

# 15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

AUTOMNE 2024

## REPORTAGE

*La précieuse figue :  
un trésor culinaire  
& culturel*

## TENDANCES

*Bis voluptae in culpa  
nullanturia*

## AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

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

# Adrien Descouls

AUX ORIGINES

LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

les  
halles  
**METRO**



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

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :** Frédéric Bourcy **RÉDACTRICE EN CHEF :** Irène Elbaz **COORDINATION MAGAZINE :** Xxxx  
**PHOTOGRAPHES :** Franck Hamel, Adobe Stock, Shutterstock  
**RÉDACTION :** Le Nouveau Béliet **CONCEPT ET RÉALISATION :** Le Nouveau Béliet **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 T 2024 - IMPRIMÉ EN U.E



## SO BRITISH

**V**ictime 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 que régressives. *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 ! 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

## 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.

# Ça ne gâche rien

Gala Colette

## ATTENTE PACKAGING

## Nouveau ! Maison Bolard

La Maison Bolard perpétue les méthodes traditionnelles qui font sa renommée depuis 1955 : du "cousu main", préparé avec passion à Saint-Amour dans le Jura. Choix rigoureux des matières premières, farine française, gelée préparée à partir de bouillon maison, ingrédients locaux issus des meilleurs terroirs, les pâtés en croûte Maison Bolard reflètent les engagements de cette entreprise familiale.

À retrouver dans vos halles  
METRO ou sur METRO.fr



## LE DONUT À LA FRANÇAISE ?

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

**A**utrefois réservés 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 pâtisseries française. Le donut, le nouveau macaron ?



## 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 !

# 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, épilures, pelures, restes de pulpes de fruits et légumes s'invitent aujourd'hui dans la gastronomie. Anti-gaspi par définition, sous l'impulsion de chefs ultra créatifs, ces déchets qui n'en sont pas deviennent pesto de fanes de radis, confiture d'écorces d'agrumes ou limonades aux fleurs de pissenlit !



## 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 :** un peu partout en France



### EXCELLENCE SOIRÉE GASTRONOMIQUE LEBEY

**Quoi :** L'Excellence fête cette année ses 10 ans. 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'Elysée, sera présidé par Georges Roux, MOF Honoris Causa.

**Quand :** 14 octobre

**Où :** École Ferrandi, Paris



LES CUISINIERS DE LA RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

### 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 célèbreront 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 :** Évènement 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

## 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

### 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 :** *attente dates*

**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 Champerrret, 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.**

# La pâtisserie, version luxe.

—  
Créatifs et engagés, les chefs pâtisseries d'aujourd'hui élèvent leurs créations au rang d'objets d'art. Des desserts signatures qui allient gourmandise et raffinement.  
—



© Benoit Lagache

**E**n 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 pâtisseries virtuoses impriment 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'habitues 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 avec 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 pâtisseries 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 anti-gaspillage, comme utiliser le produit brut dans son intégralité. Si chaque pâtisseries 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 ? ▶



# Inspirations



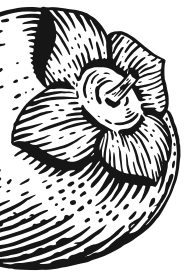
Crédits: Virginie Garnier

1

## Kakis et physalis

PAR JESSICA PRÉALPATO

Cheffe pâtissière du *Plaza Athénée* et inventrice de la "desseralité", Jessica Préalpato n'aime rien tant que les pâtisseries peu sucrées qui font la part belle aux associations singulières. En témoigne son assortiment de kakis frais et de physalis fumés, accompagné d'un condiment aux fruits secs et d'un sorbet aux cynorrhodons.



## L'équinoxe

PAR CYRIL LIGNAC

Composé d'une crème légère à la vanille Bourbon, d'un cœur caramel et d'un croustillant praliné au Spéculoos, le dessert signature de Cyril Lignac surprend par sa couleur grise mouchetée de rouge.



Crédits: Jérôme Galland / Editions de la Martinière

3



5

## L'Entremet Isatis

PAR YANN COUVREUR

L'ancien pâtissier de l'hôtel *Prince de Galles* aujourd'hui à la tête de ses propres pâtisseries a imaginé un entremet crème d'amande, ganache vanille bleue et noix de pécan caramélisées. Un luxe régressif et réconfortant.

## La Forêt Noire

PAR ANGELO MUSA

Visuellement et gustativement époustouflante, la *Forêt Noire* réinventée du chef pâtissier du *Plaza Athénée* est une ode à la griotte. Infusée aux agrumes, elle s'exprime pleinement dans ce trompe l'œil démesuré.



Crédits: Laurent Fau

7



## La Tarte citron meringuée

PAR NINA MÉTAYER

Citron yuzu pour le crémeux, zestes en fonction de l'arrivage, la tarte au citron de la meilleure pâtissière du monde invite à découvrir les saveurs subtiles d'agrumes d'exception. Un mariage délicat entre la puissance du fruit et la douceur de la meringue.

2

## L'Ispahan

PAR PIERRE HERMÉ

Création signature du célèbre pâtissier, l'*Ispahan* se compose d'une alliance de crème à la rose et de note florale du letchi magnifiée par la vivacité de la framboise fraîche sous une coque macaron moelleuse et craquante. Capiteux et acidulé.



4



6

## L'éclair vanille caramel

PAR PHILIPPE CONTICINI

Garni d'une crème vanille de Madagascar et d'un caramel beurre salé, et recouvert de deux tuiles extra fines au chocolat blanc, l'éclair de Philippe Conticini est gourmand et régressif. Un incontournable.

## Kiwi wasabi

PAR ANNE CORUBLE

Fruité, léger et raffiné, le dessert de la cheffe pâtissière du *Peninsula Paris* fait la part belle au kiwi. Relevé au wasabi, et adouci grâce à la rondeur du lait ribot et de la fleur d'oranger, le kiwi se décline ici en version luxe. ■



8



# Adrien Descouls

AUX ORIGINES

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



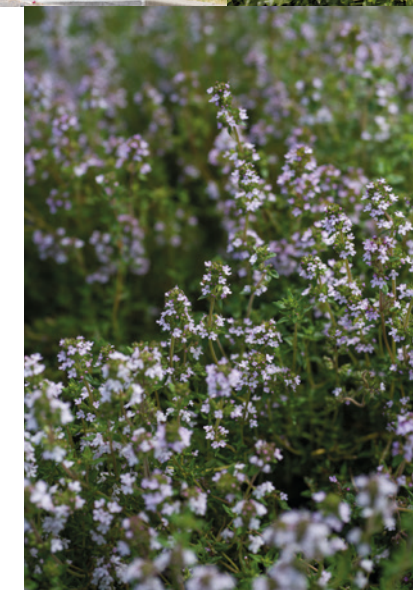
“**NOUS AVONS AMÉNAGÉ ET RÉNOVÉ LE BÂTIMENT DANS UNE DÉMARCHE ENVIRONNEMENTALE EXTRÊME.**”



## 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 dans une ville renommée pour sa gastronomie, Lyon, qu'Adrien Descouls commence sa carrière. Aux côtés du chef Christian Têtedoie, 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 ultra-court, 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

# Xxxxxxx



Dolorios mo eosamet, se provit peruntem. Udigni velis remquia et moluptas cum aut quibusc ientium destibea dolorepudic tem ea qui re pa quam dolore voluptatur apedis molor reserumet labo. Nessimolo deliquuntis alit dit odite voluptatur, evel in repudi consectem.

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,

♥♥  
**L'ENSEMBLE DE NOS LÉGUMES SONT BIOSOURCÉS OU ISSUS D'UNE AGRICULTURE ULTRA RAISONNÉE.** ♪

orties, ail des ours, petits pois et bourgeons d'épicéa. 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

**Xxxxxxx**



Dolorios mo eosamet, se provit peruntem. Udigni velis remquia et moluptas cum aut quibusc ientium destibea dolorepudic tem ea qui re pa quam dolore voluptatur apedis molor reserumet labo. Nessimolo deliquuntis alit dit odite voluptatur, evel in repudi consectem.

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 Guenard 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



# 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.



**S**ymbole 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 figes, 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 figes est un art transmis de génération en génération. Les producteurs de figes 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 figes 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 figes 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 figes 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.



© Franck Hamel - 15H30 n°8 Recette David Toutain



## 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 figes 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 figes en France et à l'étranger.

### Vos figes proviennent-elles toutes de producteurs du coin ?

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

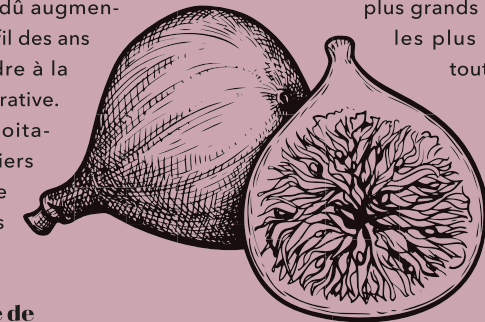
se trouvent à proximité. Les exploitations sont réparties sur plusieurs villages qui se situent aux abords de Toulon.

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

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 élevées 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 !

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



# 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

Notre marque dédiée aux Bouchers-Charcutiers-Traiteurs

### Un engagement pour le goût et la qualité

Pour élaborer chaque produit de la gamme RUSTADOU, nous mettons un point d'honneur à sélectionner avec la plus grande rigueur les ingrédients et les matières premières que nous utilisons. Notre objectif est simple : vous offrir des produits savoureux qui raviront vos clients. Tous nos produits sont approuvés par des experts indépendants et contrôlés à chaque étape de leur élaboration pour garantir une qualité constante et irréprochable.



### Une gamme diversifiée et authentique

RUSTADOU propose un assortiment de 48 références incontournables. Nos 30 références de charcuterie incluent des classiques comme le boudin, les rillettes, les pâtés, l'andouille et la rosette. Vous trouverez également 13 références de charcuterie pâtissière individuelle, telles que des quiches, croque-monsieur, croissants au jambon et crêpes au fromage. Enfin, notre gamme comprend 5 références de charcuterie pâtissière à partager, avec des quiches généreuses et savoureuses.

### Des incontournables qui font recette

Reine de l'apéritif, notre demi-saucisse perche pure porc embossée sous boyau naturel 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. Les gourmets apprécieront également l'andouille de Guéméné RUSTADOU, arrivée première 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 de nos galettes de pommes de terre françaises, préparées en partenariat avec une maison fondée en 1904 qui doit sa renommée à son savoir-faire traditionnel...



### Des recettes traditionnelles et de qualité supérieure

Nos charcuteries 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 notre andouille de Guéméné, arrivée première au Concours Général Agricole en 2022. Autres exemples, notre boudin noir, la tête persillée, les saucisses de Morteau, certifiées I.G.P. et Label Rouge.



### Des pâtisseries charcutières d'exception

Nos pâtisseries charcutières rivalisent avec celles des meilleurs pâtissiers artisans. Elles se distinguent par leur croustillant, leur moelleux et leur saveur incomparable. En tout, ce sont 18 nouvelles références qui s'ajoutent à notre gamme, vous offrant autant d'opportunités de séduire de nouveaux clients.



# Duel de Chefs

**VINCENT  
GUILLEMOT**

**SYLVAIN  
GUILLEMOT**

**PLAT SIGNATURE:**  
xxxx

**CARACTÈRE:**  
xxxx

**PORTRAIT CHINOIS:**

*Si tu étais un plat ?*

xxxx

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

xxxx

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

xxxx

*Si ton adversaire était un plat ?*

xxxx

—  
Attente texte  
—

**PLAT SIGNATURE:**  
xxx

**CARACTÈRE:**  
xxx

**PORTRAIT CHINOIS:**

*Si tu étais un plat ?*

xxx

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

xxx

*Si tu étais un vin, lequel choisirais-tu ?*

xxx

*Si ton adversaire était un plat ?*

xxx

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

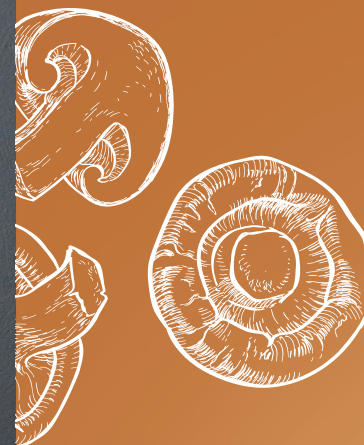
C'est le bois mort de l'arbre Shii, une variété de feuillus proche du chêne, qui sert naturellement de support à ce champignon cultivé au Japon, en Corée et en Chine depuis plus de 1000 ans. Il est aujourd'hui le deuxième champignon le plus cultivé dans le monde.

### 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

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.





**XXXXXX**

PAR SYLVAIN GUILLEMOT

J'ai la passion des produits et j'aime cuisiner un seul ingrédient, deux tout au plus, et décliner leurs possibilités de saveurs à l'infini. Pour ce plat, j'ai fait infuser une sardine pendant 36 heures dans un bouillon dashi avant de l'enrouler dans une feuille de nori. J'accompagne le poisson d'une variation de radis présentés crus, cuits et marinés.

Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr



“ Ar sed ut perspie nessim re liquate mpore, Sectatur, officim harumen delibus. Eped eosantet, ut officiissi ra volupta etur mincil ”



**Shitaké, gnocchis de pommes de terre au blé noir, œufs de truite**

PAR VINCENT GUILLEMOT

Je cultive l'art de la perfection, avec des mets franco-japonais raffinés. Je propose ici une sardine entourée d'un tube de parmesan et accompagnée d'un jus de ratatouille. On retrouve les grands marqueurs de ma cuisine fusion avec une finition ultra-soignée et très lisible. La sardine est mise à l'honneur par une cuisson minute et naturellement salée par le parmesan. Le jus de ratatouille apporte lui en bouche le goût de l'umami et fait également le pont entre la culture provençale et le Japon.

Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr



“ Ar sed ut perspie nessim re liquate mpore, Sectatur, officim harumen delibus. Eped eosantet, ut officiissi ra volupta etur mincil ”





1.

2.

3.

# La courge dans tous ses états

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



4.

6.

5.

1. Mini courge Pâtisson vert 200 g Origine Afrique du Sud Réf. : 30946 – 2. Potimarron et Butternut Origine France Réf. : 714393 – 3. Courgette Trompette 5 kg catégorie 1 Origine Italie Réf. : XXXXXX – 4. Courge Giraumon Origine XXXXX Réf. : XXXXXX – 5. Citrouille Origine XXXXX Réf. : XXXXXX – 6. Courge Spaghetti Origine XXXXX Réf. : XXXXXX

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr





# 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.

**L**e 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 vins prestigieux, 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 contreforts 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 une 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.

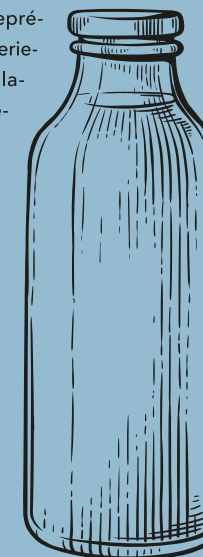
### La région Poitou-Charentes possède une diversité de terroirs impressionnante allant des produits de la mer aux vins de Cognac en passant par les fromages ou les salaisons... Est-ce que le maillage de producteurs et de

### 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 les grillons 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, pâté 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 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. ■



# 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.



**U**ne 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

UNE JOURNÉE TYPE AVEC...

# Reda Brahil

## Conseiller de vente expert marée

À chaque numéro, 15H30 s'invite dans la journée d'un professionnel de la restauration. Rencontre avec Reda Brahil, 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.



### 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 un peu. Souvent, je reste aussi au calme dans mon bureau pour avancer un peu dans mes tâches administratives.



### 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.



### 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.



### 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

Dans l'après-midi, ma journée est finie mais certains clients continuent de m'appeler. Je leur réponds avec plaisir car 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 !

# 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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.



### ① Champagne Veuve Pelletier BLANC DE BLANCS 1<sup>ER</sup> 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.



### ① Champagne Drappier BRUT BLANC DE BLANC

Ce champagne se distingue par sa robe jaune or aux reflets brillants et son bouquet complexe, fruité et légèrement brioché. 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.



### ① Champagne de Saint-Gall BLANC DE BLANCS 1<sup>ER</sup> 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.



### ① 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.



### ① Champagne Gremillet 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

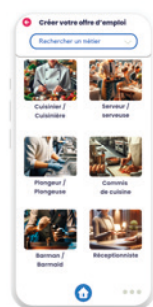
Recruter s'avère parfois un vrai casse-tête pour les professionnels de la restauration. Pour leur alléger la tâche, les halles METRO ont mis en place des solutions de recrutement pour tous types de postes et de missions avec trois start-up de service d'aide au recrutement.



## 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.



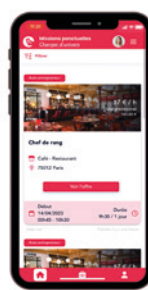
Scannez et découvrez Jobfirst



## 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 DOIGT :



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



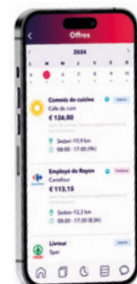
Scannez et découvrez Extracadabra



## 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

# Semaine européenne du développement durable 2024

Du 18 septembre au 8 octobre, cette initiative française devenue européenne a pour but de sensibiliser chacun aux objectifs de développement durable, en accord avec les engagements de METRO.

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

Les équipes METRO opèrent quotidiennement à proposer les meilleurs produits, les solutions et les inspirations qui accompagnent les projets des restaurateurs. METRO soutient les producteurs locaux avec lesquels sont tissés des partenariats solides et stables.



## Sensibiliser

Leader de la restauration, METRO est en lien avec l'ensemble des acteurs de chaque région. Sillonner les terroirs, identifier les tendances, être en contact direct avec les professionnels sont le socle des bonnes pratiques écoresponsables.



## Connecter

Engagées dans le développement durable depuis plus de 30 ans, les halles METRO forment un écosystème qui soutient l'environnement local. Professionnels des



CHR, commerçants indépendants, fournisseurs ou producteurs locaux : tous les intervenants de la chaîne alimentaire sont impliqués dans ce processus.

## 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





# 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 Professional 18 cm Réf. : 40236 – **5.** Aérateur de vin Vacuvin In Situ Réf. : 201597 – **6.** Sommelier « ClicCut » Pulltex Réf. : 2052857 – **7.** Bouchon à vin anti-oxydation Pulltex Réf. : 179204

Retrouvez  
toute la  
sélection sur  
METRO.fr



# 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 Geam 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.



## 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.



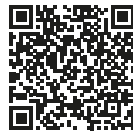
## Toques en Truck : la caravane du bonheur

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 des 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 !

**Faites un don ou rejoignez-nous**  
EN SCANNANT LE QR CODE CI-DESSOUS :

# 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.



### Blind date @fromagerieemilie

Le concept phare d'Emilie 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.



### 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 !



### 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

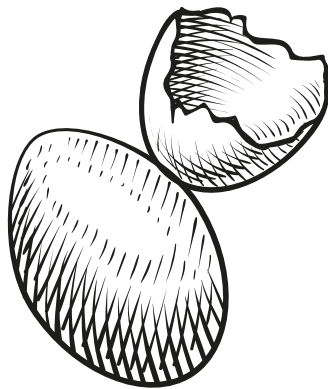
On raconte que les œufs mimosa auraient été inventés à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle pour célébrer la floraison des mimosas sur la Côte d'Azur. Ce sont les fleurs de cet arbuste méditerranéen qui leur aurait valu cette dénomination. Symbole de raffinement et d'élégance, la recette est rapidement adoptée 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](http://www.ovoteam.net)

# La terrine

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

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<sup>e</sup> 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.



# La terrine

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

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<sup>e</sup> 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.



# La terrine

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

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<sup>e</sup> 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.



# La terrine

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

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<sup>e</sup> 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.

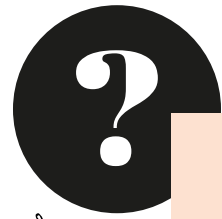
Si les terrines étaient autrefois en terre cuite, on les trouve désormais dans différents matériaux, en céramique, fonte ou porcelaine pour une meilleure résistance et un entretien facilité. Leur forme ovale ou

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

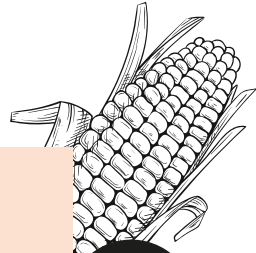
Les chefs apprécient aujourd'hui la terrine pour ses qualités de cuisson lente et sa polyvalence, que ce soit pour préparer des pâtés de campagne, des terrines de poisson ou des entrées froides comme les mousses et aspics, des recettes traditionnelles de nouveau au goût du jour.







# 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 ?

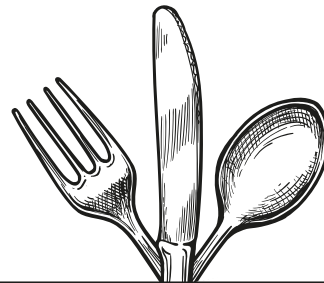
- A** Strudel
- B** Linzer torte
- C** Sachertorte
- D** Baklava

**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 bariis 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 nutritif. **3. A :** Manchego. Le Manchego est un fromage espagnol produit dans la région de La Mancha, fabriqué à partir de lait de brebis prisé pour sa saveur unique et ses propriétés nutritives. **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.