et on utilise le ghee, un beurre clarifié très particulier qui est une des principales graisses de cuisine...



**S**i les Bretons détiennent le record mondial de consommation de beurre (10 à 12 kg par an/par habitant) et que les Normands ne sont pas loin derrière avec environ 10 kg/an/habitant, les chiffres mondiaux nous révèlent que la France n'est pas au premier rang de la consommation et encore moins de la production. En termes de consommation, la Nouvelle-Zélande est loin devant, la France deuxième du classement suivie par la Suède et l'Allemagne. Mais pour la production, la physionomie est bien différente : c'est l'Inde qui arrive en tête des pays producteurs de beurre, le Pakistan est 3<sup>e</sup> derrière les USA. Comment se fait-il que ces deux pays du sous-continent indien produisent presque autant de beurre que toute l'Union Européenne si fière de ses cuisines et pâtisseries au beurre ? La réponse tient à deux facteurs : d'abord la population de ces deux pays d'Asie qui avec 1,7 milliard d'habitants représente 1/5<sup>e</sup>



## Qu'est-ce que le ghee ?

Je rappelle à cet effet que le beurre est une émulsion relativement stable (quand il est tenu au frais) de matière grasse animale (entre 85% et 90% de matière grasse en moyenne). Le reste c'est de l'eau (environ 10%), un peu de protéines lactiques et de lactose, et parfois du sel. On peut, pour stabiliser ce beurre, le clarifier afin d'en retirer l'eau et les protéines lactiques qui causent son rancissement et sa dégradation prémature, tant à la conservation qu'à la cuisson.

La clarification est un procédé qui consiste à chauffer le beurre afin d'en retirer le petit-lait de beurre ou babeurre (10 à 15% de la masse), une eau chargée de protéines lactiques, restée emprisonnée dans la matière grasse lors du barattage. Ce procédé mis au point voilà des millénaires au pays de la « *vache sacrée* » (en Normandie aussi la vache est sacrée mais pas de la même façon) s'accompagne d'une chauffe plus intense que sa température de fonte. En Inde, on chauffe jusqu'à obtenir un beurre presque noisette avant de retirer la mousse en surface et le petit-lait au fond. Une fois filtré ce mélange, on obtient le ghee, un beurre clarifié « *cuit* » qui servira par la suite de graisse de cuisson.

## Le ghee possède trois avantages indéniables :

1. Il se conserve sans rancir sous des climats chauds comme celui de ces pays.
2. Son arôme de beurre noisette apporte une fine touche animale et cuisinée dans une alimentation largement végétarienne, et en particulier dans les plats à base de riz.
3. Le point le plus important c'est sa stabilité à la cuisson, puisque le ghee atteint son point de fumée (point à partir duquel la graisse chauffée se dégrade) aux alentours de 230 °C. À titre de comparaison le beurre non clarifié c'est moins de 150 °C. Ceci place le beurre clarifié au-delà des autres graisses animales (graisse de canard environ 180 °C) et à égalité ou au-delà des huiles végétales les plus utilisées. Le point de fumée de l'arachide ou du tournesol est autour de 230 °C quand l'huile d'olive ne dépasse pas 180 °C si elle est vierge et 220 °C une fois raffinée.



Alors si vous aimez le beurre en cuisine et souhaitez y faire poêler et sauter vos légumes, féculents, champignons ou les viandes et les poissons, pensez à fabriquer votre ghee qui se conservera très longtemps en récipient fermé dans votre réfrigérateur. Ce sera bien meilleur pour le goût et vous éliminerez une grande partie de votre mauvais cholestérol. Ce n'est pas moi qui le dis c'est l'Ayurveda.

# Beurre blanc nantais,



Pour 6 à 8 personnes

Recette facile

## Ingrédients

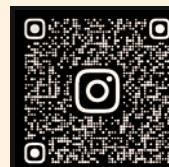
- 4 échalotes de tradition (grises ou roses)
- 15 cl vin blanc sec (type muscadet)
- 5 cl de vinaigre de vin blanc (ou d'alcool)
- 250 g de beurre doux très froid
- Sel fin et poivre blanc du moulin

## PRÉPARATION

- 1 Éplucher et ciseler très finement les échalotes.
- 2 Réunir les échalotes ciselées, le vinaigre et le vin blanc dans une sauteuse ou casserole à fond épais de taille moyenne.
- 3 Porter le tout à ébullition, puis faire réduire en baissant à feu doux.
- 4 Dès qu'il n'en reste plus qu'environ 5 cl, retirer la sauteuse du feu et réduire le feu à très doux.
- 5 Filtrer le liquide restant dans une passoire fin en foulant les échalotes (presser à la cuiller dans la passoire) afin de récupérer tout le jus.
- 6 Reverser le liquide dans la sauteuse et ajoutez les deux tiers des échalotes pressées.



Pour garder un beurre blanc plusieurs heures : porter à petite ébullition la sauce sur le feu, verser une cuillerée à café d'eau froide en remuant au fouet, puis laisser la sauce au bain-marie chaud mais pas bouillant.



Retrouvez les recettes de Vincent Ferniot en vidéo sur Instagram

# Gâteau de pommes au beurre, et caramel,



Pour 4 à 6 personnes

Recette facile

## Ingrédients

- 5 pommes (Royal Gala ou Golden)
- 150 g de beurre doux (mou)
- 60 g de beurre demi-sel (mou)
- 1 cuillerée de crème fraîche
- 130 g de sucre de canne en poudre
- 80 g de farine tamisée
- 3 gros œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 3 cl de calvados

## PRÉPARATION

- 1 Sur feu moyen, faire un caramel dans un moule à manqué (non adhésif) avec 50 g de sucre. Lorsqu'il est de couleur ambrée, décuire en ajoutant la crème fraîche hors du feu. Mélanger au caramel.
- 2 Éplucher et couper les pommes en rondelles épaisses (6 à 8 mm).
- 3 Battre les œufs avec le sucre restant au fouet à main ou au robot jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 4 Ajouter la farine en pluie et la levure en tournant. Puis le beurre ramolli et le calvados.
- 5 Préchauffer le four à 160 °C.
- 6 Dans le moule caramélisé, dresser une couche de pommes sur le fond, puis un tiers de la pâte (suffisamment pour baigner cette couche). Dresser le reste des pommes dans le moule par rangées en les faisant se chevaucher (en rosace). On peut en couper en deux pour mieux répartir à la périphérie.

**Ferniot**  
FAIT LE MARCHÉ  
LE DIMANCHE DE 10H À 11H  
SUR **SUD**  
RADIO

**RETROUVEZ**  
**L'ACTUALITÉ DE**  
**TOUT CE QUI**  
**SE MANGE**  
EN PARTENARIAT AVEC



**Sous-chef du Chabichou à Courchevel, maison doublement étoilée, Antonin Buron a grandi entre les fourneaux, guidé par une intuition précoce et une exigence forgée auprès des plus grands. Entre héritage familial, goût du défi et fidélité aux producteurs, il trace une trajectoire où le travail et la rigueur dessinent l'avenir.**

© Christophe Penu



#### Quel rôle jouent les concours et les distinctions pour vous ?

J'ai grandi dans un univers de compétition : un père MOF, premier prix international Taittinger... À la maison, la montée d'escalier était couverte de diplômes. J'ai commencé tôt, d'abord dans le sport, puis en cuisine. J'ai participé deux fois à la Meilleure Brigade, une fois comme commis, une fois comme chef. Et puis il y a la course aux étoiles : on fête cette année les 40 ans des deux étoiles du *Chabichou*. C'est magnifique, mais l'esprit de compétition pousse toujours à viser plus loin.

#### Avez-vous une manière d'avancer dans votre carrière ?

Je ne crois pas aux plans définis. Je crois à la chance qu'il faut saisir. Je n'aurais jamais dû aller au *Cheval Blanc* de Saint-Tropez. Mon père avait envoyé mon CV, et le chef Donckele m'avait répondu qu'il était complet mais qu'il le garderait. Un jour, il m'appelle : un désistement, le poste est pour moi si je dis oui immédiatement. J'ai dit oui. L'année suivante, il me propose d'être chef de partie à l'entremets, à 20 ans, en trois étoiles. J'ai encore dit oui. C'était dur, mais formateur.

#### Comment décririez-vous votre arrivée au Chabichou ?

C'est ma maison de cœur. Ce chalet tout blanc au milieu de Courchevel, c'est là où j'ai tout appris. J'ai gravi tous les postes, d'apprenti à sous-chef aujourd'hui. On y conjugue rigueur, discipline et bonne humeur. Je dois beaucoup à Monsieur Rochedy, qui m'a ouvert la porte, et à mon père, qui me fait confiance.



#### Comment imaginez-vous les prochaines années ?

Je pense à court terme : amener le *Chabichou* sur la plus haute marche. Je gère aujourd'hui tout le recrutement et je veux une brigade qui me ressemble, qui ne se satisfait jamais de ce qu'elle a. J'ai fait une promesse à Monsieur Rochedy : continuer ce qu'il a bâti et tout faire pour décrocher une troisième étoile. C'est aussi un défi que je partage avec mon père. Cela demande du temps, du travail et de ne jamais relâcher la pression.

#### Comment résumeriez-vous votre philosophie du produit ?

Monsieur Rochedy me répétait souvent : « Il est impossible de faire du bon avec du mauvais, mais on peut facilement faire du mauvais avec du bon. » Tout part de là : chercher le meilleur produit, puis le respecter. J'ai une relation directe avec les producteurs ; je préfère les appeler, prendre des nouvelles, comprendre comment avance leur production. Je les choisis pour leur qualité, bien sûr, mais aussi parce que leur vision ressemble à la mienne.



# Bocuse d'Or, les coulisses d'un partenariat



**Fournisseur officiel et partenaire historique du Bocuse d'Or, METRO joue un rôle structurant dans l'un des concours culinaires les plus exigeants au monde. De la sélection nationale jusqu'aux grandes finales, l'enseigne accompagne les candidats bien au-delà de la simple logistique, en garantissant un cadre de travail fiable, constant et adapté aux exigences de la haute compétition.**

© Nicolas Reynaud



**P**articiper au Bocuse d'Or ne se résume pas à une performance le jour J. Chaque candidat s'engage dans un parcours long et progressif, qui commence par une sélection nationale, se poursuit par des épreuves continentales, avant d'aboutir à la finale mondiale organisée à Lyon lors du Sirha. À chacune de ces étapes, METRO intervient comme fournisseur officiel des produits, mais aussi comme partenaire technique. En amont des épreuves, le comité international du Bocuse d'Or travaille avec les équipes METRO afin de définir ensemble les thèmes imposés de la compétition, selon des critères précis : originalité, saisonnalité, accessibilité à toutes les équipes. Afin de garantir la confidentialité indispensable au bon déroulement des épreuves, seuls quatre membres de METRO, dont les trois directeurs produits extra-frais marée, boucherie, fruits et légumes, sont informés de ces délibérations. L'objectif est clair : permettre aux chefs de s'entraîner, puis de concourir, dans des conditions strictement identiques. Dans un concours où la précision est extrême et le temps compté, cette stabilité est un facteur clé de performance. Elle permet aux candidats de se concentrer pleinement sur la création, l'exécution et la cohérence de leur proposition culinaire.

## Une logistique invisible, mais décisive

Lors des finales, la présence de METRO se matérialise dans les coulisses. Produits frais, viandes, poissons, fruits, légumes, herbes et condiments sont réceptionnés,

contrôlés, stockés puis redistribués selon un protocole rigoureux. Chaque lot est tracé, vérifié, standardisé. Cette organisation millimétrée garantit l'équité entre les candidats et sécurise une épreuve où la moindre variation de matière première peut avoir un impact direct sur le résultat final. Depuis 2005 aux côtés du Bocuse d'Or, et sponsor principal depuis 2013, METRO a contribué à professionnaliser encore davantage l'environnement du concours.



Bretagne Nord afin de valoriser l'excellence de la pêche côtière française. À l'issue de la compétition, Maxence Baruffaldi s'est imposé, décrochant son billet pour la finale européenne du Bocuse d'Or, qui se tiendra les 15 et 16 mars 2026 à Marseille. Une étape clé avant, en cas de qualification, la finale mondiale du Bocuse d'Or 2027, organisée dans le cadre du Sirha à Lyon. Cette finale nationale joue un rôle stratégique. Elle ne sacrifie pas seulement un talent, elle engage une équipe dans un cycle de préparation long et exigeant, où chaque détail compte. Pour METRO, c'est aussi à ce stade que l'accompagnement prend toute sa dimension, en garantissant aux chefs des conditions de travail constantes et un approvisionnement rigoureusement calibré, tout au long du parcours vers les échéances internationales.

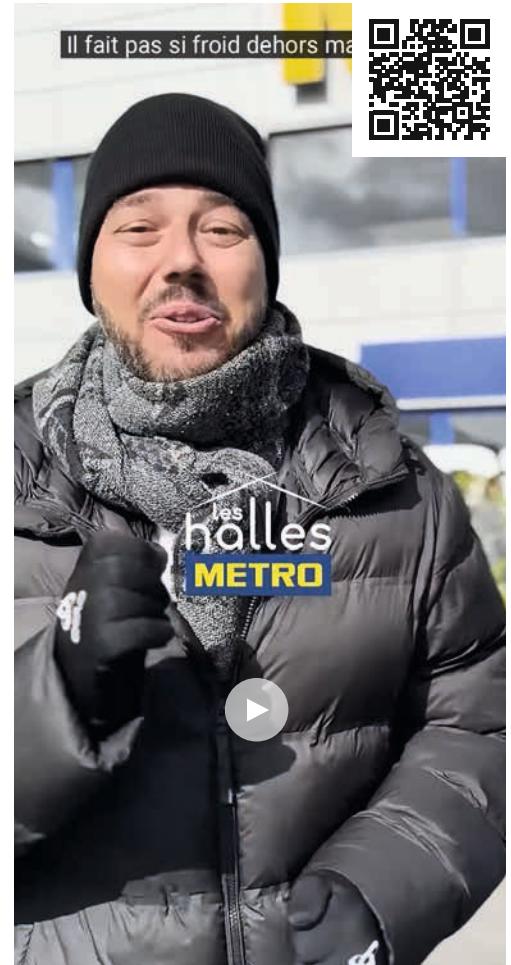
## Soutenir l'exigence et la transmission

En s'engageant au Bocuse d'Or, METRO défend une certaine idée du métier de chef : rigueur, régularité, exigence sur le produit, mais aussi capacité à travailler en équipe et à s'inscrire dans un écosystème. Derrière chaque assiette présentée en compétition, il y a des producteurs, des fournisseurs, des logisticiens, des partenaires techniques.

À travers ce partenariat, METRO affirme que la création culinaire de haut niveau repose autant sur le talent que sur la solidité de la chaîne qui l'entoure. Une vision en phase avec l'ADN du Bocuse d'Or, et avec les attentes des professionnels de la restauration d'aujourd'hui.

# 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.



## Le Challenge

Nouvelle série palpitante sur la chaîne METRO, *Le Challenge* lance des défis culinaires au chef Wilfried Romain (Top Chef saison 13, Restaurant *Lava*) et ça commence fort ! Créer un menu enfant à seulement 1€50 ou réaliser un menu brasserie à un prix de 4€ maximum, le chef partage ses galères, ses idées et ses réussites !



## Les Coulisses

Pourquoi fait-il si froid dans les halles METRO ? Comment sont gérés les produits frais ? Avec *Les Coulisses*, METRO vous propose de découvrir l'envers du décor en images avec l'influenceur Florian On Air qui vous guide avec humour et curiosité au cœur de nos installations. Un nouveau concept pour répondre aux questions simples mais essentielles, et montrer que rien n'est laissé au hasard !

## 15H30 L'Actu, le rendez-vous mensuel indispensable

METRO France lance "15H30 l'actu", un programme vidéo mensuel pensé pour les restaurateurs. Objectif : leur condenser en 2 minutes les actualités essentielles de la profession. Réglementations qui évoluent, nouvelles tendances de consommation, chiffres clés du marché, innovations... dans un secteur aussi exigeant que la restauration, rester informé, c'est rester performant.

## MAIS AUSSI...



## 15H30 le blog

Le blog METRO.fr devient... *15H30 le blog* ! Le complément d'information logique pour approfondir les sujets d'actualité, les pratiques et les tendances.

# 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.

## Dans les coulisses du frais !



### Partage @vivons\_le\_restaurant

Le compte de ce restaurant vendéen valorise l'expérience des équipes, le rythme de la salle et les moments forts d'un service ! Entre belles assiettes et instants partagés, une véritable inspiration pour les amoureux de la cuisine mais aussi pour ceux qui souhaitent vivre l'énergie d'un établissement vivant.



### Fruité @prendsunfruit

Steven Fruit invite à penser le fruit comme un compagnon quotidien. Comme une ode à la fraîcheur et à la gourmandise saine, il s'adresse à ceux qui veulent mêler plaisir et bien-être. Un vent de légèreté et de vitalité !



### Engagé @comptoir.des.eleveurs

Plongée au cœur de l'univers de l'élevage avec ce média qui met en lumière les métiers, les enjeux et les innovations de la filière de l'élevage. Entre portraits de producteurs et décryptages d'actualité, *Comptoir des Éleveurs* est une vraie source d'inspiration !



### Ultra frais @1poissonenville

Comment désarêter un filet de poisson ? Préparer un tataki de thon ou un ceviche de daurade ? Gratter et vider un bar ? À travers une multitude de vidéos, *Un Poisson en Ville* propose des astuces et des idées recettes autour des produits de la mer !



### Créatif @pastrychef\_am

Focus sur l'art pâtissier avec un chef passionné. Chaque photo révèle travail de précision, textures fines et finitions élégantes autour des tartes, entremets et gâteaux d'exception. Magrì Alberto imagine un univers raffiné pour les curieux qui s'intéressent aux coulisses de la pâtisserie haut de gamme.



### Bon sens @jerome.agriculteur.bio.logique

Jérôme Raingeard élève ses volailles bios avec passion ! Depuis sa petite exploitation, il partage les coulisses d'une agriculture raisonnée, où humour, pédagogie et engagement écologique font bon ménage.



# La brandade, de morue

Longtemps reléguée au rang des plats désuets, la brandade de morue est pourtant héritière d'un riche patrimoine méditerranéen. Elle suscite aujourd'hui un regain d'intérêt dans les cuisines contemporaines.

## Histoire

Née à Nîmes au XVIII<sup>e</sup> siècle, la brandade de morue est l'un des plats emblématiques de la cuisine méridionale. Elle trouve son origine dans le commerce du sel et de la morue séchée, importée du nord de l'Europe vers les ports du Languedoc et de Provence. Pour rendre le poisson conservé plus savoureux, les cuisiniers locaux eurent l'idée de le pocher puis de l'émulsionner à l'huile d'olive, jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Simplissime et néanmoins savoureuse, la brandade s'est imposée comme un symbole de l'alliance entre les produits de la mer et de la terre méditerranéenne.

## Caractéristiques

La brandade de morue traditionnelle repose sur un équilibre subtil entre texture soyeuse et saveur iodée. Préparée à partir de morue salée longuement dessalée, elle est cuite puis émulsionnée à chaud avec de l'huile d'olive, parfois agrémentée d'un filet de lait ou d'un soupçon de crème selon les régions. L'ail et le poivre viennent relever l'ensemble. Servie chaude, souvent accompagnée de pain grillé ou de pommes de terre vapeur, la brandade incarne une cuisine de la patience et

du geste, où la maîtrise de l'émulsion fait toute la différence. Au fil du temps, une déclinaison parisienne a vu le jour, une brandade mêlée à de la purée de pommes de terre, gratinée au four. Souvent rapprochée de l'esprit d'un parmentier, cette version plus consistance a depuis longtemps supplanté, dans le reste du pays, la préparation nîmoise d'origine.

## Renouveau

Aujourd'hui, la brandade de morue inspire une nouvelle génération de chefs qui revisitent ce grand classique entre audace et respect du terroir. Certains remplacent la morue par des poissons locaux (lieu jaune, cabillaud frais, truite) pour privilégier les circuits courts. D'autres jouent sur les textures et proposent des versions aériennes en espuma, des cromesquis croustillants ou des ravioles farcies. Huile d'olive infusée, herbes sauvages, légumes rôtis ou touches d'agrumes, les associations se modernisent aussi, et viennent réveiller la douceur du plat. Un plat d'hier qui se transforme... sans renier son identité.



1.



3.



2.

## À table !

DRESSEZ LE DÉCOR  
AVEC UN MOBILIER  
QUI VA METTRE TOUT  
LE MONDE D'ACCORD.



4.



5.



6.



7.

1. Canapé Navari, METRO PROFESSIONAL, structure en acier finition époxy noir, revêtement velours coloris bleu, poids : 22 kg, dim. : H. 86 x L. 130 x P. 76 cm Réf. : 310223 – 2. Chaise Sylvie Ocre, METRO PROFESSIONAL, structure en acier finition époxy noir, revêtement velours, coloris ocre, poids : 5,6 kg, lot de 2, dim. : H. 86 x L. 50 x P. 60 cm Réf. : 310218 – 3. Chaise Eva II vert, METRO PROFESSIONAL, structure en acier finition époxy noir, revêtement velours, coloris vert, poids : 5,6 kg, lot de 2, dim. : H. 81 x L. 56 x P. 49 cm Réf. : 310214 – 4. Plateau marbre vert 60 x 60 cm, Reverdy, matière naturelle, résistant aux rayures légères, usage intérieur Réf. : 312188 – 5. Chaise Alisora, METRO PROFESSIONAL, structure en hêtre certifié FSC®, rembourrage (assise, dossier) en mousse et cuir synthétique, capacité de charge maximale de 110 kg par siège, mousse et tissu ignifugés, poids : 6 kg, lot de 2, dim. : H. 78 x L. 51 x P. 47 cm Réf. : 314065 – 6. Fauteuil Gino, Reverdy, structure métal, revêtement tissus, coloris vert, poids : 5,9 kg, dim. : H. 83 x L. 56 x P. 57 cm Réf. : 310196 – 7. Piétement Jim, Reverdy, pour plateau Ø 60 cm, en fonte laqué époxy, coloris noir, 3 branches, dim. : H. 73 x L. 47 cm Réf. : 303096

Retrouvez  
toute la  
sélection sur  
METRO.fr



# Le billig

Symbole incontournable de la gastronomie bretonne, le billig incarne à lui seul un art de vivre. Longtemps réservé aux fest-noz et aux cuisines familiales, il a conquis aujourd’hui les plans de travail des chefs et artisans du goût.

**L**e mot *billig* vient du breton *pillig*, qui signifie littéralement “*crêpière*”. Historiquement, il s’agissait d’une large plaque de fonte ou de pierre posée sur le feu, utilisée dans les foyers bretons pour préparer galettes de sarrasin et crêpes de froment. Né de la tradition rurale, le *billig* accompagnait les moments de fête et de partage, symbolisant l’abondance et la convivialité ! Transmis de génération en génération, il est l’un des emblèmes les plus forts de la culture culinaire bretonne.

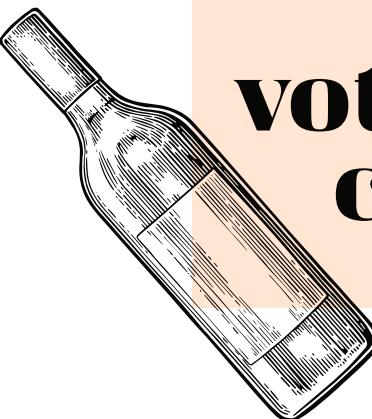
Le billig traditionnel est composé d'une plaque en fonte parfaitement lisse, chauffée par résistance électrique ou gaz, dont le diamètre varie généralement entre 33 et 48 cm. Étalée à l'aide d'un rozell (petit râteau de bois), la pâte doit cuire rapidement et uniformément. L'art de la crêpe repose sur la précision ! On l'utilise aussi bien pour les galettes salées que pour les crêpes sucrées, souvent servies sur-le-champ, dans un geste aussi ancestral... que technique !

Le billig dépasse aujourd’hui les frontières de la Bretagne. De nombreux chefs

contemporains l'intègrent dans leur cuisine, séduits par sa puissance de chauffe et sa capacité à saisir les préparations tout en conservant leur moelleux. Certains l'emploient pour revisiter les classiques ou comme support d'expérimentation, à la manière d'une plancha ! Le billig devient ainsi un terrain d'expression culinaire, capable de marier tradition bretonne et audace gastronomique. Dans la tendance actuelle du retour à l'artisanat et à la cuisson minute, il s'impose comme un outil à la fois technique et authentique, symbole du lien entre terroir et innovation.



# Testez, votre culture culinaire,



**1 Quelle est cette AOC créée en 1970 protégeant l'un des plus petits vignobles de France, et le seul du Pays Basque français ?**

- (A)** Irouléguy
  - (B)** Jurançon
  - (C)** Madiran
  - (D)** Saint-Mont

## 4 Quelle viande est traditionnellement utilisée pour réaliser le célèbre "pâté lorrain" ?

- A** Le porc et le veau marinés au vin blanc
  - B** Le bœuf longuement confit
  - C** Le lapin mariné au vinaigre
  - D** Le pigeon sauté aux herbes

## **2** Dans le mouvement international Slow Food, que désigne une "sentinelle" ?

- (A)** Un producteur engagé dans l'agriculture biologique
  - (B)** Un produit menacé dont Slow Food accompagne la sauvegarde
  - (C)** Une certification officielle reconnue par l'Union européenne
  - (D)** Un chef ambassadeur chargé de promouvoir l'alimentation durable

## 5 Qu'est-ce que le gwell, produit lacté emblématique du pays bigouden ?

- A** Un lait ribot filtré puis affiné en cave
  - B** Une crème crue battue et légèrement fermentée
  - C** Un lait fermenté à base de lait cru, spécifique aux fermes bigoudènes
  - D** Un babeurre épaissi grâce à l'ajout de présure

**3 Quelle spécialité languedocienne consiste en une macération de marc et de vin blanc, donnant un apéritif traditionnellement servi avec des produits de la mer ?**

- Ⓐ La cartagène
  - Ⓑ Le floc de Gascogne
  - Ⓒ Le rancio sec
  - Ⓓ Le muscat de Noël

**6** Dans quelle région trouve-t-on le "lard de Colonnata", produit charcutier affiné dans des cuves de marbre ?

- A** Piémont
  - B** Toscane
  - C** Ligurie
  - D** Vénétie

1.A: roulette. Ce vingnoble très ancien siège autour de Saint-Etienne-de-Baïgorry est l'rouleuguy est le seul du Pays Basque francsais et obtient l'AOC en 1970. 2.B: une semielle Slow Food est un produit alimentaire traditionnel menacé. (souvent par Slow Food est des produits locaux. Source: Slow Food France) 3.A: La garagene. Après la Food Foundation. Languedocien élabore a parti de motif de deau- de-vie de marc. 4. A: Le porc et le veau marines au vin blanc - Base du Plat traditionnel. 5.C: le gwenn est un lartissement traditionnel à base de lait cru, produit dans le Pays bisquitain et reconnu comme Semaine Slow Food depuis 2011. 6.B: Toscanne. Le gard de Coloniaeta es a affine dans des usages très matère dans le village de Coloniaeta, près de Caraman.

## RESPONSES

# #français



**Frédéric Simonin**

Restaurant Frédéric Simonin

MICHELIN 2025

Client des halles METRO Nanterre

les halles  
**METRO**

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

**0 825 09 09 09**

Service 0,15 € / min  
+ prix appel

Retrouvez-nous aussi sur :



**MIXTE**  
Papier | Pour une gestion  
forêtière responsable  
FSC® C005461

**papiers**  
Agissez pour  
le recyclage des  
papiers avec  
METRO  
et Ecofolio.