

15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

PRINTEMPS 2024

REPORTAGE

*Vive le miel
de terroir !*

TENDANCES

*Les herbes aromatiques
oubliées*

**AU CŒUR DE
NOS RÉGIONS**

*L'Île-de-France,
une région-monde*

Nicolas Brousse

UNE CUISINE SPONTANÉE

DISTILLÉ, INFUSÉ ET
PRODUIT EN FRANCE

JUNE
- by G'VINE -

GIN



June Tea

- 4 cl JUNE Pêche de Vigne & Fruits d'été
- 2 cl jus de citron vert frais
- 12 cl Fuze Tea thé noir pêche hibiscus (ou thé maison glacé)



Distillée, infusée et confectionnée en France, la collection de gins infusés JUNE est élaborée à partir de G'Vine, gin français à base de raisins. Des arômes de fruits 100% naturels qui apportent des saveurs délicates et gourmandes, rehaussées d'un subtil bouquet de plantes aromatiques et d'épices.



Existe aussi en saveur
JUNE Poire et
JUNE Pastèque

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

SOMMAIRE



Chaque jour passé en cuisine est une nouvelle aventure, une nouvelle découverte, une nouvelle histoire à raconter à travers la nourriture. En tant que chef, après avoir parcouru un long chemin dans le monde de la gastronomie, je suis convaincu que la grande difficulté de la profession est de s'inscrire dans la durée. La cuisine, c'est bien plus que des recettes et des assiettes bien présentées. C'est une passion qui nous anime, une quête constante de perfection, une recherche sans fin de saveurs nouvelles et d'harmonies inédites. Mais au-delà des compétences techniques, c'est la persévérance qui distingue les chefs qui ont traversé les époques. C'est cette capacité à persister malgré les difficultés.

À ce titre, la résilience est la clé de la longévité en cuisine. Ce métier est exigeant physiquement et mentalement et le fait de savoir rebondir, d'utiliser nos échecs pour préparer les succès à venir, nous permet non seulement de rester debout mais de devenir plus forts à chaque épreuve. À travers les pages de ce magazine, je vous invite à découvrir des professionnels de l'hôtellerie et de la gastronomie qui incarnent la persévérance, la créativité et la résilience. Leurs histoires sont des sources d'inspiration, leurs créations des œuvres d'art. Ils sont la preuve vivante que si le plus dur dans ce métier, c'est de durer, c'est aussi la plus belle des récompenses.

Ensemble, continuons à explorer, à créer et à persévérer dans cet art qui nous passionne tant. Car c'est dans cette persévérance que réside la véritable essence de notre métier.

Bon appétit!

Nicolas Brasseur

Chef du restaurant
Cartouches, à Toulouse



- 00 NEWS
- 00 AGENDA
- 00 TENDANCES
Les herbes aromatiques oubliées
- 00 UN CHEF À LA UNE
Une cuisine spontanée
- 00 SHOPPING
Xxxxxx
- 00 REPORTAGE
Vive le miel de terroir !
- 00 MARQUES METRO
Gilbert devient Rioba
- 00 DUEL DE CHEFS
Xxxxxx
- 00 SHOPPING
Xxxxxx
- 00 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS
L'Île-de-France, une région-monde
- 00 MANAGEMENT & BUSINESS
Xxxxxx
- 00 RENCONTRE
Xxxxxx
- 00 LA GAZETTE DE FERNIOT
- 00 TOUR DE FRANCE DES VINS
Rosés du Languedoc & de Provence, la tradition au service de l'excellence
- 00 METRO SERVICES PREMIERS
Xxxxxx
- 00 PRODUIT STAR
La fraise
- 00 FOCUS
Pour ou contre le travail en famille
- 00 SHOPPING
Xxxxxx
- 00 PARTENARIAT
Xxxxxx
- 00 VU SUR LE WEB
METRO en ligne
Quoi de neuf sur les réseaux ?
- 00 DANS LE RÉTRO
L'aligot
- 00 L'USTENSILE
Le mortier
- 00 QUIZ
Testez votre culture culinaire

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frédéric Bourcy RÉDACTRICE EN CHEF : Irène Elbaz COORDINATION MAGAZINE : Xxxxxx PHOTOGRAPHES : Franck Hamel, Vincent Ferniot, Clockwise, Studio Collet, Adobe Stock, Shutterstock RÉDACTION : Le Nouveau Bélière CONCEPT ET RÉALISATION : Le Nouveau Bélière 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 Z 2024 - IMPRIMÉ EN U.E



LA GASTRONOMIE NIKKEI

Appellation des Japonais émigrés au Pérou à la fin du XIX^e siècle, Nikkei est également le nom d'une cuisine métissée où s'entrecroisent les saveurs nipponnes et péruviennes. Fusion des classiques culinaires des deux cultures, cette rencontre entre miso et piment, dashi et citron vert ou yuzu et maïs met en ébullition la scène gastronomique contemporaine.



Passionnant

La Passion de Dodin Bouffant du réalisateur Franco-Vietnamien Tran Anh Hung est une ode à la gastronomie. Les comédiens Benoît Magimel et Juliette Binoche nous embarquent dans les cuisines du XIX^e siècle, où tout est mis en œuvre pour allécher les spectateurs ! En prime, le film a été choisi pour représenter la France à la cérémonie des Oscars 2024 !



Anti-Gaspi

Selon la dernière étude Too Good To Go et Yougov, l'anti-gaspillage est aujourd'hui plébiscité par plus de 80% des Français. Plus qu'un effet de mode, cette tendance constitue bien un changement de comportement durable. Côté restaurateurs, la mise en place de paniers anti-gaspi reste une excellente façon d'attirer des nouveaux clients tout en se conformant à la loi anti-gaspillage.



Nouveau!

Gin Portofino

Les plantes utilisées dans l'élaboration du Portofino Gin sont inspirées du paysage naturel de la Riviera italienne. Cueillies à la main, genévrier, lavande, romarin, marjolaine, sauge et rose proviennent toutes des collines autour de Portofino. Produit dans une ancienne distillerie italienne, le Gin Portofino conjugue fraîcheur et notes délicatement épicées.

À retrouver dans vos halles METRO ou sur METRO.fr



Le "Fait Maison" se labellise

La loi a été votée, et sera implémentée d'ici 2025 ! Le label « Fait Maison » sera désormais beaucoup plus encadré, visible et valorisé. Si la forme n'a pas encore été annoncée, dès 2024 de plus en plus de restaurants pourraient se plier aux normes pour pouvoir mettre en avant le label en 2025 !

10%

C'est le pourcentage des restaurants en France qui sont implantés à Paris.

Source: Fiducial



Nouveau!

Yungo réinvente l'œuf

Proposer une solution simple pour développer des recettes végétales et accélérer la transition alimentaire, c'est le défi que s'est lancé la marque Yungo. Gamme complète d'alternatives végétales aux œufs pour les professionnels, les produits Yungo remplacent les œufs dans les recettes sucrées et salées, pour un résultat toujours aussi gourmand.

À retrouver dans vos halles METRO ou sur METRO.fr



Spéculoos, version glacée

Pour les inconditionnels du célèbre petit biscuit belge aux épices et à la cassonade, la Maison Ehrard, artisan glacier depuis 1961, propose une crème glacée avec des brisures de spéculoos. Crème fraîche de Bretagne, lait entier de Franche-Comté, les crèmes glacées Ehrard ont le goût du partage et du respect des traditions.



Nouveau!

France-USA

Ce sont les flocons de pomme de terre qui confèrent la texture extra moelleuse des potatoes buns de Jacquet. Leur goût beurré et doux et leur format généreux ont été imaginés pour répondre à la tendance "Smashed Burger" venue tout droit des États-Unis ! Et toujours avec des farines 100% françaises.

À retrouver dans vos halles METRO ou sur METRO.fr



Croissant au carré

En témoignent les millions de vidéos visionnées sur les réseaux sociaux, et les files d'attente devant les boulangeries qui le proposent, le croissant-cube serait la nouvelle coqueluche des becs sucrés. Avec son apparence géométrique et ses déclinaisons gourmandes, cette viennoiserie cubique se déguste nature, recouverte d'un glaçage ou garnie de crème.

64%

C'est le pourcentage de restaurateurs qui ont dû augmenter leurs prix pour faire face à l'inflation en 2023.

Source : snacking.fr

“C'est l'expérience qui fait grandir. C'est ça la beauté de l'artisanat : la répétition du geste.”

NINA MÉTAYER, CHAMPIONNE DU MONDE FRANÇAISE DE PÂTISSERIE

Source: Radio France



“CHAUD DEVANT A UN TEMPS D’AVANCE”

Nous sommes CHAUD DEVANT, entreprise spécialisée dans le développement de vêtements haut de gamme dédié au secteur de l'hôtellerie - restauration. Fondée à Amsterdam, animée par l'amour de l'hospitalité et forte de plus de 25 ans d'expérience, CHAUD DEVANT sait mieux que quiconque à quel point il est important d'avoir des vêtements bien conçus pour les équipes de cuisine et de salle.



Consultez la collection en ligne et laissez-vous inspirer



Samuel Albert
RESTAURANT LES PETIT PRES

chauddevant.com

AGENDA

AVRIL

CONCOURS 6^e TROPHÉE NATIONAL FRÉDÉRIC DELAIR

Quoi: Concours destiné à la valorisation de l'art du service, le Trophée Delair se veut le reflet des multiples facettes des métiers de salle, et de l'art de recevoir à la française.

Quand: le 4 avril
Où: École Hôtelière de Paris, CFA Médéric



EUROPÉEN CONGRÈS EURO-TOQUES

Quoi: Créée en 1986 à l'initiative de Messieurs Pierre Romeyer et Paul Bocuse, l'association Euro-Toques, œuvre pour la sauvegarde et la promotion des produits alimentaires de qualité et d'origine au sein de son réseau européen de chefs cuisiniers.

Quand: du 6 au 7 avril
Où: Château du Clos de Vougeot à Dijon



EN ÉQUIPE LA MEILLEURE BRIGADE DE FRANCE

Quoi: Organisé tous les 2 ans par METRO, le concours de la Meilleure Brigade de France est l'occasion de récompenser l'excellence du travail d'équipe effectué par un trio constitué d'un chef, d'un commis ou apprenti et d'un maître d'hôtel.

Quand: du 8 au 9 avril
Où: Ferrandi, Saint-Gratien

ÉCHANGES SALON GASTRONOMIQUE MER & VIGNE

Quoi: Le salon Gastronomique Mer et Vigne met en lumière l'importance du circuit-court. Quatre jours inoubliables dédiés à la gastronomie et aux échanges culinaires passionnants.

Quand: du 12 au 15 avril
Où: Zénith de Strasbourg

MAI

EXOTIQUE SALON RHUM FEST PARIS

Quoi: Depuis plusieurs années déjà, le Rhum Fest est un rendez-vous à ne pas manquer pour tous les amateurs de rhum de de bonnes liqueurs.

Quand: du 4 au 6 mai
Où: Parc Floral de Paris



SOMMELIER CONCOURS DU MEILLEUR ÉLÈVE SOMMELIER CHAPOUTIER

Quoi: Les candidats, jeunes et apprentis, ont deux jours pour faire leurs preuves et figurer parmi les six finalistes du concours du Meilleur Élève Sommelier en Vins et Spiritueux de France, en partenariat avec METRO.

Quand: du 16 au 17 mai
Où: Lycée hôtelier de l'Hermitage, Tain l'Hermitage

JUIN

STREET LYON STREET FOOD FESTIVAL

Quoi: De nombreux food-trucks se donnent rendez-vous pour vous faire déguster leurs recettes parfois surprenantes ! Le Lyon Street Food Festival, ce sont aussi des ateliers, des concerts et des spectacles !

Quand: du 13 au 16 juin
Où: Grandes Locos à la Mulatière



DÉGUSTATIONS BORDEAUX FÊTE LE VIN

Quoi: Bordeaux célèbre la bouteille de rouge sous toutes ses formes ! Au programme cette année, rencontres, concerts, dégustations, expositions, jardin éphémère...

Quand: du 27 au 30 juin
Où: Rive gauche de la Garonne, Bordeaux

CARICATIF GALA TOUT LE MONDE CONTRE LE CANCER

Quoi: Partenaire depuis 2016 de l'association Tout le monde contre le cancer, METRO France poursuit son engagement en ouvrant un restaurant éphémère sur le célèbre festival food Taste of Paris, événement unique qui rassemble le meilleur de la scène culinaire française actuelle.

Quand: -
Où: -



PARTENARIAT LES BOUFFONS DE LA CUISINE

Fondée par le chef Michel Trama, et en partenariat avec METRO, l'association Les Bouffons de la Cuisine organise des repas solidaires tout au long de l'année pour permettre aux plus démunis de partager un menu concocté par des chefs. Un moment de rencontre et de joie !



Scannez et retrouvez plus d'informations sur les Bouffons de la cuisine

Les herbes aromatiques oubliées.

Douces ou amères, discrètes ou puissantes, les herbes aromatiques anciennes enrichissent les préparations culinaires salées et sucrées, et permettent une infinité d'associations ! Tour d'horizon.



Retour

Leurs variétés sont nombreuses, et permettent les déclinaisons culinaires les plus audacieuses. Fraîches, les herbes aromatiques, au même titre que les épices, aromatisent et donnent du caractère aux assiettes les plus simples. Les plus populaires sont quotidiennement utilisées dans la cuisine française et internationale, à qui elles apportent une touche de vert et leurs arômes caractéristiques, certaines variétés méconnues font leur retour en cuisine. Redécouvertes par des jeunes chefs, les herbes anciennes ou oubliées sont souvent synonyme de créativité et d'originalité.

Conservation

Les herbes aromatiques fraîchement cueillies peuvent être utilisées pendant une semaine, il suffit de les enrouler dans un torchon humide, que l'on veillera à humidifier chaque jour. Elles se conservent jusqu'à 6 mois dans un sac congélation ou

dans une boîte hermétique au congélateur, idéalement préalablement effeuillées, voire ciselées. Déshydratées, les herbes aromatiques peuvent être conservées dans des bocaux, ou mélangées à du sel, pour lui apporter un parfum herbacé.

Culture

Les chefs qui disposent d'un jardin potager pourront aisément y planter de nombreuses variétés d'herbes aromatiques, des plus classiques au plus originales. Mais il n'est pas nécessaire de les planter en pleine terre pour en profiter. Pour en profiter toute l'année, certaines précautions sont à prendre pour un résultat optimal. La plupart des herbes aromatiques s'adaptent bien en intérieur, et ce même dans un contenant peu profond d'une vingtaine de centimètres. La taille des pots doit être suffisamment grande pour aérer les plants et laisser quelques centimètres entre chacun d'entre eux.

Les herbes aromatiques oubliées.

L'Oseille (1)

Avec ses feuilles allongées, en forme de fer de lance, l'oseille est à son meilleur de mai à novembre. La variété la plus courante est l'oseille commune, de couleur vert clair, mais il existe aussi l'oseille épinard (*Rumex patientia*) au goût moins acide, et l'oseille pourpre, une variété rustique plus douce et raffinée dont la couleur constitue un attrait supplémentaire. La saveur de l'oseille parfume sauces et potages, et est idéale pour twister les vinaigrettes et les mayonnaises.

La Bourrache (2)

Plante annuelle dont les tiges velues (son nom vient du latin borra, qui signifie poil) portent de grandes feuilles vertes qui répandent une odeur de concombre, la bourrache était depuis longtemps tombée en désuétude. On la redécouvre aujourd'hui en cuisine, où ses fleurs bleues en forme d'étoiles viennent sublimer une salade. Quant à ses feuilles, elles peuvent être préparées comme les épinards !

La Citronnelle (3)

Cultivée pour ses tiges et feuilles aux qualités aromatiques et au goût de citron, la citronnelle, ou verveine des Indes, parfume de sa saveur caractéristique de nombreuses spécialités asiatiques, comme le Pad Thaï thaïlandais ou le Bánh Cu n vietnamien. En Europe, on l'utilise en dessert pour réveiller une panna cotta, un carpaccio d'agrumes ou une salade de fraises.

La Livèche (4)

Plus communément appelée céleri perpétuel, le goût de la livèche rappelle celui du céleri. Tout est bon dans la livèche : on utilise aussi bien la tige que les feuilles, les fleurs et les graines. En cuisine, fraîche ou séchée, elle se marie à la perfection avec les poissons comme le thon, le lieu ou le cabillaud. Pour changer de la roquette et du basilic, le pesto de livèche est également très original dans un plat de pâtes al dente, ou simplement en dip avec du pain de campagne.

La Brède mafane (5)

Curiosité potagère cultivée dans les îles de l'océan Indien, la brède mafane possède un goût poivré puissant et persistant en bouche, adouci par une sensation de fraîcheur. En cuisine, on utilise ses feuilles, mais également ses fleurs et ses boutons floraux. Elle est l'ingrédient phare du Romazava, traditionnel ragoût de bœuf typique de l'île de Madagascar. Hachée crue dans une salade composée ou un taboulé, elle apporte un effet surprenamment rafraîchissant.



La Sarriette (6)

Peu utilisée en cuisine, la sarriette possède des vertus étonnantes. Utilisée pour améliorer la digestibilité de certains aliments tels que les légumineuses, on la consomme généralement en petite quantité. La sarriette relève les rôtis et volailles et apporte sa saveur poivrée aux fromages de chèvre. Pour un vinaigre aromatisé, on la laisse mariner 15 jours dans du vinaigre de vin avant de le filtrer, et on s'en sert pour déglacer ou assaisonner les crudités.

L'Angélique (7)

Originnaire de Scandinavie, l'Angélique est une plante très aromatique dont on utilise les racines, les tiges, les pétioles et les graines en pâtisserie, en confiserie mais aussi pour la réalisation de liqueurs comme la Bénédictine et la Chartreuse. Confitée, sa saveur anisée apporte de l'originalité aux cakes, brioches et galettes !

Lupine Cress (8)

Originnaire de la région méditerranéenne, le Lupine cress fut principalement découvert sur la péninsule ibérique et en Grèce. Vigoureux en bouche, il se marie parfaitement avec les poissons blancs ou les coquilles St Jacques, et peut également être préparé comme accompagnement ou garniture dans les recettes végétariennes.

Cressonnette Cress (9)

Également appelé cresson alénois, la cressonnette cress est une plante annuelle dont la végétation ultra rapide monte rapidement en graines. Ses feuilles vertes disposées en rosette se consomment crues dans un mesclun de salade qu'elles relèvent par leur saveur doucement piquante.

Moutarde Cress (10)

La Moutarde Cress présente une saveur puissante qui s'apparente à celle du wasabi. Ses feuilles de multiples couleurs lui confèrent un caractère unique. Apprécié dans les salades, la moutarde cress est mise pleinement en valeur en combinaison avec un carpaccio de poisson cru. Son goût relevé forme une belle association avec la cuisine asiatique.

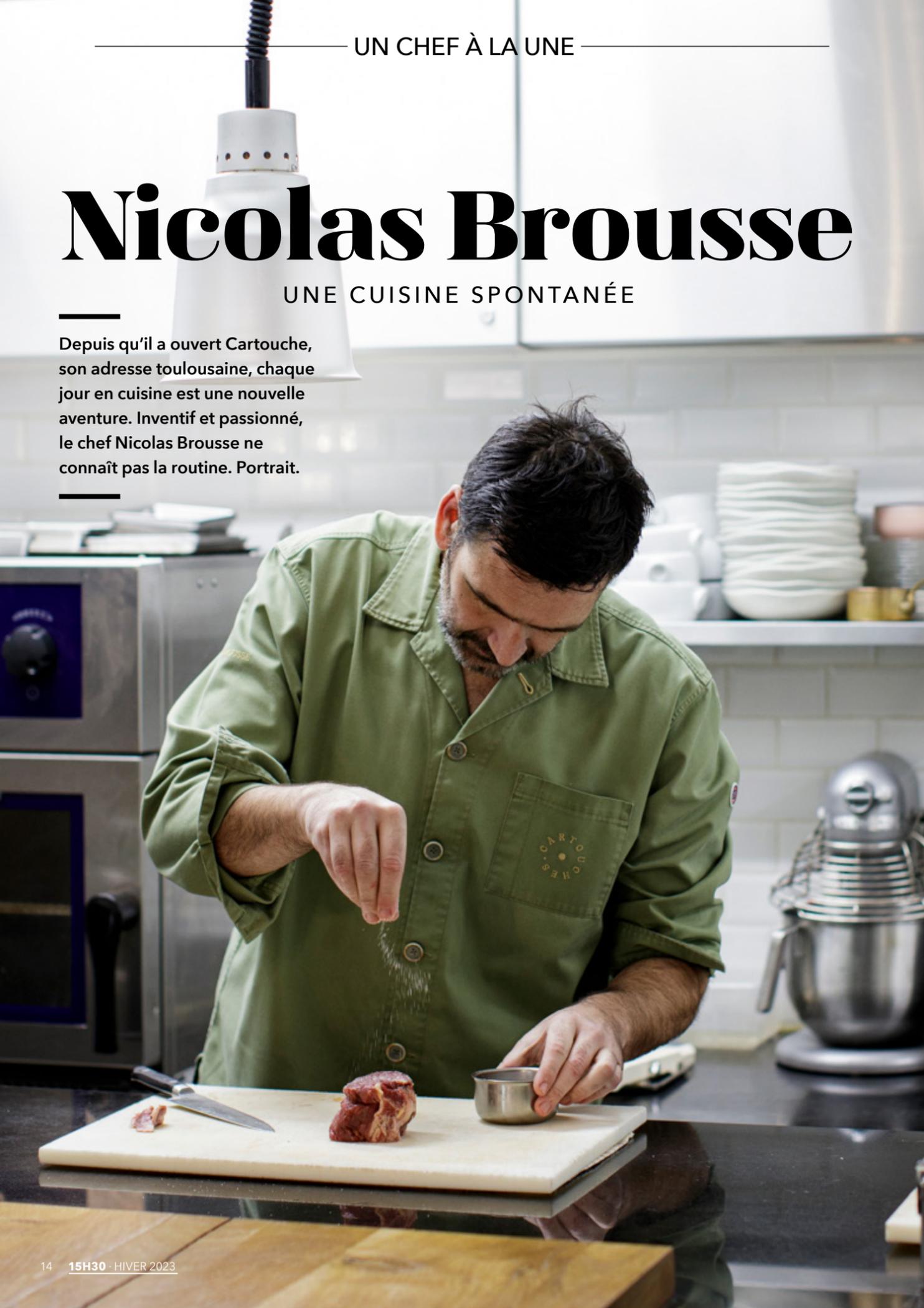
Broco Cress (11)

Avec sa saveur à mi-chemin entre le brocoli et le radis, le broco cress apporte fraîcheur et originalité à un sandwich mixte ou dans une salade trop classique. Il convient également parfaitement à la finition des sauces et des potages.

Nicolas Brousse

UNE CUISINE SPONTANÉE

Depuis qu'il a ouvert Cartouche, son adresse toulousaine, chaque jour en cuisine est une nouvelle aventure. Inventif et passionné, le chef Nicolas Brousse ne connaît pas la routine. Portrait.



“ J’AI FAIT MON PETIT PARCOURS AVEC LE BOUCHE À OREILLE ! ”



Le pied à l'étrier

“Ça cuisinait plutôt bien à la maison” se remémore Nicolas Brousse, lorsqu’il tente de se rappeler le moment où est née sa vocation. S’il ne vient pas d’une famille de cuisiniers, il a malgré tout le souvenir des légumes du jardin, des œufs du poulailler, et d’une culture du beau et du bon dans l’assiette. “C’était tout sauf un phénomène de mode ! C’était notre façon de nous alimenter” précise le chef, conscient que son enfance en campagne, à Roubia dans le Minervois, a joué un rôle important dans sa conception de la cuisine. Ce serait donc la culture du produit bien sourcé qui lui aurait mis le pied à l’étrier.

Du plus loin qu’il se souvienne, il a toujours voulu être chef. Sans en avoir l’expérience, comme certains de ses camarades de classe se voyaient pompiers. C’est donc naturellement vers l’école hôtelière de Carcassonne que se dirige Nicolas Brousse lorsqu’il s’agit d’entamer des études. Suivront un BEP cuisine, un Bac pro, puis une mention complémentaire en pâtisserie. Sa chance, il la saisit en multipliant les stages dans des maisons étoilées, dont les valeurs le passionnent.

Camaraderie

Il entre comme chef de partie à l’Hôtel de la Cité, dans la brigade de Franck Putelat qui prend le jeune chef sous son aile, avant



de l’envoyer chez Michel Sarran. “J’ai fait mon petit parcours avec le bouche à oreille ! Les chefs m’envoyaient à droite à gauche” confie Nicolas Brousse. À la Bergerie dans l’Aude, puis à la Bastide de Cabriès à Aix en Provence, la personnalité du jeune chef se dessine, un enthousiasme pour le métier qui ne le quittera plus. Lorsqu’on lui demande quelle rencontre l’a le plus marqué humainement, c’est Pascal Relandre qui s’impose. Second au Vieux Castillon du Gard, il partage avec lui le goût du rugby, une passerelle entre le sport et la gastronomie. L’énergie de la compétition, l’ambiance au restaurant,

la camaraderie, “je trouve des valeurs communes entre le rugby et la cuisine, entre le match et le service !” s’amuse Nicolas Brousse. Ces expériences forgent le goût pour l’esprit d’équipe de ce fils unique mais également sa rigueur et sa technique. “Et puis la mayonnaise a pris !”

L’ADN

Fort de ses expériences, Nicolas Brousse ouvre son premier établissement en 2013, Monsieur Marius, dans la ville de Toulouse. Une table qui lui ressemble. Il s’emploie à y imaginer une cuisine bistronomique, belle, bonne et de saison. ▶

► “Je ne voulais pas d’un restaurant gastronomique” se souvient le chef, qui affectionne tout particulièrement cette ambiance de bistro, où il propose une offre lisible, pour tout le monde, saluée par le guide Gault&Millau et le Michelin. Une dizaine d’années plus tard, il revient sur cette expérience, sans regret : “j’y ai vécu des moments de doute, mais surtout des moments de joie !”. Ce qu’il y a gagné, c’est la foi en son travail.

Une ouverture de boulangerie plus tard, Grignote, où il fait redécouvrir l’essence même du pain, c’est aujourd’hui chez Cartouches que Nicolas Brousse officie. L’objectif de cette nouvelle adresse ? Créer un lieu où l’on passe un bon moment, et proposer “une cuisine qui ne triche pas”. La démarche est simple, une cuisine spontanée, articulée autour de produits bien sourcés, récoltés au jardin par le père du chef et chez les producteurs des alentours, pour



être au plus près des saisons. “Les quantités sont parfois très limitées. Ça nous contraint à nous adapter” explique le chef. Aux commandes de la carte des vins, Caroline Salamone, la femme et associée du chef. Un travail au long cours, en direct avec les domaines et les vignerons, un axe fort pour Cartouches.

Ici, on ne trouve pas de plat signature. “Je ne veux jamais être pris au piège” confie Nicolas Brousse. La carte, courte, est réinventée chaque semaine. Une cuisine bistronomique, et un certain goût pour remettre au goût du jour des plats classiques tombés en désuétude. Omelette norvégienne, saucisse de Morteau et girolles, bœuf Wellington, vol au vent, la cuisine du chef fait la part belle à l’héritage culinaire français, et apprécie de les faire redécouvrir à sa clientèle. Ces madeleines de Proust n’empêchent en rien les touches plus contemporaines. Sa cuisine généreuse, Nicolas Brousse la doit à l’identité des terroirs de l’Aude et de l’Occitanie, mais également à ses voyages. ►

👉
**C’EST UNE CUISINE
QUI NE TRICHE PAS.** 🍷

LES RECETTES DU CHEF

Nom, recette,



Cesto bea quatin con nonsequid unt, consequibus eum volorumenis et untio. Udicae sent evel ex endi ium il essit ut laborrore nam inihillias vendae magnit audae di quid ma doloremolum lab ius quassi consequam incto temquat esendus re, senimaxim verferi dolorpor aut aut ut et inullab inum.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr





L'aventure

C'est au Japon, où le chef essaie de se rendre le plus souvent possible, qu'il puise son inspiration. Cette influence se retrouve chez *Cartouches*, notamment dans le travail des bouillons, du poisson ou des condiments, comme le soja ou le sésame noir. "On n'a pas les mêmes produits, mais j'adapte cette cuisine à ma sensibilité et à mes envies."

Avec une petite cuisine d'à peine quelques mètres carrés, Nicolas Brousse fait 50 couverts par jour. Tout y est à portée de main et le chef n'a que très peu d'espace de stockage. C'est quasi quotidiennement que Nicolas Brousse doit passer commande de ses produits d'épicerie, de crèmerie ou d'entretien chez METRO, "ils sont très

réactifs, et ça m'évite de stocker!" En fonction de ses envies et de ses besoins, il commande le reste par petite touche, comme le poisson dont il vante les qualités. Quand on tente d'évoquer comment il envisage l'avenir, le chef ne ferme aucune porte.

Mais c'est au quotidien que Nicolas Brousse fait évoluer sa cuisine. Il peut compter sur sa spontanéité pour essayer de nouvelles saveurs, de nouvelles techniques, de nouvelles expérimentations. Chaque semaine, le chef est confronté à la nouveauté: "lundi on imagine la nouvelle carte, le mardi on commence à savoir où on va, le mercredi on maîtrise, le jeudi on réfléchit déjà à la semaine suivante, le vendredi on commence à anticiper, et le lundi suivant on ouvre une nouvelle page!" Chez *Cartouches* c'est l'aventure chaque semaine. Cela pousse le chef à devoir inventer et réinventer sans cesse sa cuisine, et à ne jamais se reposer sur ses lauriers, "j'ai horreur de la routine" commente-t-il. Car pour Nicolas Brousse, l'avenir... c'est lundi prochain!

☹☹
**CHAQUE LUNDI
 ON OUVRE UNE
 NOUVELLE PAGE!** ☹☹



LES RECETTES DU CHEF

Cèpe, mûre & reine-des-prés.



En travaillant le cèpe en plusieurs façons, le chef donne à savourer ce champignon que l'on surnomme "le roi des forêts" dans toute sa complexité aromatique. Le condiment de mûre et la crème de reine-des-prés tendent à replacer le champignon dans son environnement forestier et naturel.

Scannez
 ou retrouvez
 la recette sur
 METRO.fr





Pimpez vos recettes, un peu, beaucoup, à la folie!

OSEZ LES FLEURS COMESTIBLES AVEC
NOTRE SÉLECTION HAUTE EN COULEURS !



1. Pensée XX g Réf.: 00000 – 2. Fleurs de courgette XX g Réf.: 00000 – 3. Muflier XX g Réf.: 00000 – 4. Zinnia XX g Réf.: 00000 – 5. Soucis XX g Réf.: 00000 – 6. Fleurs de concombre XX g Réf.: 00000 – 7. Orchidées XX g Réf.: 00000 – 8. Sauge XX g Réf.: 00000 – 9. Tagète XX g Réf.: 00000 – 10. Bourrache XX g Réf.: 00000



#responsable
METRO S'ENGAGE
À FAVORISER L'ACHAT D'ŒUFS FRANÇAIS ISSUS
D'ÉLEVAGES DE POULES ALTERNATIFS À LA CAGE

- Donner la **priorité** aux modes de production alternatifs à la cage tel que le **sol**, le **plein air** ou le **bio**
- Garantir des **prix justes et stables** pour nos producteurs et nos clients
- Continuer de proposer **100%** d'œufs **Origine France**
- Répondre aux attentes des consommateurs en matière de **bien-être animal**
- **Soutenir** l'ensemble de la **filière** dans la transition des modes d'élevage



Vive le miel de terroir !

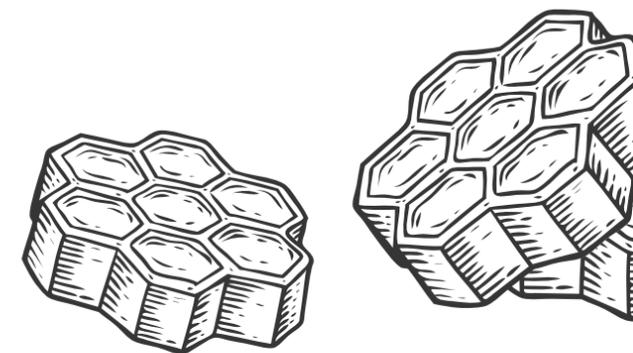
Issu de la collaboration intime entre les abeilles et leur environnement, le miel de terroir reflète les caractéristiques uniques d'une région donnée. Les apiculteurs accordent alors une attention particulière à la bonne santé des abeilles et à la qualité de leur environnement. Pour le plus grand plaisir des gastronomes.

D'après un rapport publié l'année dernière par la Commission Européenne, le miel est un des produits alimentaires les plus contrefaits et près de la moitié des miels importés en France s'avèrent frelatés. A contrario de ces pratiques scandaleuses, des apiculteurs engagés s'appliquent à donner naissance à des miels obtenus grâce à des savoir-faire traditionnels et respectueux de la nature. En laissant les abeilles butiner la flore mellifère locale et capturer les essences spécifiques d'une région, les apiculteurs définissent le caractère particulier et remarquable du miel local. Ce travail artisanal, en harmonie avec l'environnement, relève

d'un processus exigeant qui garantit la production d'un miel authentique, ancré dans la terre qui l'a vu naître.

Un gage de qualité

La popularité croissante du miel de terroir a engendré un marché où la contrefaçon est malheureusement monnaie courante. Les fraudes consistent souvent à mélanger du miel local avec des produits étrangers de moindre qualité, ou à ajouter des édulcorants artificiels pour augmenter les volumes commercialisés. Cette pratique déloyale compromet non seulement la qualité du produit final, mais elle nuit également aux apiculteurs locaux, dont le travail méticuleux est injustement concurrencé. ▶





Les restaurateurs, de plus en plus attentifs à la provenance de leurs aliments, doivent être conscients de ces défis. Lors de l'achat de miel de terroir, il est essentiel de privilégier les sources fiables et les producteurs engagés dans une démarche transparente. Les labels de qualité et les certifications apicoles peuvent également servir de guides, offrant une assurance quant à l'origine et à la qualité du miel.

Un allié essentiel en cuisine

Le miel de terroir, avec ses notes subtiles et variées, trouve toute sa place en cuisine. En tant qu'ingrédient polyvalent, il apporte une douceur naturelle aux plats sucrés et s'accorde magnifiquement avec une multitude de saveurs. En pâtisserie, il peut remplacer le sucre dans certaines recettes, ajoutant une profondeur de goût unique. De plus, le miel de terroir peut être utilisé pour glacer viandes et légumes, créant des plats équilibrés et délicieusement aromatisés.

Les amateurs de miel peuvent également découvrir des mariages inattendus en l'associant à des fromages fins ou en l'intégrant dans des sauces et des vinaigrettes. Son pouvoir sucrant naturel en fait un édulcorant idéal pour les boissons chaudes, comme le thé ou le café, tout en offrant une alternative plus saine au sucre raffiné. Bref, en entrée, en plat principal ou en dessert, le miel est l'allié essentiel de tout cuisinier qui se respecte ! ■



☝ **CE TRAVAIL ARTISANAL, EN HARMONIE AVEC L'ENVIRONNEMENT, RELÈVE D'UN PROCESSUS EXIGEANT QUI GARANTIE LA PRODUCTION D'UN MIEL AUTHENTIQUE.** ☹



RENCONTRE AVEC Régis Baujard

APICULTEUR

Partenaire de METRO depuis bientôt 3 ans, Régis Baujard, fondateur Butimiel, s'engage pour la protection des abeilles et du miel de terroir. Chez lui, la qualité et la transparence sont une priorité.

Pouvez-vous présenter Butimiel ?

Entreprise de production apicole bientôt quadragénaire, Butimiel est une entreprise de production apicole forte de près de 700 ruches !

Qu'est-ce qui fait la qualité de vos produits ?

Miel de montagne, d'acacia, de sapin ou de forêt : tous nos produits sont issus de méthodes d'apiculture artisanales et de ruches ayant transhumées dans des lieux riches en biodiversité comme le Parc des Volcans. C'est cette authenticité et ce savoir-faire que nous voulons mettre en avant.

Vous avez choisi de distribuer votre miel exclusivement en local, pourquoi avoir fait ce choix ?

Nous sommes une petite entreprise familiale de 8 salariés. Et nous travaillons déjà énormément pour produire le meilleur miel possible. Notre priorité est la qualité ! On adorerait que notre miel soit dans toutes les cuisines de France. Mais le fait de

travailler en local, sur de petites quantités, nous permet de bien maîtriser notre production et l'approvisionnement de nos clients, en temps et en heure. Et puis dans notre métier, nous sommes toujours dépendants de la nature : certaines années nous récoltons beaucoup de miel, d'autres, moins... C'est plus simple de s'adapter quand on gère une petite production locale.

Vous êtes un producteur engagé. Quelle est votre action ?

Je fais partie de l'association Auvergne Nouveau Monde, du Syndicat du miel Français et de l'UNAF, dont la mission est de protéger l'abeille, son environnement, et les apiculteurs. Je fais également partie d'un réseau d'une cinquantaine d'apiculteurs, qui distribuent, conditionnent et commercialisent leur production, exclusivement sur la région Auvergne-Rhône-Alpes. Et nous sommes en train de créer une charte de qualité, pour lutter contre certaines pratiques. Sur le marché du miel, beaucoup de gens se prétendent producteurs, alors qu'ils se contentent d'acheter leur miel ailleurs. On doit tous lutter contre l'absence de traçabilité. Le consommateur a droit à la transparence !



La nouvelle référence des cafés, hôtels, restaurants

Reconnue pour ses produits de qualités destinés aux professionnels de la restauration, la marque Gilbert devient Rioba. Ce changement de nom donne un nouveau souffle à la marque, mais la qualité, elle, reste la même !



MARQUE EXCLUSIVE METRO



Rioba, pour tous les moments de la journée



L'HEURE DU PETIT-DÉJEUNER

Avec une gamme de boissons lactées et de chocolat en poudre, noir, bio ou en dosettes, mais également de thés noirs, verts ou aromatisés, Rioba accompagne les professionnels de la restauration dès les premières heures du matin. Beurre doux ou demi-sel, yaourts nature ou aux fruits, riz au lait, muffins à toaster, la marque rassemble tout l'univers du petit déjeuner.



PAUSE CAFÉ

Pour concevoir des cafés répondant aux attentes des tendances actuelles, Rioba collabore avec Victor Delpierre, expert caféologue. La marque propose des cafés cultivés dans le respect de l'environnement naturel, et est engagée dans une gestion durable des terres et de l'eau. Approvisionnement en direct auprès des coopératives, collaboration étroite avec les caféiers, Rioba contribue à protéger les ressources naturelles et la biodiversité pour proposer du café en grains, moulus, en capsules ou dosettes.



AUTOUR D'UN COCKTAIL

Jus de fruits pur jus, nectars, sodas ou thés glacés, Rioba c'est aussi une collection de saveurs inspirantes pour tous les cocktails, des incontournables classiques, aux ménages les plus subtils. Et avec plus d'une cinquantaine de sirops dont des références bio, la marque permet de mettre de la couleur sur les étagères en alignant les bouteilles dont le design attractif devient encore plus inspirant.



L'INSTANT SNACKING

Pour accompagner les snacks à toute heure de la journée, Rioba propose une gamme d'assaisonnements et de sauces variées. Pimentée, salade, barbecue, moutarde de Dijon et les indispensables tomato ketchup et mayo sont conditionnés en dosettes ultra pratiques.



Rioba, en quelques chiffres



241

C'est le nombre de références proposées par Rioba aujourd'hui !



106

C'est le nombre d'additifs que l'on ne retrouvera jamais dans les produits des marques METRO, dont Rioba fait partie.



131 000

C'est le nombre de clients qui font confiance aux produits Rioba.



58%

C'est le nombre de repas qui se conclut par un café en restauration.



13,3 milliards

C'est le nombre de tasses de café consommées hors domicile en 2021.



4

C'est le nombre de catégories produits de la marque Rioba : épicerie salée, épicerie sucrée, brasserie et crèmerie.

Source: Étude CHD Expert septembre 2021

Source: Étude CHD Expert septembre 2021

Duel de Chefs

ATTENTE TEXTES

XXXXXX

PLAT SIGNATURE :

La tartelette chocolat sarrasin, créée en 2017 au Prince de Galles.

CARACTÈRE :

Énergique

PORTRAIT CHINOIS :

Si tu étais une pâtisserie ?

Une tarte citron semi-meringuée.

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

La fraise.

Si tu étais un chocolat, lequel serais-tu ?

Le chocolat au lait 50%, origine Pérou de Nicolas Berger.

Si tu étais une boisson, laquelle serais-tu ?

Un café allongé.

Si ton adversaire était un plat ?

Un burger!

À votre gauche, Nicolas Paciello, chef pâtissier originaire de Moselle, finaliste au dernier concours de Meilleur Ouvrier de France, passé par les prestigieuses institutions parisiennes du Crillon, du Prince de Galles et du Fouquet's, aujourd'hui à la tête des boutiques Cinq Sens. À votre droite, François Daubinet, chef pâtissier formé chez les Compagnons du Devoir, bras droit de Christophe Michalak au Plaza Athénée, directeur de la création chez Fauchon, aujourd'hui consultant international en pâtisserie et créations sur mesure. Un duel autour de la clémentine pour deux chefs qui ont du pep's!

XXXXXX

PLAT SIGNATURE :

Une tarte gianduja et noisettes torréfiées, créée en 2018 pour Fauchon.

CARACTÈRE :

Audacieux

PORTRAIT CHINOIS :

Si tu étais une pâtisserie ?

Un tiramisu, imbibé à l'Amaretto et au café!

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

L'abricot.

Si tu étais un chocolat, lequel choisirais-tu ?

Un chocolat noir 70% de cacao, origine Pérou, légèrement vanillé.

Si tu étais une boisson, laquelle serais-tu ?

Un gin tonic, avec un trait de ginger beer et un zeste de pamplemousse.

Si ton adversaire était un plat ?

Un mi-cuit au chocolat, craquant à l'extérieur et fondant à l'intérieur!

L'OBJECTIF

Le veau

Collier, jarret, filet, quasi, avec plus d'une quinzaine de morceaux tendres et savoureux, le veau possède de nombreuses textures et goûts différents, qui nécessitent chacun un mode de cuisson particulier.

Origine

La France est le premier producteur européen de veau, ce qui l'oblige à certifier cette viande à l'aide de labels comme le Label Rouge ou la certification AOC. Exclusivement nourri au lait, le veau ne doit pas excéder 8 mois au moment de l'abattage.

ILLUSTRER AVEC UN MORCEAU DE CÔTE, ISSUS D'UN PREMIUM. ATTENTE RECETTES CHEFS

Saison

Produit emblématique du printemps, le veau se consomme traditionnellement aux environs de la Pentecôte, en raison du vêlage qui se fait à la fin de l'hiver. Une fois l'été passé, le veau devient broutard et perd sa couleur claire, fruit de son alimentation au pis de sa mère la vache.

Caractéristiques

Le veau est normalement nourri au lait, de préférence celui de sa mère. C'est une particularité française simplement dénommée « le veau sous la mère ». L'animal doit avoir un grain serré, et une belle coloration rose pâle avec une graisse ferme, d'un blanc satiné. C'est pourquoi le veau est classé parmi les viandes blanches.

Saveur

Au grill, à la poêle, en sauteuse, à la cocotte ou au four, le veau se prête aux préparations culinaires les plus simples et les plus raffinées. À l'image de sa viande, sa cuisson doit être tout en finesse et en délicatesse.



ATTENTE TEXTES

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



ATTENTE TEXTES

Clémentine en baba, tagète fleurie

PAR FRANÇOIS DAUBINET

Pour ce duel avec Nico, j'ai préparé un dessert que j'adore, un peu cuisiné, fleuri et assaisonné : un baba au rhum Dom Pacello, à la clémentine et tagète en fleurs. Le dessert est simple d'aspect mais composé de plusieurs petits détails comme des pépites de zestes de clémentine cristallisées, de mini-meringues au sucre de clémentine ainsi qu'une infusion de tagète dans la crème chantilly.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



Clémentine,
tagète fleurie. ”



1.



2.



3.

La touche finale, qui réveille.

OFFREZ UNE EXPÉRIENCE D'EXCEPTION
JUSQU'À LA DERNIÈRE GOUTTE !



4.



5.



6.

1. Ethiopie Tesfa Atekoret LaGrange, café en grains 800 g Réf.: 296204 – 2. Espresso Lungo Rioba, 50 capsules Réf.: 298238 – 3. Pur Arabica l'élégant Bio Les Prod'acteurs, café en grains 1 kg Réf.: 292708 – 4. 80/20 Rioba, café en grains 1 kg Réf.: 276584 – 5. 100% Arabica Rioba, café en grains 1 kg Réf.: 247810 – 6. Décaféiné Rioba, café moulu 1 kg Réf.: 089132

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



L'Île-de-France, une région- monde.



À la fois au cœur économique et culturel du pays, l'Île de France est une destination gourmande qui séduit les palais du monde entier. Entre l'effervescence de Paris, les charmants villages environnants et la richesse agricole de ses territoires, la région offre une diversité culinaire impressionnante, mêlant tradition et modernité.

La cuisine francilienne est un monde à part entière, où chaque plat reflète le savoir-faire des chefs créatifs mais aussi, on l'oublie trop souvent, de producteurs passionnés. En effet, les produits locaux et de saison jouent un rôle central dans la gastronomie de la région. Du fromage de Brie, de Meaux ou de Melun, aux champignons de Paris en passant par les fruits et légumes cultivés dans les champs autour de la capitale, chaque ingrédient est sélectionné avec soin pour créer des expériences gustatives inoubliables. ▶

► La région Île de France se compose de sept départements entourant Paris, la capitale. Seine-et-Marne, Yvelines ou encore Val-d'Oise jouissent de terres de premières qualités exploitées depuis des générations par des agriculteurs conscients de la richesse de leur patrimoine environnemental. À tout dire, Paris ne serait pas Paris sans cette ceinture de producteurs qui donne aux chefs de la scène culinaire les ingrédients de leurs succès.



Entre Tradition et Modernité

L'Île-de-France, malgré son urbanisation, préserve également des traditions culinaires profondément ancrées. Les champs céréaliers franciliens sont réputés pour être parmi les plus productifs d'Europe, les vergers de pommes et de poire donnent des fruits savoureux alors que les pâtisseries parisiennes, avec leurs éclairs, macarons et mille-feuilles, émerveillent les amateurs de sucré.

On ne compte plus les spécialités emblématiques d'Île-de-France, tant cette région à part, fruit du centralisme politique, se présente comme le terroir de toutes les spécialités françaises. Toutefois, pour répondre à une demande exponentielle, il pousse ici aussi bien du cresson que de la mizuna, des pommes gala ou des shiitakés. Cette diversité fait la richesse de cette terre notoirement connue depuis des centaines d'années pour la richesse de ses sols agricoles.

Paris, une Capitale Gourmande

La capitale, Paris, s'impose comme le berceau de la haute cuisine française. Entre les ruelles pavées et les grandes avenues, les restaurants étoilés au Guide Michelin célèbrent l'excellence gastronomique alors que les bistrotiers perpétuent la tradition d'une cuisine de produits. À Paris, les plats créatifs mettent en valeur les produits régionaux et la diversité des origines des chefs. ►



RENCONTRE AVEC Anthony Perroux

TOUS LES GOÛTS DE BOURGOGNE

Responsable Univers Frais METRO à Chalon-sur-Saône, Anthony Perroux est l'interlocuteur privilégié des équipes sur le terrain et spécialiste des produits locaux. Rencontre.

réputation de la France en tant que destination culinaire de premier plan. Cela stimule les exportations de produits français, y compris les vins, les fromages et d'autres produits locaux.

Historiquement, la Bourgogne est une région surtout connue pour ses vins mais la gastronomie n'est pas en reste, est-ce un a

La gastronomie bourguignonne est ancrée dans la tradition et l'histoire de la région. Comment valorisez-vous

La crème de cassis avec le cré...
rie avec le vin rouge, le vin b...
fromages, notamment les fromages de la tromagerie Delin : en Bourgogne, on associe naturellement nos produits locaux à nos vins.

EN ATTENTE TEXTE

perpétuant les recettes et les...nelles, les professionnels de la restauration contribuent à maintenir vivante la culture culinaire de la Bourgogne. Cela attire l'attention sur les méthodes de production artisanales et les pratiques agricoles durables qui sont souvent utilisées pour créer ces ingrédients de qualité. Nous nous efforçons de mettre ces produits à disposition des chefs.

Que recherchent les professionnels qui se fournissent dans les halles METRO en Bourgogne ? Selon vous qu'est-ce qu'un bon produit ?

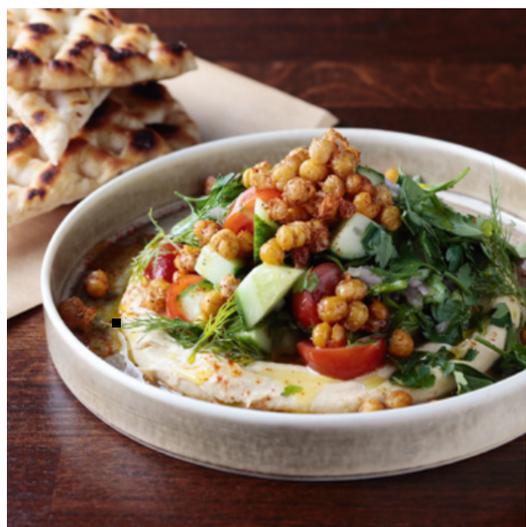
Les professionnels prennent en considération divers facteurs mais la satisfaction du palais lors de la dégustation, la provenance géographique des produits, la saisonnalité et l'histoire des producteurs sont les éléments déterminants. Ils souhaitent pouvoir compter sur des professionnels hautement compétents et bien informés qui maîtrisent leur domaine et sont capables de discuter en détail de la variété des articles disponibles dans nos marchés.

Et vous, personnellement, quel est votre produit bourguignon préféré ?
Moi c'est le crémeux à la truffe de chez Delin que j'accompagne d'un vin rouge, un Mercurey par exemple !

Quel est le rôle de la gastronomie bourguignonne dans la promotion des produits locaux français ?

La Bourgogne est souvent considérée comme un joyau de la gastronomie française. En attirant l'attention internationale sur ses plats et ses vins, la région contribue à renforcer la

► Car bien sûr, la scène culinaire parisienne ne se limite pas à la tradition française. Ville multiculturelle, la capitale regorge d'établissements permettant de découvrir les délices des quatre coins du monde. Fruit de la rencontre miraculeuse, entre des produits frais et locaux et les cultures gastronomiques d'Asie, d'Amérique ou d'Afrique, la scène culinaire n'a de cesse de se réinventer. La fusion des influences culinaires dans la capitale crée un paysage gastronomique diversifié et vivant. Un melting-pot de saveurs, d'odeurs et de sentiments qui permet parfois de redécouvrir des produits que l'on croyait connaître par cœur.



📍
L'ÎLE-DE-FRANCE SE PRÉSENTE COMME LE TERROIR DE TOUTES LES SPÉCIALITÉS FRANÇAISES. 📍

Le centre du monde

L'Île-de-France offre une aventure gastronomique riche, entre traditions ancrées et créativité contemporaine. Que vous soyez attirés par la cuisine d'excellence, les saveurs authentiques des produits locaux ou les délices sucrés de tous horizons, la région vous promet une expérience culinaire inoubliable. Plongez dans l'effervescence gourmande de l'Île-de-France et laissez-vous séduire par les saveurs qui font de cette région une destination culinaire centrale dans le monde. ■



Paris, Capitale Européenne de la Pizza

Cette année, Paris se hisse au sommet de la scène européenne de la pizza avec trois des meilleures pizzerias du continent. Selon le prestigieux guide 50 Top Pizza, la capitale française abrite désormais non pas une, mais trois adresses d'excellence pizzeraiola, confirmant ainsi sa position en tant que destination gastronomique de premier plan. Loin des ruelles pavées de Rome ou des canaux de Naples, Paris se démarque par son savoir-faire artisanal et son engagement envers des produits locaux de qualité. Plongez dans l'univers de ces pizzerias parisiennes pour une expérience culinaire inoubliable chez Guillaume Grasso dans le 15^e arrondissement, à la Manifattura ou à la pizzeria Dalmata !

Bonduelle
Food Service

“
**LA CONSERVE,
TRÈS PEU
POUR MOI !**
”

**CECI N'EST PAS
UNE CONSERVE...
MAIS DU SOUS VIDE**

**TEXTURE PRÉSERVÉE
GRÂCE AU PROCESS SOUS VIDE.
CUIT DANS TRÈS PEU DE JUS
UTILISATION À FROID OU À CHAUD**

**POIS CHICHE
BOITE SOUS VIDE - 2,5KG**



NIKITA RC LILLE B 382728087

Pour plus d'infos



Un restaurant prêt pour l'accueil des touristes

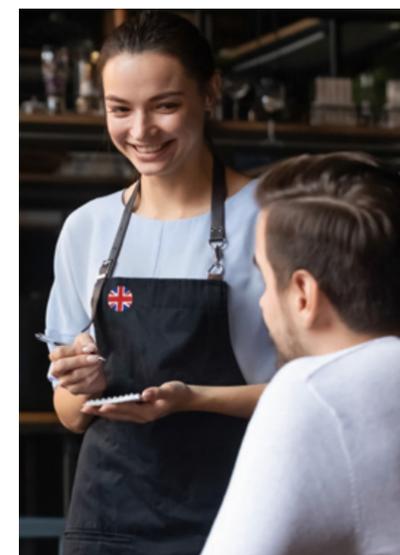
L'ÉVÈNEMENT TOURISTIQUE DE L'ÉTÉ

Près de 16 millions de touristes sont attendus à l'occasion des compétitions sportives qui auront lieu à Paris en 2024. L'occasion pour les restaurateurs français d'être au cœur des festivités. 15H30 vous donne les clés pour vous y préparer.

Ce type d'évènement exceptionnel permet aux clients étrangers venus spécialement pour l'occasion de découvrir la vaste offre restaurative française. L'emplacement de votre établissement est décisif. S'il est situé aux alentours d'un quartier touristique de Paris, il sera susceptible d'accueillir le maximum de clients, profitant de leur séjour pour visiter les lieux emblématiques de la capitale. Mais le rayonnement des compétitions sportives internationales s'étend à l'ensemble du territoire, bien au-delà des frontières de la capitale ! Une offre restaurative non loin d'une infrastructure sportive dans les villes de Bordeaux, Nantes, Lyon, Saint-Étienne, Nice ou Marseille pourra également attirer de nombreux clients.

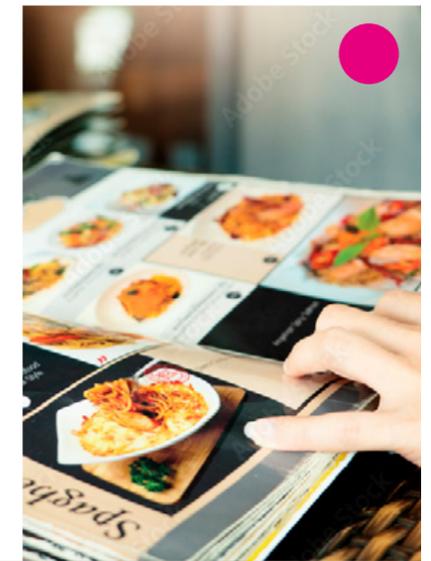
Une offre internationale

Premier enjeu pour la préparation de votre établissement à l'arrivée d'une clientèle internationale, en faire un lieu multilingue. Sollicité de toute part, le personnel doit avoir le sens de l'accueil. Incitez vos équipes à suivre des cours d'anglais, langue parlée par la majorité des visiteurs étrangers. Pour les salariés, de nombreuses formations sont éligibles au PCF, et donc gratuites pour les sociétés ! Les cultures varient considérablement d'un pays à l'autre, il est conseillé d'étudier les habitudes étrangères, afin d'adapter votre offre restaurative et d'éviter les potentiels faux-pas. Entre les Espagnols qui déjeunent après 14h, et les Anglo-Saxons qui dînent à partir de 18h, ajuster vos horaires le temps de la compétition est un point essentiel pour capter une clientèle internationale !



Une carte adaptée

Afin de fluidifier le service et éviter les erreurs de commande dues à une communication hasardeuse, n'hésitez pas à décliner vos cartes, physiques et digitales en plusieurs langues. Privilégiez des descriptions courtes et efficaces, plus simples à comprendre, et à les accompagner de beaux visuels si nécessaires. Petits déjeuners salés, tapas à l'apéritif, snacks en milieu de journée, mais aussi propositions végétariennes ou sans gluten, adapter votre carte vous permettra de répondre aux exigences de cette nouvelle clientèle internationale. La sensibilité aux questions environnementales étant devenue universelle, privilégiez les produits locaux, et limitez le gaspillage !



Une communication renforcée

Une bonne présence en ligne permet aujourd'hui de faire rayonner son établissement à travers le monde. Pensez à traduire votre site internet et votre profil sur les réseaux sociaux et assurez-vous d'être bien présent sur les principaux sites consultés par la clientèle internationale, comme The Fork, Google ou Yelp. Référence dans le domaine du tourisme, la plateforme Trip Advisor permet de présenter un établissement en plusieurs langues. Et pour valoriser votre offre, entamez les démarches pour décrocher la marque d'État Qualité Tourisme, une vraie valeur ajoutée ! Enfin, vérifiez que votre TPE accepte toutes les cartes de paiement internationales.

Pour aller plus loin

Votre établissement est-il situé aux alentours d'un site sportif ? Connaissez-vous les habitudes alimentaires des clients internationaux ? Êtes-vous préparé aux questions environnementales ? Les réponses à ces questions sont à consulter sur le site METRO.fr !



Scannez et trouvez les réponses à ces questions sur METRO.fr

ATTENTE TEXTES

UNE JOURNÉE TYPE AVEC...

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

À chaque numéro, 15H30 s'invite dans la journée d'un professionnel de la restauration ou de l'hôtellerie. Rencontre avec Roberto Boscolo, président-directeur général des hôtels de luxe Boscolo Collection.



6h30

Réveil et petit-déjeuner en famille

Chaque matin, j'entame ma journée avec une tradition familiale spéciale.

C'est ce petit rituel qui me donne l'énergie nécessaire pour relever les défis de la journée. De plus, c'est un moment précieux avec ma meilleure équipe qui me permet de commencer une *magnifica giornata*.



7h

Revue des actualités mondiales pour se tenir au courant d'éléments contributifs à l'hôtel

Avant de me préparer pour la matinée, je m'informe des dernières actualités mondiales. C'est une pratique essentielle pour rester informé des évolutions et tendances qui pourraient avoir un impact sur notre industrie hôtelière.



7h30

Début de la journée de travail par une analyse approfondie de la situation des hôtels

Je me lance dans ma journée de travail en passant en revue l'état des hôtels. Ensuite, je planifie soigneusement ma journée pour m'assurer que tout fonctionne comme sur des roulettes. C'est essentiel pour maintenir nos normes de qualité et assurer que nos clients reçoivent un service cinq étoiles du début à la fin.



14h

Poursuite de l'excellence du Boscolo Hôtel & Spa

C'est pendant ce moment précis que je me concentre sur de nouveaux projets et le développement continu de nos hôtels de luxe. C'est le moment clé pour planifier des initiatives innovantes, améliorer nos services et explorer des partenariats. Notre objectif est de garantir à nos clients une expérience inoubliable à chaque séjour, une promesse que nous prenons à cœur.



10h30

ATTENTE TEXTES
Cette étape est dédiée à la comptabilité

Je consacre également du temps à rencontrer notre équipe d'administration et de comptabilité. Cette étape est cruciale pour maintenir une gestion financière efficace et garantir que toutes les opérations des hôtels soient conformes. Afin d'obtenir un contrôle de gestion détaillé.



9h30

Réunion matinale avec les responsables de chaque département des hôtels

La matinée se poursuit avec une réunion avec les chefs de chaque service de nos hôtels. On passe en revue les possibles difficultés qui pourraient se présenter et c'est aussi le moment idéal pour échanger des idées originales et s'assurer que tout roule pour offrir à nos clients une expérience inoubliable.



18h

Inspection minutieuse de la pleine opérationnalité de tous les services et équipements de l'hôtel en prévision de la soirée

En fin d'après-midi, je m'assure que tous les services de l'hôtel sont parfaitement opérationnels pour la soirée à venir. Cela implique la supervision attentive de notre personnel ainsi que des bars et restaurants pour nos invités, afin de garantir une soirée *eccellenza*.



21h

Séance sportive pour détente et revitalisation après une journée de travail

Après une journée bien remplie, je m'accorde un moment de détente grâce à une séance de sport. C'est ma manière de me ressourcer, de maintenir un équilibre sain entre le travail et la vie personnelle, et de rester en forme.



21h30

Dîner familial qui renforce les liens

À 21h30, nous partageons un dîner en famille qui met en avant l'importance de nos liens familiaux. Pour moi, la valeur de la famille est fondamentale, et cette soirée représente un moment fun et idéal pour renforcer nos liens dans une ambiance décontractée et pleine d'humour.

DU RIZ POUR L'HUMANITÉ

À chaque population humaine son sucre lent de prédilection, à chaque civilisation sa céréale (ou son tubercule) qui lui fournit cette source d'énergie. Le riz est une céréale de la famille des graminées qui a accompagné l'humanité dans son alimentation et son évolution depuis des millénaires. Les premières traces de la riziculture se retrouvent en Chine, vers 5000 à 7000 ans avant JC, en pleine période Néolithique, mais la forme sauvage qui l'a précédé se perd dans la nuit préhistorique.

Cela n'a rien de très étonnant lorsque l'on sait que le Néolithique correspond, également en Europe, à la sédentarisation des populations nomades, à la naissance de l'agriculture et en particulier cette culture des céréales (en particulier chez nous le blé, venu de l'Asie occidentale, le fameux « *Croissant Fertile* »). Ce qui explique que la base nos régimes alimentaires en céréales, nos principales pourvoyeuses de glucose (le sucre qui sert de carburant à nos cerveaux, nos muscles et cellules) est tracé depuis des millénaires par des choix agraires, eux-mêmes quasiment

dictés à nos ancêtres, puisqu'issus de pratiques culturelles dérivant elles-mêmes des conditions naturelles, climatiques et géographiques des régions où elles naquirent. Le voyage et l'implantation du riz dans le monde se sont faits au cours des millénaires, au gré des conquêtes tant guerrières que commerciales (parfois les deux à la fois). On imagine aisément les hordes mongoles de Gengis Khan déferlant sur l'Europe les sacoches chargées de riz, nourriture ordinaire des soldats. De même, on songe aux navires espagnols, portugais, hollandais, armés pour le commerce des épices, essaïmer partout le riz dans leurs comptoirs et colonies d'Afrique et d'Amérique.

Le riz est aujourd'hui cultivé partout (où il y a de l'eau nécessaire à sa culture) et consommé partout. Et si le maïs reste en tête de la production mondiale de céréales (place due en bonne partie par la fourniture d'aliments pour les animaux) et le blé en second, le riz se tient sur la 3ème marche du podium. À eux trois, maïs, blé et riz représentent 90% de la production céréalière mondiale. En somme l'essentiel de notre sucre lent quotidien.



ÇA POUSSE FORT LE RIZ !

LES ÉTAPES DE LA RIZICULTURE :
UN SAVOIR-FAIRE ANCESTRAL

- 1 La qualité des plants de riz, qui germent et se développent en plates-bandes est essentielle à un bon repiquage. Les semences sont sélectionnées par des cueilleuses parcourant des rizières prévues pour la reproduction et qui fauchent les inflorescences les plus belles.
- 2 La semence va baigner dans l'eau, s'en gorgant, gonfler et germer.
- 3 Les germes sont rassemblés en bottillons et repiqués uns à uns dans des champs ou des terrasses inondées sur un substrat étanche (argile).
- 4 Environ 6 mois plus tard le riz est à maturité, c'est le temps de la récolte. Par un jeu de canaux, murets, vannes, l'eau est évacuée des rizières 20 jours avant la récolte pour les rendre praticables.
- 5 Les panicules (bout de la tige portant les grains de riz) sont fauchées.
- 6 Le riz passe par l'étape du battage sur le sol souvent pour séparer les grains.
- 7 Puis les grains sont vannés pour séparer du riz la balle et les particules non comestibles. Le van est un grand panier plat souvent en osier servant à projeter d'un coup sec de poignet les céréales en l'air et à laisser le vent souffler les particules les plus légères et donc impropres à la consommation.

Tous ces processus manuels traditionnels ont de plus en plus tendance à se mécaniser.

LE VOYAGE ET L'IMPLANTATION DU RIZ DANS LE MONDE SE SONT FAITS AU COURS DES MILLÉNAIRES.



PLUS ON EST DE FOUS... PLUS Y'A DE RIZ

Si je devais détailler et décrire chacune des variétés de riz, il me faudrait remplir en petits caractères 10 numéros du 15h30 au moins... il en existe plusieurs milliers. On préfère parler de types de riz qui se répartissent dans les deux grandes branches : les riz long-grain ou Indica (riz d'Inde), les riz à grains ronds ou semi-ronds Japonica (riz du Japon)... en tout cas originellement.

Riz Basmati

Cultivé principalement en Inde et au Pakistan, c'est le riz le plus consommé au monde. Son grain long et fin comme des aiguilles, s'allonge à la cuisson et est réputé incollable car il conserve peu l'eau. Son arôme, identifiable entre tous de noisette et sésame grillé, est inséparable des mélanges d'épices à Curry ou Massala des cuisines du sous-continent asiatique.

Riz parfumé

Souvent surnommé « *riz Thai* », il est cultivé en zones humides dans toute l'Asie du sud-est : Thaïlande bien sûr, mais aussi Cambodge, Laos, Myanmar, Vietnam, Malaisie... avec ses arômes délicats de jasmin, il est plus énergisant que le Basmati grâce au sucre lent contenu. La meilleure variété « *Hom Mai* », recherchée, pousse au nord de la Thaïlande.

Riz noir (Riz des Empereurs) et riz rouge

Bien qu'il ait voyagé et soit cultivé dans de nombreux pays, jusqu'au fameux Riso Venere de la plaine du Pô en Italie, il est originaire de Chine comme son nom l'atteste. On le surnommait à l'époque des Dynasties chinoises le « *riz interdit* » car il était exclusivement réservé aux plus hauts dignitaires des Cours Impériales en raison de ses qualités nutritives et aphrodisiaques. Moins riche en sucre et plus riche en protéines que le riz blanc, c'est un riz complet dont l'enveloppe brune vire au violacé à la cuisson. On adore son parfum de pain chaud et de fruit, délicieux en accompagnement des crustacés. Le riz rouge est un cousin du riz noir, comme lui il possède un grain blanc habillé d'une pellicule colorée. Il provient en général de l'Himalaya ou des hauts plateaux d'Afrique.

Riz Cargo

Le Cargo, le plus nutritif des riz complets puisqu'on lui conserve son enveloppe autour du grain. Il tire son nom de l'époque où il commença à être transporté vers l'Europe depuis l'Asie par cargos. C'est la forme qui permettrait la meilleure conservation lors du voyage. Le riz Paddy (non débarassé de son enveloppe autour du son, la « *balle* ») se conserve encore mieux mais prend beaucoup plus de place à bord (30 à 40% de volume en plus). Le Cargo était donc le meilleur compromis.

Riz de Camargue IGP

En 1593, le bon roi Henri (EN RIZ) IV ordonne que le riz, connu depuis le Moyen Âge, soit cultivé en Camargue. Le delta du Rhône étant par ses zones marécageuses, extrêmement propice. Il n'y avait pas loin à ce que la Poule au Pot ne devint une Poule au riz ! Depuis l'an 2000, le riz ou plutôt les riz de Camargue (long, semi-long, rond et le fameux riz rouge) bénéficient d'une IGP qui signe le terroir et le savoir-faire. De nos jours, le riz camarguais couvre à peine un quart des besoins français.

Riz à risotto

Ces riz italiens à grains ronds issus de la branche Japonica sont introduits en Italie du Nord au Moyen Âge. Ils poussent principalement dans la Vallée du Pô (car sa culture nécessite beaucoup d'eau) et s'étend depuis le Piémont à l'ouest jusqu'à la Vénétie à l'Est. Les trois principales variétés sont le Carnaroli connu pour sa fermeté, l'Arborio le plus utilisé et le Vialone Nano légèrement plus souple et doux. La capacité de ces riz à se gonfler d'eau et de bouillons à la cuisson sans se déliter, en font les riz nécessaires à la préparation du risotto.

Riz à Paëlla

Arroz Bomba, Seña ou Bahia (arroz signifie riz en espagnol) sont les cousins ibériques des variétés italiennes, mais avec moins d'amidon. Si le Bomba AOC Valencia est surnommé « *le Roi des Riz* » par les Espagnols, c'est en raison de ses qualités de texture et d'absorption de deux fois son volume en eau à la cuisson, en restant ferme. Mais il est réputé délicat à

maîtriser, si vous n'êtes pas un spécialiste de la paëlla mieux vaudra utiliser pour commencer ses petits frères Seña ou Bahia plus indulgents sur le point de cuisson. À noter aussi le Riz Calasparra AOP de la région de Murcie dans le Sud-Ouest à partir des variétés Ballila/Sollana, dont la taille réduite et sa sucrosité destine plutôt aux soupes et desserts.

Riz gluant

C'est une variété de riz rond spécialement riche en amidon, ce qui lui confère cette texture très collante à la cuisson. Plus précisément, il est quasiment dénué d'amylose et très riche en amylopectine, et qui dit pectine dit gélifiant puissant. Utilisé en Asie du Sud-Est en cuisine salée, on le retrouve aussi dans des desserts, sucré et allié aux fruits et lait de coco, ou sous forme de farine dans les mochis japonais. Il est peu calorique et malgré son surnom de riz glutineux qui effraie les cœliaques, ceux-ci peuvent en consommer car il ne contient aucun gluten.

Riz à sushi

Les riz à sushi sont des riz ronds très courts dont les meilleurs sont des variétés japonaises, personne ne s'en étonnera, comme le plus consommé d'entre eux le Koshihikari. Mais comme la production nipponne suffit à peine à servir les japonais (à 95%) et que le sushi a gagné le monde il a fallu faire pousser du riz à sushi partout. Aujourd'hui les plus importants producteurs sont l'Australie et les USA, la Californie en particulier.

Riz sauvage

Sans vouloir vexer nos amis canadiens qui le récoltent abondamment, de la même façon que le poivre rose n'est pas du poivre, le riz sauvage n'est pas du riz. C'est la graine d'une cousine du riz, une graminée aquatique qui répond au joli nom de zizanie. Et si je ne veux pas semer la discorde je dois reconnaître que les Amérindiens s'en nourrissent depuis fort longtemps et lui trouvent de meilleures qualités nutritionnelles que le riz. Car le riz sauvage est plus riche en fibres, protéines et bien moins chargé en sucre que le riz. J'apprécie son goût mélangé à du riz.

LES 5 MODES DE CUISSON

DU RIZ



1

À la créole

La plus utilisée chez nous. Le riz est versé dans l'eau bouillante salée avec égouttage en fin de cuisson. Elle convient bien au riz long ferme (complet ou blanc étuvé).



3

En pilaf

Comme pour le risotto, la cuisson démarre dans une garniture ou un bouillon aromatique mais se termine souvent au four pour conserver la fermeté et même un certain craquant au riz. Cette cuisson convient aux riz blancs longs grains.



5

En risotto

Elle se fait aussi par absorption mais d'un bouillon aromatique qui va « nourrir et parfumer » le riz comme si la sauce était à l'intérieur du grain. Cette cuisson humide convient aux riz ronds et en premier lieu aux riz italiens.

À l'asiatique

Elle se fait par absorption de l'eau. Le riz est mélangé à la juste quantité d'eau nécessaire et la cuisson démarre à froid. Elle s'arrête quand l'eau est absorbée et le riz cuit. C'est le cas dans le fameux rice-cooker (cuisineur à riz), ustensile courant dans les familles asiatiques. Cette cuisson est à privilégier pour le riz parfumé (ou riz Thaï) et convient au Basmati comme au riz gluant (souvent terminé à l'étouffée).

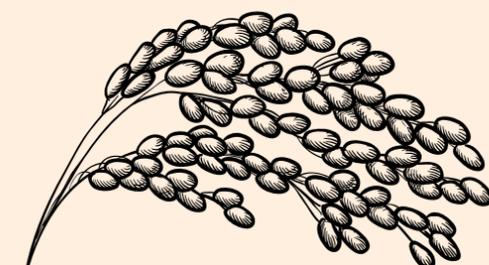
2



Au lait pour les desserts

Qu'il soit animal ou végétal, le lait est plus fragile que l'eau à la cuisson et nécessite pour le riz d'être traité avec égards. La cuisson dans le lait est une cuisson par absorption comme l'asiatique, dans un lait aromatisé (et sucré) comme le risotto et peut être terminée au four comme un pilaf sans dessécher le riz pour autant. Il faut le cuire doucement en casserole pour éviter que le lait sucré ne brûle au fond. Riz ronds exclusivement.

4



Comptons les grains de riz

EN QUELQUES CHIFFRES

ENVIRON 700 M DE TONNES

C'est le nombre de production annuelle mondiale de riz (Paddy).



80 000 TONNES

Soit 1/600^e de la production mondiale annuelle française.

12 M DE TONNES

C'est la production annuelle de riz au Japon qui n'arrive qu'à la 12^e place du classement des plus gros producteurs après les USA.



100 ET 130 CALORIES POUR 100G

C'est l'apport calorique du riz blanc, un aliment peu calorique et rassasiant si on le mange tel quel.

En revanche son indice glycémique est élevé se situant entre 50 pour du riz complet, jusqu'à 70 pour du riz blanc étuvé. Ce qui en fait un aliment à consommer modérément dans les régimes hypoglycémiques (pauvres en sucres).



CHINE, INDE, INDONÉSIE, BANGLADESH, VIETNAM, THAÏLANDE

Ces 6 pays, dans l'ordre, sont les premiers producteurs de riz. Ils produisent 75% du riz dans le monde. La Chine et l'Inde 50% à eux deux.



40 000

C'est la moyenne du nombre de grains de riz au kilo, soit environ 40 millions à la tonne.

C'est donc 30.000.000.000.000.000 (30 millions de milliards) de grains de riz qui sont produits chaque année (3x10¹⁶). Si l'on rapproche ce chiffre vertigineux du nombre de cellules en moyenne dans notre corps 30.000 milliards (3x10¹³ selon les dernières études) il est à noter qu'il y a autant de grains de riz récoltés chaque année que de cellules dans le corps de 1000 humains... cette révélation ne sert absolument à rien et c'est ça qui fait du bien.



LE RIZ EST LA 1^{RE} CÉRÉALE

destinée à l'alimentation humaine. Il représente 1/5^e de l'apport calorique des êtres humains.



10 000 TONNES

de Shuzokotekimai (riz à saké) produit chaque année. Au Japon, on ne fait pas que manger du riz, on en boit aussi. Le Saké, boisson nationale, absorbe une partie importante de la production de riz nipponne. Mais ce chiffre est en chute libre, comme la consommation de saké, au grand dam des autorités agricoles japonaises.

Ferniat

FAIT LE MARCHÉ
LE DIMANCHE DE 10H À 11H
SUR



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



Risotto camarguais, façon paëlla.



Retrouvez les recettes de Vincent Ferniot sur Instagram



Pour 6 à 8 personnes



Difficulté niveau xx



xx minutes de préparation

Ingrédients

- 500 g de riz blanc de Camargue IGP
- 2 belles tomates pelées
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge, 1 poivron vert
- 2 dosettes de safran en poudre (ou une belle pincée de filaments)
- 1 cuillerée de curcuma en poudre
- 800 g (grosse boîte) de soupe de poisson
- 10 cl d'huile d'olive
- Piment de Cayenne en poudre (pointe de couteau ou plus)
- Sel

PRÉPARATION

1 Hacher finement les oignons, l'ail et tailler les poivrons et les tomates pelées en petits dés.

2 Faire chauffer la soupe de poisson (détendre avec 20 cl d'eau si trop épaisse).

3 Verser l'huile dans une sauteuse (ou une poêle profonde) à fond épais sur feu moyen et faire suer les oignons et l'ail. Faire « nacrer » le riz dedans tout en tournant. Déglacer avec le verre de vin blanc et laisser s'évaporer en tournant.

4 Puis ajouter poivron, tomate, safran et curcuma en poudre, piment et sel. Laisser cuire 3 minutes en remuant avant d'incorporer la soupe de poisson diluée louche par louche. Rajouter quand le niveau descend.

5 Si le riz n'est pas cuit quand il n'y a plus de soupe, rajouter de l'eau chaude du robinet. Le riz doit être cuit (goûtez vers la fin) mais encore bien ferme quand vous le sortez du feu.

On peut si on le souhaite faire sauter quelques crevettes roses, anneaux de calmar, dés de filets de poulet. Rajouter avant de servir pour en faire un plat plus complet.



Riz au lait princesse, vanille & caramel



Retrouvez les recettes de Vincent Ferniot sur Instagram



Pour 4 personnes



Difficulté niveau xx



xx minutes de préparation

Ingrédients

- 200 g de riz rond (à dessert)
- 200 g de sucre en poudre (dont 30 g pour le caramel)
- 1 L de lait entier
- 2 jaunes d'œufs
- 2 gousses de vanille fendues (ou sucre vanillé naturel)
- 30 cl de crème liquide 30 à 35% froide
- 1 g de sel fin

PRÉPARATION

1 Rincer le riz dans une passoire, sous l'eau tiède, puis égoutter. Dans une casserole à fond épais, porter le lait à frémissement avec les gousses de vanille.

2 Baisser le feu, inciser les gousses et gratter la pulpe à l'intérieur avec un couteau. Remettre la pulpe et les gousses dans le lait. Ajouter le sucre en pluie, le sel et remuer. Si on veut se servir de sucre vanillé, en mettre deux sachets et déduire ce poids du poids de sucre ajouté.

3 Verser le riz en pluie, remonter le feu et laisser cuire le riz dans le lait sucré et vanillé. Dès frémissement, baisser le feu sous la casserole et couvrir. Faire cuire 35 minutes environ à feu doux, en tournant 3 ou 4 fois.

4 Quand le riz est cuit, couper le feu et stopper la cuisson en trempant la casserole à moitié dans l'eau froide 2 minutes (dans le bac évier). Puis incorporer vivement les jaunes d'œuf battus en omelette et laisser tiédir dans la casserole (toujours avec les gousses).

5 Quand le riz est refroidi environ 20 minutes plus tard, retirer les gousses « épuisées » en raclant à nouveau l'intérieur.

6 Sortir la crème du réfrigérateur (garder 5 cl pour le caramel). Monter au fouet électrique et incorporer cette crème fouettée au riz au lait en enrobant pour ne pas la faire trop retomber.

7 Verser le riz dans une jatte ou des ramequins. Couvrir et laisser refroidir 2 heures au moins dans la pièce ou en bas du réfrigérateur pour plus de fermeté.

8 Faites un caramel « à sec » en versant un tiers du sucre dans une casserole bien propre sur feu moyen. Lorsque le sucre est fondu (ou caramel très clair), ajouter le 2ème tiers, puis à nouveau quand cela commence à se colorer. Quand le caramel est à bonne couleur (ambre-rouge) coupez le feu et « décuisez » avec la crème ou 20g de beurre demi-sel avant de verser en filets sur le riz au moment de servir.

Rosés du Languedoc & de Provence

LA TRADITION AU SERVICE DE L'EXCELLENCE



Emblème ensoleillé du Sud de la France, le rosé incarne la tradition viticole riche et séculaire de la Provence. Ces régions, aux paysages enivrants et au climat méditerranéen, ont donné naissance à des cuvées prisées dans le monde entier.

En Provence, berceau historique du rosé, les coteaux baignés de soleil produisent des raisins de cépages tels que le Grenache, le Cinsault et la Syrah, contribuant à l'élaboration de vins à la robe délicate. En effet, l'art de la vinification en rosé repose sur une maîtrise subtile du temps de contact entre les peaux et les moûts, créant ainsi cette teinte rose pâle caractéristique. Les domaines prestigieux ont su perpétuer cette tradition avec élégance alors que de plus petits domaines proposent une offre de vins abordables et populaires.

Le marché du rosé connaît une expansion mondiale, porté par la tendance croissante vers des modes de vie légers et rafraîchissants. Les vins rosés de Provence, avec leur élégance et leur caractère distinctif, sont en première ligne de cette demande.

Leur popularité dépasse largement les frontières françaises, trouvant leur place sur les tables de dégustation du monde entier, de la Méditerranée aux pays lointains. Ainsi, chaque bouteille de rosé représente un ambassadeur de la culture viticole méditerranéenne, diffusant son charme enivrant à travers les continents.

La dégustation d'un vin rosé provençal évoque un voyage olfactif et gustatif sur les terres méditerranéennes. Les arômes subtils de fraises, de pêches blanches et de fleurs d'été transportent les amateurs dans un univers estival et envoûtant. La fraîcheur en bouche, associée à une belle acidité, rend ces vins particulièrement adaptés aux journées ensoleillées et aux repas conviviaux mais les vigneron locaux l'affirment depuis des années : il n'y a pas de saison pour boire un bon rosé !

Un patrimoine & une passion

La culture du vin rosé dans ces régions ne se limite pas à la vinification, elle englobe également un art de vivre. Les domaines ouvrent leurs portes pour des dégustations sous les oliviers, des visites de caves séculaires et des festivals dédiés à la gastronomie et au vin. Les vendanges, moment crucial, rassemblent les habitants dans une atmosphère festive et conviviale, célébrant la récolte de raisins gorgés de soleil. Ainsi, le vin rosé provençal et languedocien ne se contente pas d'être une boisson, il incarne un patrimoine, une passion transmise de génération en génération. À travers chaque gorgée, c'est l'histoire, la terre et la passion des vigneron qui s'expriment, offrant au monde un élixir rosé enivrant et ensoleillé.



Un art de vivre

La culture du vin rosé dans ces régions ne se limite pas à la vinification, elle englobe également un art de vivre. Les domaines ouvrent leurs portes pour des dégustations sous les oliviers, des visites de caves séculaires et des festivals dédiés à la gastronomie et au vin. Les vendanges, moment crucial, rassemblent les habitants dans une atmosphère festive et conviviale, célébrant la récolte de raisins gorgés de soleil. Ainsi, le vin rosé provençal et languedocien ne se contente pas d'être une boisson, il incarne un patrimoine, une passion transmise de génération en génération. À travers chaque gorgée, c'est l'histoire, la terre et la passion des vigneron qui s'expriment, offrant au monde un élixir rosé enivrant et ensoleillé.



Figuière CÔTES-DE-PROVENCE CONFIDENTIELLE BOUTEILLE

Avec sa robe saumonée et parfaitement brillante, son nez ouvert et sa bouche riche mais pas trop vineuse, cette cuvée représente l'essence du rosé de Provence. Un vin généreux et élégant, faible en alcool à déguster sur vos salades ou vos grillades.



Figuière CÔTES-DE-PROVENCE CUVÉE MAGALI

Une robe pâle aux reflets de peau de pêche, un nez fruité et épicé, une mise en bouche suave et de belle amplitude : cette cuvée Magali, à la fois gourmande et équilibrée, fera consensus autour de la table. Elle exprime toutes ses qualités sur une belle bouillabaisse ou un poisson de roche.



Les vigneron de Grimaud CÔTES-DE-PROVENCE CUVÉE DU GOLFE PRESTIGE

Un vin de rosé précis, intense et vineux qui ravira les amateurs de vins de garde et d'exception. L'exemple même du vin rosé que l'on peut boire toute l'année et à tout moment du repas.



Les vigneron de Grimaud VIN DE PAYS DU VAR TERRE MARINE

Comme il existe des terre-mer en gastronomie, il existe des vins issus des raisins qui ont poussé si proche de la mer que l'on croirait déceler des notes iodées à la dégustation. Cette cuvée, minérale et parfaitement digeste, se dégustera bien fraîche sur un poisson blanc ou une salade d'agrumes.

La gestion des biodéchets en 2024

Entrée en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2024, l'obligation légale de valorisation de cette ressource précieuse nécessite souvent quelques adaptations. Pour aider les chefs dans la gestion de leurs biodéchets, METRO a mis en place des solutions aussi écoresponsables qu'efficaces.



Qu'est-ce qu'un biodéchet ?

Ils représentent un tiers du contenu de nos poubelles. Concrètement, il s'agit de tous les déchets de table ou de cuisine biodégradables, comme les épluchures de fruits et légumes, les carcasses de viande ou de poisson, les restes de repas ou les produits périmés non consommés. METRO propose différents systèmes pour une gestion simplifiée de l'ensemble des biodéchets.

Valorisation

Le compostage permet de créer de riches fertilisants pour les sols et d'éviter l'utilisation de produits chimiques pour l'agriculture et les jardins. Il est aujourd'hui possible d'installer un composteur sur site. METRO met à disposition des composteurs sous formes de bacs, de silos ou de seaux, un choix judicieux pour les établissements qui bénéficient d'un espace vert !



Trier... et limiter.

Trier les biodéchets, c'est bien, mais limiter leur quantité à la base, c'est mieux ! Il existe aujourd'hui des solutions adaptées pour y arriver. Alléger les quantités, cuisiner le produit dans son intégralité, ou miser sur les canaux de distribution alternatifs, sont autant de possibilités de limiter le gaspillage des ingrédients, et de l'argent ! Entreprise responsable, METRO propose des emballages take-away compostables pour la vente à emporter, ainsi qu'un ensemble de solutions pour permettre aux professionnels de la restauration de passer au durable, comme la collecte d'huiles usagées, ou la reprise des consignes.

Recyclage

Les experts VEOLIA, partenaire de METRO, étudient l'ensemble des besoins des professionnels de la restauration et quantifient leur production de biodéchets. Ces déchets sont ensuite transportés vers une plateforme de compostage. Ce service est pour le moment réservé aux professionnels de la restauration situés dans le département des Bouches-du-Rhône.



Opter pour la Greedy Station

Cet équipement donne à tous les CHR de l'Hexagone la possibilité d'utiliser une solution performante pour le tri par famille de déchets. Il permet de compacter et de déchiqueter les papiers, plastiques et aluminium, mais également de séparer les déchets organiques des liquides. Une solution performante pour gérer les biodéchets et les emballages, et réduire leur encombrement de 90% !



Pour aller plus loin

Pour retrouver les services, conseils, outils concrets et fiches pratiques de METRO pour passer à une restauration durable, rendez-vous sur le site monrestaurantpasseadurable.fr !



Scannez et retrouvez toutes les informations.

La fraise

—
 Consommée depuis la préhistoire, elle ne cesse d'inspirer chefs et pâtisseries. La fraise se décline aujourd'hui en sucré comme en salé. Forme, arôme, couleur, chaque variété possède ses propres spécificités.
 —

L'homme consomme des fraises issues de fraisiers sauvages depuis la Préhistoire : les fameuses fraises des bois (*Fragaria Vesca*). Les premières mises en culture en France datent du XIV^e siècle avec la plantation de milliers de fraisiers dans le jardin du Louvre. Il s'agissait à l'époque de fruits très parfumés, mais de très petit calibre. Au XVI^e siècle, les explorateurs qui découvrirent l'Amérique s'émerveillèrent devant la grosseur des fraises de ce continent. Ce serait le navigateur Jacques Cartier qui introduisit en France le fraisier écarlate ou fraisier de Virginie (*Fragaria Virginiana*). Il se répandit en Angleterre et en France, notamment en Bretagne. Le fraisier moderne était né !

Contrairement aux croyances, le vrai fruit du fraisier est l'akène, le petit grain jaune à la surface de la fraise, qui n'est que le réceptacle de la fleur ! La fraise est un fruit fragile, et la meilleure méthode de conservation restera toujours la consommation immédiate après la récolte ! Cueillie à maturité, la chair de la fraise libère tous ses arômes et n'appelle aucun artifice. Sa chair à la fois ferme et fondante aux notes parfumées, plus ou moins acidulées selon la variété. Délicieuse dans son plus simple appareil, ou avec une pointe de crème fouettée, la fraise est idéale déclinée en tarte, en sorbet, en confiture, mais aussi en accompagnement d'une roquette bien fraîche, de petits pois printaniers, et même de jambon cru !



La fraise, de A à Z

Pour conserver les fraises de façon optimale, il est recommandé de ne pas trop les laver, afin qu'elles ne se gorgent pas d'eau, mais plutôt de les passer rapidement sous un filet d'eau claire. Confitures et gelées permettent de cuisiner tous les fruits, même flétris ! Afin d'utiliser la fraise dans son intégralité, il est possible de la congeler, sous forme de coulis avec du sucre, de la confire en entier, avec sa queue, et même de préparer un sirop de queues de fraises !

Découvrez les différentes variétés de fraises



① Gariguette

Avec sa forme élancée caractéristique et sa couleur vermillon, la gariguette est appréciée pour son goût acidulé et sucré, très aromatique. Elle se déguste nature, mais les chefs n'hésitent plus à l'utiliser dans des recettes salées, notamment avec des petits pois, du fenouil, quelques feuilles de menthe fraîche et des fleurs de thym.



② Demoiselle

Naturellement brillante, la Demoiselle est une fraise toute récente originaire de Bordeaux ! De forme allongée, ses qualités aromatiques en font la fraise parfaite pour réveiller un dessert trop classique. Associée aux épices, la Demoiselle rehausse le plus simple des riz au lait, ou une brioche perdue vanillée.



③ Charlotte

Variété de fraise en forme de cœur, d'un rouge vif bien brillant, la Charlotte possède un goût musqué, et une chair parfumée douce et moelleuse. Peu acidulée, elle est idéale pour la confection des charlottes aux fraises ! Pour lui apporter un twist d'acidité, on l'associe à des agrumes très aromatiques, comme le citron vert ou le yuzu.



④ Dream

La fraise Dream possède une forme conique de couleur rouge orangé et une excellente qualité gustative. Sucrée, avec une légère pointe d'acidité, elle permet des associations originales avec des saveurs fleuries, comme la rose, la lavande ou la violette. En sirop sur une panna cotta et rehaussée d'éclats de pistaches, c'est la fraise gourmande par excellence.



⑤ Ciflorette

La fraise Ciflorette est une variété très rustique et très résistante qui produit des fraises assez tôt en saison. Sa chair fine et juteuse est très appréciée en pâtisserie. On l'associe à une génoise, à une crème mousseline et à la saveur de l'amande pour un fraisier traditionnel. Finement tranchée, elle est idéale pour un carpaccio fraise-basilic.



⑥ Magnum

Avec sa collerette bien verte et sa couleur uniforme, la fraise Magnum apporte une fraîcheur vitaminée aux recettes sucrées comme salées. Tiède et légèrement caramélisée, elle donne du caractère à une crème brûlée. En version salée, les chefs la cuisinent aujourd'hui avec des tomates et des poivrons, pour un gaspacho en camaïeu de rouge.



⑦ Mara des bois

Apparue en 1991 par hybridation, la fraise Mara des bois possède une chair rouge vif et un parfum puissant évoque celui de la fraise des bois. Elle se récolte de la fin mai à la fin octobre. Très appréciée en dessert grâce à sa richesse aromatique, la Mara des bois se prête bien à la fabrication de gelées et peut accompagner le foie gras et le magret de canard pour des associations originales.



⑧ Cijosée

Le Cijosée donne des fruits de forme de taille moyenne d'un beau rouge vif. Ses fraises sont parfumées et à chair ferme, juteuses et légèrement acidulées. En version glacée, on la prépare en sorbet ou en granité, avec une touche de menthe pour souligner sa fraîcheur. Associée aux épices et aux agrumes, elle apporte de la couleur et de l'originalité aux cocktails d'été, comme le mojito ou le daiquiri.



AMERICA'20s

La tendance «cocktail mania» ne cesse de se propager. Plongez dans une ambiance néo-rétro.

America 20' vous propose une gamme aux multiples références, composée de verres à pied/gobelets taillés et élégants pour sublimer toutes les formes de cocktails et mocktails.



EN COURS

EN COURS

EN COURS

EN COURS

SHOPPING TERRASSE
ATTENTE SELECTION

1. Friteuse avec vidange H. 59 x L. 45 x P. 36 cm Roller Grill Réf.: 174475 – 2. Friteuse de table électrique avec vidange METRO Professionnal Réf.: 168305 – 3. Friteuse sur coffre 5 litres H. 97 x L. 40 x P. 65,5 cm METRO Professional Réf.: 116680 4. Friteuse électrique monobloc H. 85 x L. 40 x P. 70 cm Zanussi Réf.: 156858 5. Friteuse électrique H. 98 x L. 40 x P. 60 cm Roller Grill Réf.: 225643

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



La vitalité
EST DANS SA NATURE

VOSGES - FRANCE

1854
V
Vittel®

EAU MINÉRALE NATURELLE

Retrouvez l'eau minérale naturelle VITTEL en bouteilles verre consigné 25cl, 50cl et 1L et en **bouteille 75cl** verre perdu.

SOURCE THERMALE
18 54
V
VOSGES - FRANCE

SOURCE NATURELLE DE VITALITÉ

NESTLÉ WATERS MARKETING & DISTRIBUTION SAS 439 463 044 RCS Nanterre / Hydro-Mineral - Filtrage et emballage, collés en accord avec le propriétaire de la marque.

Concours de la Meilleure Brigade de France

Les 8 et 9 avril prochains aura lieu le Concours de la Meilleure Brigade de France en partenariat avec METRO. Sous la présidence de Gilles Goujon, il récompense l'excellence du travail d'équipe effectué par un trio constitué d'un chef, d'un commis et d'un maître d'hôtel.



Esprit d'équipe

C'est au père de la cuisine moderne, Auguste Escoffier, que l'on doit l'organisation de la brigade de cuisine dans les restaurants du monde entier ! Cette répartition des tâches avait pour objectif de diminuer le temps de préparation des plats et d'assurer ainsi un service plus rapide. Le concours de la Meilleure Brigade de France est l'occasion rêvée de mettre en valeur l'esprit d'équipe !

Excellence

Les chefs de cuisine, commis et maîtres d'hôtel qui s'engagent dans le concours de la Meilleure Brigade de France ont tous en commun la passion de leur métier. Jour après jour, ils s'entraînent avec des produits d'exception mis à leur service par METRO France. Ils offrent des saveurs authentiques et remarquables, sublimes par la créativité des candidats.

Challenge

La sélection des finalistes du concours de la Meilleure Brigade de France se fait sur dossier. Pour y participer, les candidats doivent se réunir en une équipe composée de trois personnes travaillant dans le même établissement : un chef, second de cuisine ou chef de partie, un commis ou apprenti, et un

ATTENTE TEXTES

chef
inc
Avec le goût du challenge

Concours

Accueillies à l'école Ferrandi, les six brigades finalistes devront faire parler leurs talents sur les deux journées du concours. Le chef de chaque équipe se rend aux Halles METRO pour y chercher tous les produits nécessaires à la confection des recettes imposées. De leurs côtés, le maître d'hôtel fait sa sélection de vins en accord avec les mets cuisinés, tandis que les commis confrontent leurs recettes sur un thème prescrit. Le lendemain, chefs et commis réalisent leurs recettes. Quant aux maîtres d'hôtel, ils peaufinent leurs argumentaires sur les accords mets et vins qu'ils proposeront et se préparent pour le service et la découpe !

Verdict

Le jour de la finale, le jury, présidé par Gilles Goujon et composé de MOF, chefs étoilés, conseillers culinaires, sommeliers, journalistes et personnalités du milieu de la gastronomie, apportent leur expertise pour désigner la brigade gagnante ! À l'issue du verdict, les trois premières équipes se voient remettre un chèque en fonction de leur classement !

Pour aller plus loin

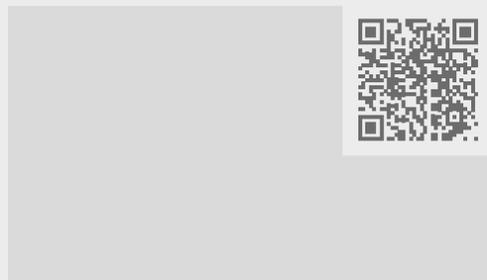
Vous souhaitez participer et inscrire votre équipe au concours de la Meilleure Brigade de France ? Scannez et rendez-vous sur le site de METRO France !



PUB

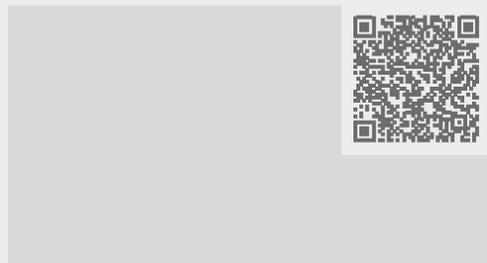
METRO en ligne

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.



Vincent Ballot, Meilleur Ouvrier de France Torrificateur

Partenaires de METRO depuis 2019, Vincent Ballot et sa femme Barbara ont monté leur entreprise Maison laGrange afin de pouvoir proposer thés, infusions et cafés de qualité depuis leur petit village de Marnay. C'est avec leur café Le Cinq, un assemblage de 4 cafés originaires de 4 continents, fermentés et torréfiés séparément qu'ils obtiennent le titre de Meilleur Ouvrier de France Torrificateur.

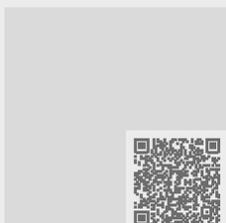


Les meilleures pratiques pour réduire ses emballages

L'emballage le plus respectueux de l'environnement reste celui que l'on ne produit pas, insiste le ministère de la Transition écologique et de la cohésion des territoires. Pas toujours évident ? Pour y parvenir, METRO propose un guide pratique pour changer ses habitudes et réduire intelligemment l'impact environnemental des emballages de la restauration !



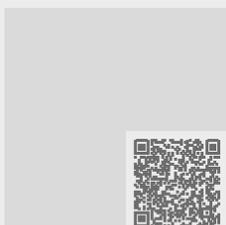
MAIS AUSSI...



Concevoir une salle écoresponsable



Quand les chefs deviennent des marques



Le consulting en restauration, quels avantages ?

ATTENTE TEXTES

... des difficultés de s'interroger sur la rentabilité du business model de son établissement. Protéger sa marge, maximiser son chiffre d'affaires et mettre en place les ajustements nécessaires pour optimiser sa rentabilité, sont les trois pistes dégagées par Laurine Blandin, fondatrice du podcast Passe moi le sel et consultante indépendante en gestion, qui accompagne concrètement les restaurateurs dans le développement de leur activité.

Vidéo : dresser un dos de saumon avec Jean-François Bury

Le dos de saumon, on le voit souvent dressé de la même façon... Pourtant, pour faire la différence, il faut s'assurer d'avoir un dressage original ! Dans cette vidéo, Jean-François Bury, chef et champion du monde traiteur, vous présente trois manières originales de dresser une assiette de dos de saumon.

Quoi de neuf sur les réseaux ?

Parmi les passionnés et les professionnels des fourneaux, 15H30 sélectionne les comptes Instagram les plus inspirants. Quand les réseaux sociaux viennent stimuler la créativité !



Terre à terre @jigme

Youtubeur à succès des années 2010, Jigme Théaux se consacre désormais à sa métairie en Dordogne. Ce Périgourdin d'origine cultive ses propres fruits et légumes et partage ses recettes inspirantes avec sa communauté.



Permaculture @le.permacultueur

Il pensait que ses conseils pour le potager n'intéresseraient personne ! Goran le permaculteur a transformé son champ en ferme d'expérimentation, et partage son quotidien en permaculture à ses centaines de milliers d'abonnés.



Authentique @chefmicheldumas

Né à Poitiers et installé au Québec, le chef Michel Dumas est devenu une star des réseaux sociaux. Très apprécié pour son humour et pour ses petites expressions cultes, il distille des recettes familiales toujours généreuses !



Veggie @lapetitechefmumu

L'univers ultra gourmand, veggie et familial de la petite chef Mumu est easy, trendy et parfois plus tradi. Chez elle, la cuisine est un moment de partage et de gourmandise. Au programme : toppings créatifs, tartares de légumes et desserts festifs !



Crash Test @monsieurthomasoff

Son concept est simple mais fonctionne à la perfection ! Monsieur Thomas goûte face caméra les plats qui font parler sur les réseaux, comme la bûche du supermarché, sushis de chefs ou croissants fourrés, le tout avec beaucoup d'humour.



Slow @piri_piri_cuisine

Le compte emprunte son nom au piri-piri, un petit piment rouge vif caractéristique de la cuisine du Brésil et du Portugal. La cheffe Hondée y propose une cuisine végétale et de saison, en pleine conscience.

L'Aligot

Spécialité fromagère de l'Aubrac, l'aligot est longtemps resté dans l'ombre de la fondue et de la raclette, recettes plus populaires. Il revient aujourd'hui sur le devant de la scène, plus gourmand que jamais.

Histoire

Recette traditionnelle du sud du Massif central, l'aligot est originaire de l'Aubrac, qui comprend les départements du Cantal, de l'Aveyron et de la Lozère. C'est au Moyen-Âge, et grâce au développement de l'élevage de vaches dans la région que la première recette d'Aligot voit le jour. Afin de redonner des forces aux pèlerins qui parcouraient le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, les moines de l'Aubrac leur préparaient un plat de subsistance à base de fromage fondu et de mie de pain. Ce serait une mauvaise récolte de blé qui aurait permis de faire de la pomme de terre l'ingrédient principal de l'aligot ! Il faudra attendre le dernier quart du XIX^e siècle et l'exode des Auvergnats à Paris pour que l'Aligot se popularise dans tout le pays.

Caractéristiques

Plat très riche et crémeux, l'aligot est principalement composé de pommes de terre à chair farineuse et de tomme de Laguiole, aussi connue sous le nom de tomme d'Auvergne ou encore tomme de l'Aubrac, un fromage non salé à la saveur douce. On y ajoute du beurre,

de la crème et de l'ail pour obtenir la recette traditionnelle. Rassemblés dans une marmite à feu doux, les ingrédients doivent être constamment remués pour homogénéiser la préparation et obtenir une matière filandreuse. L'aligot nécessite un très long temps de cuisson, afin de lui conférer sa texture élastique très caractéristique. Signe qu'il est prêt à être dégusté, l'aligot s'étire et peut former des filaments pouvant atteindre jusqu'à 1,5 mètre de haut. Ce qui lui vaut son surnom de "ruban de l'amitié" !

Renouveau

L'aligot profite du retour en force des plats familiaux et conviviaux, à partager. Afin de l'inscrire totalement dans son époque, on le prépare aujourd'hui avec des ingrédients locaux, auxquels on peut ajouter du piment ou de la truffe, et on l'accompagne de viande, de poisson ou de légumes. Chef étoilé iconique de Laguiole, Michel Bras propose sa version de l'aligot servi dans un capucin, une galette en forme de cône à base de seigle et de sarrasin, qui se déguste avec les doigts. L'aligot, nouvelle star des fast-food ?

VÉGÉTALISEZ
VOTRE OFFRE AVEC

Violife
100% Plant Based

La première alternative au fromage,
100% végétale, aussi gourmande
qu'un fromage classique.

Pour tous
vos convives

Délicieusement
SIMPLE



POUR NOUS SUIVRE, C'EST ICI !



SANS produits laitiers, lactose, soja, gluten, noix, NI conservateur.

Le Mortier

Ustensile manuel par définition, le mortier de cuisine n'a pas son pareil pour libérer les parfums. Utilisé depuis des millénaires, il a traversé les âges et reste toujours plus efficace qu'un robot mixeur.

Bien connu dans sa forme actuelle, accompagné de son inséparable pilon, le mortier de cuisine est l'un des premiers outils culinaires de l'histoire de l'humanité ! Ses premières traces remontent dans la région d'Anatolie (actuelle Turquie), que l'on date à plus de 7000 ans avant notre ère. Directement creusé dans le sol, le mortier et le pilon étaient alors plutôt utilisés dans le domaine de la médecine. C'est durant l'Antiquité romaine, avec la préparation du garum, un condiment à base de poisson fermenté, que son utilisation se perfectionne. Elle se diffuse alors dans le monde entier et ce, jusqu'à nos jours, afin que les cuisiniers et cuisinières puissent préparer les plats emblématiques de leur culture, simplement à l'aide de ce bol de pierre et d'un bâton. Cette technique intemporelle permet d'ob-

tenir des saveurs caractéristiques, comme de conserver les arômes, la couleur et la fraîcheur des aliments. Au mortier et au pilon, on associe des mouvements manuels verticaux ou circulaire permettant de monder, concasser, broyer ou écraser selon la force exercée. Sous l'effet de la friction, les épices, noix, condiments et herbes aromatiques libèrent tous leurs parfums et leur suc, afin d'obtenir une multitude de textures, allant de la poudre à la pâte.

Polyvalent, le mortier se décline sous différentes formes et matières. Plus ou moins grand, plus ou moins large et plus ou moins haut selon son usage, on en trouve dans différentes essences de bois, mais aussi en inox, en céramique ou en pierre. Moins rustiques, mais tout aussi efficaces, le mortier et son pilon se parent également de verre, de porcelaine, ou de marbre.



Atlantis circle

**Les meilleurs moments se passent toujours
autour d'une bonne table.**

WWW.COSY-TRENDY.EU |    COSYANDTRENDY

**Cosy
& Trendy**
cook · dine · live



1 Quel est le nom du célèbre chef français, considéré comme le père de la cuisine moderne, qui a introduit la brigade de cuisine et la classification des sauces dans sa célèbre œuvre "Le Guide Culinaire" ?

- A** Auguste Escoffier
- B** Alain Ducasse
- C** Julia Child
- D** Ferran Adrià

2 Quel est le nom de la méthode de cuisson utilisée pour conserver la texture et les saveurs des aliments, popularisée par le chef français Georges Pralus dans les années 1970 ?

- A** Cuisson à l'étouffée
- B** Cuisson sous pression
- C** Cuisson à la vapeur
- D** Cuisson sous-vide

3 Quel est le terme français pour la technique de découpage des légumes en petits cubes réguliers ?

- A** Julien
- B** Brumoise
- C** Julienne
- D** Brunoise

4 Quelle reine française du XVI^e siècle est souvent créditée pour avoir introduit la fourchette en France, popularisant ainsi son usage à la cour ?

- A** Marie-Antoinette
- B** Catherine de Médicis
- C** Élisabeth de France
- D** Anne d'Autriche

5 Quel fruit, originaire de Chine, est souvent appelé "litchi" et est connu pour sa chair juteuse et sucrée, ainsi que pour son noyau dur ?

- A** Mangoustan
- B** Ramboutan
- C** Longane
- D** Durian

6 Quel est le nom du plat marocain traditionnel, composé de viande (généralement de pigeon ou de poulet), de fruits secs et de cannelle souvent préparé lors des grandes occasions ?

- A** Couscous
- B** Tajine
- C** Harira
- D** Pastilla

PUB

RÉPONSES

1. **A** : Auguste Escoffier. Publié en 1903, le guide culinaire répertorie les recettes inventées lorsqu'il travaillait à l'hôtel Savoy et au Ritz Paris à la fin des années 1880. adapté. 2. **D** : Cuisson sous-vide. La cuisson sous-vide à basse température consiste à cuire au bain-marie un aliment préalablement mis sous-vide dans un sac mot resté encore aujourd'hui un mystère. 4. **B** : Catherine de Médicis. On raconte que la célèbre reine aurait amené la fourchette dans ses bagages depuis Florence au moment de rejoindre le royaume de France en 1533. 5. **B** : Ramboutan. Originaire d'Asie, le ramboutan est un arbre tropical de belle taille et pouvant vivre jusqu'à cent ans. Il se compose de grandes branches au feuillage émeraude. 6. **D** : Pastilla. La pastilla est un plat traditionnel du Maghreb, constitué d'une sorte de feuilleté et d'une garniture sucrée-salée.

