

15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

ÉTÉ 2024

REPORTAGE

*Le précieux nectar
de l'olivier :
un trésor culinaire
de terroir*

TENDANCES

*La gastronomie
du bien-être*

AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

*La Lorraine,
un terroir entre
tradition & modernité*

**Guillaume
Veyssière**

RETOUR AUX SOURCES


GUILLAUME VEYSSIÈRE
SOURCES
G.V.

les
halles
METRO

LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

TROUVEZ TOUT SUR METRO.fr

L'OFFRE D'ÉQUIPEMENT PROFESSIONNEL
LA PLUS COMPLÈTE DU MARCHÉ !



Livraison rapide
à l'adresse de votre choix



+ de 200 000
produits



Des prix
dégressifs



METRO.fr
VOTRE UNIVERS PRO EN LIGNE



**04 NEWS****07 AGENDA****08 TENDANCES**

La gastronomie du bien-être

12 UN CHEF À LA UNE

Guillaume Veyssière,
retour aux sources

18 SHOPPING

Une bonne bière pour buller !

20 REPORTAGE

Le précieux nectar de l'olivier :
un trésor culinaire de terroir

24 ENGAGEMENTS METRO

La mer dans tous ses états

26 DUEL DE CHEFS

L'aubergine par Jean-Claude
Cahagnet et Pascal Dupire

31 SHOPPING

Nos experts ont bûché !

32 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

La Lorraine, un terroir entre
tradition & modernité

37 LA GAZETTE DE FERNIOT**42 MANAGEMENT & BUSINESS**

Créer sa carte de cocktails

44 RENCONTRE

Frédéric Leurs,
boucher-charcutier-traiteur

46 TOUR DE FRANCE DES VINS

Vins du Languedoc-Roussillon,
modernité & savoir-faire

48 DÉMARCHES RSE

Avec La Nouvelle Agriculture,
la volaille responsable entre
dans une nouvelle ère
La révolution veggie

52 PRODUITS STARS

Pêches, nectarines & abricots

56 FOCUS

Pour ou contre le menu enfant ?

60 SHOPPING

On remet le couvert !

62 PARTENARIAT

Concours de la Meilleure
Brigade de France 2024 :
les gagnants révélés

64 VU SUR LE WEB

METRO en ligne
Quoi de neuf sur les réseaux ?

66 DANS LE RÉTRO

Le croque-monsieur

68 L'USTENSILE

Le presse-citron

70 QUIZ

Testez votre culture culinaire

Un professeur qui tend la main, un chef qui fait confiance, des producteurs qui s'engagent. La cuisine, c'est avant-tout une histoire de rencontres. Les Sources de Fontbelle ne dérogent pas à la règle. Quand l'opportunité d'ouvrir cette nouvelle adresse s'est présentée, je n'ai pas hésité longtemps. C'était le bon moment dans ma vie et dans ma carrière de chef pour tisser de nouveaux liens. Avec ma clientèle bien sûr, mais aussi avec ceux qui m'entourent et qui font aujourd'hui partie intégrante de mon restaurant. Dans ma cuisine, j'aime faire la part belle aux produits de ma région. Je fais confiance aux producteurs qui m'entourent car nos échanges sont le terreau de ma cuisine. Veau de Chalais, sole de l'île d'Oléron, truite Bellet abattue façon *Ikejime*, vinaigre de Bouteville, la Charente ne cesse de m'inspirer jour après jour. L'obtention d'une étoile au Michelin m'incite aujourd'hui à pousser encore plus loin le curseur de la créativité. C'est un nouveau point de départ. Une invitation à de nouvelles rencontres !

Guillaume Veyssière

Chef du restaurant
Sources de Fontbelle,
à Angoulême



DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frédéric Bourcy **RÉDACTRICE EN CHEF :** Irène Elbaz **COORDINATION MAGAZINE :** Stéphanie Guillaumot **PHOTOGRAPHES :** Alain Moneger, Franck Hamel, Vincent Ferniot, Christophe Peus, Clockwise, Studio Collet, AdobeStock, Shutterstock **RÉDACTION :** Le Nouveau Béliet **CONCEPT ET RÉALISATION :** Le Nouveau Béliet **ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :** Najate Elabab et Sébastien Lacresse. RCS Nanterre 399 315 613 - METRO France, SAS au capital de 45.750.000 euros - PROMO N/O 2024 - **IMPRIMÉ EN U.E**



PASSION SARDINES

Elles s'alignent sur les étales des épiceries fines, enveloppées d'un visuel soigné, délicieusement rétro, la conserve de sardines est plus que jamais un objet désirable ! Ces petits poissons marinés et parfois millésimés figurent aussi bien au menu des restaurants chics qu'en vedette de vidéos sur les réseaux sociaux. Influenceurs et collectionneurs multiplient déballages et dégustations, pour partager leur passion. La sardine, nouvelle star des réseaux sociaux ?

70%

C'est le pourcentage de chefs français présents sur Instagram.

Source: Indépendant.io



Nouveau !

Douceurs du Portugal

Pâtisserie incontournable du Portugal, le Pastel de Nata Bridor prêt à cuire est réalisé avec une pâte feuilletée au goût légèrement caramélisé et une crème exquise sublimée par une touche de cannelle et un zeste de citron.

Les chefs n'hésitent pas à leur apporter une touche personnelle en y ajoutant des fruits, des copeaux de chocolat, des éclats de noix de pécan ou du matcha !

À retrouver dans vos halles
METRO ou sur METRO.fr



La chicorée, 10 façons de la cuisiner

Bien connue des gens du Nord, la chicorée mérite d'être remise au centre du décor ! Alternative saine, locale et bas carbone à sa concurrente caféinée, elle se cuisine aussi bien en sucré qu'en salé. La journaliste gastronomique Laurène Petit propose 10 recettes originales pour redécouvrir cette racine torréfiée.

La Chicorée, 10 façons de la cuisiner,
Édition de l'Épure, 10€



La Cocina

Présentée lors de l'édition 2024 du festival international du film de Berlin, *La Cocina* est une adaptation cinématographique de la pièce de théâtre *The Kitchen* qui dépeint la vie dans les cuisines d'un restaurant new-yorkais dans lequel les cultures du monde entier se mélangent lors du rush du déjeuner.

La Cocina, de Alonso Ruizpalacios

36

C'est l'âge moyen des employés de la restauration en 2024.

Source : Indépendant.io



Nouveau !

Un gin venu du Japon

Élaboré dans la distillerie japonaise Akita sur la magnifique île de Honshu, le gin Etsu Double Yuzu est macéré pendant sept jours avec des plantes traditionnelles, comme le yuzu japonais, la coriandre et le matcha. Un incontournable en mixologie !

À retrouver dans vos halles METRO ou sur METRO.fr

“Maintenant que l'on a une étoile, on a aussi un devoir d'exemplarité.”

**MANON FLEURY,
CHEFFE DU RESTAURANT DATIL**

Source : France Inter



Nouveau !

Tomme fleurie

Recouverte d'un mélange d'herbes et de pétales de fleurs séchées (dont tournesol, bleuet et rose) la tomme fermière Siffert Frech Affineurs possède un goût généreux, typé, franc, et long en bouche. Médaille d'argent au concours général agricole, elle existe également en version tommette !

À retrouver dans vos halles METRO ou sur METRO.fr



LE SÉSAME NOIR À L'HONNEUR

C'est la petite graine qui cartonne en pâtisserie ! Le sésame noir, souvent utilisé dans la cuisine asiatique, est plébiscité par les chefs pour la singularité de sa saveur, et ses notes torrifiées. Sa couleur surprenante permet de donner du relief aux desserts avec des visuels graphiques ultra-crétatifs !

Source : www.aureliencohen.fr

#local

ici, commence
**LE FAIT
MAISON**



Gilles Goujon

L'Auberge du Vieux Puits

 MICHELIN 2024

Client des halles METRO Béziers

les
halles
METRO

     **METRO.fr**

Le nouveau bédier - RCS Nanterre 399 315 613

JUILLET

MIAM MMMH ! LE FESTIVAL DE LA GASTRONOMIE EN PROVENCE

Quoi : Pour fêter les 30 ans du Festival de la Gastronomie en Provence, les passionnés sont invités à découvrir le talent des chefs qui orchestrent avec une précision sans faille une cuisine d'exception ! Un rendez-vous convivial et savoureux.

Quand : du 6 au 7 juillet

Où : Châteauneuf-Le-Rouge



PITTORESQUE GOURMET FESTIVAL COLOGNE

Quoi : Au cœur de Cologne, le festival met l'accent sur les délices internationaux, nationaux et régionaux, dans un cadre pittoresque avec son incontournable "Avenue des Foodtrucks".

Quand : du 26 au 28 juillet

Où : Musée du Chocolat, Cologne

AOÛT

CANADIEN FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA GASTRONOMIE DE MONTRÉAL

Quoi : Événement emblématique célébrant la diversité et l'art culinaire le Festival International de la Gastronomie (FIG) réunit chefs talentueux, producteurs locaux et passionnés de gastronomie pour une expérience inoubliable.

Quand : du 3 au 4 août

Où : Pavillon du port de Montréal, Canada



EN MUSIQUE FESTIVAL MARCHÉ GOURMAND

Quoi : Après le succès de l'édition 2023, qui a régalé 9000 festivaliers, le festival Marché Gourmand de Coulon revient avec une nouvelle fois une combinaison unique de musique live et de gastronomie locale.

Quand : du 23 au 24 août

Où : Aire de l'Autremont, Coulon



SEPTEMBRE

COULEUR CAFÉ PARIS COFFEE SHOW

Quoi : Événement français dédié au café et à son univers, Le Paris Coffee Show rassemble tous les acteurs de la filière, de la cerise à la tasse, pour apporter aux visiteurs et passionnés de café de réelles expériences et découvertes liées au monde du café.

Quand : du 7 au 9 septembre

Où : Parc Floral de Paris



ESSENCE FRANCE QUINTESSENCE

Quoi : À l'heure où le Made in France prend tout son sens, France Quintessence invite à découvrir le dynamisme et l'excellence des entreprises françaises qui œuvrent dans toutes les catégories de spiritueux.

Quand : du 8 au 9 septembre

Où : Salle Wagram, Paris



CRÉATIVITÉ SIRHA OMNIVORE

Quoi : La créativité se libère du carcan classique pour offrir plus qu'un plat irréprochable : une émotion. Creuset de la nouvelle vague de chefs contemporains, le SIRHA Omnivore verra leur inventivité débridée !

Quand : du 8 au 10 septembre

Où : Parc Floral de Paris

SIRH/+ OMNIVORE

EXTRAORDINAIRE DINNER IN THE SKY FRANCE

Quoi : Expérience gastronomique unique, Dinner in the Sky propose un repas d'exception autour d'une table suspendue dans les airs ! Après Monaco, Rome et Tokyo, le concept aura lieu au cœur de Mougins.

Quand : du 13 au 22 septembre

Où : Mougins, Alpes-Maritimes

PALMARÈS TROPHÉES LE CHEF

Quoi : Organisé par le magazine Le Chef, c'est le rendez-vous annuel de la profession pour découvrir les personnalités qui ont marqué l'année.

Quand : lundi 23 septembre

Où : Pavillon Gabriel, Paris

La gastronomie du bien-être

—
La tendance bien-être n'échappe pas au monde de la gastronomie. Afin de répondre à la demande grandissante de la clientèle, les chefs n'hésitent pas à réinventer leur cuisine, toujours plus saine, gourmande et durable.
—



An crée dans son époque et consciente des valeurs et exigences d'une nouvelle clientèle, la gastronomie du bien-être reflète un besoin essentiel de manger mieux. Dans un contexte où les exigences des consommateurs évoluent rapidement vers une recherche de plaisir et de santé, les professionnels de la restauration sont confrontés à un défi constant d'adaptation et d'innovation. La tendance émergente dans ce domaine met en évidence une approche bienveillante de l'alimentation, alliant plaisir gustatif et respect des besoins nutritionnels.



Cette évolution vers une alimentation plus saine et consciente s'exprime à travers une multitude de facettes. Des restaurants aux concepts novateurs aux petites échoppes de quartier, l'offre se diversifie pour répondre aux besoins croissants des consommateurs, soucieux de leur bien-être. Les menus sont désormais truffés d'options végétariennes et véganes, mettant en valeur les bienfaits des fruits, des légumes et des céréales complètes. Les plats sont élaborés avec des produits de saison, locaux et biologiques, qui préservent leur fraîcheur et leurs qualités nutritionnelles ; les techniques de cuisson sont repensées pour préserver les nutriments et les saveurs. La cuisine à la vapeur, la cuisson sous vide et la grillade légère sont privilégiées, laissant de côté les méthodes plus grasses et moins saines.

Les supers aliments et les compléments nutritionnels font également leur entrée sur les cartes, offrant une dose supplémentaire de vitalité et de bienfaits pour la santé. Des smoothies boostés aux graines de chia, aux bowls garnis de baies d'açaï et de fruits frais, chaque bouchée est pensée pour nourrir le corps et l'esprit.



Mais cette tendance va au-delà de l'assiette. Les professionnels de la restauration adoptent des pratiques durables, réduisant leur empreinte écologique en utilisant des emballages recyclables, en favorisant le zéro déchet et en soutenant les producteurs locaux.

Pour les chefs, c'est l'opportunité de se réinventer et de répondre aux attentes changeantes des consommateurs, une invitation à repenser leur approche de la gastronomie en intégrant les principes de la nutrition, du respect de l'environnement et du plaisir gustatif dans chaque création culinaire.





1

Graines de chia

Riche en fibres, en protéines et en acides gras oméga-3, la graine de chia est un super aliment polyvalent, préparé notamment en pudding gourmand et sain, accompagné de coulis et de fruits frais.



2

Baie d'acaï

Connue pour ses propriétés antioxydantes, la baie d'acaï possède un goût entre le fruit rouge et le chocolat. C'est l'ingrédient principal du açaï bowl, un smoothie crémeux et rassiant, aux toppings variés, comme le granola, les graines ou les fruits frais.

Quinoa

Source de protéines végétales complètes, de fibres et de nombreux nutriments essentiels, le quinoa est un aliment de base d'une cuisine saine et équilibrée. En remplacement de la semoule de blé, le quinoa se marie aux légumes verts et au houmous, pour une version gourmande et saine du taboulé.

3

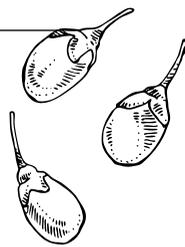


Lait d'amande

C'est l'alternative végétale populaire au lait de vache. Le lait d'amande est riche en calcium, en vitamine E et en acides gras insaturés. Gourmand et crémeux, il est idéal pour préparer des alternatives véganes aux boissons chaudes.

4



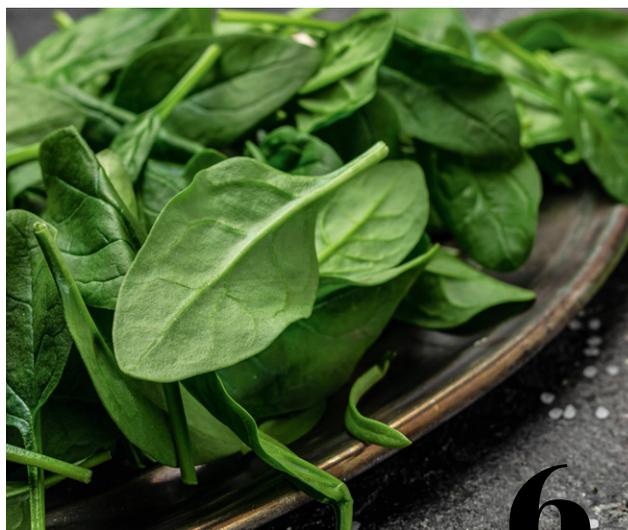


5 Kombucha

Boisson fermentée à base de thé sucré, le kombucha est réputé pour ses probiotiques bénéfiques pour la santé digestive et son goût rafraîchissant, alternative saine aux sodas.

Huile de coco

Connue pour ses bienfaits pour la santé cardiovasculaire et sa capacité à stimuler le métabolisme, l'huile de coco se substitue notamment au beurre et aux autres huiles en cuisine et en pâtisserie.

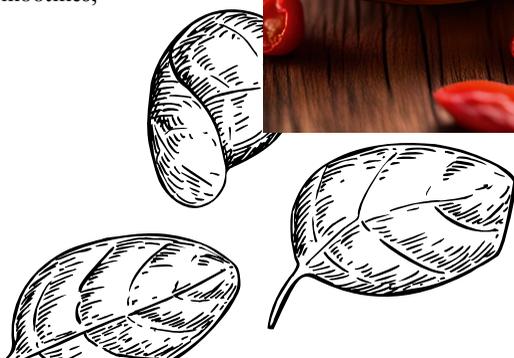


Épinards frais

Excellente source de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, les épinards frais sont intégrés dans les préparations "green power", comme les smoothies, salades et plats sautés.

Baies de goji

Réputées pour leur teneur élevée en antioxydants, en vitamines et en minéraux, les baies de goji sont souvent consommées séchées, en toppings sur des smoothies ou des salades composées. ■



Guillaume Veyssière

RETOUR AUX SOURCES



GUILLAUME VEYSSIERE
SOURCES
de Fontbelle

—
Chef autodidacte à la tête des *Sources de Fontbelle* à Angoulême, Guillaume Veyssière sublime sa Charente natale à travers une cuisine originale et impulsive, désormais étoilée. Portrait.
—



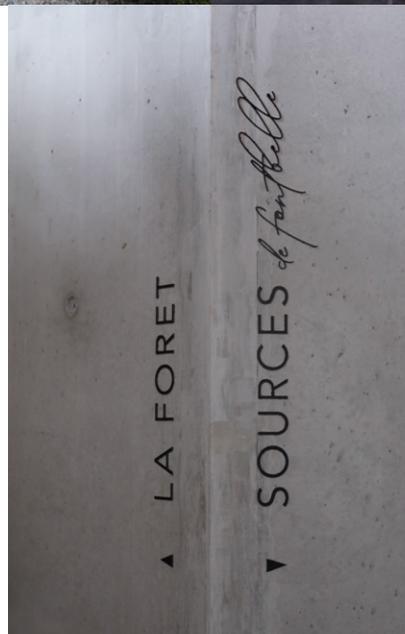
👉
**MA CUISINE N'EST PAS TRADITIONNELLE,
 MAIS CHANGEANTE ET RÉCRÉATIVE !** 📍



Cuisine au feu de bois

Comme l'appétit vient en mangeant, les souvenirs reviennent en racontant. De la cuisine de son enfance, Guillaume Veyssière évoque pêle-mêle la ferme de ses grands-parents agriculteurs, la cuisine familiale, les haricots verts équeutés et ses quelques sorties au restaurant. *"Je commandais à chaque fois une bavette à l'échalote. J'adorais ce morceau de viande et le fondant des échalotes confites"* se remémore le chef. L'enfant débrouillard qu'il était s'est peu à peu éveillé à la cuisine chez les scouts. À 10 ans, Guillaume Veyssière prépare la tambouille pour 30 ou 40 personnes au feu de bois ! Les spaghettis à la carbonara seront son premier challenge culinaire, celui qui lui mettra le pied à l'étrier.

En échec scolaire, l'adolescent se dirige vers un CAP cuisine sans savoir à l'époque où ça le mènera. Il sait simplement qu'il a envie de faire à manger pour les autres. C'est dans une chaîne qu'il débutera son apprentissage, lui qui ignore encore tout des différentes gammes de restaurant, des étoiles et du Michelin. Il y fait des rencontres déterminantes, des figures paternelles qui l'encourageront et croiront en lui. *"Ces rencontres m'ont montré la voie. La voie en cuisine c'est une chose, mais surtout la voie de la vie"* confie Guillaume Veyssière lorsqu'il évoque la



bienveillance de son professeur Pascal Tardieu ou du chef qui le forme, Philippe Bardy. C'est donc autant professionnellement qu'humainement que le jeune chef fait ses gammes, jugeant que sans ces rencontres, il aurait pu mal tourner. Il souligne l'importance du chef Serge Gouloumès qui lui aussi l'a pris sous son aile lors de son arrivée à Théoules-sur-Mer, sur la Côte d'Azur. Guillaume Veyssière entame alors son propre parcours, d'étoilé en étoilé, de Bordeaux à la Belgique, qui le mènera à ouvrir une première adresse, à seulement 25 ans.

Retour au pays

Son premier restaurant, Guillaume Veyssière l'ouvre avec sa compagne et ses petites économies. Le Puits Fleuri est un tout petit établissement situé à Muron en Charente, un charmant village de 1200 habitants, tout en pierre apparente. *"C'était énormément de travail, c'était épuisant. Mais ça m'a permis d'essayer plein de choses"* se souvient le chef. Il y restera trois années, durant lesquelles il développe son style et sa personnalité en cuisine. La clientèle est au rendez-vous. Le succès de cette première adresse lui permet d'en ouvrir une seconde, La Ruelle, située au cœur d'Angoulême, entre un kebab et une pizzeria. Le chef y propose une cuisine généreuse, qui se rapproche de la cuisine gastronomique qui fait sa signature aujourd'hui. ▶





👉
**AVEC UNE ÉTOILE
 AU MICHELIN,
 ON EST JUSTE SUR LA
 LIGNE DE DÉPART !** 📍

“J’expérimentais sans arrêt. Je pouvais proposer un pied de cochon et une bouillabaisse au menu. C’était très travaillé, mais ça manquait un peu de cohérence !” s’amuse le chef. Durant dix ans, il affina sa cuisine et fidélisera une clientèle de becs fins, en attente d’une adresse étoilée à Angoulême.

Fontbelle

Ce sont d’ailleurs ses clients qui, un beau jour, lui font une proposition qu’il ne peut pas refuser. Ils sont propriétaires d’un terrain à Angoulême, et lui suggèrent de s’associer avec eux pour y ouvrir un restaurant. Guillaume Veyssière n’hésite pas longtemps, *“J’avais 40 ans, je me suis dit qu’il fallait y aller !”* Le terrain est une zone protégée, les contraintes rencontrées furent nombreuses, mais l’équipe tient bon et les Sources de Fontbelle voient le jour en décembre 2019. C’est ici que le chef s’épanouit créativement : *“ma cuisine n’est pas traditionnelle, mais changeante et récréative !”*

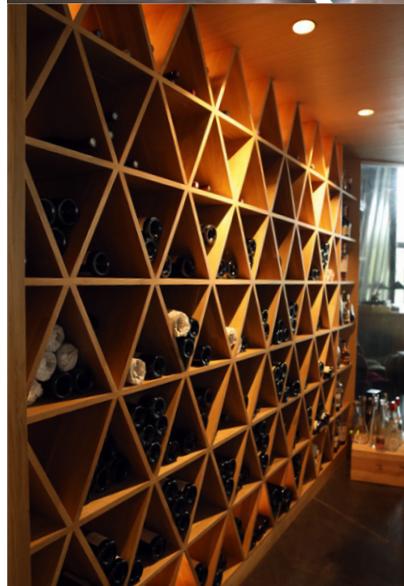
Inspiré par ses origines charentaises, Guillaume Veyssière imagine une cuisine spontanée, guidée par les saisons et les circuits courts, épaulé par des producteurs de la région très à l’écoute des exigences du chef. Cerf des Eaux Claires, veau de Chalais et sole de la criée de la Côtinière sur l’Île d’Oléron, les alentours regorgent de produits d’exception. À l’image de la truite Bellet élevée dans la Touvre, un affluent de la Charente, et abattue spécialement pour le chef de façon Ikejime. Aux Sources de Fontbelle,



Guillaume Veyssière la prépare avec un beurre monté au géranium Rosat et des œufs de truite, créant un accord parfait entre fraîcheur et subtilité.

Ligne de départ

Un an après l’ouverture, la cuisine du chef est récompensée par une étoile au Michelin. Une première pour Guillaume Veyssière, comme pour la ville d’Angoulême, qui n’avait pas connu telle consécration depuis des années. Les habitants klaxonnaient et applaudissaient pour célébrer la nouvelle, une véritable fête, pourtant en pleine période de confinement. L’aboutissement d’un travail persévérant qui marque un nouveau départ pour le chef. ▶



LES RECETTES DU CHEF

Une autre histoire, de la blanquette, de veau,



Cuisson à basse température et raffinement du dressage font de cette recette traditionnelle une assiette gastronomique. Nappé de sauce blanquette et d'un trio de purées de légumes, le paleron de veau exprime ici toute sa tendreté.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr





produits du terroir Charentais, Guillaume Veyssière fait confiance à METRO. *“Aux Halles METRO d’Angoulême, ils sont vraiment passionnés. Ils ont la capacité de référencer des produits locaux d’exception”* souligne le chef. Au fil des années, il a tissé des relations durables avec les équipes de METRO. Il vante la qualité du rayon marée où il se fournit en couteaux de plongée et en langoustines vivantes, les précieux conseils de l’ambassadrice des produits laitiers ou leur agneau du Poitou. *“C’est toujours très fluide et professionnel. METRO fait partie intégrante des Sources de Fontbelle !”*

Lorsqu’on évoque l’avenir avec Guillaume Veyssière, il estime que tout ce qu’on peut lui souhaiter, c’est de continuer à prendre plaisir à créer sans cesse. *“La chose la plus importante est de trouver l’amusement dans un travail où les contraintes sont grandes !”* C’est donc au présent que le chef réinvente sa cuisine, sans jamais rien considérer comme acquis. Vous avez dit passionné ? ■

💧
**METRO FAIT PARTIE
 INTÉGRANTE DES
 SOURCES DE FONTBELLE !** 💧

“Avec une étoile au Michelin, on est juste sur la ligne de départ ! Pas question de tout figer” confie-t-il modestement. Car Guillaume Veyssière ne compte pas se reposer sur ses lauriers, mais bien au contraire développer davantage sa technique et sa cuisine. Loué pour ses cuissons impeccables et ses assaisonnements audacieux, le chef n’hésite pas à faire dialoguer le canard et la Saint-Jacques, le gibier et le raifort, le chou-fleur et le caviar de Neuvic. Une cuisine d’impulsion, élégante et lisible.

Dans cette région du cognac, Guillaume Veyssière s’amuse également à créer des accords mets/cognacs lors de dîners 100% Charente. Pour dénicher le meilleur des



LES RECETTES DU CHEF

Fleur de radis Daïkon, fermenté, sauce soja charentaise,



Une assiette à l'image délicate qui révèle des saveurs franches. L'association du Daïkon fermenté et du céphalopode cru est parfaitement équilibrée par la rondeur du baume de Bouteville. Le zeste de citron et le piment d'Espelette viennent quant à eux réveiller le palais. Une rose qui se déguste feuille à feuille.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr





Une bonne bière, pour buller !

SI NOTRE SÉLECTION DE BIÈRES EST INCONTOURNABLE, C'EST QUE NOS EXPERTS ONT DE LA BOUTEILLE !



1. Bière blonde d'Abbaye 6.5° Felsgold 33 cl V.P. Réf.: 292085 – 2. Bière blonde 5° Casablanca 33 cl V.P. Réf.: 193226 – 3. Bière blonde Lager 4.6° Moretti 33 cl V.P. Réf.: 272920 – 4. Bière blonde Bio 4.6° Vezelay 33 cl V.P. Réf.: 277303 – 5. Bière IPA 6° Brussel Beer Pro 33 cl V.P. Réf.: 291907 – 6. Bière brune 6.5° Pelforth 33 cl V.C. Réf.: 202531 – 7. Bière ambrée 5.2° Irish Pale-Ale 33 cl V.P. Réf.: 246655 – 8. Bière Punk IPA 0° Brewdog Punk AF 33 cl V.P. Réf.: 264969

Retrouvez toute la sélection sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)



INSPIRE

PASSIONNÉMENT DUNIQUÉMENT

CUISINE • SERVICE • MÉTIERS DE BOUCHE

Molinel

www.molinel.com

Le précieux nectar de l'olivier : un trésor culinaire de terroir

—
Issu de la fusion harmonieuse entre le sol, le climat et l'olivier, l'huile d'olive incarne l'essence même des régions méditerranéennes. Plébiscité tant pour sa délicatesse en bouche que pour ses bienfaits pour la santé, l'or vert est un trésor culinaire à chérir.
—



Symbole de tradition et de savoir-faire artisanal, l'huile d'olive de terroir célèbre l'union entre l'homme et la nature. Au-delà de son rôle essentiel en cuisine, elle incarne un véritable patrimoine culturel et gastronomique, à préserver et à savourer avec passion. Les oliveraies, véritables joyaux de biodiversité, sont le fruit d'une attention minutieuse de la part des producteurs qui veillent à préserver l'équilibre écologique. En laissant les oliviers puiser dans les richesses de leur environnement, ces artisans contribuent à façonner des saveurs uniques, imprégnées des nuances subtiles du terroir, chaque année différente.

Une place primordiale en cuisine

La place de l'huile d'olive de terroir n'est plus à défendre. Tel un chef d'orchestre des saveurs, elle sublime une multitude de plats avec sa palette gustative riche et complexe. En cuisine, elle se prête à une infinité d'usages, depuis les assaisonnements délicats jusqu'aux cuissons à haute température. Son parfum fruité et sa texture soyeuse en font l'allié indispensable de tous les chefs, de la cuisine de bistrot à la haute gastronomie.

Au-delà de ses qualités gustatives, l'huile d'olive de terroir regorge de bienfaits pour la santé. Riche en acides gras mono-insaturés et en antioxydants, elle est reconnue pour ses propriétés cardioprotectrices et anti-inflammatoires. Consommée dans le cadre d'une alimentation équilibrée, elle contribue à préserver le bien-être et la vitalité : c'est le très célèbre régime méditerranéen qui fait ses preuves depuis des centaines d'années ! ▶



► **L'importance de la traçabilité**

Malheureusement, à l'instar du miel évoqué dans le dernier numéro de 15H30, l'huile d'olive de terroir fait face à des défis majeurs liés à la contrefaçon et à la tromperie sur l'origine. Des pratiques malhonnêtes consistent souvent à mélanger de l'huile étrangère de qualité inférieure avec des productions locales renommées, ou à falsifier les étiquettes pour masquer la véritable provenance des fruits.

Face aux défis posés par les pratiques frauduleuses, les producteurs d'huile d'olive de terroir se mobilisent pour préserver l'authenticité de leur précieux nectar. Conscients de l'importance de garantir la traçabilité et la qualité de leurs produits, ils œuvrent avec passion et détermination pour offrir aux consommateurs des huiles véritablement issues du terroir méditerranéen.

En s'appuyant sur des pratiques culturelles respectueuses de l'environnement et sur des méthodes de production traditionnelles, ces artisans perpétuent un héritage séculaire et préservent l'âme des terroirs méditerranéens dans chaque goutte d'huile. Les amateurs éclairés peuvent ainsi s'appuyer sur des indicateurs de qualité tels que les labels d'origine protégée ou les certifications de production biologique pour s'assurer de l'authenticité de leur précieux flacon.

Le jeu en vaut la chandelle ! En optant pour l'authenticité et la qualité, les amateurs de bonne chère peuvent ainsi s'offrir le privilège de déguster un trésor culinaire, porteur de l'âme et de l'histoire des terroirs méditerranéens. ■

👉
AU-DELÀ DE SES QUALITÉS GUSTATIVES, L'HUILE D'OLIVE DE TERROIR REGORGE DE BIENFAITS POUR LA SANTÉ. 🍷

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






RENCONTRE AVEC

Yann Fernandez

PRODUCTEUR D'HUILE D'OLIVE

Il y a dix ans, Yann Fernandez faisait un choix radical. Il quittait son poste dans le secteur du transport aérien pour créer le Domaine de Taurenne et dédier son temps à la culture de l'olivier. Rencontre avec un producteur d'huile d'olive passionné et passionnant.

Vous avez un parcours atypique en tant que producteur. Pouvez-vous nous en dire plus ?

En effet ! Après une carrière dans le transport aérien, j'ai eu envie d'autre chose. J'ai alors eu la chance de rencontrer Alain, maître de culture. C'était il y a 10 ans. C'est là que tout a commencé.

Pouvez-vous nous présenter le Domaine de Taurenne ?

Ici, il y a 20 ans, il n'y avait pas un seul olivier. Aujourd'hui, on en compte 11 000 ! Tout a été planté au fur et à mesure. Avec les années, ces jeunes oliviers sont devenus beaux et grands. Une moitié de nos arbres produit, pendant que l'autre est en taille : nous alternons chaque année pour garantir une qualité et une quantité de production optimales.

Quelles variétés d'olives cultivez-vous ?

Nous cultivons six variétés d'olives au total. Cinq sont typiquement locales et nous avons eu un coup de cœur pour la sixième, qui vient de Toscane.

Parlez-nous de vos huiles.

Nous produisons huit huiles d'olive premium, dont une « Goût à l'ancienne » et une huile « AOC Provence ». S'y ajoutent deux huiles aromatisées, à base de citron ou de basilic. Que du local puisque

le citron et le basilic viennent de La Londe-les-Maures. On a une belle région, et les producteurs varois font un travail de grande qualité. Ensemble, on fait de beaux produits, distribués essentiellement dans la région toulonnaise.

Qu'est-ce qui rend vos huiles spéciales ?

Comme pour la vigne, c'est le terroir ! Le terrain argilo-calcaire donne des huiles de caractère, avec beaucoup d'ardence. Bien sûr, notre signature vient aussi de nos olives. La variété bouteillan, par exemple, possède des notes d'herbe fraîche et de tomate, alors que l'aglandau a des saveurs d'artichaut... Nous bichonnons nos arbres, nous n'utilisons aucune olive tombée au sol et il n'y a aucun apport extérieur, pas d'assemblage. Enfin, nous accordons une grande importance à la fraîcheur : très peu de temps s'écoule entre la récolte et la trituration. Tous ces savoir-faire nous ont permis de décrocher plusieurs médailles d'Argent et d'Or au Concours Général Agricole.

Pourquoi avoir choisi de travailler avec METRO ?

Parce que je partage complètement l'approche de METRO, qui propose à la fois une gamme très large pour tous ses clients, et une sélection de produits premium destinée aux chefs les plus exigeants. Nos produits se retrouvent ainsi dans les cuisines des restaurateurs à la recherche d'excellence. C'est très encourageant !



La mer dans tous ses états

—
Chef de groupe Produits de la mer frais pour METRO France, Yannick Choblet nous plonge au cœur des coulisses du rayon poissonnerie.
—





Marée METRO : cap sur la qualité !

Pour assurer l'approvisionnement quotidien en poisson frais des 99 halles de l'enseigne, Yannick Choblet peut compter sur ses 23 ans d'expérience chez METRO et sur son équipe d'acheteurs passionnés. Ensemble, ils ont une mission très claire : sourcer des poissons d'une qualité irréprochable, tout juste sortis de l'eau. Une fois les meilleurs produits identifiés, reste à les acheter puis à les rediriger tels quels dans les régions ou à les transformer dans les usines METRO. Mais comme le précise Yannick, l'enjeu est de taille et la tâche n'est pas aisée : « *Le rôle de mes équipes est de définir une stratégie de sourcing et une politique commerciale pour coordonner les quantités anticipées à la demande de nos halles et de nos clients* ».

En quête d'excellence

Chez METRO, la politique d'achat ne doit rien au hasard. Pour fournir aux rayons marée des halles METRO des produits d'une qualité incomparable, Yannick a recours à deux sources d'approvisionnement distinctes : en criée pour les poissons sauvages, ou directement chez les éleveurs pour les poissons d'élevage. Une façon efficace de s'assurer que les meilleurs produits de la mer ne passent pas entre les mailles du filet.

Priorité aux petits producteurs

Afin de soutenir les petits producteurs qui ont besoin de stabilité pour assurer la pérennité de leur activité, METRO noue avec ses partenaires des relations de longue durée, basées sur le dialogue, la confiance

et la continuité, comme l'indique Yannick Choblet : « *Les petites structures ont véritablement besoin d'avoir une forme de régularité pour bien fonctionner. Notre rôle, c'est d'assurer cette régularité* ».



Le goût du durable

L'engagement de METRO en faveur de la pêche durable ne date pas d'hier. Pour asseoir cette démarche, METRO a fait le choix de retirer de son offre toutes les espèces de grands fonds pêchées par des chaluts, de suspendre temporairement la vente de thon rouge, de respecter strictement les périodes de reproduction, en un mot, de privilégier des pratiques de plus en plus vertueuses, tout cela dans le but de favoriser la préservation des ressources marines. Et si METRO est à même de proposer chaque jour un choix unique de produits issus de la pêche durable et responsable, c'est en grande partie grâce à l'implication de Yannick Choblet et de ses équipes. Au risque d'impacter la rentabilité du rayon marée. Comme le déclare Yannick, « *nous prenons régulièrement des décisions qui peuvent nous pénaliser en termes de chiffre d'affaires, mais qui vont dans le sens de la gestion de la ressource* ».

L'origine France a le vent en poupe !

METRO fait partie des rares enseignes à acheter directement en criée. En France, où l'on en compte une quarantaine, les experts METRO sont présents quotidiennement pour négocier les meilleurs produits au meilleur prix avec un objectif clair : privilégier les produits français ! « *Nous achetons sur 28 criées tous les jours et nous avons à cœur de promouvoir les produits français sans passer par des intermédiaires. Notre volonté est de valoriser ces produits-là* », révèle Yannick Choblet.



Le choix comme source d'inspiration

« *Aujourd'hui, la tendance est plutôt de proposer des assortiments restreints. Mais chez METRO, nous tenons à maintenir des assortiments larges, réguliers et d'une qualité supérieure* ». Ce sont les mots de Yannick Choblet pour décrire l'offre marée METRO. Sur les étals poissonnerie des halles, ce sont en effet pas moins de 1600 références qui sont proposées chaque jour. Une vraie source d'inspiration pour les restaurateurs !

Duel de Chefs.

JEAN-CLAUDE CAHAGNET

PASCAL DUPIRE

PLAT SIGNATURE:

Le prochain sur la carte car je ne m'attache pas au passé.

CARACTÈRE:

Espiègle

PORTRAIT CHINOIS:

Si tu étais une recette, laquelle serais-tu ?

Un Churros au chorizo à tremper dans un aïoli bien relevé.

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

Le champignon de Paris.

Si tu étais un fromage, lequel serais-tu ?

Un Beaufort.

Si tu étais un verre de vin, quelle cuvée serais-tu ?

Un Côte-Rôtie.

Si ton adversaire était un plat ?

Un ragoût de haricots Tarbais.

À votre gauche, Jean-Claude Cahagnet, formé au restaurant la *Toque Blanche* au Mesnuls chez les chefs Jean-Pierre Philippe et Gérard Vié, propriétaire de l'*Auberge des Saint-Pères* à Aulnay-sous-Bois depuis 1997. À votre droite, Pascal Dupire, Auvergnat formé par Alain Pasetto, lui-même disciple de Guy Savoy, passé par de belles maisons (*Le Ritz*, *Le Pavillon Ledoyen*, *Les Trois Marches* à Versailles, *le Bristol*) et à la tête du restaurant *l'Amourette* à Montreuil. Un duel autour de l'aubergine pour deux chefs passionnés des bons produits.

PLAT SIGNATURE:

La tête de veau rôtie au beurre d'anchois.

CARACTÈRE:

Impatient

PORTRAIT CHINOIS:

Si tu étais une recette, laquelle serais-tu ?

Ceviche de bar au gingembre et grenade.

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

La pomme de terre.

Si tu étais un fromage, lequel serais-tu ?

Un Gaperon.

Si tu étais un verre de vin, quelle cuvée serais-tu ?

Le Crozes Hermitage d'Alain Graillot.

Si ton adversaire était un plat ?

Un lièvre à la royale.

L'OBJECTIF

L'aubergine

Fruit d'été cuisiné comme un légume, l'aubergine se prête à tous les types de recettes, des plus traditionnelles aux plus originales.

Caractéristiques

La forme de l'aubergine varie du rond à l'allongé. La teinte violette de sa peau lisse et brillante est la plus répandue, mais certaines variétés se parent de blanc, vert, rouge ou noir, unies ou striées. Fruit ferme de grande taille, l'aubergine pèse en moyenne 250 grammes.

Origine

Si les origines de l'aubergine remontent à plus de 8 siècles avant notre ère dans la région indo-birmane, il faut attendre le Moyen Âge pour que sa culture gagne le continent européen, introduite par les navigateurs arabes dans le bassin méditerranéen.

Saison

En France, la plantation de l'aubergine en pleine terre s'effectue entre les mois de mars et d'avril. Sa récolte, dès le début d'été, s'effectue au rythme de 2 à 3 fois par semaine, quand le fruit se teinte d'un beau violet profond.

Saveur

Consommée exclusivement cuite, l'aubergine se prête à tous types de cuisson. Grillée ou marinée, vapeur ou frite, pelée ou non, sa texture fondante possède un goût doux légèrement amer, qui varie en fonction des assaisonnements.





**Petites Bouchées
Croustillantes
d'Aubergine,
Spianata, Foie Gras
& Banane**

PAR JEAN-CLAUDE CAHAGNET

Pour ce duel avec Pascal, j'ai opté pour une cuisine débridée et provocatrice. Je souhaite interpeller les gastronomes avec des mélanges inattendus qui peuvent éventuellement surprendre. C'est un plat généreux, croustillant, et je vous avoue que j'aime bien quand ça croustille.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



“ Ce plat allie harmonieusement les aubergines fondantes, le foie gras et la banane sucrée, enveloppés dans une pâte à filo croustillante pour des bouchées à la fois raffinées et gourmandes. ”



Mille-feuille d'Aubergines

PAR PASCAL DUPIRE

Pour ce duel avec Jean-Claude, j'ai décidé de proposer une entrée à base d'aubergine qui pourrait aussi très bien constituer la base d'un plat végétarien. Ce mille-feuille d'aubergines est réalisé avec de l'aubergine, de la ricotta, de la concassée de tomates, du basilic et des tomates cerises.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



“ Avec ses couches d'aubergines tendres, ses tomates juteuses et sa ricotta crémeuse, ce plat offre une symphonie de saveurs méditerranéennes sublimées par une touche de basilic frais et de fleurs de thym. ”

Le Gruyère AOP suisse doit son goût unique à une riche tradition fromagère

1800

producteurs de lait

155

fromageries villageoises
en Suisse romande

57

fromageries d'alpage

400

litres de lait cru pour
fabriquer une meule,
SANS additif et conservateur

5 à 18

mois d'affinage
en caves pour
une saveur unique



gruyere.com



Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.fr





1.



3.

2.



4.



Nos experts ont bûché !

POUR DÉNICHER LES MEILLEURS CHÈVRES, ILS ONT PRIS LE SUJET PAR LES CORNES !

5.



8.



7.



6.



- 1. Sainte-Maure de Touraine AOP Fromagerie Cloche d'Or 250 g Réf.: 142723 – 2. Fromage de chèvre Le Mothais sur feuille L'Atelier de la Sèvre 150 g Réf.: 236297 – 3. Selles-sur-Cher AOP Fermier Laetitia Gaborit MOF 150 g Réf.: 272146 – 4. Pouligny Saint Pierre AOP La Maison du Fromage 250 g Réf.: 142721 – 5. Buchette de chèvre aux fleurs P. Jacquin & Fils 100 g sous coque Réf.: 288138 – 6. Rocamadour AOP La Maison du Fromage 35 g Réf.: 236205 – 7. Banon AOP au lait cru Fromagerie de l'Étoile 100 g Réf.: 007161 – 8. Valençay AOP Jacquin 220 g Réf.: 238954

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr



La Lorraine, un terroir entre tradition & modernité.





Située dans le nord-est de la France, la Lorraine est une région aux mille saveurs, où la gastronomie rime aussi bien avec authenticité qu'avec innovation. De ses vastes plaines à ses charmants villages, la Lorraine offre un voyage culinaire unique, où se mêlent tradition et modernité, pour le plus grand plaisir des papilles.

Caractérisée par une géographie diversifiée, entre ses vastes plaines, ses massifs forestiers et ses vallées fluviales, la Lorraine offre un paysage contrasté et pittoresque. Son climat continental, marqué par des hivers froids et des étés chauds, façonne le caractère des terres lorraines et influence également sa gastronomie. La région est ainsi notamment réputée pour la qualité de ses produits du terroir. Les vastes étendues de la région offrent un sol fertile propice à la culture de céréales, de fruits et de légumes d'une qualité exceptionnelle. Les vergers de mirabelles, les champs de blé et les vignobles réputés pour leur vin gris témoignent de la diversité et de la richesse agricole de la région. ▶

► **Une tradition culinaire ancienne**

La cuisine lorraine puise ses racines dans les recettes transmises de génération en génération, tout en s'ouvrant aux influences contemporaines et aux nouvelles tendances gastronomiques. Les plats emblématiques tels que la quiche lorraine, le pâté lorrain et la potée, toujours autant consommés, sont autant de témoignages de l'attachement des Lorrains à leur patrimoine culinaire.



Cependant, la cuisine lorraine ne se limite pas à ses classiques intemporels. Les chefs de la région, inspirés par les produits locaux et la richesse de leur terroir, revisitent les recettes traditionnelles avec créativité et modernité. Ainsi, les menus des restaurants lorrains offrent une palette de saveurs surprenantes, mêlant subtilement les influences régionales et les techniques innovantes. Les plats typiques de la région comme la fameuse quiche lorraine sont réinventés, déstructurés et permettent aux gastronomes de redécouvrir ces classiques dans une farandole de nouvelles textures et de mises en place aux influences internationales.

Trésors lorrains

Fruit emblématique de la Lorraine, la mirabelle mérite une attention particulière. Ce petit fruit doré, symbole de la Lorraine, est utilisé dans de nombreuses préparations culinaires, de la confiture traditionnelle à l'eau de vie raffinée. Les mirabelles fraîches, avec leur chair sucrée et juteuse, sont un véritable délice pour les papilles et largement utilisées dans la pâtisserie lorraine. Quant à l'eau de vie de Mirabelle de Lorraine à 45° de la Maison de la Mirabelle Rozelieures, elle offre une expérience gustative incomparable, avec ses arômes fruités et sa finale douce-amère qui en font un digestif apprécié des connaisseurs.





RENCONTRE AVEC

Benjamin Rettel

RESPONSABLE PRODUITS SECS HALLES METRO DE NANCY

Originaire de Lorraine, Benjamin Rettel est responsable des achats régionaux. Il travaille en étroite collaboration avec les producteurs locaux et voue un véritable culte à la mirabelle.

Le terroir lorrain est depuis longtemps renommé pour ses fruits ainsi que pour sa charcuterie traditionnelle.

Les traditions culinaires persistent-elles encore dans la région ?

Oui, les habitants de la région consomment abondamment les produits du terroir, en particulier les fruits emblématiques que sont les mirabelles et les quetsches, ainsi que les produits de la fumaison, tels que les jambons, les andouilles du Val-d'Ajol ou encore les fuseaux lorrains. Nous entretenons des relations privilégiées avec des maisons renommées comme la charcuterie Pierrat ou la maison Bentz, réputées pour leurs salaisons de qualité. Nous nous engageons à valoriser le travail de ces artisans afin de permettre aux restaurateurs locaux, à Nancy et ailleurs, de magnifier ce terroir qui leur est cher. Ce sont eux, avec leur créativité, qui mettent en avant le savoir-faire culinaire lorrain.

La Lorraine s'est également fait connaître pour ses spiritueux et le vin. Est-ce un avantage pour les chefs lorrains ?

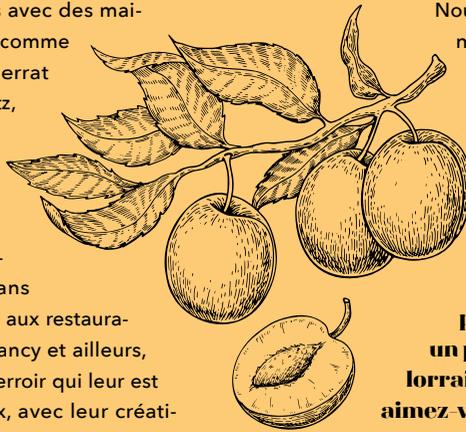
C'est parfois méconnu du grand public, mais la Lorraine est également réputée pour ses

boissons alcoolisées, notamment l'eau-de-vie, le whisky et les vins gris qui connaissent un regain d'intérêt actuellement. D'ailleurs, je peux vous confier qu'il existe quelques belles maisons viticoles dans le Toulouais, à seulement 20 minutes au sud de Nancy, qui produisent des vins dignes des meilleures tables. Je vous encourage vivement à les découvrir !

En tant que région agricole, la Lorraine possède un riche patrimoine agricole et un savoir-faire indéniable. Commercialisez-vous de nombreux produits locaux ?

Absolument. Il est primordial pour nous, ainsi que pour nos clients, de connaître nos producteurs et de garantir une totale transparence quant aux méthodes de culture et d'élevage.

Nous traitons avec plusieurs fournisseurs locaux, travaillant dans le respect des savoir-faire lorrains et des traditions régionales. Leurs exploitations sont toutes situées à proximité des halles de Metro Nancy.



Et vous, avez-vous personnellement un produit ou un plat lorrain favori ? Comment aimez-vous le préparer ?

En tant que Lorrain de souche, il n'est pas étonnant que j'aie une affection particulière pour la mirabelle. Je la déguste aussi bien fraîche qu'en digestif, et je la cuisine de multiples façons : en tarte traditionnelle, en compote sucrée-salée ou même en accompagnement de plats libanais ou iraniens. Pour moi, rien ne vaut le plaisir de cueillir ce fruit directement de l'arbre et de le déguster sur-le-champ.





**LES CHEFS SONT
INSPIRÉS PAR LES
PRODUITS LOCAUX
ET LA RICHESSE DE
LEUR TERROIR.**



Andouilles du Val d'Ajol © Radio France - Frédéric Bêlot



Mais la Lorraine ne se contente pas de perpétuer les traditions culinaires, elle sait aussi se réinventer. En témoigne, la distillerie Rozelieures, située au cœur de la région, qui produit un whisky single malt tourbé d'une qualité exceptionnelle. Vieilli en fûts de chêne français, ce whisky révèle des arômes subtils de tourbe et de céréales, pour une expérience gustative unique qui séduit les amateurs du monde entier. Avec son savoir-faire artisanal et son engagement en faveur de l'excellence, Rozelieures incarne parfaitement l'esprit d'innovation et de qualité qui caractérise la gastronomie lorraine.

► La richesse agricole de la Lorraine ne se limite pas aux vergers de mirabelles et aux champs de blé. La région abrite également une multitude d'autres trésors gastronomiques qui méritent d'être découverts. Parmi ceux-ci, le jambon cuit fumé des Salaisons de Bentz se distingue par sa qualité exceptionnelle et son goût délicatement fumé qui en font un incontournable des tables lorraines. Le fuseau Lorrain de Pierrat, avec sa texture fondante et son goût authentique, séduit également les amateurs de charcuterie les plus exigeants. Et comment oublier l'andouille du val d'Ajol, dont la réputation n'est plus à faire, avec sa saveur unique et son parfum envoûtant ?

Une invitation au voyage culinaire

La gastronomie lorraine est une véritable invitation au voyage culinaire, où se mêlent tradition et modernité pour le plus grand plaisir des papilles. Des plats emblématiques aux trésors cachés du terroir, la Lorraine offre une palette de saveurs et de plaisirs gustatifs qui séduisent les palais les plus exigeants. Que l'on déguste une quiche lorraine fondante, que l'on savoure une andouille du val d'Ajol, ou que l'on succombe aux délices d'une eau-de-vie de Mirabelle, chaque bouchée est une découverte et une expérience gustative inoubliable. À savourer sans modération. ■

LA BELLISSIMA

Quand on évoque la tomate chez nous, on serait tenté de parler de la « *Belle Italienne* », tant la cuisine transalpine a su mettre la « *pomme d'or* » (pomodoro en italien) à toutes les sauces. Pourtant c'est un peu abusif, car dans les faits la tomate est mondiale à plusieurs titres.

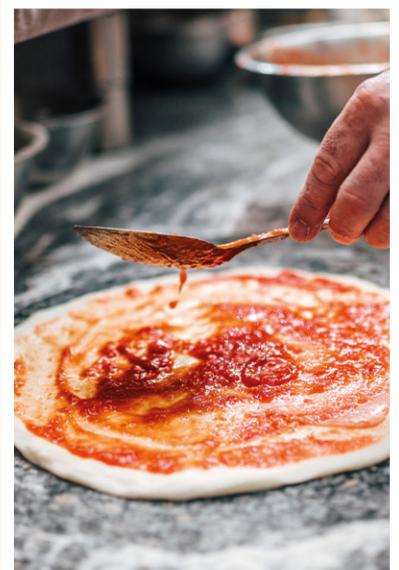
Sur le plan historique tout d'abord. La tomate que l'on connaît aujourd'hui est née au Mexique sur les terres aztèques (région de l'actuel Mexique) et se nomme *Tomatl* en Nahuatl (la langue aztèque). Ce nom est à rapprocher d'un autre nom du même langage : *Xocoatl*, boisson sacrée à base de fèves de cacao fermentées qui a donné son nom au chocolat. Beaucoup de ces aliments courants de nos jours sur les tables européennes,

ont été découverts et rapportés au XVI^e siècle, du Nouveau Monde par les conquistadores. Le cacao, le maïs, la pomme de terre, les haricots, le piment, la vanille... et la tomate. Les troupes de Cortés étaient avides d'or et ont rapporté la « *pomme d'or* » pourtant longtemps considérée comme toxique, car les feuilles des solanacées chargées de solanine le sont (la pomme de terre et la tomate sont des solanacées). La tomate sert alors de plante d'ornement avant que l'on en consomme les fruits au XVIII^e siècle.

En France, ce sont les Provençaux qui à l'exemple des Napolitains l'intègrent dans leur cuisine, et les Marseillais montés à Paris en 1790 pour la Fête de la Fédération (1^{er} anniversaire de la prise de la Bastille) apportent des tomates dans leurs besaces. Il est amusant de noter qu'il existe donc un lien fort entre notre hymne national « *La Marseillaise* » (qui verra le jour deux ans plus tard) et la tomate provençale. Mais c'est en Italie, après l'Espagne, que la tomate trouve sa terre d'élection en Europe. L'Italie, qui reste à ce jour le premier pays producteur en Europe et le premier utilisateur du « *fruit-légume* » en inventant la sauce tomate qui est largement consommée sur la pasta et la pizza.

Pourtant la tomate n'aurait pas connu ce succès mondial si le voyage de retour vers l'Amérique ne s'était pas produit. Pas la même que celle des origines, mais pas loin, l'Amérique du Nord, les États-Unis.

Au soir du XIX^e siècle et à l'aube du XX^e, ce sont plus de 4 millions d'Italiens qui émigrent vers les USA, emportant avec eux leurs coutumes et leur cuisine. La sauce tomate y tient une place importante et



bientôt la pizza séduira toutes les autres communautés immigrées jusqu'à devenir un des symboles de l'Amérique à table avec le hamburger. Depuis son pays d'adoption, la tomate repart à la conquête du monde sous forme de ketchup, de soupe en boîte ou de sauce à pizza. Elle est désormais produite sur les cinq continents aux côtés de sa cousine la pomme de terre trois à quatre fois plus produite. Cette belle Mexicaine, naturalisée Espagnole, puis Italienne, devenue par adoption une belle Américaine est en passe de devenir une belle Chinoise ou une belle Indienne (les deux premiers pays producteurs aujourd'hui), voire une belle Turque car ils détiennent le record de consommation avec une centaine de kilos par an par habitant. Pourtant, rendons à César ce qui lui appartient, avec ses deux AOP, Pomodoro Piennolo del Vesuvio et San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino et son IGP Pachino, l'Italie reste bien le premier producteur de tomates de qualité. Ciao bellissima.



La tomate

EN QUELQUES CHIFFRES

IL EXISTERAIT PLUS DE 30 000 VARIÉTÉS DE TOMATES RECENSÉES DANS LE MONDE

Au Conservatoire de la Tomate du Château de La Bourdaisière, à Montlouis-sur-Loire en Touraine, Louis-Albert de Broglie le Prince-Jardinier comme il aime à se nommer lui-même, s'enorgueillit de posséder plus de **700 variétés dans son potager**, ouvert au public du début du printemps à la fin de l'été.



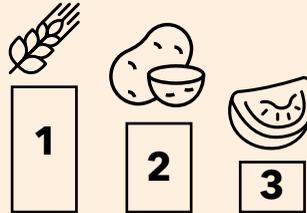
4 TONNES DE TOMATES SONT PRODUITES CHAQUE SECONDE DANS LE MONDE



soit à peu près **125 millions de tonnes par an** (comparable à la production de banane le fruit de table le plus produit) dans les dernières statistiques.

LA TOMATE EST LOIN DERRIÈRE LA POMME DE TERRE

avec plus de 500 millions de tonnes produites, sans même parler du blé et ses 2800 millions de tonnes annuelles.



30 MILLIARDS DE PIZZAS SONT ENGLOUTIES DANS LE MONDE CHAQUE ANNÉE



650 MILLIONS DE BOUTEILLES DE KETCHUP HEINZ (LE LEADER DU MARCHÉ)

sont vendues chaque année et rapportent **10 milliards** à la firme de Pittsburgh. Pas mal pour une sauce dérivée du *Ketcap* malais ou indonésien, l'antique sauce soja de ce coin du monde.

LA CHINE EST LE 1^{ER} PRODUCTEUR DE TOMATES AU MONDE AVEC 60 MILLIONS DE TONNES PAR AN

soit presque la moitié de la production mondiale. Elle devance l'Inde avec **20 Millions de tonnes** et la Turquie, **3^e qui devance désormais les États-Unis** dans le club très fermé des « plus de 10 Millions de tonnes ».

LA FRANCE EST LOIN DANS LE CLASSEMENT ET SE HISSE VERS LA 30^E PLACE

avec environ **700 000 tonnes** dont un tiers est produit en Bretagne, **1^{re} région productrice** qui a ainsi détrôné le Sud-Est.



30

— LA TOMATE, UN LÉGUME — OU UN FRUIT ?

La réponse est simple : "les deux mon général !" Cela dépend en fait de quel point de vue on se place. Est-ce qu'on parle cuisine ou botanique ? Le mot légume dérive du latin *legumen* qui désignait à l'origine les plantes à gousses, on dirait aujourd'hui les légumineuses (pois, fèves, haricots, lentilles...), est devenu par extension, en cuisine, le nom des plantes alimentaires qui se consomment plutôt en préparations salées. Ce qui est le cas de notre tomate dans la majorité des

cas. Le mot fruit est un terme de botanique qui désigne l'organe femelle fécondé d'une plante, qui, par conséquent fructifie et porte les graines. C'est le cas de la tomate. Mais il est bon de noter que c'est également celui de dizaines de légumes courants dans notre alimentation et qui sont botaniquement parlant des fruits : les courges et courgettes, les piments, les aubergines, les concombres, les haricots, les avocats... Pour le reste, nos légumes sont soit des céréales, des tubercules, des tiges et des feuilles.



UNE TOMATE ça s'épluche ?

D'abord, entendons-nous sur la terminologie. Une tomate ne s'épluche pas à proprement parler, elle se monde (*définition: retirer la membrane qui enrobe*), s'émonde (*définition: retirer le superflu*), ou se pèle (*définition: retirer la peau*). Monder est le terme le plus adapté en cuisine et s'applique le plus souvent aux

amandes et aux tomates. Pourquoi retirer la peau des tomates et quand le faire ? Le plus souvent, on le fait quand on cuit la tomate en préparation ou pour des sauces, parce que cette membrane est dure, résistante et par conséquent indigeste. De plus, elle ne se dégrade pas à la chaleur. En revanche, on la laisse dans certains plats pour tenir la tomate et empêcher qu'elle ne s'affaisse, comme dans les tomates farcies. Pour autant, monder une tomate que l'on va trancher dans des salades, des crudités ou des sandwiches est un peu exagéré. Émincer la tomate suffira à rendre la peau coupée en tranches plus digeste et préservera les antioxydants qu'elle contient.

Pour monder la tomate, délaissiez les éplucheurs qui, même à microdents, retirent trop de la précieuse chair. Privilégiez une casserole d'eau bouillante et un saladier d'eau froide (avec quelques glaçons c'est mieux). Incisez légèrement la peau en croix sous la tomate puis trempez la tomate une vingtaine de secondes dans l'eau bouillante.

Ceci fait, transvasez la tomate dans l'eau froide. Il ne reste qu'à tirer la peau qui vient toute seule. Par quel phénomène ? L'eau bouillante va cuire superficiellement la chair située sous la peau qui de ce fait perd l'adhérence. On trempe dans l'eau glacée pour arrêter net la cuisson qui continuera autrement en profondeur. Ainsi la tomate garde toute sa chair qui serait emportée en partie avec la peau... et en plus, on ne se brûle pas les doigts.



BONNE POUR LE GOÛT BONNE POUR NOUS



La tomate est globalement excellente pour notre santé. Quand on pense santé, on fait toujours pour un aliment le rapport entre le bénéfice des nutriments qu'il apporte et la quantité de calories qu'il contient, avec l'apport en sucre (glucides) et en graisses (lipides) : nocifs en excès.

En premier lieu, il est bon de constater qu'une tomate contient en moyenne plus de 90% d'eau, ce qui évidemment limite énormément l'apport calorique, tout en permettant de nous hydrater. Pour le sucre, elle en contient de 2 à 5%, ce qui est tout de même très raisonnable. La tomate est moins chargée en sucre que les tubercules et les légumineuses (la pomme de terre et le haricot sont 4 à 5 fois plus riches en sucre). Il faut noter que le fructose qu'elle contient, qui est largement le sucre des fruits,

contrairement à l'amidon majoritaire dans les tubercules, les légumineuses et les céréales (transformé en glucose par la cuisson) est plus glycémiant mais plus digeste. Sa faible quantité dans la tomate ne conduit généralement pas à de graves pics glycémiques, sauf à en avaler d'énormes quantités. Pour les nutriments bienfaisants de la tomate, on peut citer une bonne quantité de vitamine C et de lycopène, ce colorant naturel cousin du carotène qui donne sa couleur rouge à la majorité des tomates et connu pour ses qualités antioxydantes. Les antioxydants protègent nos cellules (et en particulier celles de notre peau) des effets du temps. Alors même si elle manque de protéines, la tomate est à elle seule une petite cure de jeunesse. Son eau nous hydrate, sa peau protège la nôtre et sa chair sucrée est un carburant de notre cerveau et de nos muscles.

Ferniat
FAIT LE MARCHÉ
LE DIMANCHE DE 10H À 11H
SUR
**SUD
RADIO**
RETROUVEZ L'ACTUALITÉ
DE TOUT CE QUI SE MANGE
EN PARTENARIAT AVEC
**les halles
METRO**

Tomates farcies, à la provençale



Pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 grosses tomates « à farcir » ou 8 moyennes
- 200 g de chair à saucisse
- 200 g de veau haché (tendron, flanchet) ou bœuf
- 1 bel oignon
- 2 gousses d'ail
- 100 g de courgette
- 1 belle branche de céleri
- 50 g de bulbe de fenouil
- ½ botte de persil plat
- Une cuillère de thym et romarin hachés
- Sel, poivre du moulin
- Huile d'olive

PRÉPARATION

- 1** Émincer finement (en dés) oignon, ail, courgette, céleri et fenouil. Faire suer à l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen.
- 2** Faire suer à l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen.
- 3** Ajouter la chair à saucisse et le veau haché, saler, poivrer, ajouter le thym, le romarin et laisser revenir le tout en remuant quelques minutes.
- 4** Pendant ce temps, découper un chapeau dans les tomates. Retirer le cœur. Jeter l'eau et les graines et garder la chair pour la farce.
- 5** Hacher cette chair de tomate et l'ajouter dans la poêle avec la viande presque cuite. Couper le feu et terminer avec le persil haché en le mélangeant à la farce.
- 6** Goûter, rectifier en sel. Allumer le four (chaleur tournante) à 180°C. Laisser refroidir la farce 10 minutes puis garnir les tomates évidées.
- 7** Enfourner une quarantaine de minutes avec un trait d'huile d'olive. Arroser au bout de 20 minutes avec le jus du plat et poser les chapeaux sur les tomates.
- 8** Remettre au four pour 20 minutes encore. *Servir sur assiette avec en fond un trait de tapenade et le jus de cuisson des tomates farcies.*



Tomates soufflées, au parmesan



Pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 pièces tomates moyennes (2 par personne)

POUR LE FLAN :

- 120 g de parmesan
- 35 cl de lait
- 4 œufs
- 30 g de farine
- 40 g de beurre
- Sel et poivre noir du moulin

PRÉPARATION

1 Préchauffer le four à 180°C. Mettre une feuille de papier cuisson dans un plat ou dans la plaque du four.

2 Laver les tomates, couper le chapeau et évider le cœur pour faire de la place au soufflé. La tomate sert de moule comestible.

3 Clarifier les œufs (séparer les jaunes et les blancs). Batta les blancs d'œufs en neige ferme puis réserver.

4 Faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux. Dans le beurre mousse, ajouter la farine en une fois et mélanger au beurre.

5 Verser le lait en filet, mélanger et faire épaissir sans cesser de remuer pendant 5 minutes. Saler (peu, il y a le sel du parmesan), poivrer et râper un peu de muscade (pas trop).

6 Retirer la casserole du feu, incorporer le parmesan râpé puis les jaunes d'œufs un à un. Lorsque le mélange est homogène, incorporer les blancs en neige en enrobant à la spatule.

7 Verser la préparation au 2/3 de la hauteur des tomates. Enfourner 15 à 20 minutes avant le repas. Laisser cuire pendant 12 à 15 minutes. *Servir chaud à la sortie du four.*



Retrouvez les recettes de Vincent Ferniot en vidéo sur Instagram

Créer sa carte de cocktails.

Avec son guide "*Comment créer une carte de cocktails*", METRO propose des astuces simples et efficaces pour attirer et fidéliser la clientèle, sans être un expert en mixologie !



Les cocktails, un atout indéniable

Autrefois réservés aux bars chics et aux happy hours, les cocktails sont devenus un élément essentiel de l'expérience culinaire française. Avec 70% des Français qui en consomment régulièrement, cette popularité représente une opportunité intéressante pour les restaurateurs afin de diversifier leur offre et d'attirer une clientèle plus large.

Une offre bien pensée

Concise et équilibrée, une carte de cocktails peut incarner et sublimer le style d'un établissement. Grâce au guide METRO, les professionnels peuvent apporter une touche supplémentaire de personnalité au menu, et élaborer des cocktails pour séduire et fidéliser leur clientèle. Créée en association avec les plats proposés, une carte cohérente permet de répondre avec originalité aux attentes des clients.



Pourquoi ce guide ?

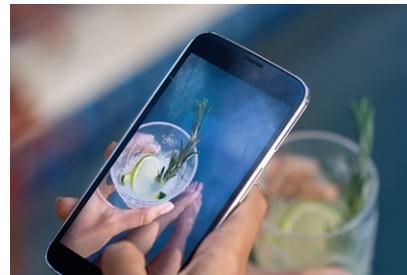
Le guide gratuit METRO "Comment créer une carte de cocktails" propose une stratégie claire et accessible pour se démarquer de la concurrence, et créer une identité forte qui reflète l'essence d'un lieu. Adapter son offre selon la saisonnalité et les tendances gastronomiques, proposer des alternatives non alcoolisées ou maîtriser l'art du service, tous les conseils et astuces sont décryptés point par point. Un guide qui démystifie la complexité de mise en œuvre d'une carte de cocktails, pour les professionnels de la restauration, c'est aussi et avant tout l'assurance d'une nouvelle source de rentabilité.

Les points essentiels



UN CONCEPT BIEN DÉFINI

Classique, moderne ou régionale, la carte de cocktails doit refléter l'ambiance d'un établissement.



DES SPIRITUEUX RIGOREUSEMENT SÉLECTIONNÉS

La sélection des ingrédients doit comprendre des options polyvalentes pour créer à la fois des classiques et des créations originales, sans oublier les mocktails.



FORMER SON PERSONNEL

Si une formation du personnel s'impose pour la préparation, elle est d'autant plus indispensable pour la présentation et la vente aux clients.



TESTER, AJUSTER, PROMOUVOIR

Recueillir des retours, ajuster les recettes, créer des événements et des offres spéciales sont les stratégies marketing à intégrer pour vendre les cocktails à la carte.



Pour aller plus loin

Téléchargez gratuitement le guide pour créer une offre de cocktails innovante et rentable !



Scannez ou retrouvez ce livre blanc sur METRO.fr



UNE JOURNÉE TYPE AVEC...

Frédéric Leurs

boucher-charcutier-traiteur

À chaque numéro, 15H30 s'invite dans la journée d'un professionnel de la restauration. Rencontre à Seclin dans le nord avec Frédéric Leurs qui a repris l'entreprise familiale.



4h30

Réveil

Ma routine, c'est de lire le journal La Voix du Nord avec un petit café.



5h50

Arrivée à la boutique

En arrivant je commence par le rapport de caisse et vérifie également l'état des commandes. Ensuite, je fais le point avec mes salariés. Ils se lancent dans la préparation des légumes et réalisent les mises en place nécessaires au labo.



6h15

Organisation de la journée

Nous organisons une réunion d'équipe pour faire le point sur la journée. Chez nous, les bouchers sont autonomes mais c'est important de garder un contact, s'il y a des questions avant de commencer la journée de travail.



13h

Déjeuner

Quand j'ai le temps de déjeuner, c'est souvent un repas sur le pouce, à la boutique. Le magasin est fermé le midi en semaine, on profite de ce temps d'accalmie quand c'est possible.



10h

Achats aux halles de Lomme

Nous passons nos commandes chez METRO deux fois par semaine. C'est mon père qui s'occupe des achats. C'est un personnage mon père, on a l'habitude de dire que les halles de Lomme ont été construites autour de lui.



7h15

Création

Je me lance dans la création de plats selon les commandes pour assurer la partie Traiteur. Les recettes varient selon les saisons et selon la météo. Le travail n'est aussi pas le même en semaine, le week-end on doit souvent préparer des plats spéciaux pour les fêtes et les célébrations.



14h

Tâches administratives

Généralement, je m'occupe de toutes les tâches administratives après le déjeuner. Je traite les devis mais aussi le paiement des factures.



16h

Relationnel

Dans l'après-midi, je passe au magasin, j'aime bien rester au contact des habitués de la boutique. Je m'occupe également de rappeler les clients, et quand il y a l'organisation d'un événement en extérieur, je me déplace.



19h30

Fin de journée

Je rentre directement chez moi auprès de mon épouse et de mon fils. Puis je me couche vers 21H30. Je fais quand même de grosse journée, c'est important pour moi d'assurer une bonne nuit de sommeil.

Simplicité ou raffinement, **4 marques** pour répondre à toutes vos envies.



COUZON

Depuis plus de 65 ans, Couzon s'impose comme un des leaders français dans l'univers du couvert et de la table. Tournés vers le design et mus par l'innovation, nos designers créent des produits fonctionnels et de haute qualité à vivre dans le quotidien comme dans les moments d'exception. Découvrez ainsi notre couvert de caractère : **Haikou**



Medard de Noblat Depuis 1836

Créateur de vaisselle en porcelaine et grès dans un style actuel et raffiné, Médard de Noblat vous invite à découvrir toute la richesse de sa collection **Aster** granit. Une collection en grès réactif émaillé à l'arrondi réhaussé par un élégant filet blanc. Une collection actuelle et chaleureuse pour partager d'intenses moments.



Lou Laguiole®

Lou Laguiole, une création de produits alliant tradition et modernité comme l'élégant couvert **Jet** en acier inoxydable 18/0. Des designs exclusifs et la garantie d'une signature raffinée pour des tables authentiques.



Amefa

«LA» valeur sûre des Arts de la Table alliant le meilleur rapport qualité-prix dans un style incontournable. Des produits contemporains et actuels, comme les couverts de table **Orphée**, au style longiligne et bien équilibré, couverts en acier inoxydable de qualité 18/10.

Vins du Languedoc- Roussillon, modernité & savoir-faire

Baigné par un climat méditerranéen bénéficiant de plaines fertiles, de coteaux ensoleillés et de montagnes aux altitudes rafraîchissantes, le Languedoc-Roussillon offre un terrain propice à l'épanouissement des cépages.

Le Languedoc-Roussillon déploie un paysage viticole d'une richesse inégalée. De la mer à la montagne, la région offre une variété de terroirs incomparable. Les sols caillouteux, typiques de la région, contribuent à la complexité des vins en offrant un drainage naturel et en imposant des contraintes hydriques bénéfiques au développement des vignes. Le mistral et la tramontane, vents méditerranéens asséchants, assurent une ventilation salutaire, préservant ainsi la santé des vignes et des raisins et permettant une agriculture connue pour être très respectueuse de l'environnement.

Une forte identité

L'identité viticole du Languedoc-Roussillon repose sur une pléthore de cépages emblématiques de la Méditerranée. Pour les vins blancs, la clairette, le bourboulenc, le grenache blanc, le terret blanc, le muscat, le picpoul blanc, le maccabeu, la roussanne et la marsanne sont autant de bijoux qui apportent fraîcheur, arômes subtils et complexité aux assemblages. Quant aux vins rouges, le mourvèdre, le carignan, la syrah, le cinsault, le grenache et le picpoul noir expriment toute leur noblesse et leur intensité dans les cuvées de la région, offrant des profils gustatifs riches, équilibrés et

caractéristiques du terroir. On le sait moins mais le Languedoc-Roussillon possède également une vraie culture des rosés. À base des cépages précédemment cités pour les vins rouges, ces vins sont de plus en plus plébiscités par les amateurs.

Si le Languedoc-Roussillon est aujourd'hui salué pour la qualité exceptionnelle de ses vins, cette reconnaissance n'est pas le fruit du hasard. Les vigneron ont su s'adapter aux évolutions du marché et aux attentes des consommateurs en adoptant des pratiques viticoles respectueuses de l'environnement, en modernisant leurs techniques de vinification et en préservant l'authenticité de leurs terroirs. Cette démarche d'excellence a permis à la région de se positionner comme l'une des régions viticoles les plus dynamiques et innovantes de France.

Excellence et diversité

Avec son terroir exceptionnel, ses cépages emblématiques et sa tradition viticole séculaire, cette région offre aux amateurs de vin une expérience sensorielle inoubliable. Que ce soit pour déguster un blanc frais au bord de la Méditerranée ou un rouge corsé au pied des montagnes, le Languedoc-Roussillon promet un voyage gustatif au cœur de la passion et de l'authenticité viticole !



① Vieilles vignes Carignan PAYS D'OC I.G.P. DOMAINE VILLA POUS

Robe grenat sombre. Nez intense de fruits noirs épicés, cachou, garrigues fraîches et épicées. Bouche explosive, juteuse, finale sur la mûre et le cassis grillé. Accompagne viandes robustes, fromages de caractère.

② La Clape A.O.P LANGUEDOC VALADE

Robe rubis intense aux reflets bleutés. Nez réglisse, cerise kirsch, prune, mûre et cassis. Bouche ample, fruitée, aux tanins soyeux et élégants, avec une finale légèrement réglissée.

③ Le Haras de Coussan rosé PAYS D'OC I.G.P.

Robe rose pâle aux reflets violines. Nez intense de groseilles et de griottes. Bouche acidulée, désaltérante, légèrement douce. À servir frais avec salades estivales, grillades ou plats indiens.

④ Préjugés CHARDONNAY MAISON VENTENAC

Au nez, délicates notes de fleurs blanches, d'agrumes et de pomme, avec des nuances de verveine, de poivre blanc et de vanille. En bouche, souplesse, fruité onctueux et rondeur. Attaque mielleuse, finale fraîche aux accents d'agrumes. À déguster avec poissons grillés ou volaille rôtie.



Avec La Nouvelle Agriculture, la volaille responsable entre dans une nouvelle ère

GUILLAUME LENNE,
CHEF DE GROUPE MARKETING CHEZ GALLIANCE





Galliance fait partie de la coopérative Terrena. Pouvez-vous nous en dire plus sur Terrena et ses activités ?

Terrena, c'est la première coopérative agricole multi-filière de France. Elle couvre diverses activités, telles que l'élevage, les semences ou les grandes cultures, et elle dispose de branches spécialisées, dans le bœuf avec Elivia, et dans la volaille avec Galliance. En tant que coopérative, elle appartient aux éleveurs qui y travaillent. Autre point capital, Terrena est résolument engagée dans une démarche RSE, qui promeut une agriculture plus saine et plus responsable.

Quels types de produits propose Galliance et comment s'inscrivent-ils dans cette démarche RSE ?

Nous proposons une large gamme de produits de volaille, à savoir poulet, dinde, canard ainsi que des produits élaborés crus et cuits.

Le modèle RSE que revendique Terrena a donné naissance à la marque "*La Nouvelle Agriculture*", qui prône des pratiques respectueuses de l'environnement et du bien-être animal, telles que l'utilisation de lumière naturelle, la réduction de la densité en élevage ou encore l'élimination des antibiotiques. Ces pratiques, uniques sur le marché des volailles non labellisées, nous permettent d'offrir des produits issus de filières à impacts positifs sur le territoire, l'environnement et le bien être des animaux.

Qu'est-ce que le label Bleu-Blanc-Cœur et comment Galliance s'y conforme-t-il ?

Le label Bleu-Blanc-Cœur garantit une alimentation diversifiée avec de la graine de lin naturellement riche en oméga-3, ce qui, comme je le disais, améliore le profil nutritionnel de la viande ainsi que



GRÂCE À NOS PRODUITS, LES CHEFS PEUVENT FACILEMENT ADOPTER UNE DÉMARCHE PLUS RESPONSABLE.



ses qualités gustatives supérieures. Chez Galliance, nos volailles "*La Nouvelle Agriculture*" bénéficient de ce label. Cette distinction renforce notre engagement RSE, en minimisant l'impact environnemental de nos élevages.

Pensez-vous que vos produits répondent aux attentes des professionnels de la restauration ?

Absolument ! Il y a une demande croissante pour des produits français de qualité, plus responsables. Avec la législation récente exigeant d'indiquer l'origine des viandes en restauration, notre partenariat avec METRO ainsi que notre marque "*La Nouvelle Agriculture*" répondent parfaitement à ces besoins. Grâce à nos produits, les chefs peuvent facilement adopter une démarche plus responsable en disposant de la traçabilité jusqu'à l'exploitation de l'éleveur.

Pouvez-vous détailler le partenariat entre Galliance et METRO ?

METRO est un partenaire historique et stratégique pour nous. En 2023, nous avons signé un partenariat renforcé autour de "*La Nouvelle Agriculture*". Ce partenariat inclut un engagement volume et donc de débouché durable pour les éleveurs, associé à une transparence sur les coûts de production, pour garantir une rémunération juste et équitable pour nos éleveurs. Notre partenariat est basé sur un partage de valeurs et une confiance mutuelle qui nous permettent de faire avancer nos idées en toute sérénité.

La révolution veggie,

La gastronomie se met au vert ! Pour rester en phase avec les changements sociétaux et environnementaux majeurs, les chefs se doivent de repenser leur carte autour de produits végétariens. Une opportunité pour stimuler leur créativité.



Des signaux au vert

La végétalisation de la carte des restaurants est en passe de devenir incontournable. En 2021 déjà, un Français sur deux exprimait le désir de réduire sa consommation de viande. Cette transition vers une alimentation plus végétale est motivée tant par des préoccupations environnementales, que par une prise de conscience grandissante. En répondant à ces aspirations, les chefs peuvent répondre aux attentes de leur clientèle, mais également contribuer à la préservation de la planète !

Une assiette repensée

L'assiette végétarienne ne s'oppose ni à la gourmandise ni à la gastronomie. En mettant en avant les produits alternatifs disponibles sur le marché et en créant des compositions savoureuses et équilibrées, les chefs imaginent des expériences culinaires riches en saveurs et en textures. Des créations qui séduisent les plus sceptiques et contribuent à une alimentation végétale plus désirable. Si les alternatives veggies à la viande ont déjà le vent en poupe, d'ici 2050 la consommation de légumineuses devrait augmenter de... 310% !



Végétalisation et innovation

Des chefs précurseurs repoussent les limites de leur créativité et proposent des plats végétariens aussi savoureux que surprenants. Les créations du chef Vincent Boccara, telles que le "Big VG Mac" ou la "Fleur de Tofu", démontrent qu'une cuisine végétalienne peut être à la fois accessible et innovante. Avec son Phò végétal et son risotto de salicorne, le chef Kevin Bouchane réinvente les classiques de la cuisine en les adaptant aux besoins et aux désirs d'une clientèle de plus en plus diversifiée. Ou encore le restaurant Maslow, une adresse parisienne entièrement végétarienne, axée sur la créativité !

**OFFREZ À VOS CLIENTS
UNE PAUSE DÉLICIEUSE
AVEC DES SNACKINGS
SALÉS IRRÉSISTIBLES**

NOIX DE CAJOU GRILLÉES SALÉES



Succombez à l'irrésistible
noix de cajou

PISTACHES GRILLÉES



Savorez la pistache
gourmande et délicate

TRIO DE GRAINES GRILLÉES



Appréciez trois fois
plus de croquant

CACAHUËTES GRILLÉES



Retrouvez le goût des
cacahuètes authentiques

MÉLANGE JAPONAIS



Craquez pour un mélange
coloré et harmonieux

Surprenez vos clients en leur proposant des produits gourmands. Faites les vibrer avec des ingrédients soigneusement sélectionnés alliant saveurs et croquant.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Pêches, nectarines, abricots.

On les appelle les "*fruits du soleil*",
les variétés de pêches, de nectarines
et d'abricots se prêtent aux prépa-
rations sucrées comme salées, chaudes
comme froides. Tour d'horizon.





S'ils paraissent gustativement différents, les fruits d'été que sont les pêches, les nectarines et les abricots ont pourtant les mêmes origines. Les premières traces de leur présence remontent à plusieurs siècles avant notre ère, dans la Chine méridionale.

Reconnaisable à sa peau légèrement duveteuse, la pêche existe dans de nombreuses variétés. Elle s'est répandue au Proche-Orient, puis en Inde, avant d'être introduite en Europe par Alexandre le Grand à son retour de sa conquête de la Perse, à l'Antiquité. C'est à partir du ^{xvi} siècle qu'elle devient très appréciée des aristocrates français, et notamment de Louis XIV, qui avait fait planter plus d'une trentaine de variétés de pêchers dans le potager du château de Versailles. Elle devient alors l'un des fruits de prédilection des pâtisseries, dont le célèbre Auguste Escoffier, à qui elle inspira l'indémoudable pêche Melba ! Issue d'une mutation naturelle de la pêche, la nectarine se distingue par sa peau lisse et brillante. Blanche, jaune, sanguine ou bien plate, il en existe de nombreuses variétés, qui sont moins fragiles que la pêche, et supportent mieux les manipulations ainsi que le transport. Quant à l'abricot, il poussait déjà à l'état sauvage il y a environ... 5 000 ans ! S'il rencontra quelques difficultés à s'implanter sur le territoire français au ^{XV} siècle, il est aujourd'hui très apprécié et affiche ses terroirs de prédilection : la Drôme, le Languedoc-Roussillon, les Pyrénées Orientales, le Gard et bien sûr la Provence !

Laissés à température ambiante et à l'abri de la lumière, ces fruits d'été se conserveront entre 4 et 5 jours. Pour les garder plus longtemps et ralentir leur mûrissement, on les place au frais, dans le bac à légumes. Et pour les faire mûrir rapidement, il suffit de les conserver avec des pommes, qui dégagent un gaz accélérant le mûrissement. Dans tous les cas, on évite de les superposer les uns sur les autres, car une fois mûrs, ils sont particulièrement fragiles.



Pêches, nectarines, abricots... de A à Z!

Compotés, les pêches, nectarines et abricots gagnent en acidité. C'est donc lorsqu'ils sont un peu trop mûrs qu'il faudra privilégier ce type de cuisson. Les conserves seront idéales pour profiter au maximum de leurs saveurs. Pelés, sans leur noyau, ils se conservent dans le sirop pendant une année entière. Autre option, les déshydrater. Ainsi préparés, les fruits d'été deviennent un véritable concentré de bienfaits et de goût !

Découvrez les différentes variétés de "fruits du soleil"

① Abricot du Roussillon

Récolté au mois de juillet, l'abricot du Roussillon est reconnaissable à sa forme oblongue de couleur jaune et rouge. Ce fruit charnu possède une chair juteuse à la saveur sucrée, utilisée dans de nombreuses préparations culinaires comme la confiture ou les tartes, mais il se décline également rôti, où il vient relever les volailles ou viandes blanches, ou apporter de la fraîcheur à une salade estivale.

③ Abricotot Vanilla cot

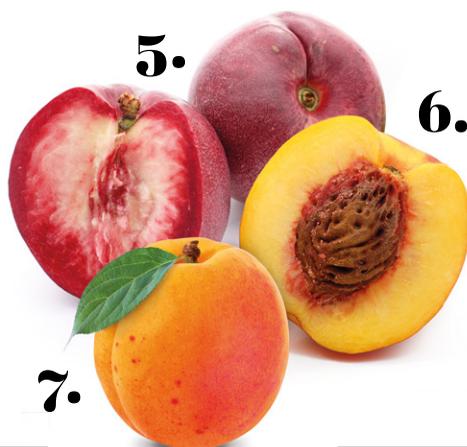
Fruit de taille généreuse bicolore avec une surimpression grenat sur fond crème, l'abricot Vanilla Cot dévoile une chair blanche à la qualité gustative exceptionnelle. Variété originale, équilibrée et très aromatique, cet abricot est une véritable innovation gustative. Pour apprécier pleinement sa chair juteuse, on opte pour une poêlée d'abricots associés à la délicatesse du thym et à la douceur du miel. À servir sur un lit de fromage blanc battu.

⑤ Nectavigne

C'est en mariant les attraits de la nectarine, avec la typicité rustique et traditionnelle de la pêche de vigne, qu'a été obtenue la Nectavigne. Fruit à chair sanguine et à l'équilibre aromatique subtilement musqué, on profite du cœur de l'été pour l'associer à la fraîcheur de la tomate et à la douceur de la mozzarella, pour revisiter la classique salade Caprese.

⑧ Pêche & nectarine plates

Ces variétés rares et rustiques de pêches et de nectarine à la forme aplatie possèdent des saveurs très fines et sucrées. Leur petit gabarit est idéal pour les préparer en tarte tatin, avec une pâte relevée de quelques zestes de citron pour leur apporter un peu de peps.



② Nectarine blanche et jaune

La nectarine possède une peau souple et une chair jaune ou blanche, très parfumée. Avec son noyau qui n'adhère pas à la chair, la nectarine est facile à cuisiner, notamment en granité avec quelques feuilles de menthe, ou pochée dans un vin épicé pour réchauffer la fin d'un repas léger.

④ Pêche de vigne

Fruit à la peau fine et duveteuse, la pêche de vigne possède une saveur gorgée de soleil. Comme le raisin, elle arrive à maturité au mois d'août. Pour profiter pleinement de la délicatesse de son goût, la pêche de vigne se prépare en consommé froid, relevé de zeste d'agrumes et d'une pincée de cannelle.

⑥ Pêche blanche et jaune

Si les pêches jaunes ont d'ordinaire une saveur moins subtile que leurs cousines à chair blanche, elles ont l'avantage d'être plus robustes, et donc de mieux se conserver. Les deux variétés se marient à la perfection dans des salades croquantes ou en version fondante pour des tartes bicolores.

⑦ Abricot Tsunami

Fruit régulier et ovale, à la teinte lumineuse rouge à rouge-orangé, l'abricot Tsunami possède une chair fine, fondante et juteuse à la saveur acidulée, très aromatique. Pour profiter pleinement de ses parfums, on prépare ses oreillons façon *tian*, avec des pignons de pin et des amandes effilées.

⑨ Abricot Bergeron

Récolté durant les mois de juillet et août, cet abricot de bon calibre est né dans la vallée du Rhône au début du XX^e siècle, à partir d'un semis obtenu par hasard par l'horticulteur Pierre Bergeron, à qui il doit son nom. Sa couleur jaune safran possède une chair ferme, acidulée et très parfumée. Il se consomme frais mais est particulièrement adapté à la préparation de fruits au sirop.





evian®



BADOIT®

LE SAVIEZ-VOUS ?

Nos bouteilles en verre consigné sont
réutilisées 10 fois en moyenne



Pour ou contre le menu enfant ?

Si certains restaurateurs mettent à la carte des menus adaptés aux enfants dans leurs établissements, d'autres préfèrent proposer des portions réduites des plats. Faut-il privilégier le goût des enfants, ou faire de l'expérience au restaurant l'occasion de développer ses goûts ?

Pour de nombreux parents, **l'idée d'emmener leurs enfants au restaurant** peut susciter à la fois l'excitation et l'appréhension.

Alors que certains envisagent cette sortie comme une **opportunité de partager un moment convivial en famille** et de savourer des plats délicieux...



...D'autres redoutent les défis potentiels liés à la **gestion du comportement des enfants et à leurs préférences alimentaires** parfois capricieuses...

Profiter de l'offre restaurative tout en répondant aux envies des plus jeunes peut s'avérer être un exercice délicat pour de nombreux parents mais aussi pour les enfants, parfois peu habitués à tester de nouvelles saveurs.

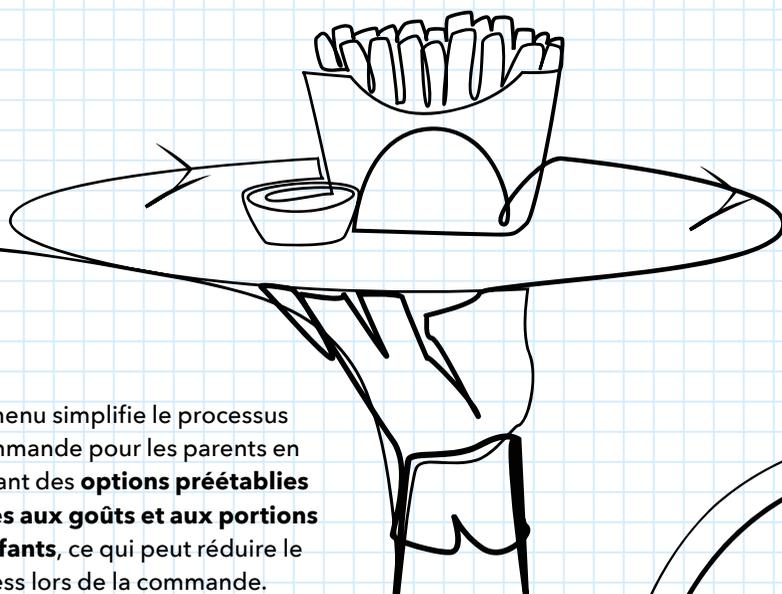
Proposer un menu adapté aux préférences des enfants pour se restaurer sereinement...

Ainsi, en famille, le choix du restaurant repose souvent sur un dilemme :

Ou donner aux enfants ce qu'ils croient vouloir et avoir la paix.

Ou profiter de la créativité du chef pour faire goûter à sa progéniture de nouvelles saveurs.

Un menu enfant "classique" offre des **plats spécialement conçus pour plaire aux enfants**, avec des options familiales comme les nuggets de poulet, le steak frites ou les pâtes au fromage, ce qui augmente les chances qu'ils finissent leur repas...



...Ce menu simplifie le processus de commande pour les parents en proposant des **options préétablies adaptées aux goûts et aux portions des enfants**, ce qui peut réduire le stress lors de la commande.

Aussi bien pour les parents que pour les enfants (qui ont souvent du mal à faire des choix, d'autant plus devant une carte inconnue).



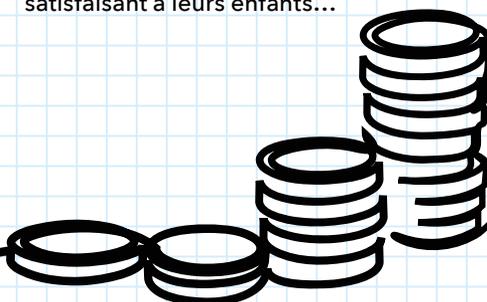
Par ailleurs, Les menus enfants proposent souvent des **prix fixes abordables**, ce qui permet aux parents de contrôler leurs dépenses tout en offrant un repas satisfaisant à leurs enfants...

Aussi,

La préparation de plats spécifiques pour les menus enfants peut être moins rentable pour le restaurateur en raison des coûts de production et de **la nécessité de maintenir des ingrédients supplémentaires en stock.**

Néanmoins,

Les menus enfants "classiques" peuvent limiter leurs choix des enfants et ne pas les encourager à explorer de nouvelles saveurs ou à s'aventurer en dehors de leur zone de confort culinaire...



Enfin (et peut-être surtout)

Steak-frites, pâtes, nuggets, sirops, glaces. **Les plats qui composent un menu enfant classique sont souvent trop gras ou trop sucrés.** Ils sont à classer dans la catégorie "junk food" et n'offrent aucun équilibre diététique.

Pourtant,

de plus en plus de parents se soucient, même au restaurant, du régime alimentaire de leur progéniture...

L'alternative au menu classique sont les portions réduites, soit **les mêmes plats que les adultes mais en plus petit.**

Elle permet aux enfants de choisir parmi une plus grande variété d'options tout en ajustant les portions à leur appétit, ce qui **réduit le gaspillage alimentaire...**

...ou prendre le risque de faire du restaurant le lieu de la découverte culinaire.

... Cette alternative permet aux enfants d'**explorer de nouvelles saveurs** et de développer leur palais, ce qui contribue à leur éducation culinaire...

Par ailleurs,

Cette option plaira particulièrement aux **enfants adolescents** qui ne veulent plus être traités comme des bébés mais qui n'ont pas encore un appétit d'adulte...

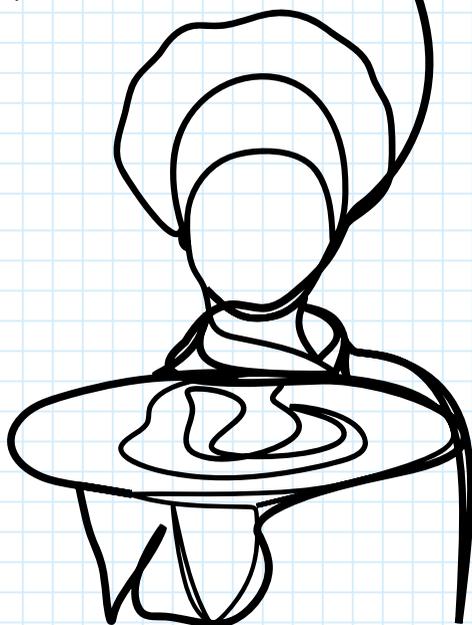
Pour les familles, une offre déterminante dans le choix du restaurant



Et puis,

Les portions réduites à la carte peuvent être plus coûteuses pour les parents, car elles ne bénéficient pas des prix fixes des menus enfants, ce qui peut dissuader certaines familles de choisir cette option.

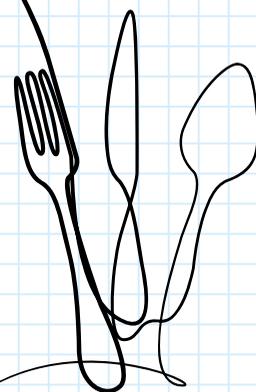
... Les enfants peuvent aussi éprouver une déception en découvrant des aliments connus retravaillés par les chefs.



En définitive,

Le choix entre un menu enfant et des portions réduites de la carte dépend des préférences des parents...

... Ce sont eux qui sont le plus à même de prévoir la réaction de leurs enfants. Ce sont eux qui paient, ce sont eux qui choisissent le restaurant...



Bref,

Ce sont les parents qu'il faut séduire plutôt que leurs enfants.

Néanmoins,

Demander des portions réduites pour les enfants peut compliquer le processus de commande pour les parents, les enfants et le personnel du restaurant, ce qui peut entraîner des erreurs ou des malentendus...



1.

2.

On remet le couvert !

3.

VOUS ÊTES CURIEUX DE DÉCOUVRIR
NOTRE SÉLECTION D'ASSIETTES ?
NOS EXPERTS PASSENT À TABLE !

6.



5.



4.



1. Assiette plate Gourmet Tierra Bonna 27 cm Réf.: 266872 – 2. Assiette plate Gourmet Sépia Bonna 27 cm Réf.: 266875 – 3. Assiette ovale émail réactif gris Galet In Situ 24x18 cm Réf.: 263198 – 4. Assiette creuse porcelaine Axone Dark In Situ 26 cm Réf.: 291576 – 5. Assiette plate ronde porcelaine blanche Agrume In Situ 27 cm Réf.: 266855 – 6. Assiette plate porcelaine Mars In Situ 27 cm Réf.: 291701

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



HORNFELS

Nouvelle collection vitrifiée Bonna est incroyablement résistante



Garantie anti-ébréchures



Email réactif pièce unique



Eco conception



Résistant aux rayures



bonna

SIRH+
BOCUSE D'OR
PLATINUM PARTNER 2023-2025

Concours de la Meilleure Brigade de France 2024 : les gagnants révélés

Le 10 avril 2024, les résultats de la 8^e édition du prestigieux Concours de la Meilleure Brigade de France ont été annoncés.

Organisé par les halles METRO, ce concours culinaire, présidé par le chef étoilé Gilles Goujon, célèbre l'excellence, la coopération et la transmission des savoirs au sein des brigades de cuisines françaises. La finale, qui s'est tenue les 8 et 9 avril à l'école Ferrandi, a couronné les talents de la haute gastronomie française.



© Christophe Peus

Les lauréats de l'année

La Brigade d'Or a été attribuée au restaurant *Paul Bocuse* de Collonges-au-Mont-d'Or. Sous la direction du chef Raphaël Garel, accompagné du maître d'hôtel Thibault Curioz et du commis Nicolas Adam, cette brigade a su convaincre le jury par son originalité et sa maîtrise.

La Brigade d'Argent revient au *Couvent des Minimes* à Mane, menée par le chef Richard Agliata, le maître d'hôtel Adrien Cerdeira et le commis Louis Abba. Le Chabichou

à Courchevel, dirigé par le chef Antonin Buron, le maître d'hôtel Emmanuel Baudier et le commis Jules Allombert, remporte quant à lui la Brigade de Bronze.

Des distinctions spéciales ont également été décernées, honorant des talents individuels : Brice Maillot de La Mirande à Avignon reçoit le prix du Meilleur Chef, tandis que Thibault Curioz et Louis Abba sont respectivement couronnés Meilleur Maître d'hôtel et Meilleur Commis.



© Christophe Peus

Des produits de qualité pour un concours d'élite

Depuis sa création en 2013, ce concours vise à récompenser l'excellence d'un travail d'équipe. Sélectionnées sur dossier anonyme, les brigades finalistes sont composées d'un chef, d'un commis et d'un maître d'hôtel. Elles se sont affrontées sur des épreuves exigeantes, notamment la

préparation d'une assiette printanière sur le thème de l'asperge et de l'œuf, et d'un carré d'agneau de Poitou-Charentes IGP avec garnitures.

METRO a fourni les produits pour les épreuves, mettant à disposition des candidats une gamme complète d'ingrédients de haute qualité. En tant que sponsor et organisateur, METRO affirme son engagement envers la valorisation de la gastronomie française et le soutien aux professionnels du secteur.

Un événement marquant

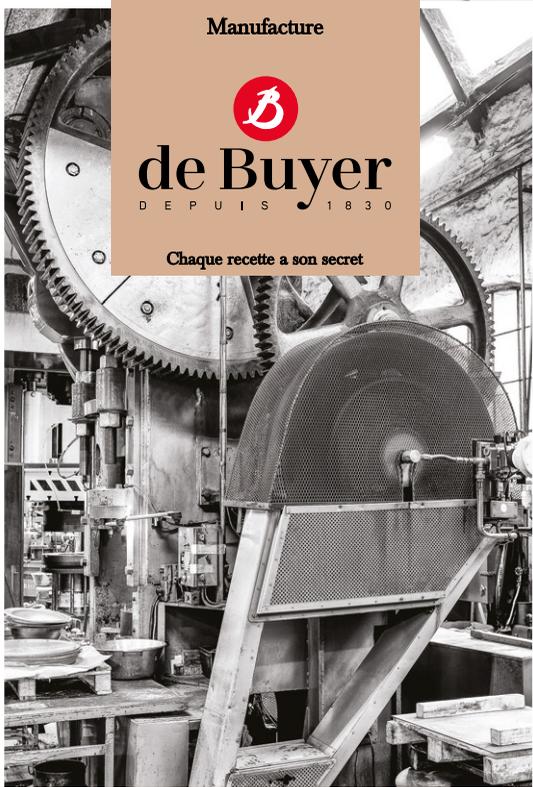
La remise des prix s'est déroulée au prestigieux hôtel Bristol Paris, suivie d'un dîner de gala orchestré avec brio par Eric Frechon et ses équipes. Le jury, composé de 9 Meilleurs Ouvriers de France et 11 chefs étoilés, a évalué les prestations selon des critères rigoureux d'originalité, de qualité, et de respect des produits.

En organisant des événements tels que ce concours, METRO démontre sa volonté d'accompagner les restaurateurs et de promouvoir la haute gastronomie, tout en intégrant des pratiques responsables et durables dans son activité. Le groupe s'affirme plus que jamais comme le partenaire incontournable des professionnels de la restauration en France.

Manufacture

de Buyer
DEPUIS 1830

Chaque recette a son secret



MANUFACTURE FRANÇAISE D'USTENSILES DE CUISINE ET PÂTISSERIE

Depuis 1830, nous concevons, fabriquons, sur notre site de 22.000m² au Val d'Ajol, dans les Vosges, **plus de 2500 ustensiles de cuisine et pâtisserie.**

Nous échangeons continuellement avec les Chefs pour trouver des solutions innovantes et répondre avec précision à leurs attentes.

Des produits de qualité, durables et ingénieux en découlent, pour le plus grand plaisir de la profession à travers le monde, **dans plus de 90 pays.**



ENTREPRISE DU PATRIMOINE VIVANT

Labellisé par l'état Français « **Entreprise du Patrimoine Vivant** », nous avons conservé notre âme d'artisan, sa rigueur et son goût du travail bien fait, précis. Nous militons pour une consommation responsable et éclairée : nos produits sont faits pour durer.



RESPONSABILITÉ SOCIÉTALE

Nous favorisons des processus de fabrication vertueux pour l'environnement et portons attention au bien-être de nos collaborateurs; nous sommes ainsi la première entreprise du secteur culinaire évaluée par l'AFNOR « **engagé RSE niveau EXEMPLAIRE** ».



www.debuyer.com



LE CHOC DE BUYER

les poêles antiadhésives **CHOC**
Spéciales **HACCP**



- Qualité PRO
- Revêtement anti-adhésif multicouche très résistant
- Queue couleur rivetée en acier feuillard
- Respect du goût de chaque aliment & sécurité alimentaire
- Tous feux excepté induction



MOULINS DE BUYER

Les moulins made in France de Buyer sont des moulins à poivre et à sel en bois de hêtre dotés de mécanismes en acier GARANTIS À VIE.



BYCert. 6054661

SEL



POIVRE

Découvrez-les !

Le moulin Java est un grand classique, traditionnel et intemporel.



Le modèle Rumba propose des formes généreuses et harmonieuses.



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.



Créer une carte plus rentable

La rentabilité d'un restaurant et la satisfaction des clients sont les clés de la réussite. En proposant des assiettes bien pensées, on réduit drastiquement le gaspillage et on augmente les marges. Deux bonnes raisons de se pencher plus en détail sur la carte. METRO propose des conseils et astuces pour réussir l'équilibre délicat entre quantité et qualité, chasse au gaspillage et prix juste !



Un menu adapté aux fortes chaleurs

METRO met en avant des conseils rafraîchissants pour ajuster son menu aux fortes chaleurs. Victoria Maly, traiteur et experte en nutrition, recommande d'axer sa carte sur des plats légers et hydratants. Des produits riches en eau et en potassium, protéines légères. Retrouvez toutes les astuces pour créer un menu estival équilibré et revitalisant !

MAIS AUSSI...



Cuisiner la figue



Trois façons de dresser un cheesecake



L'intelligence artificielle en restauration ?

Paiements simplifiés, gestion des stocks optimisée, expérience client personnalisée, METRO révolutionne la restauration avec l'intelligence artificielle ! Un moyen efficace de booster la rentabilité des professionnels de la restauration... tout en améliorant leur service.



Créer une ambiance festive

Le restaurant festif s'inscrit dans la tendance nommée *Eatertainment* (contraction de *eat* : manger et de *entertainment* : divertissement) qui consiste à casser les codes du dîner traditionnel assis. En famille ou entre amis, les consommateurs veulent vivre une expérience et partager des moments forts et divertissants. Retrouvez toutes les clés pour maîtriser ce concept qui prend de l'ampleur.

Quoi de neuf sur les réseaux ?

Quand les réseaux sociaux viennent stimuler la créativité !

Parmi les passionnés et les professionnels des fourneaux, 15h30

sélectionne les comptes les plus inspirants autour du thème :

En cuisine !



Celui qui a tout compris

@eloy_spinnler

Véritable source d'inspiration pour se lancer dans la création de contenus depuis sa cuisine, le compte d'Eloi Spinnler regorge de bonnes idées... et d'humour. Montage rythmé, pédagogie, présence sur plusieurs réseaux et même des collaborations avec des créateurs de contenus, le chef a décidément tout compris.



Du côté du Plat Pays

@marccarnevale

Dans un style beaucoup plus rustique, c'est en Belgique, à Liège plus précisément, que l'on fait la rencontre de Marc Carnevale. Son ingrédient préféré ? Le beurre ! Depuis sa cuisine, il propose à sa communauté des recettes simples réalisées avec authenticité. Et avec l'accent !



En coulisses

@cyrilledorveaux76

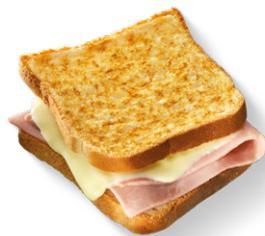
C'est pendant le confinement que Cyrille Dorveaux s'est fait connaître, en partageant ses meilleures astuces en direct de sa cuisine. Désormais c'est sur son propre compte TikTok qu'on peut retrouver les coulisses de son restaurant. Recettes classiques et bonnes blagues avec son équipe cartonnent auprès de sa communauté !



Avec style

@romeosanfood

Depuis son restaurant *Oggi Domani*, Romeo San partage ses secrets de cuisine... et de mode. Avec son style vestimentaire ultra pointu et ses recettes italiennes gourmandes, le chef aux lunettes noires rassemble des centaines de milliers de followers sur ses comptes TikTok et Instagram. Pour se faire remarquer il faut faire preuve d'inventivité !



Le croque-monsieur

Gourmand et régressif, il est l'emblème de la cuisine de brasserie parisienne. Le croque-monsieur a régalé des générations de gourmets. Classique ou réinventé, il revient aujourd'hui sur le devant de la scène.

Histoire

C'est au début du xx^e siècle, à Paris, que le croque-monsieur a vu le jour. Plusieurs sources historiques témoignent que la recette originale serait née en 1910, au *Bel-Âge*, un café du Boulevard des Capucines. Le bistrotier, un certain Michel Lunarca, pour faire une plaisanterie, aurait lancé que la viande serait en réalité... de la chair humaine. D'où son nom de croque-monsieur ! Sa simplicité, qui tranche avec la gastronomie démonstrative de l'époque, lui permet de rencontrer rapidement une popularité dans tout l'hexagone. Son succès lui vaut même d'être cité par Marcel Proust dans *À la Recherche du Temps Perdu*, preuve qu'il touche tous les publics, jusqu'à la haute société !

Caractéristiques

Il est à la brasserie française ce que le hamburger est au dîner américain. Incontournable, le croque-monsieur se compose, dans sa version la plus classique, de deux tranches de pain de mie, de beurre, de jambon blanc et de fromage fondu, généralement emmental ou comté. On lui ajoute parfois de la béchamel pour le rendre encore plus gourmand. Saisi dans

un appareil spécifique appelé "*fer à croque-monsieur*", composé de deux plaques de fonte, il peut également se préparer à la poêle ou au four. Il se déguste bien chaud, accompagné de salade verte pour lui apporter de la légèreté. Il se décline à l'infini, sa variante la plus célèbre étant bien entendu le croque-madame, surmonté d'un œuf à cheval.

Renouveau

L'avantage de cette recette ultra populaire, c'est qu'elle inspire toutes les générations de chefs. Le croque-monsieur est notamment réinventé par des chefs étoilés, qui le préparent avec des fromages longuement affinés, du jambon cuit au torchon ou du pain au levain. Chaque recette présente ses propres variantes, mais la qualité des ingrédients prime. La tendance street-food profite également au croque-monsieur, qui se décline au cheddar ou au chèvre, mais également en version sucrée, inspirée du pain perdu, fourré aux fruits de saison. Certains chefs n'hésitent pas à se spécialiser et les adresses dédiées au croque-monsieur sous toutes ses formes fleurissent à travers le pays !

Croque premium

Pour une déclinaison haut-de-gamme du croque-monsieur, les chefs y ajoutent quelques brisures de truffe noire.

Croque végété

Remplacer le jambon blanc par des champignons portobello permet de garder de la mâche sans renoncer à la gourmandise.





menguy's

L'EXPERT DE LA CACAHUÈTE



**CACAHUÈTES
GRILLÉES & SALÉES**
1,5kg



**CACAHUÈTES
GRILLÉES & SALÉES**
40g X 50



**CACAHUÈTES
GRILLÉES À SEC**
1kg



**FABRICATION
- 100% -
FRANÇAISE**

**UNE ENTREPRISE
FRANÇAISE**



**UN
SAVOIR-FAIRE
- CULTIVÉ DEPUIS -
+ DE 35 ANS**



Le presse-citron

Manuel ou électrique, en verre ou en métal, le presse-citron a conservé une place de choix dans les cuisines domestiques et professionnelles à travers les époques.

Les premiers presse-citrons sont apparus au XVIII^e siècle dans la ville turque de Kütahya. Ces modèles en céramique étaient utilisés dans la préparation d'une boisson traditionnelle à base de citron appelée sharbat. Réalisés dans le style typique des poteries turques, ils présentent cependant une ressemblance avec les instruments couramment utilisés de nos jours ! Le premier brevet déposé aux États-Unis en 1860 par l'inventeur Lewis S. Chichester concerne un modèle en fonte, équipé de deux pinces et d'un réceptacle circulaire destiné à recueillir le jus. Entre la fin du XIX^e siècle et le début du XX^e, le bureau américain des brevets a enregistré des centaines de brevets pour des presse-citron !

Le modèle le plus célèbre aujourd'hui reste incontestablement l'œuf de Christophe Colomb, le fameux presse-citron en verre pressé formé d'une coupelle à bec verseur et d'un dôme cannelé entouré de petits picots qui retiennent les pépins et la pulpe. Adopté par la plupart des fabricants de presse-citron actuels, il se décline en bois, plastique ou inox, avec ou sans réservoir, du plus sobre au plus coloré.

Le designer français Philippe Starck a même fait du presse-citron un objet désirable et esthétique avec son modèle *Juicy Salif*. Conçu en aluminium et à la forme élancée reposant sur un trépied, ce presse-citron est aujourd'hui devenu un classique du design et est exposé dans plusieurs musées à travers le monde !

Pour les professionnels de la restauration, le presse-citron automatique permet de préparer des jus d'agrumes minutes, gorgés de vitamines, en plein dans la tendance healthy du moment. Sa présence derrière le bar, visible par la clientèle, est un gage de fraîcheur et de qualité, et donc d'augmentation des ventes !



BLEEDING HEART RUM
COMPANY

DON PAPA

SINGLE ISLAND

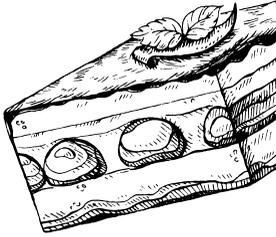
BAROKO



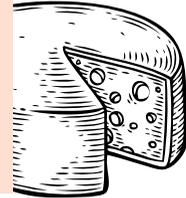
DÉCOUVREZ LE GOÛT DE SUGARLANDIA !

- UNE MARQUE ICONIQUE ET ACCESSIBLE POUR RECRUTER DES NOUVEAUX CONSOMMATEURS.
- UN RHUM QUI SE DÉGUSTE AUSSI BIEN SEC QU'EN COCKTAIL.
- UN PRODUIT GOURMAND QUI SUBLIME VOS CARAMELS, BABAS AU RHUM ET SAUCES SALÉES.

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



Testez, votre culture culinaire.



1 Quel ingrédient est utilisé dans la préparation traditionnelle de l'authentique sauce Worcestershire ?

- A De la poudre de corne de rhinocéros
- B Des anchois
- C Du jus de betterave fermentée

2 Quel célèbre chef français a dit : "la découverte d'un nouveau plat confère plus de bonheur au genre humain que la découverte d'une nouvelle étoile" ?

- A Jean Anthelme Brillat-Savarin
- B Auguste Escoffier
- C Alain Ducasse

3 Quel plat écossais traditionnel est souvent considéré comme un défi culinaire en raison de ses ingrédients peu ragoûtants, tels que les abats de mouton, le foie, le cœur et les poumons ?

- A Le haggis
- B Le Scotch egg
- C Le Cullen Skink

4 Quel est le nom du plat traditionnel coréen composé de nouilles de patate douce, de légumes et de viande, servi dans un bouillon épice et dont la préparation est souvent associée à une légende folklorique ?

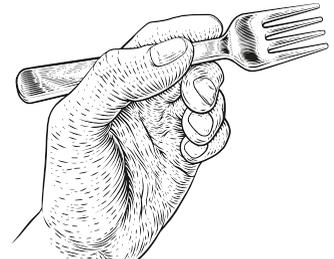
- A Bibimbap
- B Bulgogi
- C Japchae

5 Dans quelle région d'Italie est né le tiramisù, ce dessert à base de mascarpone, de biscuits à la cuillère et de café ?

- A La Toscane
- B La Sicile
- C La Vénétie

6 Quel est le nom du processus de transformation du lait en fromage, qui implique la coagulation des protéines du lait ?

- A La caséification
- B La pasteurisation
- C La fermentation lactique



1. B : Des anchois. Ce célèbre condiment est préparé essentiellement à partir de mélasse, de vinaigre de malt, d'anchois, d'échalotes, de pulpe de tamarin, d'origans, d'ail, et d'épices diverses, sucrée, épicée et vinaigrée. Sa texture est liquide et sa couleur brune. **2. A :** Jean Anthelme Brillat-Savarin. C'est l'aphorisme 9 du livre Physiologie du goût paru en 1825. **3. A :** Le haggis. Aussi appelé panse de brebis farcie, ce plat traditionnel écossais consiste en une panse de brebis farcie d'un hachis à base de viande, traditionnellement des abats de mouton et d'avoine. Il fut très populaire par le passé et reste aujourd'hui commercialisé en Écosse. **4. C :** Japchae. Moins célèbre que le Bibimbap, le Japchae est un plat coréen à base de dangmyeon (des vermicelles de patates douces), qui peut être mangé froid ou chaud, en entrée ou en plat. Il fut longtemps réservé à la famille royale. **5. D :** La Vénétie. La création de la version actuelle de cette pâtisserie est attribuée au chef pâtissier Roberto Linguanotto (dit Loly ou Loll), du restaurant Alle Beccherie de Treviso, vers la fin des années 1960. **6. B :** La caséification. Ce mot désigne littéralement la transformation en fromage.

RÉPONSES



PARADE
parade-protection.com
MARQUE FRANÇAISE

Sécurité, confort et style
À CHACUN DE VOS PAS

- Chaussures de sécurité Joko
- Technologie VPS exclusive
(Voûte Plantaire Suspendue)
- Semelle Injectée en France

PARADE-PROTECTION.COM



Découvrir Parade en vidéo



#saveur

Ici, commence
**LE FAIT
MAISON**



Vincent Boccara
Goku Asian Canteen

Vincent Boccara

Goku Asian Canteen

Client des halles METRO Bobigny

les
halles
METRO

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

0 825 09 09 09

Service 0,15 € / min
+ prix appel

Retrouvez-nous aussi sur :

