

# 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

LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

les  
halles  
**METRO**



# #saveur



Jérôme Galis  
Fournisseur des halles METRO  
depuis 2018

Asperges vertes - Uchaux

les  
halles  
METRO

## SOMMAIRE



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 omettre 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 débusher 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. C'est lui qui séduit les clients. Et in fine, c'est lui qui ravit les papilles.

Gwendal Poullennec

Directeur international des Guides  
gastronomiques MICHELIN



### 04 NEWS

### 07 AGENDA

### 06 SECRETS DE TABLE

Le service à la française

### 08 TENDANCES

Les taquerias,  
vent de fraîcheur  
sur la scène culinaire

### 12 LE GUIDE À LA UNE

Gwendal Poullennec,  
cap sur les étoiles

### 18 REPORTAGE

Le citron : un agrume lumineux  
qui inspire les cuisines

### 22 MARQUES METRO

Lorem ipsum

### 25 SHOPPING

On a la pêche !

### 26 DUEL DE CHEFS

Lorem ipsum

### 30 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

Périgord : terre de goûts,  
terre d'histoires

### 35 SHOPPING

On n'est pas sorti de l'asperge !

### 36 MANAGEMENT & BUSINESS

Emploi et handicap :  
quel management ?

### 38 CONCEPT

Déjà Bu ?, le sans alcool à l'honneur

### 40 FOCUS

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

### 44 TOUR DE FRANCE DES VINS

La Syrah, merveille du Rhône

### 46 COCKTAIL DU MOMENT

Flower Spritz

### 48 METRO SERVICES PREMIERS

Lorem ipsum

### 49 RSE

Comment inciter les clients  
à choisir les plats végétariens ?

### 50 PRODUIT STAR

Les salades vertes

### 54 SHOPPING

Lorem ipsum

### 55 LA GAZETTE DE FERNIOT

### 60 PARTENARIAT

Lorem ipsum

### 64 VU SUR LE WEB

METRO en ligne  
Quoi de neuf sur les réseaux ?

### 66 DANS LE RÉTRO

La brandade de morue

### 68 L'USTENSILE

Le billig

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frédéric Bourcy RÉDACTRICE  
EN CHEF : Irène Elbaz COORDINATION MAGAZINE : Victoria You  
PHOTOGRAPHES : Alain Moneger, Franck Hamel, Clockwise, Studio  
Collet, Adobe Stock, Shutterstock RÉDACTION : Le Nouveau Béliet  
CONCEPT ET RÉALISATION : Le Nouveau Béliet 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 d'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.



### 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 épicerie 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"

**L**ongtemps 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 épicerie fines. La conserve premium devient un véritable objet culinaire... et une belle opportunité à forte marge pour les professionnels de la restauration.



### 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

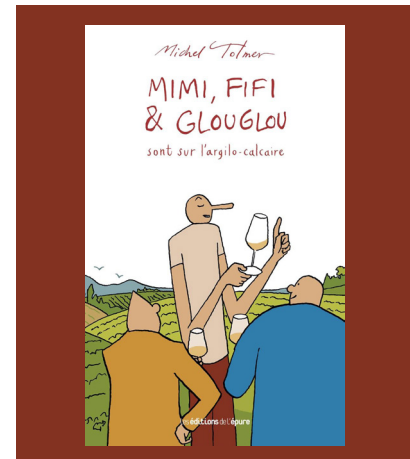
C'est, en euros, le prix maximum que les consommateurs sont prêts à mettre dans une pizza.

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.



### 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'argilo-calcaire  
Éditions de l'Épure

# 58

C'est le pourcentage de consommateurs qui privilégient 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'OSTAU 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 !



## Séquences

Les repas étaient alors structurés en séquences. Successivement, hors-d'œuvre, entrées, potages, puis viandes, poissons, salades, légumes, entremets, fromages, desserts, fruits et glaces. Les plats s'enchaînent tel un ballet culinaire réglé comme du papier à musique !



## 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.



## 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 !



## 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 pizzaioli de France !

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

**Où :** Porte de Versailles, Paris



### CONCOURS TROPHÉE DELAIR

**Quoi :** Concours destiné à la valorisation des métiers de la salle et de l'art du service, le Trophée National Frédéric Delair s'adresse à l'ensemble des élèves, étudiants ou apprentis d'établissements d'enseignement hôtelier. Il se veut le reflet des multiples facettes des métiers de salle.

**Quand :** le 2 avril

**Où :** École Hôtelière Médéric, Paris



### 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

### 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 SPIRITUEUX

**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

### 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 dépaysantes. 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 revendiquent 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. Effiloché 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 dépayssante, 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 privilégie 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

Tout le monde connaît le Guide MICHELIN.  
Mais tout le monde ne connaît pas  
le précoce 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 non sans malice. 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 que Gwendal 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 aiguise 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 lorgne du côté de la restauration et de 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 un monument figé, au potentiel énorme. Gwendal le voit. Gwendal le sait : 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, des étoiles plein les yeux.

## 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 au Japon. Une opportunité exceptionnelle pour Gwendal. Un tournant historique pour le Guide. ▶







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 n'a jamais eu qu'une ambition : recommander les restaurants sur la base d'expériences vécues par des professionnels indépendants 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 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 qualité extrêmement élevés. Le Guide MICHELIN est donc un véritable étalon, un point de repère, pour les professionnels, mais avant tout pour les clients. Et si le Guide a gagné la confiance de sa clientèle, c'est grâce à une objectivité sans faille qu'il doit en grande partie à ses 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, les décisions concernant les restaurants étoilés sont prises de façon collégiale.

### Faim d'authenticité

Véritable révélateur de talents, le Guide reste donc un point de repère fixe dans un univers gastronomique en constante évolution. L'apparition du Covid a même

👉  
**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. 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. Les murs tombent. En 2000, le Guide 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...

### À l'heure du digital

Mais cette internationalisation n'aurait sans doute pas été possible sans la puissance du numérique. La digitalisation du Guide pour laquelle Gwendal 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 3500 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 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 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 fait le succès du Guide depuis



accélérala transformation du secteur. Si la pandémie a précipité la fermeture de nombreux établissements, elle a aussi été un déclic 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 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 sait aussi qu'il doit être en mesure d'évoluer pour grandir, en embrassant notamment les thématiques sociétales émergentes. Internationalisation, digitalisation,

👉  
**CES DISTINCTIONS  
SONT UNE FAÇON  
D'ENCOURAGER  
LES RESTAURATEURS  
À SE DÉPASSER.** 🐼

féménisation..., le Guide avance, pas à pas. Gwendal le sait, chaque jour amène son lot 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 ne manque pas d'idées et même s'il ne nous en dira pas plus, il semble évident que pour le Guide, 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

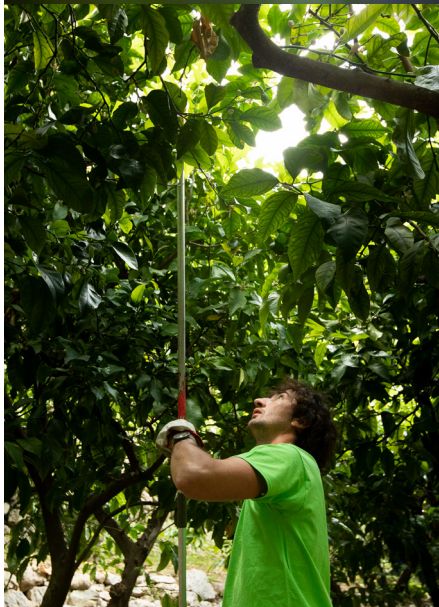
Dans les cuisines professionnelles, le citron dépasse désormais sa fonction d'assaisonnement ou de condiment. Il est devenu un outil central de construction du goût. Les chefs s'en servent pour ouvrir un plat, lui apporter de la tension, ou au contraire pour lui donner de la rondeur lorsqu'il est confit 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 bistro, 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 pâtisseries et glacier.



## 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.



L'acidité devient plus veloutée, l'arôme gagne en profondeur, la texture du zeste évolue. Ils s'intéressent aussi à l'origine, aux pratiques culturelles, à la saisonnalité réelle des variétés qu'ils travaillent.

Aussi, dans certains vergers, la biodiversité est soigneusement entretenue : herbes spontanées au pied des arbres, gestion fine de l'irrigation, attention portée aux insectes auxiliaires. Ces pratiques redonnent au citron un statut agricole plein et entier, loin de son image de simple agrume fonctionnel. Il devient un fruit d'auteur, porteur d'une histoire, d'un paysage, d'un geste, qui trouve naturellement sa place dans les cartes des restaurateurs et des artisans soucieux de cohérence entre produit, territoire et cuisine. ■



## RENCONTRE AVEC JULIEN DALLEY 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 locaux, la restauration, la biscuiterie, la confiserie, sans oublier la fabrication des produits Zest, aujourd'hui bien identifiés comme des produits de Menton. 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.





**METRO**

*Chef*

# METRO Chef

## UN UNIVERS EN MOUVEMENT

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



# METRO CHEF RÉGIONAL,



## UNE GAMME DÉDIÉE AUX SAVOIR-FAIRE DES TERRITOIRES

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



**METRO**

*Chef*

TOUT COMMENCE AVEC  
UN PRODUIT DE QUALITÉ.



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

SHOPPING

# '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 3/4 et 5/4 – 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 2x5 kg, sous atmosphère, élevée en France Réf. : 709783 Existe aussi en moule de corde France x5, prête à cuire, élevée en France Réf. : 98613 et en 152/250 g

Retrouvez  
toute la  
sélection sur  
METRO.fr





# Duel de Chefs

**MICKAEL  
FULCI**

**PLAT SIGNATURE:**

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

**CARACTÈRE:**

Impulsif.

**PORTRAIT CHINOIS:**

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

Un taco.

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

La lotte.

**Si tu étais un dessert, lequel serais-tu ?**

Une plaquette de chocolat.

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

Une ginger beer.

**Si ton adversaire était un plat ?**

Le lièvre à la royale !

**BENJAMIN  
BRUNO**

**PLAT SIGNATURE:**

Le poulet de Racan au corail de homard.

**CARACTÈRE:**

Maniaque.

**PORTRAIT CHINOIS:**

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

Une blanquette de veau.

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

Le maquereau.

**Si tu étais un dessert, lequel serais-tu ?**

Un soufflé au chocolat.

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

Une ginger beer.

**Si ton adversaire était un plat ?**

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

À votre gauche, Enrique Casarrubias.

Petit-fils de boucher, il commence ses études culinaires au Mexique, passe par le *George V* et le *Crillon* à Paris, devient sous-chef d'Akrame Benallal à Hong Kong, puis ouvre en 2018 *Oxte*, son restaurant franco-mexicain étoilé.

À votre droite, Toshitaka Omiya. Né à Osaka au Japon, il fait ses armes chez Éric Lecerf, à l'*Astor*, chez Patrick Pignol, au *Relais d'Auteuil* puis chez Alain Passard, à l'*Arpège* avant de passer au *George V* puis de devenir chef de cuisine à l'*Agapé* avec David Toutain. En 2015, il ouvre le restaurant *Alliance Paris*. Un duel autour de la langoustine.

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

**L'OBJECTIF**

## L'œuf

### Saveur

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

### Caractéristiques

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

### Origine

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

### Saison

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



# Duel de Chefs

**MICKAEL  
FULCI**

**PLAT SIGNATURE:**

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

**CARACTÈRE:**

Impulsif.

**PORTRAIT CHINOIS:**

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

Un taco.

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

La lotte.

**Si tu étais un dessert, lequel serais-tu ?**

Une plaquette de chocolat.

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

Une ginger beer.

**Si ton adversaire était un plat ?**

Le lièvre à la royale !

À votre gauche, Enrique Casarrubias.

Petit-fils de boucher, il commence ses études culinaires au Mexique, passe par le *George V* et le *Crillon* à Paris, devient sous-chef d'Akrame Benallal à Hong Kong, puis ouvre en 2018 *Oxte*, son restaurant franco-mexicain étoilé.

À votre droite, Toshitaka Omiya. Né à Osaka au Japon, il fait ses armes chez Éric Lecerf, à l'*Astor*, chez Patrick Pignol, au *Relais d'Auteuil* puis chez Alain Passard, à l'*Arpège* avant de passer au *George V* puis de devenir chef de cuisine à l'*Agapé* avec David Toutain. En 2015, il ouvre le restaurant *Alliance Paris*. Un duel autour de la langoustine.

**BENJAMIN  
BRUNO**

**PLAT SIGNATURE:**

Le poulet de Racan au corail de homard.

**CARACTÈRE:**

Maniaque.

**PORTRAIT CHINOIS:**

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

Une blanquette de veau.

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

Le maquereau.

**Si tu étais un dessert, lequel serais-tu ?**

Un soufflé au chocolat.

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

Une ginger beer.

**Si ton adversaire était un plat ?**

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

**L'OBJECTIF**

## L'œuf

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

### Saveur

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

### Caractéristiques

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

### Origine

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

### Saison

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



# Duel de Chefs

## MICKAEL FULCI

### PLAT SIGNATURE:

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

### CARACTÈRE:

Impulsif.

### PORTRAIT CHINOIS:

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

Un taco.

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

La lotte.

**Si tu étais un dessert, lequel serais-tu ?**

Une plaquette de chocolat.

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

Une ginger beer.

**Si ton adversaire était un plat ?**

Le lièvre à la royale !

## BENJAMIN BRUNO

### PLAT SIGNATURE:

Le poulet de Racan au corail de homard.

### CARACTÈRE:

Maniaque.

### PORTRAIT CHINOIS:

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

Une blanquette de veau.

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

Le maquereau.

**Si tu étais un dessert, lequel serais-tu ?**

Un soufflé au chocolat.

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

Une ginger beer.

**Si ton adversaire était un plat ?**

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

À votre gauche, Enrique Casarrubias.

Petit-fils de boucher, il commence ses études culinaires au Mexique, passe par le *George V* et le *Crillon* à Paris, devient sous-chef d'Akrame Benallal à Hong Kong, puis ouvre en 2018 Oxe, son restaurant franco-mexicain étoilé.

À votre droite, Toshitaka Omiya. Né à Osaka au Japon, il fait ses armes chez Éric Lecerf, à l'Astor, chez Patrick Pignol, au *Relais d'Auteuil* puis chez Alain Passard, à l'Arpège avant de passer au *George V* puis de devenir chef de cuisine à l'Agapé avec David Toutain. En 2015, il ouvre le restaurant Alliance Paris. Un duel autour de la langoustine.

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

## L'OBJECTIF

# L'œuf

## Saveur

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

## Caractéristiques

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

## Origine

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

## Saison

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





### Langoustine cresson caviar

PAR TOSHITAKA OMIYA

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

Scannez  
ou retrouvez  
la recette sur  
METRO.fr



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



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

PAR ENRIQUE CASARRUBIAS

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

Scannez  
ou retrouvez  
la recette sur  
METRO.fr



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



# 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 épaissi. 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 Noyeraie du Lander vit sous leur protection et en tire une palette de produits qui racontent la région mieux que de longs discours. La noix s’y décline dans sa forme la plus simple, à croquer telle quelle, mais aussi en huile, en gâteau, en liqueur, en éclats pour pâtisseries et plats salés. En salle, la noix permet mille variations. Dans une cuisine bistrot, elle apporte du relief à une salade de gésiers ou à des endives légèrement caramélisées. Dans une adresse plus contemporaine, on la retrouvera dans une vinaigrette subtile sur un poisson de rivière, dans une pâte sablée pour tarte fine aux pommes ou dans un crumble sur une poêlée de légumes racines. L’huile de noix, elle, trace le dernier geste avant l’envoi : un filet sur un velouté de potimarron, une touche sur un carpaccio de betteraves, un accent sur un fromage frais. Cette noix-là n’est pas un simple ingrédient d’appoint. Elle devient un fil conducteur, 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 bistrot 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. ■







# On n'est pas sorti de l'asperge !

EH OUI, AVEC UNE SÉLECTION  
PAREILLE, IL Y EN A QUI VONT EN  
ÊTRE VERTS DE JALOUSIE...



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 Marensine 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



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.

**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.



Dans cet établissement, le sans alcool est une expérience à part entière. La carte, élaborée avec une exigence digne des meilleurs bars à cocktails, met en avant des créations travaillées, des distillats sans alcool de haute qualité, ainsi qu'une sélection de vins et d'alternatives fermentées. Chaque boisson s'appuie sur des ingrédients élaborés (plantes, épices, macérations, infusions) pour composer des profils aromatiques complexes, parfois surprenants, toujours élégants. Ici, on ne cherche pas à imiter à tout prix l'alcool, mais à proposer une palette gustative capable d'enthousiasmer les palais les plus avertis. La carte met en lumière une nouvelle génération de boissons sans alcool aux profils aromatiques riches et travaillés. On peut y découvrir des distillats botaniques élaborés à partir de plantes, d'agrumes ou d'épices, qui offrent la structure et la profondeur des spiritueux traditionnels. Les cocktails signature jouent sur les macérations, les infusions

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.



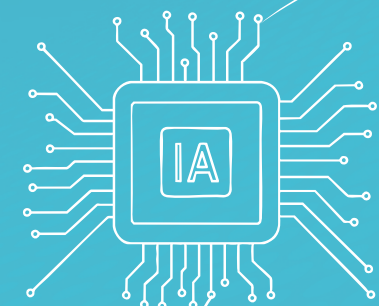
# Pour ou contre l'IA au service de la création culinaire ?

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.

## 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 accéléré, voire un soutien dans la mise au point de plats complexes.



### 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.



### 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.**

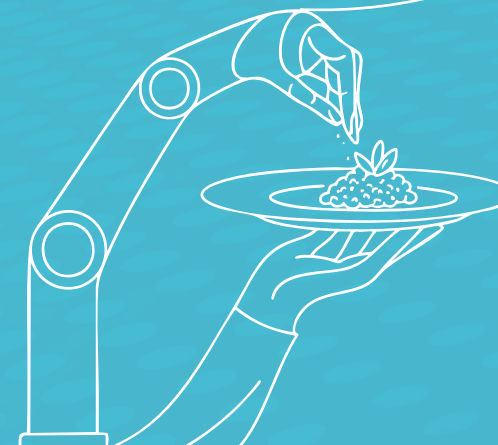
### Du point de vue créatif,

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



### 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.**

### 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 ?**



## Une image contrastée...

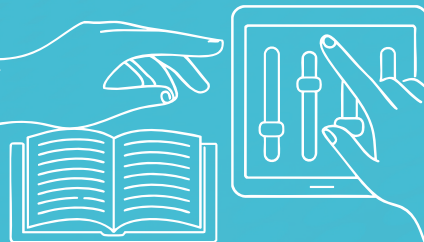


### Sur le plan de la communication,

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'auprès 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.



### 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.

## ... 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.**





# 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 mûrir 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 épicée 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.

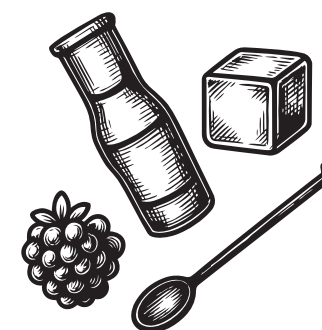
### ⑥ Cornas Granit 30, Domaine Vincent Paris

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..



## Ingédients

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

## PRÉPARATION

**1** 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.

Dans le Flower Spritz, le prosecco joue un rôle charnière. Il allonge la structure, apporte le volume, et sert de fil conducteur entre les touches plus marquées de violette, la douceur de la vodka Raspberri et la légère amertume du Martini Fiero. Sa fraîcheur nette équilibre l'acidité du citron vert et arrondit les notes florales, créant un ensemble cohérent et lumineux. Sa capacité à harmoniser des saveurs parfois contrastées est ce qui rend le cocktail à la fois accessible et élégant.

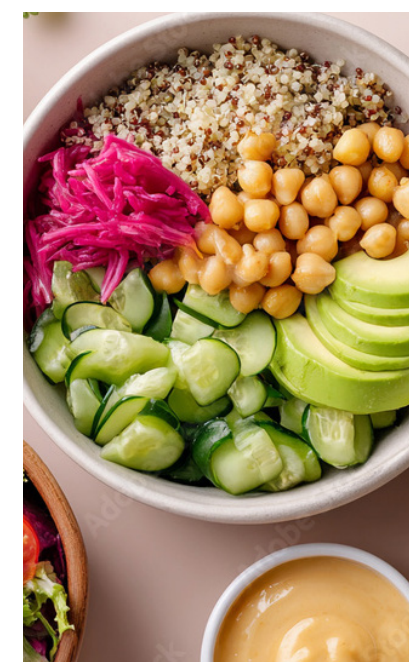
Le prosecco apporte également une dimension aromatique propre : ce fond délicatement fruité qui donne au cocktail son caractère aérien. Sa légèreté naturelle lui permet de rester présent jusqu'en finale, prolongeant les notes florales sans alourdir le palais. C'est cette précision qui fait de lui un 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.



# Comment inciter les clients à choisir les plats végétariens ?

Le végétal gagne du terrain dans la restauration, porté par une clientèle curieuse et attentive à son impact. Proposer des plats végétariens, sans les isoler, permet de conjuguer responsabilité, créativité... Et performance économique.



## Rendre le végétal 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. Flexitariens convaincus ou simples curieux, les clients recherchent des options plus légères 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 aboutie. Au-delà de son intérêt RSE, 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 ! Travaillés comme de véritables ingrédients gastronomiques et non comme une alternative par défaut, les produits végétaux renforcent l'identité d'une carte comme l'équilibre financier de l'établissement.

## Donner envie avec des noms de plats gourmands

Risotto crémeux aux champignons forestiers, burger gourmand aux légumineuses grillées sauce avocat-coriandre, spaghettis au pesto rouge et brocolis épicé, élaborer des intitulés sophistiqués permet d'intégrer ces recettes au cœur du menu sans avoir recours à la section "végétarienne" et dédramatise le passage au végétal. Des adresses inspirantes, comme *Maslow* à Paris, en sont un parfait exemple. Leurs plats séduisent et leur rentabilité s'en trouve renforcée. 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 parce qu'il est bon, généreux et visuellement attractif.

## La Grande Semaine Végétale

Une fois par an, La Grande Semaine Végétale est l'occasion parfaite de renforcer ses propositions végétales à la carte et d'attirer des clients curieux de nouvelles expériences culinaires ! Ce grand rendez-vous de l'alimentation durable mise sur un élan collectif pour initier un véritable changement dans la consommation des Français.

## Pour aller plus loin

Solutions pratiques, stratégies pour encourager vos clients à choisir des plats végétariens et retours d'expérience sont sur le site *Mon Restaurant Passe au Durable* !



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 sucres, 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.

**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.



2



5

**Romaine**

Robustes, allongées et ultra-croquantes, les feuilles de cœurs 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.



**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.



6



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.

**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.



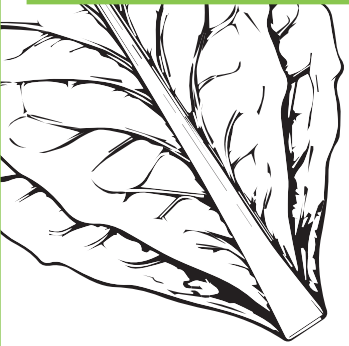
4



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.







1.



2.



3.

## À table !

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



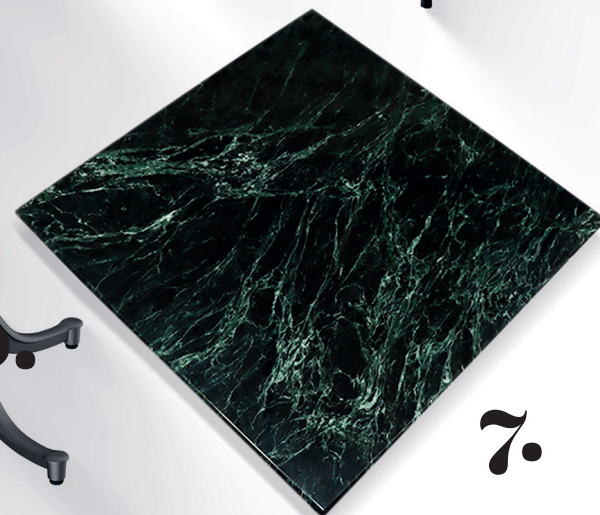
4.



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. Fauteuil Gino, Reverdy, structure métal, revêtement tissus, coloris vert, poids : XX kg, dim. : H. XX x L. XX x P. XX cm **Réf. : 310196** – 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. Piètement Jim, Reverdy, pour plateau Ø 60 cm, en fonte laquée époxy, coloris noir, 3 branches, dim. : H. 73 x L. 47 cm **Réf. : 303096** – 7. Plateau marbre vert 60 x 60 cm, Reverdy, matière naturelle, résistant aux rayures légères, usage intérieur **Réf. : 312188**

Retrouvez  
toute la  
sélection sur  
METRO.fr





# 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.



## 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 !



## 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 !



## 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



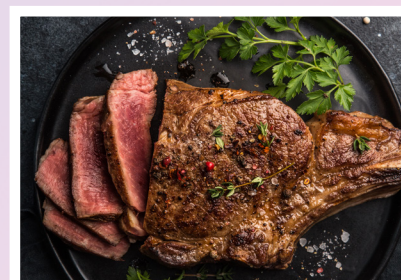
## 15H30 le blog

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.



## Ultra frais

@1poissonenville

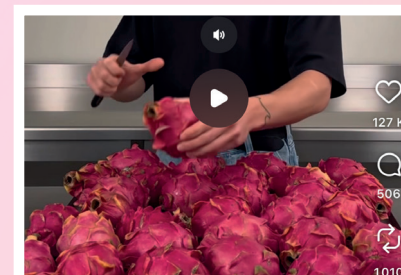
Comment désarêter un filet de poisson ? Préparer un tataki de thon ou un ceviche de daurade ? Gratter et vider un bar ? À travers une multitude de vidéos, *Un Poisson en Ville* propose des astuces et des idées recettes autour des produits de la mer !



## 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 !



## 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. Magré Alberto imagine un univers raffiné pour les curieux qui s'intéressent aux coulisses de la pâtisserie haut de gamme.



## 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 !



## Bon sens

@jerome.agriculteur.bio.logique

Jérôme Raingard 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 consistante 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 croustilles croustillantes ou des raviolis farcis. 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.



**Gilles Goujon**

L'Auberge du Vieux Puits

\*\*\* MICHELIN 2024

Client des halles METRO Béziers

les  
halles  
METRO

f y i s 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.

Le 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.



**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

**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

**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 ?

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

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

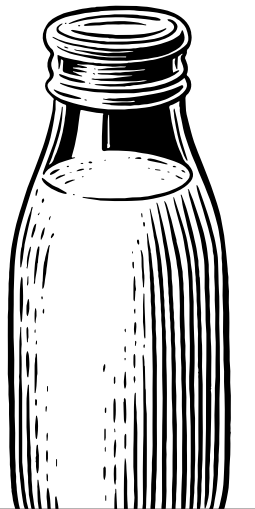
- ☐ A Le porc et le veau marinés au vin blanc
- ☐ B Le bœuf longuement confit
- ☐ C Le lapin mariné au vinaigre
- ☐ D Le pigeon sauté aux herbes

**5** Qu'est-ce que le gwel, 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

**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



**RÉPONSES**  
**1. A : Irouléguy.** Ce vignoble très ancien situé autour de Saint-Étienne-de-Baigorry et Irouléguy est le seul du Pays Basque français et obtient l'AOC en 1970. **2. B :** Une sentinelle Slow Food est un produit alimentaire traditionnel menacé, soutenu par Slow Food et des producteurs locaux. Source : Slow Food Foundation. **3. A : La cartagène.** Apéritif languedocien élaboré à partir de moût et d'eau-de-vie de marc. **4. A : Le porc et le veau marinés au vin blanc.** Base du pâté lorrain traditionnel. **5. C :** Le gwel est un lait fermenté traditionnel à base de lait cru, produit dans le pays bigouden et reconnu comme sentinelle Slow Food depuis 2011. **6. B : Toscane.** Le lard de Colonnata est affiné dans des cuves en marbre dans le village de Colonnata, près de Carrare.



# #fr frais

ici, commence

LE FAIT  
MAISON



Frédéric Simonin

**Frédéric Simonin**

Restaurant Frédéric Simonin

✶ MICHELIN 2024

Client des halles METRO Nanterre

les  
halles  
**METRO**

Or le nouveau béliet - RCS Nanterre 399 315 613

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 :

