

15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

AUTOMNE 2024

REPORTAGE

*La précieuse figue :
un trésor culinaire
& culturel*

TENDANCES

*La pâtisserie,
version luxe*

AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

*Entre terre & mer,
à la découverte du
Poitou-Charentes*



Adrien Descouls

L'AUTHENTICITÉ ET LE CALME DE LA NATURE

LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

les
halles
METRO



Bóglass, le cheddar made in Irlande et Origin Green du bon sens. du bon goût. le bon choix



Choisir le cheddar irlandais Bóglass, c'est :

- ★ Défendre une agriculture plus éthique, plus durable qui contribue à la santé et au bien-être des Hommes.
- ★ Soutenir des éleveurs qui prennent soin de leurs vaches et de notre Terre.
- ★ S'évader à chaque bouchée au cœur des vastes prairies verdoyantes de l'île émeraude.
- ★ Préserver un héritage, des vocations, un savoir-faire unique mêlant tradition et modernité.



BÓGLAS
BY TIPPAGRAL

les
halles
METRO

Retrouvez vos produits
dans vos Halles METRO

SOMMAIRE



La France est un pays où l'excellence gastronomique et celle des produits règnent en maîtres. En tant que chef, je suis profondément attaché à cette tradition qui valorise des ingrédients d'exception et des techniques culinaires raffinées. Chaque plat que je crée est une ode à cette richesse, célébrant les trésors de notre terroir.

Pierre angulaire de notre cuisine, le développement durable n'est que ce que les anciens appelaient le bon sens. Aussi, nous collaborons étroitement avec des producteurs locaux qui partagent notre engagement pour une agriculture respectueuse de l'environnement. En privilégiant des produits de saison et des méthodes de cultures durables, nous contribuons à préserver la beauté et la diversité de notre patrimoine naturel.

Le rapport direct à la terre est au cœur de notre approche. Comprendre l'origine de nos ingrédients, respecter les cycles naturels et minimiser le gaspillage sont des principes fondamentaux pour nous. Cette connexion intime avec la nature nous permet de créer des plats qui racontent une histoire, celle d'une France généreuse, authentique, créative et gourmande.

Ensemble, continuons de célébrer l'excellence de notre gastronomie et de nos produits en conservant un œil jeune et moderne !

Adrien Descouls

Chef du restaurant
Origines, à Issoire
✿



- | | |
|--|---|
| 4 NEWS | 46 TOUR DE FRANCE DES VINS |
| 6 AGENDA | Les vins de Champagne : un héritage effervescent |
| 8 TENDANCES | 48 METRO SERVICES PREMIERS |
| La pâtisserie, version luxe | Les solutions de recrutement |
| 12 UN CHEF À LA UNE | 50 PRODUITS STARS |
| L'authenticité et le calme de la nature | Les champignons sauvages |
| 18 SHOPPING | 54 DÉMARCHES RSE |
| Un concentré de saveurs | Semaine européenne du développement durable 2024 |
| 20 REPORTAGE | 55 LA GAZETTE DE FERNIOT |
| La précieuse figue : un trésor culinaire & culturel | 60 SHOPPING |
| 24 MARQUES METRO | Vingt sur vin en équipements |
| Charcuteries Rustadou, le goût de la tradition | 62 PARTENARIAT |
| 26 DUEL DE CHEFS | Association Tout le monde contre le cancer. Tant qu'il y a de la joie, il y a de la vie ! |
| Le Shiitaké par Vincent et Sylvain Guillemot | 64 VU SUR LE WEB |
| 32 SHOPPING | METRO en ligne |
| La courge dans tous ses états | Quoi de neuf sur les réseaux ? |
| 32 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS | 66 DANS LE RÉTRO |
| Entre terre & mer, à la découverte du Poitou-Charentes | Les œufs mimosas |
| 38 MANAGEMENT & BUSINESS | 68 L'USTENSILE |
| Gagner du temps en restauration | La terrine |
| 40 RENCONTRE | 70 QUIZ |
| Reda Berahil, conseiller de vente Expert Marée | Testez votre culture culinaire |
| 42 FOCUS | |
| Pour ou contre les pop-ups & les résidences culinaires | |

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frédéric Bourcy RÉDACTRICE EN CHEF : Irène Elbaz COORDINATION MAGAZINE : Victoria You PHOTOGRAPHES : Franck Hamel, Adobe Stock, Shutterstock RÉDACTION : Le Nouveau Béliér CONCEPT ET RÉALISATION : Le Nouveau Béliér ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : Najate Elabad et Sébastien Lacresse. RCS Nanterre 399 315 613 - METRO France, SAS au capital de 45.750.000 euros - PROMO ST 2024 - IMPRIMÉ EN U.E



SO BRITISH

Victime de mauvaise réputation depuis trop longtemps, la cuisine britannique séduit désormais par son inventivité et son authenticité. En plein dans la tendance, certaines adresses proposent dans leur carte les fameuses *sausage rolls*, *hashbrowns*, *english muffins* et autres *apple pies*, aussi gourmandes qu'agressives. *God save the cuisine !*

487 839

C'est le nombre de personnes employées à plein temps dans le secteur de la restauration en 2024.

Source : Insee



Nouveau !

Sucrine Florette

Partenaire de METRO depuis presque 20 ans, Florette Food Service a conçu les produits de sa gamme végétale pour faciliter la vie des chefs. Crudités, herbes, pickles et salades prêtes à l'emploi suivent le rythme des saisons. Mention spéciale à la sucrine, dont les feuilles croquantes et sucrées s'apprêtent en salade ou en accompagnement chaud lorsqu'elle est braisée !

**À retrouver dans vos halles
METRO ou sur METRO.fr**

Le retour de Maïté & Micheline

Maïté et Micheline, figures emblématiques de la télévision, savaient mieux que quiconque mettre les mots sur leurs gestes. Ce recueil de transcriptions d'épisodes de l'émission "*La Cuisine des Mousquetaires*" nous invite à suivre l'élaboration d'une fricassée d'escargots, d'un steak d'autruche... ou d'une terrine de ragon-din ! Avec toujours une dose d'humour, et beaucoup de beurre.



Nouveau !

Saveur vanille

Soluble dans l'eau, la pâte de vanille Sainte-Lucie permet d'incorporer une saveur vanillée puissante aux préparations sans les rendre liquides. Les graines de vanille Bourbon de Madagascar naturellement présentes dans la pâte apportent un visuel qualitatif aux desserts.

**À retrouver dans vos halles
METRO ou sur METRO.fr**



50/50

Spécialité populaire de la ville de Marseille, la pizza "*moitié-moitié*" est en passe de devenir la coqueluche des foodistas indécis. Un côté emmental et un côté anchois, moitié Reine et moitié 4 fromages ou mi-marguerita mi-primavera, la "*moit-moit*" permet de mélanger le meilleur des deux mondes !



LE DONUT À LA FRANÇAISE ?

Crédits : Manon Chollot - Sortiraparis.com
Momzi, boutique de donuts gastronomiques par Raamin Samiyi

Autrefois réservé aux coffee-shops américains, le donut gagne ses lettres de noblesse en France ! Le marché est en plein boom, et les adresses fleurissent un peu partout dans les grandes villes. Le secret de cet engouement ? Une stratégie marketing soignée qui mise sur des produits frais et des recettes innovantes inspirées de la tradition pâtissière française. Le donut, le nouveau macaron ?

62

C'est le nombre de nouvelles adresses entrées dans le Guide Michelin France en 2024.

Source : Le Figaro

“Je crois à la réinsertion des personnes via la cuisine !”

**LE CHEF LULWA ELSARRAI,
À PROPOS DU
REFUGEE FOOD FESTIVAL**

Source : Radio France

N'en jetez plus !

Alors qu'ils filent la plupart du temps directement au compost, épluchures, pelures, restes de pulpes de fruits et légumes s'invitent aujourd'hui dans la gastronomie. Antigaspi par définition, sous l'impulsion de chefs ultra-crétifs, ces déchets qui n'en sont pas deviennent pesto de fanes de radis, confiture d'écorces d'agrumes ou limonades aux fleurs de pissenlit !



Bun'n'Roll façon New-York Roll



**Le Bun'n'Roll,
la base idéale
pour les
New-York Roll**

**Réalisé à partir
d'une délicieuse
pâte à croissant pur
beurre, ce bun est une
base pour réaliser
des burgers et des
desserts**

Retrouvez des
idées recettes



SHARE

THE BAKERY CULTURES
OF THE WORLD

www.bridor.com / commercialfrance@groupeleduff.com

OCTOBRE

CONVIVAL LE GRAND REPAS

Quoi : Ce rendez-vous est l'occasion de réunir les citoyens autour du repas et de ses valeurs : convivialité, partage et plaisir. L'association Le Grand Repas soutient valorise, et met en lumière tous les acteurs locaux du monde de la restauration.

Quand : 3 octobre

Où : Partout en France



EXCELLENCE SOIRÉE

GASTRONOMIQUE LEBEY

Quoi : L'Excellence célèbre sa onzième édition. Dans un cadre prestigieux, les chefs, parmi les plus réputés de leurs générations, feront déguster leur plat « signature » accompagné des plus grands vins.

Quand : 14 octobre

Où : Pavillon Gabriel, Paris

CONCOURS TROPHÉE

MARCEL LE SERVOT

Quoi : Ouvert aux étudiants en provenance de lycées hôteliers de France, ce concours culinaire de haute volée, hommage à Marcel Le Servot, chef des cuisines du Palais de l'Élysée, sera présidé par Georges Roux, MOF Honoris Causa.

Quand : 14 octobre

Où : École Ferrandi, Paris



AU SOMMET TOQUICIMES

Quoi : Rendez-vous emblématique de la cuisine de montagne, le village le plus gourmand des Alpes met les petits plats dans les grands pour accueillir durant 3 jours, dans un format inédit, l'élite de la gastronomie française.

Quand : du 18 au 20 octobre

Où : Megève



FONDANT SALON DU CHOCOLAT

Quoi : Pendant 5 jours, le salon du chocolat rassemble les acteurs de la filière du chocolat et du cacao. Chocolatiers, chefs pâtisseries, confiseurs, producteurs de cacao, grandes marques, blogueurs food célébreront le chocolat dans tous ses états.

Quand : du 30 octobre au 3 novembre

Où : Porte de Versailles, Paris

NOVEMBRE

SAVOUREUX FOIRE

GASTRONOMIQUE DE DIJON

Quoi : Événement populaire attendu avec gourmandise et curiosité chaque année par ses nombreux visiteurs et exposants, la Foire Gastronomique de Dijon fêtera cette année ses 100 ans.

Quand : du 31 octobre au 11 novembre

Où : Parc des Expositions, Dijon

BÉNÉVOLE LES BOUFFONS DE LA CUISINE

Quoi : En partenariat avec METRO France, l'association Les Bouffons de la Cuisine, fondée en 2017 par le chef étoilé Michel Trama, réunit des chefs de renom, et de nombreux bénévoles qui partagent leur solidarité en proposant des repas caritatifs en faveur des personnes les plus démunies.

Quand : Décembre / janvier

Où : Partout en France



NOËL SALON SAVEURS DES PLAISIRS GOURMAND

Quoi : Convivial et gourmand, le salon réunit la fine fleur de la gastronomie avec près de 250 exposants. Idéal pour préparer les fêtes de fin d'année, c'est le marché de référence des amoureux de la gastronomie.

Quand : du 6 au 9 décembre

Où : Espace Champerret, Paris



70 ans du concours du Meilleur Apprenti Cuisinier de France

En partenariat avec METRO, le concours fête cette année ses 70 ans ! Parrainée par le chef de renommée internationale Éric Fréchon, cette édition met en lumière l'art culinaire français et les chefs de demain à travers une cuisine durable favorisant les circuits courts.

Les sélections régionales se tiendront entre le 30 septembre et le 28 novembre 2024 dans toute la France avant la grande finale nationale du 13 janvier 2025.

DÉCEMBRE

TERROIR FOIRE DE LA CHÂTAIGNE

Quoi : Vitrine d'une production agricole et artisanale de qualité issue de tous les territoires ruraux de Corse, la Foire de la Châtaigne de Bocognano est la fête de la châtaigne et de toutes les autres richesses de la région.

Quand : du 6 au 8 décembre

Où : Bocognano, Corse

La pâtisserie, version luxe.

Créatifs et précis, les chefs pâtisseries aujourd'hui élèvent leurs créations au rang d'œuvre d'art. Des desserts qui allient gourmandise



En pâtisserie, chaque geste peut devenir un terrain d'expression de l'excellence à la française. Dans les palaces et en boutique, une nouvelle génération de pâtissiers virtuoses imprime aujourd'hui leur empreinte sur des pièces d'orfèvrerie sucrées. Avec leur identité forte pensée dans l'esprit d'un lieu, ces desserts font la part belle au produit. Afin de laisser s'exprimer les fruits, les épices ou le cacao, le sucre fait volontairement profil bas.

Enthousiastes et déterminés, les chefs pâtisseries qui évoluent dans le monde du luxe imaginent des créations à la fois précises, raffinées et gourmandes. Ils mettent tout en œuvre pour surprendre une clientèle d'habités ou de curieux, désireux de s'offrir une part de rêve en quelques bouchées. Réinterpréter un classique comme le Paris-Brest ou une simple tarte aux fruits, ou réaliser un dessert haute couture pour une commande spécifique, chaque défi à relever est l'occasion de laisser parler sa créativité.

Cela commence par une sélection très rigoureuse des fournisseurs. Produits de saison, de proximité dès que possible, rien n'est laissé au hasard. Infusions de flouve odorante, liqueurs de sureau, condiments à l'oseille, pickles de rhubarbe, herbes fraîches et colorants naturels, les professionnels de la pâtisserie française trouvent leur inspiration autour d'eux. Intraitables sur la qualité et la provenance de leurs ingrédients,

ils privilégient des recettes aériennes, épurées et peu sucrées, dont certaines sont sans gluten, voire véganes. En plein dans la tendance healthy, les pâtissiers se tournent désormais vers des productions durables, et certains n'hésitent pas à cultiver leurs propres vergers.

Cette démarche les pousse également à réfléchir à des solutions antigaspillage, comme utiliser le produit brut dans son intégralité. Si chaque pâtissier a sa propre identité, leurs créations originales ont toutes en commun une réduction significative de leur teneur en sucre. Véritable révolution dans ce milieu, la quantité de sucre utilisée dans les pâtisseries a diminué de moitié en moins d'une décennie. Un nouvel âge d'or pour la pâtisserie française ? ▶



© Recettes : Guillaume Levasseur - photographies : Alain Moneger

Inspirations



1

Bien-être

Aujourd'hui, la tendance des desserts sains gagne du terrain. Les consommateurs recherchent des alternatives plus naturelles et moins sucrées. Les pâtisseries utilisent des ingrédients comme le sucre de coco, le miel, ou le sirop d'agave pour des créations toujours savoureuses mais plus bénéfiques pour la santé.

Authenticité

Les desserts naturels font un retour en force. Les additifs et conservateurs sont remplacés par des produits authentiques et sains. Les fruits, les herbes aromatiques, et les épices enrichissent les recettes, tandis que des colorants naturels comme le thé matcha et la betterave ajoutent une touche visuelle attrayante.

3



5

Traditionnalité

La simplicité et les classiques revisités sont à l'honneur. Les desserts traditionnels sont réinterprétés avec des ingrédients modernes et sains, offrant une nouvelle dimension gustative tout en conservant le charme des recettes d'antan. Cette fusion entre tradition et innovation ravit les palais en quête d'authenticité.

Expériences multisensorielles

Les desserts ne se dégustent plus seulement avec le goût, mais aussi avec les autres sens. Les textures, les parfums, présentations stimulantes et l'univers des boutiques créent une expérience culinaire complète, immersive et mémorable.

7



2

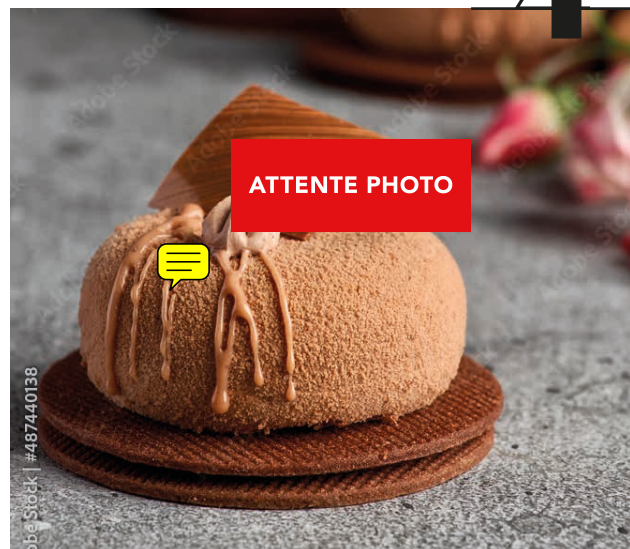
Esthétisme

Les desserts doivent être visuellement attrayants, presque « *instagrammables* » afin de satisfaire aux nécessités de la communication sur les réseaux sociaux. Les pâtisseries rivalisent de créativité pour concevoir des desserts époustouffants, jouant avec les couleurs, les textures et les présentations pour attirer l'attention et séduire les clients dès le premier regard.

Écoresponsabilité

Le souci de l'environnement influence aussi les desserts afin de faire rimer plaisir et durabilité. Les produits bios et écoresponsables sont privilégiés, tout comme les ingrédients locaux et de saison. Le chocolat se pare de vertu en privilégiant des sources de productions respectueuses des sols et des hommes qui cultivent le cacao.

4



6

Technologiques

La technologie révolutionne également le monde des desserts. Imprimantes 3D alimentaires, nouvelles techniques de cuisson et de conservation permettent des créations inédites. Ces innovations ouvrent des possibilités infinies aux pâtisseries pour repousser les limites de la créativité et surprendre constamment les amateurs de douceurs.

Épure

La tendance minimaliste s'invite également dans les desserts, avec des créations épurées, élégantes et raffinées. Peu d'ingrédients, mais de très haute qualité, pour des desserts subtils et délicats. Cette approche privilégie la qualité à la quantité, mettant en avant la pureté des saveurs et la précision des techniques.

8



Adrien Descouls

L'AUTHENTICITÉ ET LE CALME DE LA NATURE

Depuis son restaurant du Puy-de-Dôme, le jeune chef sublime les produits de son terroir auvergnat. Une cuisine créative et engagée, qui lui a valu une première étoile. Portrait.



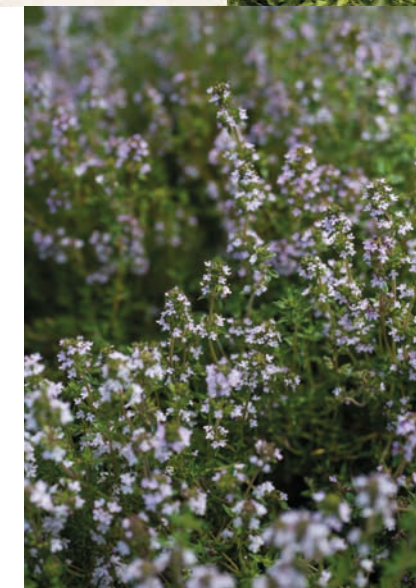
“**NOUS AVONS AMÉNAGÉ ET RÉNOVÉ LE BÂTIMENT DANS UNE DÉMARCHE ENVIRONNEMENTALE EXTRÊME.**”



Épicuriens

Dans le parcours d'Adrien Descouls, on revient toujours aux origines. L'Auvergne, Gelles, le petit village au cœur des Combrailles où le chef a grandi, les volcans, les monts du Forez... Un environnement de nature et de plaisirs simples de la vie rurale, qui ont profondément marqué son approche culinaire. Bien qu'issus de milieux intellectuels, ses parents lui transmettent le goût des bonnes choses et le respect des valeurs paysannes. Une famille d'épicuriens, où chaque réunion est l'occasion de se retrouver autour d'un bon repas.

C'est en Isère, terre de gastronomie, qu'Adrien Descouls commence sa carrière. Aux côtés du chef Patrick Henrrioux, le jeune homme est immédiatement séduit par la rigueur du milieu culinaire. “*Ce qui m'a plu, c'est l'énergie qui se dégage d'une cuisine. Une énergie vivante. Et bien sûr la sensation de réussir à faire plaisir*” confie-t-il. Il y apprend les bases classiques de la cuisine et découvre comment y apporter une touche plus contemporaine. “*J'ai commencé à travailler très jeune dans des restaurants étoilés. C'était très formateur et ça m'a permis d'apprendre la rigueur et l'exigence indispensables à ce métier*” raconte sobrement le chef. Cette



en cuisine, mais questionne également ses envies. “*Ce n'était pas vraiment mon truc*” avoue-t-il sincèrement, soulignant que, malgré la visibilité offerte par le programme, il préfère de loin l'authenticité et le calme de sa cuisine au quotidien. C'est donc naturellement vers l'Auvergne qu'Adrien Descouls ressent le besoin de se tourner lorsque lui prend l'envie de créer un lieu qui lui ressemble. “*Quand j'ai eu ma fille, j'ai dit à ma femme que j'aimerais bien l'emmener pêcher le week-end. De fil en aiguille, j'ai trouvé un petit resto dans le Puy-de-Dôme*”. C'est à 450 m d'altitude, au cœur des volcans d'Auvergne qu'ouvre *Origines*. ▶

expérience l'encourage à se diriger vers Paris. C'est au *Ritz*, sous la direction de Michel Roth, puis au *George V* avec Éric Briffard qu'il affine ses compétences. Sur le tas, il apprend aussi les règles de gestion et de management qui seront essentielles à son futur rôle de chef d'entreprise.

Au cœur des volcans

Sa participation à la saison 9 de Top Chef le fait connaître du grand public. Le jeune chef se mesure alors aux talents de sa génération, approfondit sa personnalité



► Un endroit simple et travaillé où se mêlent pierres volcaniques et chêne brut, qui propulsent illico les convives dans l'univers gastronomique du chef. En quelques mois le restaurant obtient une étoile au Guide Michelin, consacrant le talent et l'engagement du chef pour une cuisine authentique et sensible, ancrée dans le terroir auvergnat.

Ultra-raisonné

Très engagé, Adrien Descouls incarne une démarche environnementale exemplaire. Son restaurant est un modèle de durabilité, intégrant des systèmes innovants pour minimiser son empreinte écologique. *“Nous avons aménagé et rénové le bâtiment dans une démarche environnementale extrême avec un système de lumière qui suit la courbe du soleil au travers de notre baie vitrée”*. Intarissable lorsqu'il s'agit de son établissement, le chef cite aussi les planchers chauffants alimentés par des forages géothermiques qui maintiennent une température agréable sans recourir à des chauffages énergivores ou encore la récupération de la chaleur produite en cuisine par un ingénieux système de filtrage et de redistribution. Cet engagement s'étend bien au-delà des murs d'Origines, et inspire l'intégralité du travail du chef. *“Ce qu'on appelle aujourd'hui RSE, quand j'étais enfant on appelait ça le bon sens paysan”* explique-t-il.



L'attachement d'Adrien Descouls pour une cuisine locale et de saison se reflète dans son approvisionnement. Propriétaire de deux jardins, il y cultive ses légumes. Ses partenariats avec des pisciculteurs et des éleveurs d'agneaux lui permettent de garantir un circuit de distribution ultracourt, assurant ainsi la fraîcheur et la qualité de ses ingrédients. *“Nous avons une politique d'achat extrêmement forte. L'ensemble de nos légumes sont biosourcés ou issus d'une agriculture ultra-raisonnée.”* La philosophie culinaire d'Adrien Descouls s'articule autour de la valorisation du produit et du savoir-faire artisanal. Convaincu que l'excellence se doit à la technique et l'expérience du cuisinier avant tout, le chef rejette l'idée d'accumuler des produits nobles pour justifier un prix. *“La qualité du produit est essentielle dans la cuisine, et le sourcing est non négociable.”* ►

LES RECETTES DU CHEF

Jardin de tomates, à la racine de gentiane 3.0



Un plat **estival** frais et élégant, où les tomates marinées rencontrent la subtilité de la racine de gentiane. Le sorbet tomate/gentiane apporte une touche rafraîchissante, tandis que l'huile de gentiane et le condiment de brebis ajoutent de la complexité. Les croûtons imbibés de jus de tomate complètent cette création culinaire unique et savoureuse.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr





► “C’est la main du cuisinier qui lui donne ses lettres de noblesse” affirme Adrien Descouls, qui n’aime rien tant que de se concentrer sur l’art de magnifier les ingrédients locaux. Main dans la main avec les halles METRO de Clermont-Ferrand, Adrien Descouls a pu sécuriser une régularité dans ses livraisons tout en continuant à soutenir les producteurs locaux. “Les responsables locaux de METRO sont très actifs dans la promotion d’une agriculture durable et locale et dans le référencement de produits de qualité. Ils nous permettent de trouver la régularité dans les livraisons que nous avons du mal à obtenir par nous-même. Tout le monde s’y retrouve !” s’enthousiasme le chef qui, à ses débuts, a dû passer de nombreuses heures au volant de son utilitaire pour aller chercher lui-même ses produits aux quatre coins de la région.



Inspirations

Chaque jour en cuisine, Adrien Descouls et son équipe s’inspirent des variations saisonnières et topographiques uniques du Puy-de-Dôme pour sublimer les produits de l’Auvergne. Chaque assiette est une véritable randonnée gastronomique. L’utilisation de produits locaux comme les pois blonds et les lentilles de la Planèze, ou les porcs fermiers élevés dans les montagnes, illustre cette volonté de mettre en avant les richesses de la région. À la carte, le sandre des rivières et truite fario, agneau laiton de Besse et viande de bœuf Fin Gras du Mézenc côtoient morilles, orties, ail des ours, petits pois et bourgeons



“CE QU’ON APPELLE AUJOURD’HUI RSE, QUAND J’ÉTAIS ENFANT, ON APPELAIT ÇA LE BON SENS PAYSAN.”

d’épicea. Adrien Descouls laisse parler sa créativité selon les saisons et l’inspiration du moment. Afin d’offrir une cuisine plus accessible tout en conservant la qualité et le respect des produits locaux qui lui sont chers, le chef a récemment ouvert le Bistrot Basalte au sein même de l’établissement Origines. “Chez Basalte, ma cuisine est axée sur le partage, la convivialité, et le fruit du travail de nos artisans locaux,” détaille-t-il, manifestement heureux de cette nouvelle aventure. Plus qu’un chef étoilé, Adrien Descouls est un ambassadeur de l’écologie et de la cuisine locale. À travers ses créations culinaires, son travail quotidien illustre son engagement à préserver l’environnement. En mettant en avant les produits de son terroir et en collaborant avec des partenaires partageant sa rigueur et son niveau élevé d’exigence, le chef démontre que l’excellence gastronomique et le respect de la nature peuvent aller de pair. Une démarche résolument tournée vers l’avenir. ■

LES RECETTES DU CHEF

Ris de veau, anchois frais & oignon confit



Blanchis, glacés et pressés avant d’être dorés au beurre, les ris de veau conservent leur moelleux et leur finesse. Un condiment d’anchois et d’oignon nouveau confit ajoute une touche salée et caramélisée. Le tout est accompagné d’un consommé de sardines grillées et d’oignon confit, offrant une combinaison de saveurs riches et équilibrées.

Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr



Un concentré de saveurs.

HUILE DE NOIX, D'ARGAN, D'OLIVE, DE SÉSAME, DE COCO, HUILE PIQUANTE, FUMÉE OU ENCORE DE HOMARD, IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS !



1. Huile piquante pour pizza Abel Paillard 50 cl Réf. : 59489 – 2. Huile de coco Bio Abel Paillard 1 L Réf. : 199272
3. Huile de homard Groix & Nature 250 ml Réf. : 20588 – 4. Huile d'olive extra-vierge AOP Aix-en-Provence Château Virant 75 cl Réf. : 291883 – 5. Huile fumée Thiercelin 25 cl Réf. : 164618 – 6. Huile de noix Guénard 1824 50 cl Réf. : 118498 – 7. Huile d'argan vierge Abel Paillard 250 ml Réf. : 183642 – 8. Huile de sésame blanc Chee Seng 75 cl Réf. : 38361

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



Astera pure

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

WWW.COSY-TRENDY.EU | [f](#) [@](#) [in](#) COSYANDTRENDY

Cosy
&Trendy®
cook · dine · live

La précieuse, figue : un trésor culinaire & culturel.

Issue d'un arbre millénaire, le *Ficus carica*, la figue incarne la douceur et la richesse des régions méditerranéennes.

Réputée tant pour sa saveur délicate que pour ses bienfaits nutritionnels, elle est un trésor culinaire à savourer.



Symbole des longs étés et des chemins de bord de mer, la figue célèbre l'union entre l'homme et la nature. Au-delà de sa place en cuisine, elle incarne un véritable patrimoine culturel et gastronomique. Les vergers de figuiers, véritables joyaux de biodiversité, sont le fruit d'une attention minutieuse des producteurs qui veillent à préserver le fragile équilibre écologique qu'ils abritent. En laissant les figuiers puiser dans les richesses de leur environnement, ces artisans contribuent à façonner des saveurs uniques, imprégnées des nuances subtiles du terroir.

Des origines millénaires

La figue est considérée à l'heure actuelle comme le plus ancien fruit domestiqué par l'homme. Des traces de sa culture remontent à plus de 11 000 ans en Asie occidentale. Aujourd'hui, elle est principalement cultivée dans les pays du bassin méditerranéen, tels que la Turquie, l'Espagne, la Grèce et l'Italie mais aussi, bien sûr, en France. Ces régions offrent des conditions idéales pour la culture du figuier grâce à leur climat chaud et sec.

► Il existe plus de 700 variétés de figues, chacune offrant des caractéristiques uniques en termes de goût, de texture et de couleur. Parmi les plus connues, on trouve la figue verte, la figue noire, et la figue violette. Chaque variété possède son propre profil aromatique : la figue noire est généralement plus sucrée, tandis que la figue verte a une saveur plus douce et plus délicate. La figue violette offre, elle, un équilibre parfait entre douceur et acidité, la rendant plus particulièrement adaptée pour une utilisation en cuisine sucrée ou salée.



Des méthodes de culture traditionnelles

La culture des figues est un art transmis de génération en génération. Les producteurs de figues attachent une importance particulière à la transmission de leur savoir-faire. Ils veillent à respecter des méthodes de culture anciennes, minimisant l'usage de produits chimiques et favorisant des pratiques agricoles durables. En respectant l'environnement, ces artisans perpétuent un héritage séculaire et préservent l'âme des terroirs méditerranéens dans chaque fruit. La taille des arbres, le choix des variétés et le moment de la récolte sont autant de décisions prises avec soin pour garantir une production de qualité. De plus, l'irrigation est souvent réalisée de manière raisonnée, permettant aux figuiers de s'épanouir sans gaspillage d'eau.

Une place de choix en cuisine

La figue occupe une place privilégiée en cuisine grâce à sa capacité à se marier avec une multitude d'ingrédients. En version fraîche, elle sublime les salades, les plats de viande et les desserts. Séchée, elle apporte une touche sucrée aux préparations culinaires et se conserve longtemps. Son parfum délicat et sa texture moelleuse en font l'alliée indispensable des chefs, de la cuisine de bistrot à la haute gastronomie. Les figues se prêtent également à la confection de confitures, chutneys et autres condiments, ajoutant une profondeur de saveur unique aux plats. En pâtisserie, elles sont utilisées pour créer des tartes, des cakes et des biscuits, offrant une explosion de goût à chaque bouchée.

Des bienfaits pour la santé

Au-delà de ses qualités gustatives, la figue est un concentré de bienfaits pour la santé. Riche en fibres, elle favorise le transit intestinal. Elle est également une source importante de minéraux, tels que le potassium, le calcium et le magnésium, et de vitamines, notamment la vitamine B6. Consommée régulièrement, elle contribue à une alimentation équilibrée et à la vitalité de l'organisme. Les antioxydants présents dans les figues jouent un rôle clé dans la protection contre les radicaux libres, aidant ainsi à prévenir les maladies chroniques et à maintenir une peau saine et éclatante. De plus, les figues sont faibles en calories, ce qui en fait une excellente option pour ceux qui cherchent à maintenir un poids santé tout en se faisant plaisir. ■



Scannez
& retrouvez
notre producteur
local sur
METRO-local.fr



RENCONTRE AVEC Mathieu Lion

PRODUCTEUR DE FIGUES

Réputée pour son goût et sa texture, la figue de Solliès fait le bonheur des chefs en France comme aux quatre coins du globe. Rencontre avec un producteur passionné et passionnant.

Pouvez-vous nous raconter votre parcours ?

Je m'appelle Mathieu Lion. J'ai obtenu mon bac pro agricole en 2009. L'année suivante, j'ai repris Copsolfruit, l'exploitation de ma famille. L'entreprise a été fondée en 1961 par une poignée d'arboriculteurs dans l'idée de créer une coopérative compétitive.

En 12 ans chez Copsolfruit, qu'est-ce qui a changé ?

Quand j'ai repris il y a 12 ans, j'ai décidé de remodeler l'exploitation, notamment en effectuant de nouvelles plantations. À l'époque, on n'était pas sur les mêmes volumes qu'aujourd'hui et j'ai dû augmenter ma production au fil des ans pour pouvoir répondre à la demande de la coopérative. Actuellement, l'exploitation compte 500 figuiers en AOP de Solliès et je livre jusqu'à 30 tonnes de figues par an !

Vous êtes un centre de conditionnement, c'est bien ça ?

Exactement ! Nous sommes une coopérative regroupant à peu près 90 producteurs adhérents ou tiers non adhérents qui ramènent leur récolte à la coopérative. Et on s'occupe du conditionnement, de la commercialisation et de l'expédition des figues en France et à l'étranger.

Vos figues proviennent-elles toutes de producteurs du coin ?

Oui bien sûr ! Nous disposons d'une AOP et toutes nos figues sont issues de nos vergers qui

se trouvent à proximité. Les exploitations sont réparties sur plusieurs villages qui se situent aux abords de Toulon.

Votre emplacement géographique contribue-t-il à la qualité de vos figues ?

Absolument ! C'est un terroir favorable avec un grand potentiel qui garantit les qualités gustatives des fruits. Le bassin de Solliès profite d'un ensoleillement et de températures parmi les plus élevés en France. Et grâce aux abondantes ressources en eau du secteur, on obtient des vergers vigoureux et une maturation idéale des fruits.

C'est ce qui explique l'engouement pour vos produits ?

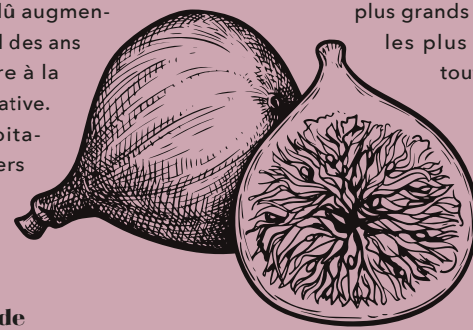
Tout à fait ! Tout le monde a adopté la figue de Solliès, notamment en restauration. Les plus grands chefs l'utilisent, dans les plus grands restaurants, tout le monde la connaît. J'ai même parfois des demandes du Japon !

Quelles sont vos spécificités par rapport à vos concurrents ?

On peut dire que c'est le goût, pour les raisons que je viens de citer, et la qualité ! Nous avons un responsable de la qualité présent en continu dans nos locaux et dans les vergers. Il veille au respect du cahier des charges de l'AOC qui est très strict.

Parlez-nous de votre partenariat avec METRO...

C'est un partenariat de plus de 30 ans ! C'est une très bonne collaboration j'ai envie de dire, car le produit s'y prête. Qui dit figue, dit restauration, et qui dit restauration, dit METRO !



Charcuteries, Rustadou.

LE GOÛT DE LA TRADITION !

METRO propose une gamme complète destinée aux charcutiers traiteurs les plus exigeants et à leurs clients les plus gourmands : RUSTADOU !

Rustadou

Un engagement pour le goût et la qualité

Pour élaborer chaque produit de sa gamme RUSTADOU, METRO a mis un point d'honneur à sélectionner avec la plus grande rigueur les ingrédients et les matières premières utilisés. L'objectif est simple : offrir aux charcutiers traiteurs des produits de première qualité qui répondent aux nouveaux standards d'exigence de leurs clients. Pour garantir une qualité constante et irréprochable, METRO fait appel à des experts indépendants chargés de contrôler et d'approuver les différents produits de la gamme à chaque étape de leur élaboration. Chez RUSTADOU, la qualité n'est pas négociable !



Une gamme diversifiée et authentique

RUSTADOU propose un assortiment de 38 références incontournables du patrimoine gastronomique français. Au menu, 31 grands classiques de la charcuterie comme le boudin, les rillettes, les pâtés, l'andouille et la rosette, 7 références de



charcuterie pâtissière individuelle pour les traiteurs dont 4 quiches généreuses et savoureuses rivalisant avec celles des meilleurs pâtisseries artisanaux. Si la gamme RUSTADOU est reconnue pour son homogénéité, certains produits restent sans conteste les stars de l'apéritif. C'est le cas de la demi-saucisse perche pure porc embossée sous boyau naturel, qui offre une texture moelleuse et des arômes légèrement poivrés et épicés. Autre grand classique, le pâté en croûte Richelieu composé d'une farce de viande de dinde et de poulet délicatement assaisonnée. L'andouille de Guéméné RUSTADOU, cuite pendant 8 heures au bois de hêtre, à quant à elle obtenu le premier prix au Concours Général Agricole 2022 ! Au rayon charcuterie pâtissière, la quiche saumon-épinard RUSTADOU élaborée à la main par un maître artisan connaît un succès grandissant. Et que dire des galettes de pommes de terre françaises, préparées en partenariat avec une maison fondée en 1904 qui doit sa renommée à son savoir-faire traditionnel...

RUSTADOU : la tradition avant tout !

Les charcuteries RUSTADOU à base de porc sont en majorité fabriquées à partir de viande française labellisée « *Le Porc Français* ». Ces produits sont élaborés dans le respect des traditions culinaires comme le boudin noir, réalisé avec du sang et des oignons frais, lui offrant l'appellation « *à l'ancienne* ». Autre exemple, la tête persillée, cuisinée avec des têtes de porc cuites dans un bouillon aux légumes, épices et aromates, et agrémentée de persil en gelée. Les saucisses de Morteau, certifiées I.G.P. et Label Rouge, sont quant à elles fabriquées avec des porcs engraisés au petit-lait des fromageries et fumées lentement dans un tuyé traditionnel. Avec RUSTADOU, les traditions ont encore de beaux jours devant elles !



LE GOÛT DE L'ITALIE et rien d'autre



*Charcuterie
100% Origine Italie*



Lardo d'Arnad



**Jambon Italien
18 mois 300 g**



**Jambon cuit rôti
aux herbes 300 g**



**Saucisson
Cacciatore DOP**



**Saucisson
Abruzzese**



**Saucisson
Ventricina 300 g**



Mortadelle 200 g



**Jambon de parme
16 mois d'affinage**



**Jambon de Parme
14 mois 200 g**



**Saucisson
Rustico 300 g**



Duel de Chefs

**VINCENT
GUILLEMOT**

**SYLVAIN
GUILLEMOT**

PLAT SIGNATURE:

Un rognon de veau rôti
sauce moutarde et pomme
de terre fumée.

CARACTÈRE:

Curieux

PORTAIT CHINOIS:

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

Une blanquette de veau
au citron confit.

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

Une pomme rustique.

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

Un caramel beurre salé.

*Si vous étiez un verre
de vin, quelle cuvée
seriez-vous ?*

Un vin de soif à partager
avec les copains.

*Si ton adversaire
était un plat ?*

Un risotto aux légumes
et truffes.

À votre gauche, Vincent Guillemot,
qui a commencé sa carrière dans la
restauration rapide à Paris, puis s'est
formé chez son frère à l'Auberge du
Pont d'Acigné avant d'ouvrir un bistrot
avec sa mère en 2000. En 2016, Vincent
ouvre, avec sa femme, Les Darons dans
le centre-ville de Rennes.

À votre droite, Sylvain Guillemot.
Après avoir réalisé un apprentissage
chez Marc Tizon à Rennes, puis travaillé
avec Jacques Thorel à La Roche-
Bernard et être passé trois ans à Paris
chez Alain Passard, il a ouvert, à 24 ans,
l'Auberge du Pont d'Acigné avec
sa femme Marie-Pierre, transformant
un bar-restaurant en une table les
plus renommées de Bretagne.
Un duel fraternel autour du shiitaké.

PLAT SIGNATURE:

Celui que je crée en
ce moment.

CARACTÈRE:

Créatif

PORTAIT CHINOIS:

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

Un beignet aux pommes
de Bretagne.

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

La rhubarbe, un fruit
complexe qui est classé
comme un légume.

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

Une galette de sarrasin
kraz au beurre salé.

*Si vous étiez un verre
de vin, quelle cuvée
seriez-vous ?*

La cuvée Gaia du Domaine
de Bellevue de Jérôme
Bretaudreau à Clisson.

*Si ton adversaire
était un plat ?*

Le poulet fermier du
dimanche, rôti à la broche
et qui réunit la famille à table.

L'OBJECTIF

Le Shiitaké

Saveur

Le shiitaké se caractérise par sa qualité
gustative umami. Très appréciés des
chefs, ses arômes boisés et ses notes
fruitées confèrent à ce champignon
savoureux et charnu un contraste
tout particulier en bouche.

Champignon
d'origine asiatique
à la texture tendre,
le shiitaké possède
une saveur umami
qui ne cesse
d'inspirer les chefs.

Origines

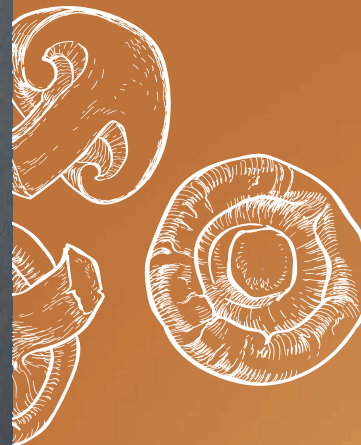
C'est le bois mort de l'arbre
Shii, une variété de feuillus
proche du chêne, qui sert
naturellement de support
à ce champignon cultivé
au Japon, en Corée et en
Chine depuis plus de 1000
ans. Il est aujourd'hui le
deuxième champignon le
plus cultivé dans le monde.

Saison

Frais, le shiitaké est disponible
entre le mois de juin et le mois
d'octobre. Il peut cependant
être consommé tout au long
de l'année s'il est séché.
Il convient alors de le réhydrater
une heure dans l'eau chaude.

Caractéristiques

Champignon d'un diamètre
allant de 5 à 20 cm, le shiitaké
présente une coloration brune-
fauve et de fines lamelles
blanches et serrées. Riche en
protéines, il se distingue par sa
texture unique à la fois tendre
et légèrement fibreuse qui peut
rappeler celle de la viande.





Kabellec d'artichaut Breton et craquelin de lentins des chênes

PAR SYLVAIN GUILLEMOT

J'ai préparé un artichaut breton accompagné d'un craquelin de lentins des chênes (l'autre nom du shiitaké). C'est un plat résolument végétal qui associe les saveurs légèrement douces et amères de l'artichaut au craquant des craquelins. Les champignons et les noisettes font le lien en apportant une touche moelleuse et ronde à cette préparation.

Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr



“ Avec ce plat, je mélange les textures : le fondant de l'artichaut, le moelleux du champignon et le craquant de la chips de sarrasin. ”



Shiitaké, gnocchis de pommes de terre au blé noir, œufs de truite

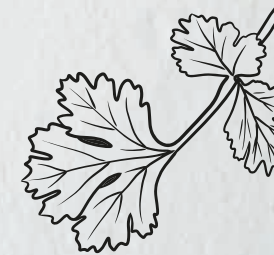
PAR VINCENT GUILLEMOT

J'ai voulu travailler le shiitaké entier, comme une viande, en le faisant cuire doucement et au beurre. En garniture, j'ai réalisé des gnocchis de pommes de terre et blé noir et une purée de shiitaké. J'ai aussi préparé des lamelles de shiitakés marinées au soja et gingembre pour apporter de la puissance. J'ai également déposé quelques tranches de Comté affiné pour apporter une rondeur lactique et des œufs de truite qui viennent rafraîchir la dégustation.

Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr



“ De par sa texture et ses qualités organoleptiques, le shiitaké peut très bien remplacer une viande au sein d'une préparation. Cette recette en est le parfait exemple. ”





La courge dans tous ses états

ENVIE DE METTRE LA COURGE À L'HONNEUR SUR VOTRE CARTE ? Y'A PAS DE PÉPIN !

1. Mini-courge Pâtisson vert 200 g Origine Afrique du Sud – 2. Potimarron et Butternut Origine France – 3. Courgette Trompette 5 kg catégorie 1 Origine Italie – 4. Courge Giraumon Origine France – 5. Citrouille Origine France – 6. Courge Spaghetti Origine France

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr



PARMIGIANO REGGIANO 24 MOIS D’AFFINAGE



LE PARMIGIANO REGGIANO C'EST:



100% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE



SOURCE DE CALCIUM ET DE PHOSPHORE



NATURELLEMENT SANS LACTOSE



“Le Parmigiano Reggiano est naturellement sans lactose. L'absence de lactose est la conséquence naturelle du processus typique de la fabrication du Parmigiano Reggiano. Il contient du galactose en quantité inférieure à 0,01g/100g. Une portion de 25 g de Parmigiano Reggiano contient respectivement 36% et 24% de la valeur journalière de référence de calcium et de phosphore pour un adulte qui suit un régime sain et équilibré de 2.000 kcal”.

**PARMIGIANO
REGGIANO**

Le véritable Parmesan.

Retrouvez votre Parmigiano Reggiano dans vos Halles METRO

Entre terre et mer, à la découverte du Poitou-Charentes



Nichée dans l'ouest de la France, entre les côtes atlantiques et les terres fertiles des marais, la région Poitou-Charentes se dévoile comme un véritable trésor géographique et gastronomique. Ce territoire aux multiples facettes, composé de bocages, de vignobles renommés et de vastes prairies verdoyantes, incarne la quintessence du terroir français.

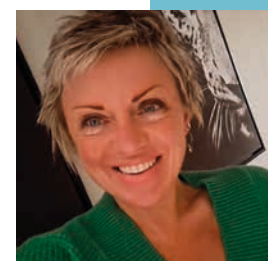
Le Poitou-Charentes, terre de contraste entre terre et mer, est une destination qui allie les savoir-faire pour le plus grand plaisir des amateurs de gastronomie. Cette région, qui a su préserver son patrimoine naturel et culturel, offre une expérience culinaire unique, où chaque plat raconte une histoire, celle d'un terroir riche et généreux. Que vous soyez amateur de fruits de mer frais, de bons vins, de fromages artisanaux ou de délices sucrés, la région Poitou-Charentes saura combler toutes vos attentes. Entre les Marais Poitevin, véritable “*Venise verte*” et les contre-forts de la Rochelle, entre les vignes des alentours de cognacs et les champs où paissent les chèvres, le Poitou-Charentes offre à déguster un terroir riche et généreux. Terre de saveurs et de traditions, elle dévoile ses secrets culinaires grâce à un maillage exceptionnellement riche de producteurs, d'éleveurs et d'artisans mais aussi par un véritable sens de l'accueil et du partage. ▶

► Aussi, tout au long de l'année, les marchés locaux sont autant d'occasions de découvrir les produits du terroir et d'échanger avec les passionnés qui les élaborent. Les producteurs du coin, fiers de leurs racines et de leur savoir-faire, perpétuent les traditions tout en innovant pour répondre aux attentes des consommateurs d'aujourd'hui. Ils sont les garants de la qualité et de l'authenticité des saveurs locales, qu'elles soient issues de la mer ou de la terre. Les restaurants et les tables d'hôtes de la région ne sont pas en reste. Les chefs revisitent les recettes traditionnelles avec créativité, sublimant les produits et le travail des agriculteurs poitevins et charentais.



Une diversité de paysages et de spécialités

Le littoral de Poitou-Charentes, baigné par les eaux salées de l'océan, offre une profusion de trésors marins. Parmi eux, les célèbres huîtres Marennes-Oléron, reconnues pour leur goût délicat et leur fraîcheur incomparable, se démarquent. Ces huîtres, élevées dans des eaux claires, bénéficient d'une Indication Géographique Protégée (IGP), gage de qualité et d'authenticité. Déguster ces huîtres, c'est s'immerger dans l'essence même de l'Atlantique, dans une tradition séculaire préservée avec passion par les ostréiculteurs locaux. Les moules de bouchot, les palourdes et les crevettes grises sont également des incontournables de la gastronomie marine du Poitou-Charentes. ►



RENCONTRE AVEC Ludivine Coculet

AMBASSADRICE AUX HALLES METRO D'ANGOULÊME

Originaire de Charente, Ludivine Coculet est responsable de l'univers frais pour les halles METRO d'Angoulême mais également ambassadrice pour les produits laitiers et régionaux. Elle travaille en étroite collaboration avec les producteurs locaux et aime savourer un Mothais sur feuille avec un filet d'huile d'olive.

Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste votre rôle d'Ambassadrice ?

En tant qu'Ambassadrice des produits laitiers pour METRO France, mon rôle est de représenter et promouvoir la gamme de crèmerie-fromage auprès de nos clients et collaborateurs. Cela implique d'être un référent sur ces produits, de conseiller les chefs dans leurs choix et de former les nouveaux arrivants et ceux souhaitant approfondir leurs connaissances dans ce domaine.

Pour vous qui êtes née à La Rochefoucauld près d'Angoulême, ce doit être particulièrement émouvant de défendre les producteurs de votre région...

Effectivement, en tant que native de la région, promouvoir les producteurs locaux est une source de fierté et d'émotion. La région Poitou-Charentes possède un terroir exceptionnellement riche, propice à l'élevage caprin et à la production artisanale de fromages ou encore à la vinification. C'est un honneur de pouvoir partager et valoriser ces trésors gastronomiques dont je me régale depuis ma plus tendre enfance.

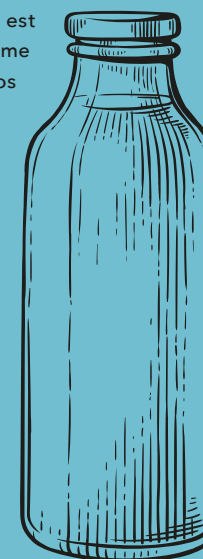
La région Poitou-Charentes possède une diversité de terroirs impressionnante allant des produits de la mer aux vins de Cognac en passant par les fromages ou les salaisons... Est-ce que le maillage de producteurs et de

fermes reste toujours solide ?

Oui, le maillage de producteurs reste robuste dans notre région. Nous travaillons avec de nombreuses petites fermes et artisans qui maintiennent des pratiques traditionnelles tout en répondant à une demande croissante pour les produits locaux. Cette dynamique permet de préserver et de promouvoir notre patrimoine agricole diversifié.

La région Poitou-Charentes possède un patrimoine agricole riche et diversifié. Sentez-vous un attachement particulier auprès de vos clients pour les produits locaux ?

Absolument, nous observons un véritable engouement pour les produits locaux parmi nos clients, qu'ils soient restaurateurs ou traiteurs. Il y a une demande croissante pour les fromages de chèvre régionaux, les salaisons et autres spécialités régionales. Cela reflète un intérêt grandissant pour les saveurs authentiques et la qualité artisanale mais aussi, plus largement, pour les produits locaux et de saison.



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

Mon produit préféré de la région est sans aucun doute le Mothais sur feuille, un délicieux fromage de chèvre que j'apprécie tout simplement sur du pain de campagne avec un filet de miel ou avec des noix du Périgord. Quant aux plats, je suis particulièrement friande des petits-gris à la charentaise, ces escargots préparés avec soin dans une sauce traditionnelle. Ces plats que j'aime déguster en famille reflètent ma passion pour les saveurs locales et mon attachement à notre patrimoine culinaire.



► À l'intérieur des terres, les vignobles s'étendent à perte de vue, nourris par un sol fertile et un climat tempéré. C'est ici que naissent le pineau des Charentes et le cognac, deux spiritueux emblématiques de la région. Le pineau des Charentes, tel que celui produit par Puy Gaudin, est un apéritif mêlant moût de raisin et cognac, tandis que le cognac, mondialement réputé pour sa finesse et ses arômes subtils, est le fruit d'un savoir-faire ancestral. Chaque étape de leur élaboration, de la distillation à la maturation en fûts de chêne, contribue à créer des produits d'exception. Notons également que les vins de pays charentais, souvent méconnus, méritent également d'être découverts pour leur diversité et leur qualité.

Des gourmandises à déguster toute l'année

L'élevage occupe une place prépondérante dans le paysage agricole du Poitou-Charentes, avec une prédilection pour les chèvres. Le lait de ces dernières est utilisé pour produire le fameux Chabichou, un fromage à pâte ferme et fondante, fabriqué avec expertise à la Maison du Fromage. La charcuterie locale propose des spécialités telles que le grillon charentais, une préparation proche des rillettes qui s'en distingue par sa texture, le choix des morceaux de viande et les aromates utilisés. Citons encore le farci poitevin, pâte de légumes, cuit emballé dans de grandes feuilles de chou, et qui se mange généralement en entrée, avec du pain à l'instar des charcuteries. Ce plat paysan et rustique incarne parfaitement la gastronomie de terroir.

Les gourmandises poitevines, comme le tourteau fromager à la croûte noire caractéristique, le broyé poitevin savoureusement sablé, et le beurre AOP Poitou-Charentes, réputé pour sa texture onctueuse, complètent cette palette de saveurs authentiques. Les amateurs de sucreries apprécieront également les caramels au beurre salé, les macarons et les confitures artisanales produites dans la région. Il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de l'année !

Une invitation au voyage

Entre les huîtres Marennes-Oléron, le pineau des Charentes, le Cognac, le Chabichou du Poitou et les nombreuses autres spécialités locales, la région offre une palette de saveurs incomparables et diversifiées. La région séduit par la richesse de son terroir, la qualité de ses produits et l'accueil chaleureux de ses habitants, qui font du Poitou-Charentes une destination incontournable pour tous les passionnés de bonne cuisine et de gastronomie. ■



Elle & Vire
PROFESSIONNEL

Barbeur confit, pousses de colza, graines torréfiées, yuzu par Christophe Hay



SÉLECTIONNER LE MEILLEUR
DE CHAQUE **TERROIR**

*Chemins
d'Excellence*

RETROUVEZ NOS RECETTES & TOUTE L'ACTUALITÉ D'ELLE & VIRE PROFESSIONNEL® SUR

www.elle-et-vire.com/pro/fr

[f](#) Elle & Vire Professionnel

[@elleetvirepro_france](#)

Gagner du temps en restauration.

Le temps est un allié précieux. Indispensable à la rentabilité et à la productivité d'un établissement, c'est aussi un critère essentiel de l'équilibre personnel des professionnels de la restauration. Pour eux, METRO a imaginé un guide clair et complet, en accès libre.



Une bonne gestion du temps est l'une des clés de la rentabilité d'un restaurant. Organisation optimisée et service rapide, en salle comme en cuisine, sont sources de satisfaction pour la clientèle mais également un levier pour augmenter la productivité. Une meilleure efficacité au quotidien permet de se concentrer sur des tâches à plus haute valeur ajoutée, de réduire la pression lors du coup de feu, de mieux faire face à la pénurie de personnel, ou encore d'équilibrer davantage vie professionnelle et vie personnelle ! Et tout cela, sans rogner sur la qualité de service.

Le guide METRO "*Comment gagner du temps en restauration*" regorge de conseils pratiques et astuces pour faciliter la vie des professionnels. Aperçu.

Aménager ses espaces de travail

Serveurs et cuisiniers passent un temps non négligeable à se déplacer d'un endroit à l'autre. Un bon aménagement de la salle et de la cuisine améliore la fluidité, l'efficacité, la satisfaction du personnel et la qualité du service. Le guide METRO livre les bonnes idées pour une circulation plus fluide et des déplacements optimisés !



Gagner du temps en cuisine...

Point névralgique du restaurant, une cuisine doit permettre à une équipe de travailler efficacement et sans erreurs. Avec en ligne de mire la satisfaction du client et l'augmentation de la productivité. Optimisation de la carte, produits prêts à l'emploi et outils digitaux figurent parmi les conseils de METRO.



... et en salle

Un service rapide et efficace permet de limiter temps morts et attente en salle. En soulageant les serveurs de certaines tâches, ils sont plus disponibles pour un rôle de conseil. Avec à la clé des ventes additionnelles.

Réservation, plan de salle, communication et prises de commande, le guide METRO a tout répertorié.

Un management plus efficace

Pour un responsable de restaurant, le back-office représente une part importante du travail quotidien. Les outils numériques constituent une solution pertinente pour gagner du temps, éviter les erreurs et profiter de procédés automatisés. Avec les solutions du guide METRO les professionnels gagnent du temps et peuvent se concentrer sur leur cœur de métier.



Pour aller plus loin

Tout ce qu'il faut savoir pour gagner du temps en restauration est dans ce guide METRO, à télécharger gratuitement !



Scannez ou retrouvez ce livre blanc sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

UNE JOURNÉE TYPE AVEC...

Reda Berahil

Conseiller de vente expert marée

À chaque numéro, 15H30 s'invite dans la journée d'un professionnel de la restauration. Rencontre avec Reda Berahil, Conseiller de vente expert marée au sein des halles METRO de Nanterre.



2h Réveil

Je n'ai pas vraiment de routine le matin, je prends un petit-déjeuner et je file aux halles pour arriver un peu en avance et avoir le temps d'organiser ma journée avant l'arrivée de mes équipes.



3h Arrivée aux halles

La première tâche, c'est de sortir ma liste de stock et de prendre les commandes qui arrivent. J'ai une liste de près de 450 clients. Il faut savoir être réactif et assurer les calibrages demandés. Toutes les commandes et les calibrages doivent être impérativement prêts pour 5h.



5h Livraisons et commandes

À 5h du matin tous les poissons partent à la livraison, je me concentre alors sur mes commandes pour le lendemain. C'est important de connaître les saisons, les pêches et les producteurs pour pouvoir proposer les meilleurs produits à nos clients.



10h Relation avec les clients

Soit je prends mon téléphone, soit je me déplace à la rencontre des clients. J'essaie d'aller à leur rencontre deux à trois fois par semaine. C'est important de créer un lien tangible pour mieux comprendre ce qu'attendent les chefs mais aussi pour leur présenter toute l'étendue des possibles et la richesse de notre catalogue.



9h Réunion des responsables

Tous les matins, nous avons un petit rituel, tous les responsables de rayon se retrouvent en réunion. Chaque jour, nous abordons un thème différent, nous échangeons sur notre expérience et sur les chiffres. Ça dure 15-20 minutes, c'est important pour la cohésion d'équipe.



7h30 Petite pause

Avec l'équipe, nous prenons une petite pause d'environ une demi-heure pour prendre un café. Nous en profitons aussi pour déjeuner. Souvent, je reste aussi au calme dans mon bureau pour avancer un peu dans mes tâches administratives.



11h Fin de journée

En théorie, c'est la fin de ma journée de travail, j'en profite pour vérifier que les rayons soient bien propres afin qu'ils puissent accueillir la prochaine équipe. Je mets tout en place pour le lendemain.



13h Quelques coups de téléphone

L'après-midi, ma journée est finie. Je réponds toujours avec plaisir à certains clients qui m'appellent, je tiens beaucoup à cette relation de confiance que je construis avec les étoilés ou les Meilleurs Ouvriers de France.



19h Au lit !

Pour me lever à 2h, j'essaie de m'endormir vers 19h pour être en forme le lendemain !



JAMBON
DE PARME AOP



JAMBON CUIT
CLASSICO ORO



CHARCUTERIE ITALIENNE POUR VOS RECETTES

Le secret de notre succès est contenu dans une recette que nous suivons depuis plus de 70 ans: quelques ingrédients simples, mélangés par les mains expertes de nos maîtres charcutiers, sans rien de plus.

SANS GLUTEN, SANS LAIT ET SANS DÉRIVÉS



Pour ou contre les pop-ups & les résidences culinaires

Depuis quelques années, les pop-ups et les résidences temporaires de chefs se multiplient. Bon ou mauvais plan ? Quels sont les avantages et les inconvénients ?

La gastronomie évolue constamment, intégrant de nouvelles tendances pour attirer et fidéliser les clients...

... ces dernières années,

deux nouveaux formats d'événements culinaires se sont peu à peu imposés dans les mœurs : le pop-up et la résidence de chef.

Le principe du pop-up est simple : un chef cuisinier s'invite le temps d'un soir ou d'un événement au sein d'un restaurant et fait découvrir sa cuisine à une sélection de convives.

Quant à la résidence, elle consiste à une occupation temporaire par un chef et son équipe d'un restaurant mis à sa disposition par le gérant.

Ces deux formats permettent aux chefs de rencontrer de nouveaux clients et aux établissements de créer des événements désirables pour leur clientèle.

Cependant,

Les pop-ups et les résidences culinaires divisent souvent les opinions.

Il est vrai que le pop-up apporte une touche d'originalité et d'innovation au quotidien d'un restaurant. Ces rendez-vous éphémères permettent aux chefs de tester de nouveaux concepts sans s'engager sur le long terme et au restaurant de changer de l'ordinaire sans perdre son identité.

Aussi,

ce temps court et exceptionnel stimule la créativité culinaire, tout en offrant aux clients une expérience unique et souvent mémorable.

Événement exceptionnel, le pop-up a les défauts de ses qualités...

Cependant,

Le pop-up peut aussi poser des défis logistiques. L'instabilité d'un pop-up peut entraîner des problèmes de gestion et de coordination tant au niveau de l'équipe que de l'approvisionnement.

Par ailleurs, le succès d'un pop-up dépend de la notoriété du chef et demande un plan de communication solide pour s'assurer de son succès. La clientèle habituée d'un restaurant n'est parfois pas la même que celle du chef invité, ce qui peut créer des déceptions.



De plus,

Le pop-up permet à un nombre limité de personnes de profiter de l'expérience et par conséquent empêche le chef de capitaliser sur une notoriété potentiellement grandissante. Et au restaurant de **surfer sur un potentiel bouche-à-oreille**.



... Alors que le système de résidence possède les qualités de ses défauts

Lors d'une résidence, **les chefs s'installent dans un restaurant pour une période déterminée** qui peut aller de quelques semaines à quelques mois.

Ces résidences permettent aux chefs de collaborer avec des équipes locales et de découvrir de nouvelles cultures culinaires...



... Et s'inscrivant sur des temps parfois long (trois mois, six mois ou un an), ils laissent le temps au chef de **s'acclimater à son environnement et de s'inscrire dans l'économie locale**. Et donc de faire fonctionner le bouche-à-oreille.

Chaque nouvelle résidence sera l'occasion pour l'établissement de faire acte de communication et de mobiliser son réseau pour faire parler de l'actualité du lieu. Les établissements pourront également compter sur l'activation du réseau du chef en résidence pour **gagner en popularité...**

Cependant,

Cette formule n'est pas sans inconvénients. **La présence temporaire d'un chef peut déstabiliser l'équipe en place et créer des tensions** avec les membres permanents de l'établissement (gérant, distributeur, personnel en salle) ...



Temps long ou temps court, il n'existe pas de formules parfaites

**En définitive,**

La question de choisir entre pop-up, résidence ou aucune des deux formules dépend des objectifs et des ressources de chacun...

D'une part, les pop-ups séduisent par leur caractère **innovant et flexible**, tandis que les résidences offrent une **profondeur d'échange et de collaboration**.

**Néanmoins,**

Cette situation peut offrir des **opportunités de formation et de croissance pour les employés**, qui bénéficient de nouvelles perspectives, compétences et qui doivent s'adapter à de nouveaux écosystèmes de travail et à de nouvelles méthodes organisationnelles.

Par ailleurs,

un établissement peut perdre, à force de changement, la main sur sa direction artistique et **brouiller le message envoyé à sa clientèle**.

S'il est essentiel de rester fidèle à l'esprit de découverte et de partage qui caractérise la gastronomie. **Il importe de déterminer la formule qui s'adapte le mieux à sa vision personnelle de la gastronomie.**

Sur le long terme,

les chefs sont mis en concurrence et l'offre restaurative pourra être perçue comme inégale d'une résidence à l'autre au regard des clients habitués...

... et a contrario, les clients pourraient être déçus de voir partir une équipe appréciée.

Les vins de Champagne : un héritage effervescent

La Champagne est une région mondialement célèbre pour ses vins effervescents. Ces vins, élaborés avec soin et passion et selon une méthode traditionnelle, sont synonymes de fête, de luxe et de raffinement.



L'histoire des vins en champagne remonte à l'époque romaine, lorsque les premières vignes furent plantées dans la région. Toutefois, le vin devint effervescent qu'à partir du XVII^e siècle grâce aux contributions du moine bénédictin Dom Pérignon. Ce dernier a perfectionné les techniques de production et d'assemblage, permettant d'obtenir un vin d'une qualité exceptionnelle. Plus tard, au XVIII^e siècle, des maisons prestigieuses, toujours en activité aujourd'hui, posèrent les bases de la renommée internationale du champagne telle qu'on le perçoit aujourd'hui. Au fil du temps, le champagne est devenu un symbole de luxe et de célébration, apprécié dans le monde entier.

Une grande diversité

La région de production du champagne est composée de cinq principales sous-

régions : la Montagne de Reims, la Vallée de la Marne, la Côte des Blancs, la Côte de Sézanne et la Côte des Bar dans l'Aube. Chaque sous-région apporte ses caractéristiques uniques aux vins produits. Le climat frais et continental, avec des hivers rigoureux et des étés modérés, crée des conditions idéales pour la production de vins secs et minéraux. Les sols crayeux de la région, qui retiennent l'eau et la redistribuent lentement, sont également essentiels pour la qualité des raisins.

La production de champagne repose sur un savoir-faire artisanal transmis de génération en génération. La récolte des raisins se fait manuellement pour préserver l'intégrité des grappes. Après la vendange, les raisins sont rapidement pressurés pour obtenir un jus clair et éviter toute oxydation. Ce jus subit ensuite une première fermentation pour devenir un vin tranquille. La magie

du champagne réside dans la seconde fermentation en bouteille, qui crée les bulles fines et caractéristiques. Ce processus, appelé "*méthode champenoise*" ou méthode traditionnelle, nécessite une attention méticuleuse et un long temps de maturation sur lies, souvent de plusieurs années.

Trois grands cépages

Les trois principaux cépages utilisés pour produire le champagne sont le pinot Noir, le pinot Meunier et le Chardonnay. Le pinot Noir, cultivé principalement dans la Montagne de Reims et la Côte des Bar, apporte structure et puissance. Le pinot Meunier, essentiel dans la Vallée de la Marne, confère fruité et rondeur. Le Chardonnay, dominant dans la Côte des Blancs, apporte finesse et élégance. Ces cépages peuvent être assemblés de différentes manières pour créer des champagnes variés et complexes.



Champagne Veuve Clicquot BLANC DE BLANCS 1^{ER} CRU

Cette cuvée se distingue par sa robe pâle et brillante, ornée de reflets dorés et de fines bulles vives. En bouche, il offre un équilibre parfait avec des arômes fruités exquis. La finale est élégante et légère, rehaussée de notes d'amande grillée et de citron confit. Un vin raffiné et séduisant.



Champagne Drappier BRUT BLANC DE BLANCS

Ce champagne se distingue par sa robe jaune or aux reflets brillants et son bouquet complexe, fruité et légèrement brioiché. En bouche, il est crémeux, puissant et savoureux, avec une finale longue et acidulée. Riche et affirmé, il ravira les amateurs de Blanc de Blancs typiques des champagnes de l'Aube.



Champagne de Saint-Gall BLANC DE BLANCS 1^{ER} CRU

Ce champagne arbore une teinte or jaune avec une mousse fine et persistante. Le nez délicat est à la fois frais et fruité, tandis que la bouche révèle des notes de fruits blancs comme la pomme et le litchi. La finale est longue et gourmande, ce qui en fait un vin idéal pour l'apéritif.



Champagne Duménil BRUT PREMIER CRU SÉLECTION

Avec une robe or pâle animée de fines bulles, cette cuvée offre un nez frais et fruité, rappelant la pomme Granny Smith. En bouche, il est souple et fruité mais structuré, avec des saveurs de coing et de pomme tatin. La finale, légèrement amère, est revigorante. Ce Premier Cru de caractère convient aussi bien à l'apéritif qu'à la table.



Champagne Grémillet BRUT BLANC DE NOIRS GRANDE RÉSERVE

Ce Blanc de Noirs possède une robe doré clair, un nez complexe et toasté, et évoque les fruits jaunes compotés, l'amande et les noisettes torréfiées. En bouche, l'attaque est racée, avec une belle finale épicée, longue et ronde. Il se déguste idéalement frais, en apéritif ou avec des poissons ou des viandes blanches.



Les solutions de recrutement

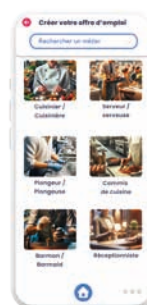
Recruter s'avère parfois un vrai casse-tête pour les professionnels de la restauration. Pour leur alléger la tâche, les halles METRO ont mis en place des solutions de recrutement pour tous types de postes et de missions avec trois start-up de service d'aide au recrutement.



Jobfirst x METRO

Jobfirst est la solution de recrutement qui accompagne les professionnels de la restauration à trouver et contacter rapidement les bons profils de terrain.

RECRUTEZ VOS CDI ET CDD EN QUELQUES MINUTES :



- Créez et diffusez votre annonce en seulement 2 minutes.
- Gérez les candidatures en un seul clic, grâce au tri automatique.
- Contactez directement les meilleurs.



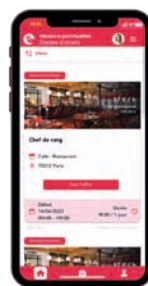
Scannez et découvrez Jobfirst



Extracadabra x METRO

En extra, saisonnier, intérim ou CDI, Extracadabra propose les meilleures offres et profils en restauration, hôtellerie, événementiel, vente et logistique à Paris et à Lyon.

RENFORCEZ VOS ÉQUIPES EN UN CLAQUEMENT DE DOIGTS :



- Diffusez votre annonce en 1 minute.
- Choisissez un candidat qualifié.
- Extracadabra s'occupe du reste.



Scannez et découvrez Extracadabra



StaffMe x METRO

StaffMe connecte les entreprises à la recherche de renfort et les travailleurs à la recherche d'opportunités, en freelance et en intérim. Un produit unique en Europe.

TROUVEZ DU RENFORT SANS LE CHERCHER :



- Postez votre offre en 3 clics.
- Choisissez un candidat déjà formé.
- Administratif simplifié ! Validez les heures, StaffMe s'occupe du reste.



Scannez et découvrez StaffMe

#responsable METRO S'ENGAGE

À SOUTENIR LA FILIÈRE DES ŒUFS FRANÇAIS
EN FAVEUR DE LA QUALITÉ ET DU BIEN-ÊTRE ANIMAL



DES ENGAGEMENTS FORTS

- › Continuer de proposer dans nos halles **100% d'œufs français**.
- › **Mettre fin à la commercialisation des œufs d'élevage** en cage en donnant la priorité aux œufs de plein air.
- › **Garantir l'origine et l'excellence** des œufs ainsi que le **respect du bien-être animal** et de **l'environnement** via notre adhésion à la **démarche Œufs de France**.



DES SOLUTIONS CONCRÈTES

- › Référencer régulièrement **de nouveaux fournisseurs locaux**.
- › Accompagner les producteurs dans leur **transition vers les modes d'élevage alternatifs**.
- › **Renforcer le niveau d'exigence** de nos cahiers des charges.
- › Développer notre gamme d'œufs METRO pour en faire une **référence en matière de qualité et de respect du bien-être animal**.



Les champignons sauvages.

—
Consommés depuis la nuit des temps, les champignons sauvages stimulent la créativité des chefs à travers le monde. Textures, saveurs, conservation, chaque variété est unique.
—

L'utilisation des champignons sauvages en cuisine remonte à des temps immémoriaux, témoignant de la fascination ancestrale de l'humanité pour ces trésors forestiers. Des découvertes archéologiques au Chili attestent de leur cueillette et consommation il y a 13 000 ans, tandis qu'en Chine, leur usage culinaire est documenté depuis 6 à 7 000 ans.

En Europe, les civilisations grecques et romaines ont également prisé les champignons sauvages, les considérant comme un mets raffiné réservé aux élites. Cette tradition mycophile s'est étendue bien au-delà des frontières, avec des pratiques de cueillette et de consommation profondément ancrées dans des cultures aussi diverses que celles du Mexique ou de la Turquie.

Par définition impossibles à cultiver, les champignons sauvages se récoltent aujourd'hui encore à la main. Ils se nettoient au pinceau avec délicatesse et si l'idéal est de les cuisiner immédiatement, ils peuvent se conserver 3 jours au frais. Séchés par déshydrateur, les champignons sauvages se gardent plusieurs années. Cette méthode permet de préserver au mieux toutes leurs qualités organoleptiques. Après réhydratation, les champignons restituent l'intégralité de leurs arômes. Quant à la lactofermentation, c'est un procédé de plus en plus plébiscité des chefs, qui permet d'apporter des saveurs nouvelles aux préparations culinaires. Ces modes de conservation permettent de profiter des saveurs automnales des champignons, même hors saison.



Les champignons. de A à Z

À condition de bien les nettoyer, les champignons peuvent être utilisés dans leur intégralité. Souvent délaissé au profit du chapeau, plus noble, le pied de champignon est riche en saveurs et en nutriments. Avec quelques branches de thym, de l'ail et de l'échalote, le pied de champignon apporte du caractère à un bouillon de parures antigaspi. Haché et revenu dans le beurre, il se prépare en farce forestière à associer avec une volaille ou une viande blanche.

Découvrez les différentes variétés de champignons sauvages

① Le cèpe

Tiré du terme gascon « *cep* » qui veut dire « *tronc* », ce champignon est une variété de bolet très utilisée dans la gastronomie française. Il pousse entre juin et octobre dans les forêts de conifères. Le cèpe présente un chapeau rond et charnu, à la couleur brune, bleu violacé, jaune ou blanche. Simplement poêlé et agrémenté de persil, d'ail et de beurre, le cèpe met les viandes en valeur, en particulier le veau. En velouté, il s'accordera avec des produits de saison comme les courges, les noix et les châtaignes.

1.



② La chanterelle grise

Très répandue en France, la chanterelle grise, ou chanterelle en tube, pousse en groupes dans les bois feuillus ou mixtes, parfois sous les résineux. Son goût raffiné et sa texture ferme et croquante en font un mets de choix. Dans les pays froids, et notamment au Canada, on la prépare en sandwich, avec du pain grillé, du cheddar fondu et une touche de sirop d'érable. Certains y ajoutent des tranches de lard grillé.

2.



③ La girolle

C'est l'un des champignons les plus réputés au monde. La girolle pousse abondamment dans les zones couvertes de mousses et sur les chemins forestiers. On la reconnaît à son chapeau jaunâtre en forme d'entonnoir. La girolle possède un parfum délicatement fruité et une saveur légèrement piquante. En cassolette, avec une sauce au vin jaune, la girolle sublime l'automne.

3.



④ Le pied de mouton

Il doit son nom au fait que son chapeau ressemble à l'empreinte d'un pied de mouton et se développe dans les sous-bois entre conifères et hêtres. Rare champignon à pouvoir être récolté de l'été jusqu'en hiver, le pied de mouton est reconnaissable grâce à ses nuances allant du beige à l'orangé. En fricassée, son goût de noisette se marie à la perfection avec les fromages bleus comme la Fourme d'Ambert.

4.



⑤ La trompette de la mort

Elle tire certainement son nom de sa forme conique et creuse, semblable à une trompette. De plus, la trompette de la mort pousse souvent dans la période tardive d'automne qui coïncide avec la Toussaint et la fête des Morts. Elle possède une couleur foncée qui va du gris foncé au noir. Fruitée, sa texture particulière est à la fois douce et fibreuse. Pour une petite entrée végétarienne, on la prépare en petits flans, avec des œufs, de la crème et des échalotes, simplement relevés d'une touche de noix de muscade.

5.



#truffes

par Jérôme Galis

ici, commence

LE FAIT
MAISON

Jérôme Galis
Fournisseur des halles METRO
depuis 2018

Truffes noires - Uchaux

les
halles
METRO

f y t i METRO.fr

Semaine européenne du développement durable 2024

Cette initiative qui se déroule du 18 septembre au 8 octobre a pour but de sensibiliser chacun aux enjeux liés au développement durable et de favoriser le passage à l'action.

Créée en 2003, la Semaine européenne du développement durable encourage une mobilisation concrète, individuelle et collective. Cette initiative vient rappeler que, pour transformer en profondeur nos sociétés, chaque action compte, y compris les petits gestes de tous les jours. Activités, projets et événements émanant d'associations, de particuliers ou d'institutions en France et dans d'autres pays européens, la Semaine européenne du développement durable constitue une véritable mission d'information auprès du grand public. Grâce à des engagements concrets, les halles METRO proposent des solutions pour que chacun puisse faire sa part.



Soutenir

METRO a mis en ligne un site d'information et de sensibilisation dédié où chaque restaurateur peut retrouver des informations, des conseils, des solutions, des actualités de fond, mais également identifier les différentes actions à mettre en place pour passer au durable en toute simplicité.

Retrouvez nos conseils sur : www.monrestaurantpasseaudurable.fr



Proposer des solutions

Les équipes METRO s'engagent au quotidien pour proposer à leurs clients et partenaires des solutions concrètes et adaptées qui leur permettent de réaliser leurs projets responsables. METRO soutient par exemple les producteurs locaux en nouant des partenariats solides et stables avec l'ambition de référencer toujours plus de produits durables au service des restaurateurs responsables.



Fédérer

METRO souhaite mobiliser toute la restauration dans cette transition. Cette semaine européenne du développement durable est justement l'occasion pour vous, restaurateurs, de passer à l'action en modifiant votre carte et en adoptant de nouvelles habitudes plus responsables.



Pour aller plus loin

Vous souhaitez en savoir plus ? Découvrez en détail tous les engagements et conseils de METRO pour passer au durable.



Scannez et retrouvez nos services développement durable sur METRO.fr



Si t'es champion, appuie sur l'champignon !

Le bonheur de nos régions tempérées c'est entre autres celui d'avoir une année de quatre saisons, qui s'accompagnent des produits dits de saison que nous espérons, attendons, cuisinons et consommons avec un plaisir chaque fois renouvelé. Un plaisir attisé par la légère frustration « *des jours sans* » où nous remarquons le temps des cerises, des tomates ou des marrons. Parmi ces produits il est une gamme qui ajoute à sa saisonnalité un caractère particulier et précieux qui tient au miracle de la nature : les champignons sauvages. C'est parce qu'ils sont sauvages et parce que leur cueillette est aléatoire et imprévisible, qu'ils conservent cette aura de mystère qu'ont perdu les champignons cultivés : champignons de Paris, pleurotes, shiitaké... pourtant délicieux. Ces champignons sauvages qui viennent enrichir les étals des primeurs de la fin de l'été à la fin de l'automne sont multiples dans leurs variétés. Trois espèces pourtant occupent la plus grande partie de notre consommation :

• Le cèpe

Bien connu, ce champignon est certainement le plus recherché des champignons de cueillette. Il faut dire que ses qualités culinaires sont reconnues de tous à la maison comme dans les plus grands restaurants.

• La girolle ou chanterelle commune

La plus connue de la famille des *cantharellacées* qui comprend d'autres membres consommés largement mais moins savoureux, possède une chair ferme et savoureuse. Cette chair dispense un arôme fruité très reconnaissable de mirabelle ou d'abricot. La chanterelle est un champignon qui se reconnaît toujours à sa teinte orangée quelle que soit sa nuance, et à l'absence de lamelles sous le chapeau remplacées par des plis de chair et des sillons. Ceci la différencie totalement du pleurote de l'olivier, un champignon très toxique qui peut lui ressembler dans certaines formes rousses mais qui possède des lamelles. La girolle jamais.

• La trompette des morts ou corne d'abondance

Nom donné en raison de sa forme mais aussi de ses pousses souvent très prolifiques est-elle aussi un excellent comestible automnal. Comme la girolle elle appartient à la grande famille des *cantharellacées* mais du genre craterelle et non chanterelle sa cousine. On la connaît pour sa chair plus maigre et sèche, sa couleur grise virant au noir à la cuisson, son excellente saveur de sous-bois et sa propension à conserver ses qualités gustatives au séchage.

Ces trois champignons sont très identifiables par le fait que sous toutes formes ils ne possèdent pas de lamelles sous le chapeau. C'est important car cela a concouru à leur popularité. Ce qui retient le plus souvent l'amateur occasionnel de champignons sauvages c'est la peur (justifiée) de l'empoisonnement. Chaque année on dénombre encore des décès ou de graves intoxications par ingestion de champignons de cueillette mal identifiés. Ce qui n'arrive jamais dans le commerce grâce à une connaissance et des contrôles très sévères. Autrement dit avec ces trois-là, bolets, chanterelles et craterelles on peut manger (et dormir) tranquille sans se priver. Et c'est exactement ce qu'on va faire !



CONSERVER les cèpes.

Les champignons ne tiennent pas bien longtemps à l'état frais et on a cherché de tout temps à les conserver, pour pouvoir les cuisiner pendant le reste de l'année. Le cèpe est un champignon charnu qui se prête très bien à la conservation, et qui ramassé parfois en grande quantité nécessitait ce traitement pour ne pas être « gâché ». Voilà, comment le conserver :



Cèpes séchés ou déshydratés

Découper les cèpes en lamelles de 5 mm d'épaisseur (sur les gros séparer les chapeaux des pieds). On peut les faire sécher à l'air libre au soleil mais il est rare de disposer du temps suffisant, et il faut toujours les **rester** le soir. Le mieux est de déposer les lamelles sans qu'elles se chevauchent sur une grille fine **et à** enfourner pour deux heures au moins porte entre-ouverte (glisser une cuillère en bois dedans) dans un four chauffé à chaleur tournante entre 50 et 60° **C** (car au-delà de 60° **C** le cèpe va commencer à cuire plutôt que de juste se déshydrater). Laissez les lamelles refroidir

dans le four et enfermez-les immédiatement dans une boîte totalement hermétique. Il est à noter que l'on peut réduire au moulin électrique les cèpes secs en poudre fine pour s'en servir comme une épice sur des plats de viandes, poissons, légumes, pâtes ou riz.



Cèpes stérilisés en conserve

Comme tous fruits, légumes et végétaux, on peut stériliser en bocaux des cèpes cuits, sans oublier que la stérilisation élimine une partie de la saveur et ramollit le champignon. Je préconise de stériliser des cèpes déjà cuits qui auront ainsi perdu une partie de leur eau de végétation (l'eau est le composant principal de tous les champignons surtout récoltés par temps humide). Faire cuire les cèpes en morceaux dans une sauteuse à feu moyen-vif avec la matière grasse de votre choix, graisse de canard ou une huile neutre ou d'olive. Saler en cours de cuisson. On peut les préparer ainsi « *au naturel* » mais je préfère pour ma part y ajouter de l'échalote hachée ou une persillade, pour qu'il soit « *prêt à l'emploi* ». Lorsque les cèpes sont cuits, **en** remplir un bocal et le fermer avec le joint ou le couvercle adéquat. Immerger totalement le ou les bocaux dans une marmite d'eau et porter à petite ébullition (au-dessus de 100°C) pendant une heure. Laisser refroidir dans l'eau. Vérifier ensuite que le vide s'est fait, le couvercle en métal est creusé ou le couvercle en verre reste soudé quand on ouvre la charnière. Stocker à l'abri de la lumière.



Cèpes congelés crus ou cuits

La congélation est une bonne méthode de conservation (un an en tout cas) que n'ont pas connue nos ancêtres. Il faut congeler dans des poches hermétiques et au mieux sous-vide pour prolonger la vie du produit. De plus ne possédant pas des capacités de congélation professionnelles qui saisissent par le froid, il faut congeler le plus à plat possible des lamelles fines. Ceci afin que le froid pénètre à cœur le plus rapidement possible pour éviter la formation de gros cristaux de glace qui vont endommager les cellules et fibres à la décongélation et libérer toute l'eau retenue par le champignon. De ce fait on ne congèlera cru que des cèpes jeunes et peu chargés en humidité. Pour les autres on congèlera à plat en poches des cèpes déjà cuits assaisonnés ou non.



VOICI UNE LISTE ALPHABÉTIQUE DE PLUS DE 50 NOMS RÉGIONAUX OU VERNACULAIRES POUR UN SEUL CHAMPIGNON.

SAUREZ-VOUS RECONNAÎTRE CE CHAMPIGNON ?

AURIHETO DE KERMES, AOUREILLETO, AREGLIETTA, BOUCHE-DE-LIÈVRE, BOULINGOULO, BRIGOULE, CASSINE, CHEVELINE, CHEVRELLE, CHEVRILLE, CHEVRETTE OU CHEVROTTE, CHEVROTINE, CORNE D'ABONDANCE, CRÊTE-DE-COQ, CRESTA DEL GAL, CROBILIO, ESCARGOULE, ESCRAVILLE, ESCROBILLO, ESSAU, GALLET, GALLINACE, GERIHO. GERILLE, GINGOULE, GIRAUDET OU GIRONDELLE, JAUNELET, JAUNIRE, JAUNOTTE, JIRBOULETTE, JORILLE, JACESENSO, LECHOCENDRES, LECHOCENDRÉ (LÈCHE-CENDRES), MOELLE-DE-TERRE, MOUSSELINE, OREILLE DE LIÈVRE, OREILLETTE, ROUBELLOU, ROUSSETTE OU ROUSSOTTE, ROUSSONNE, TOURNEBOUS, TOURNE-BŒUF



TROMPETTE DE LA MORT... DE LA LANGUE FRANÇAISE



Il n'y a rien de pire pour un mycophile (amateur voire connaisseur des champignons) que de lire ou entendre Trompette DE LA Mort, ce nom donné à tort à la *craterelle cornucopioides* (cousine des chanterelles) ou corne d'abondance : la **ette** DES morts. Il est devenu si commun qu'il apparaît aujourd'hui même en tête dans les recherches sur Internet. Ce terme impropre né sans doute par confusion à cause de Georges Brassens (pourant un ardent défenseur du mot juste) et de sa célèbre chanson de 1962 « *Les Trompettes de la Renommée* » (tellement d'actualité au temps des réseaux sociaux qu'il n'a pourtant pas connu). Il est tellement employé, que l'Académie Française au lieu de jouer son rôle de gardien de la langue française a plié devant l'approximation grammaticale populaire au point de venir accoler dans le dictionnaire cet article défini au sens indéfini. En effet ce champignon

tire son nom de sa forme en trompette, tout le monde en convient, et outre sa couleur un peu macabre elle apparaît chez nous en général au cœur de l'automne à l'approche des premiers froids qui annoncent la Toussaint et la Fête des Morts (pas la Fête de La Mort C.Q.F.D.) le lendemain. Elles font d'ailleurs référence dans l'imaginaire populaire aux instruments dont joueraient les défunts depuis leur sépulture sous terre et dont on ne verrait apparaître que le pavillon. Alors bien sûr amis Chefs vous pourrez continuer à les nommer « **ettes** de la **ette** » avec la bénédiction du Larousse et tout le monde vous comprendra en cuisine, en salle et dans les halles METRO. Mais si vous vous dites connaisseur, ou mieux expert en champignons ne faites pas l'économie de lui redonner son nom véritable de « *trompette-des-morts* » et de corriger gentiment ceux qui l'ignorent. Ils vous remercieront et vous admireront pour cette précision.

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



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



Risotto aux cèpes,



Pour 4 personnes

Ingrédients

- 300 g de riz à risotto (Carnaroli ou Arborio)
- 500 g de cèpes frais
- 100 g (deux tranches fines) de céleri-rave
- 5 g de cèpes secs (facultatif)
- 2 belles échalotes émincées finement
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 L de bouillon de volaille (ou de champignons)
- Huile d'olive
- 60 g de beurre
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

- 1** Réduire en poudre les cèpes secs et les mixant très finement.
- 2** Essuyer (avec un chiffon humide) et ôter le bout terreux des cèpes. Gratter un peu les pieds avec la lame d'un couteau. Détailler les pieds puis le chapeau en rondelles épaisses.
- 3** Faire suer une échalote dans 20 g de beurre moussoux. Ajouter les cèpes et porter sur feu vif pour colorer légèrement. Saler et réserver hors du feu.
- 4** Bien laver le céleri et émincer en petite brunoise.
- 5** Dans une cocotte ou une sauteuse à fond épais, faire fondre 20 g de beurre et une cuillerée d'huile d'olive. Y faire suer l'autre échalote et les petits dés de céleri. Chauffer le bouillon de légumes.

6 Verser le riz dans les échalotes et le céleri, le laisser « *nacrer* » à feu doux (sans colorer), deux ou trois minutes. Quand les grains de riz deviennent un peu translucides sur le bord, verser le vin blanc et laisser évaporer à feu doux.

7 Verser ensuite le bouillon à hauteur du riz. Saler et poivrer (selon le sel du bouillon). Ajouter du bouillon dès que le précédent a été absorbé. Si le bouillon vient à manquer, terminer la cuisson avec un peu d'eau chaude.

8 Quand le riz est cuit (encore ferme) incorporer le beurre restant, le parmesan et finir avec la poudre de cèpes secs.

9 Goûter, rectifier en sel si nécessaire et servir bien chaud saupoudré d'un peu de parmesan supplémentaire (si besoin).

Quiche aux girolles & mirabelles,



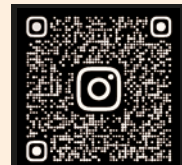
Pour 6 à 8 personnes

Ingrédients

- 1 abaisse de pâte brisée au beurre
- 2 œufs + 2 jaunes
- 25 cl de crème fraîche
- 15 cl de lait
- 250 g de mirabelles (de Lorraine)
- 250 g de girolles (petites si possible)
- 1 échalote hachée finement
- 2 branches de thym frais
- 1 cuillère d'huile neutre
- 1 cuillère à café de sel

PRÉPARATION

- 1** Rincer, couper en deux et dénoyauter les mirabelles.
- 2** Rincer les girolles (si besoin) et couper le bout du pied terreux. Si elles sont trop grosses les couper en deux ou trois dans le sens de la longueur.
- 3** Préchauffer le four à 190-200°C.
- 4** Pendant ce temps, étaler et froncer la pâte à tarte dans un moule à manqué (bords hauts). Piquez-la avec une fourchette et faites-la précuire au four durant 10 minutes.
- 5** Dans un saladier, cassez les œufs et ajoutez-y la crème fraîche et les jaunes.
- 6** Mélanger l'ensemble avec un fouet et ajoutez progressivement le lait, tout en continuant à bien mélanger et salez.
- 7** Faire revenir les girolles à la poêle deux minutes à feu vif avec l'échalote hachée, dans un peu d'huile neutre ajouter le thym.
- 8** Mélanger ensuite avec les demi-mirabelles et verser le tout sur le fond de tarte précuit. Retirer le thym et verser l'appareil crème-œuf sur les girolles et mirabelles.
- 9** Enfourner la quiche lorraine en baissant le four à 180°C pour 30 minutes environ.



Retrouvez les recettes de Vincent Ferniot en vidéo sur Instagram



Vingt sur vin, en équipements,

CAVE DE VIEILLISSEMENT, REFROIDISSEUR
DE BOUTEILLE, TIREUSE À VIN,
AÉRATEUR, SEAU À CHAMPAGNE, TIRE-
BOUCHON..., ENCORE UNE BELLE CUVÉE !



1. Distributeur de vin au verre La Sommelière 4 bouteilles Réf. : 281664 – 2. Refroidisseur Lechiller 3 bouteilles Réf. : 301906 – 3. Cave de vieillissement PRO160N La Sommelière 152 bouteilles Réf. : 304198 – 4. Seau à champagne inox avec anses METRO Professionnal 18 cm Réf. : 40236 – 5. Aérateur de vin Vacuvin In Situ Réf. : 201597 – 6. Sommelier « ClicCut » Pulltex Réf. : 2052857 – 7. Bouchon à vin antioxydation Pulltex Réf. : 179204

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



LAPHROAIG®



LE PALOMA VERSION ÉCOSSAISE

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

Association Tout le monde contre le cancer

TANT QU'IL Y A DE LA JOIE, IL Y A DE LA VIE !

METRO est partenaire de Tout le monde contre le cancer, une association qui offre des moments d'apaisement aux patients, à leur famille et aux soignants.

**TOUT LE
MONDE**
CONTRE LE CANCER

Taste of Paris : le goût de l'espoir

Depuis quelques années, METRO apporte son soutien à l'association Tout le monde contre le cancer lors de l'événement «Taste of Paris» via son restaurant solidaire éphémère. Quatre jours durant, des chefs renommés tels qu'Alan Geaam du restaurant éponyme, Boris Campanella de l'Hôtel Crillon ou encore Nicolas Paciello de la pâtisserie CinqSens mettent leur talent à profit pour régaler les visiteurs de ce temple de la gastronomie. Les bénéfices ainsi obtenus sont reversés à l'association.



Toques en Truck : la caravane du bonheur

Quand on se régale, c'est simple, on oublie tout ! C'est de ce constat qu'est né



l'événement « Toques en Truck ». Depuis 2016, l'association Tout le monde contre le cancer, METRO et des chefs bénévoles ont donc décidé d'offrir aux personnes touchées par la maladie, à leur entourage et aux soignants, de bons repas préparés par de grands chefs à partir de produits provenant des halles METRO. Un délicieux moment de partage et de convivialité en plein air pour faire le plein d'énergie et de bonne humeur, loin de la maladie. Et ça marche tellement bien que chaque année, on remet le couvert !

Et de nombreux autres événements soutenus par METRO !

Que ce soit par des dons financiers ou en nature, METRO soutient aussi d'autres événements organisés par Tout le monde

contre le cancer tels que Les Escales, L'Échappée Rose, ou encore La Journée des Restaurateurs. Par ailleurs, METRO offre à l'association toutes ses recettes obtenues lors du Lyon Street Food Festival et des Vendanges de Montmartre.

Pour soutenir cette belle cause et redonner le sourire aux personnes touchées par la maladie, chaque geste compte ! Vous souhaitez participer ? Vous pouvez contribuer par vos dons ou en vous engageant en tant que bénévole. Chef généreux et désireux de nous rejoindre, n'hésitez pas à proposer votre candidature pour faire partie de cette aventure.

Rejoignez-nous ou faites un don

Scannez le QR code ci-dessous ou envoyez le mot « DON » par sms suivi du montant que vous souhaitez donner au 92700.



Pour un don de 10€, envoyez simplement «DON» par SMS au 92 700, votre don sera effectué en quelques secondes.

SWITCH

Choisir d'économiser
pour préserver l'environnement.



Switch est la technologie innovante du système de rinçage séquentiel breveté de Silanos qui offre un lavage impeccable et une consommation considérablement réduite.

La même technologie est disponible sur la gamme de lavage à marque METRO PROFESSIONAL, hors gamme METRO PROFESSIONAL "Prima" et lave-verres osmoseur.

Découvrez tous les modèles
sur silanos.it et sur metro.fr

*Données variables indicatives par type de machine.



METRO

PROFESSIONAL

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.



Des idées pour Halloween

Citrouilles, fantômes et friandises, Halloween revient ! Chaque année, les restaurants et bars français sont nombreux à se saisir de cette opportunité commerciale pour améliorer leur fréquentation. METRO livre quelques axes innovants pour adapter sa carte pour Halloween.



Tout sur les heures sup'

Dans le secteur de la restauration, difficile de faire sans les heures supplémentaires ! Définitions, réglementations, plafonnements, contreparties... Que dit la loi et comment répondre aux attentes des salariés ou des saisonniers ? METRO fait le point.

MAIS AUSSI...



Réduire sa facture énergétique



Collaborer avec des influenceurs food ?



Les secrets d'une expérience client réussie



Attention au départ

Line Brunner, directrice Chemin de fer de la Baie de Somme nous donne rendez-vous pour suivre en vidéo l'aménagement d'un restaurant atypique... dans un train ! Un projet atypique qui a vu le jour grâce aux solutions du service Conception et Aménagement Professionnel de METRO France.



Menu découverte

Au-delà du traditionnel menu entrée/plat/dessert, le menu découverte, ou menu dégustation, s'adapte aussi bien à une cuisine bistrannique, régionale, ou gastronomique. Valorisation de la créativité du chef, rentabilité maximisée, l'adopter recèle de nombreux avantages.

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.

Tout un fromage !



Affineur star @luisieraffineur

Depuis sa cave, l'affineur Claude Luisier est devenu malgré lui une star des réseaux et cumule aujourd'hui des millions d'abonnés (oui, des millions !). À travers ses histoires de fromages ou ses conseils de dégustation, il initie les jeunes générations à la découverte de fromages non industriels.



Champion @christophefromager

Vice-champion du monde du meilleur fromager, le bayonnais Christophe Gonzalez doit son succès en ligne à toute une variété de concepts créatifs. Tutos de dressages, vidéos inspirantes autour des planches de fromages, recettes ou contenus plus légers, voir humoristiques !



Blind date @fromagerieemilie

Le concept phare d'Émilie sur Instagram ? Deviner le fromage en le goûtant... les yeux bandés ! Et pour aller plus loin, la jeune toulousaine a même créé son propre podcast intitulé "Les Tribulations d'une fromagère" dans lequel elle invite à découvrir les coulisses de son métier.



MOF @robindescheeses

Véritable vedette dans le monde des fromages, Meilleur Ouvrier de France Fromager, consultant et expert, François Robin nous embarque dans son quotidien. Il partage ses recettes et astuces et relève des défis extraordinaires, comme entrer dans le Guinness Book avec une pizza... aux 834 fromages !



Les œufs mimosa

Incontournable de la cuisine bistrotière à la française, les œufs mimosa ont traversé les époques avec brio.

Histoire

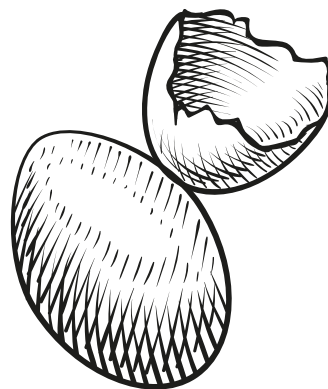
On raconte que les œufs mimosa auraient été inventés à la fin du XIX^e siècle pour célébrer la floraison des mimosas sur la Côte d'Azur. Ce sont les fleurs de cet arbuste méditerranéen qui leur aurait valu cette dénomination. Symbole de raffinement et d'élégance, la recette est rapidement adoptée par la haute société. Leur simplicité apparente cache en réalité une préparation minutieuse, à l'époque réservée aux chefs les plus talentueux.

Caractéristiques

La réussite des œufs mimosa réside dans l'équilibre délicat des saveurs et des textures. Une fois les œufs durs écalés, les jaunes sont séparés des blancs puis sont ensuite émincés ou écrasés à la fourchette pour obtenir une texture granuleuse rappelant les fleurs du mimosa. La mayonnaise apporte liant et onctuosité à la recette. Les demi-blancs d'œufs sont garnis avec le mélange mayonnaise-jaune d'œuf, puis généreusement saupoudrés du reste des jaunes pour recréer cet aspect floral si caractéristique.

Renouveau

Pour lui apporter une touche contemporaine, les chefs n'hésitent pas à s'emparer de cette entrée désuète pour laisser libre cours à leur créativité. Certains rehaussent les saveurs en ajoutant des herbes fraîches ou des épices, tandis que d'autres bousculent la recette emblématique en y incorporant des assaisonnements comme le wasabi ou le chimichurri. En verrines ou teintés de rose-betterave, la présentation des œufs mimosa permet aussi de réinventer cet incontournable de l'art de vivre à la française.



Vous inspirer le meilleur de l'œuf



L'ŒUF POCHÉ TRADITIONNEL

Gourmand & authentique



Prêt à l'emploi



Facilité d'utilisation

Poché dans un bain d'eau chaude, l'œuf prend un aspect artisanal, digne d'un restaurant traditionnel.

www.ovoteam.net

La terrine

Récipient traditionnel muni d'un couvercle, la terrine désigne à la fois la spécialité gastronomique et le contenant dans lequel elle est cuisée.

L'utilisation de la terrine traditionnelle remonte au Moyen Âge. Confectionnée en terre cuite ou en grès, elle servait à préparer des pâtés et terrines en cuisant lentement les ingrédients enrobés de pâte ou de gelée à l'étouffée. Un mode de cuisson douce qui permettait d'attendrir les viandes tout en conservant leurs saveurs. Les terrines étaient alors très populaires car elles permettaient à la fois de préserver la chaleur des préparations comme de les conserver plus longtemps avant l'invention de la réfrigération.

Très en vogue au XVIII^e siècle, les terrines zoomorphes apparaissent lors des banquets. Ces contenants munis d'un large couvercle en forme d'oiseau, de canard, de lièvre ou de sanglier rappelaient la forme originale du mets dégusté. La terrine avait alors, en plus de sa fonction utilitaire, une fonction décorative.

Si les terrines étaient autrefois en terre cuite, on les trouve désormais dans différents matériaux, en céramique, fonte ou porcelaine pour une meilleure résistance et un entretien facilité. Leur forme ovale ou

rectangulaire avec des anses latérales est restée inchangée pour faciliter le démoulage.

Les chefs apprécient aujourd'hui la terrine pour ses qualités de cuisson lente et sa polyvalence, que ce soit pour préparer des pâtés de campagne, des terrines de poisson ou des entrées froides comme les mousses et aspics, des recettes traditionnelles de nouveau au goût du jour.



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



Haïkou



Aster

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 : **Haïkou**



steak VOLCANO

Lou Laguiole®

Lou Laguiole, une création de produits alliant tradition et modernité comme l'élégant couteau steak **Volcano** en acier inoxydable 13/c. Des designs exclusifs et la garantie d'une signature raffinée pour des tables authentiques.

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.



Adonis

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 **Adonis**, au style curviligne et bien équilibré, couverts en acier inoxydable de qualité 18/0.



Testez, votre culture culinaire.



1 Quelle variété de piment est utilisée pour faire la sauce Tabasco ?

- (A) Le piment habanero
- (B) Le piment jalapeño
- (C) Le piment tabasco
- (D) Le piment serrano

2 Quelle variété de maïs est utilisée pour préparer les tamales dans la cuisine mexicaine traditionnelle ?

- (A) Maïs blanc
- (B) Maïs bleu
- (C) Maïs jaune
- (D) Maïs rouge

3 Quel fromage espagnol, fabriqué dans la région de La Mancha, est vieilli pendant au moins 60 jours et préparé avec du lait de brebis ?

- (A) Manchego
- (B) Idiazabal
- (C) Cabrales
- (D) Mahón

4 Quelle pâtisserie traditionnelle commune aux peuples des anciens empires ottoman et perse est composée de plusieurs couches ?

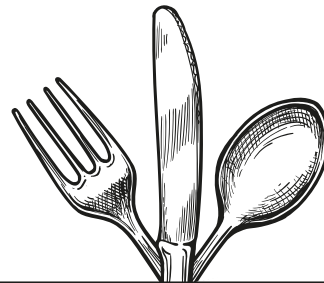
- (A) Strudel
- (B) Linzer torte
- (C) Sachertorte
- (D) Baklava

5 Quel est le nom du pain éthiopien traditionnel fait de farine de teff ?

- (A) Naan
- (B) Injera
- (C) Pita
- (D) Lavash

6 Quel fruit est utilisé pour produire la sauce AI (également connue sous le nom de steak sauce) ?

- (A) La mangue
- (B) La pomme
- (C) La prune
- (D) Le raisin



RÉPONSES

1. C : Le piment tabasco. La sauce Tabasco est fabriquée à partir de piments tabasco, qui sont fermentés en barils de chêne avec du sel et ensuite mélangés avec du vinaigre pour créer la célèbre sauce piquante. 2. B : Maïs bleu. Les tamales traditionnels mexicains peuvent être préparés avec différentes variétés de maïs, mais le maïs bleu est particulièrement prisé pour sa saveur unique et ses propriétés nutritives. 3. A : Manchego. Le Manchego est un fromage espagnol produit dans la région de La Mancha, fabriqué à partir de lait de brebis Manchega, et vieilli pendant au moins 60 jours. 4. D : Baklava. Le baklava est une pâtisserie composée de plusieurs couches de pâte filo, de noix concassées (souvent des noix ou des pistaches) et de sirop sucré, très populaire dans la cuisine viennoise et du Moyen-Orient. 5. B : Injera. L'injera est un pain éthiopien traditionnel fait de farine de teff fermentée, utilisé comme base pour de nombreux plats éthiopiens. 6. D : Le raisin. La sauce AI, connue pour accompagner les steaks, utilise de la pâte de raisin sec comme ingrédient de base pour sa saveur fruitée et légèrement sucrée.



WILD TURKEY
BOURBON



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

#frais



Frédéric Simonin

Restaurant Frédéric Simonin

🍷 MICHELIN 2024

Client des halles METRO Nanterre

les
halles
METRO

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

0 825 09 09 09

Service 0,15 € / min
+ prix appel

Retrouvez-nous aussi sur :

