

# #fraîcheur



**Georges Blanc**

Restaurant Georges Blanc

\*\*\* MICHELIN 2024

Client des halles METRO Bourg-en-Bresse

les  
halles  
METRO



N°12 HIVER 2024-2025

15H30 VOTRE PAUSE INSPIRATION

# 15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

HIVER 2024-2025

## REPORTAGE

*La truffe, joyau  
culinaire de la terre.*

## TENDANCES

*La magie  
de l'immersion.*

## AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

*Au cœur de  
nos Alpes, la Savoie.  
Une destination  
perchée.*



## Paul Marcon

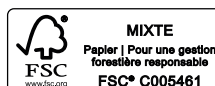
ANCRAGE FAMILIAL ET QUÊTE D'EXCELLENCE

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 :



LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION



# #truffles

par Jérôme Galis



Jérôme Galis  
Fournisseur des halles METRO  
depuis 2018

Truffles noires - Uchaux



 METRO.fr

## SOMMAIRE



J'ai toujours eu un penchant pour cette approche millimétrée, dans laquelle chaque détail, chaque gramme, chaque seconde compte. En tant que chef, je suis profondément convaincu que la précision est essentielle dans mon travail. Cette rigueur, qui correspond parfaitement à mon tempérament, me permet non seulement de donner le meilleur de moi-même, mais également d'élever constamment mes créations culinaires.

Mais malgré l'exigence qui accompagne le métier de chef, je crois fermement qu'il est crucial de prendre du plaisir dans ce que l'on fait. Si le coup de feu en cuisine ou la préparation d'une compétition peut être intense, il me paraît essentiel de savoir en profiter. Vivre ces moments avec joie et passion rend nos expériences enrichissantes. En fin de compte, la cuisine est un équilibre délicat entre précision et créativité. Et c'est cet équilibre qui fait briller notre travail au quotidien.

*Paul Marcon*

Candidat Français  
au Bocuse d'Or 2025



### 04 NEWS

### 07 AGENDA

### 08 TENDANCES

La magie de l'immersion

### 12 UN CHEF À LA UNE

Paul Marcon, ancrage familial et quête d'excellence

### 18 SHOPPING

Le style se met à table

### 20 REPORTAGE

La truffe, joyau culinaire de la terre

### 24 MARQUES METRO

Les marques METRO : la qualité professionnelle

### 26 DUEL DE CHEFS

L'huître par Suzanne Waymel et Quentin Le Deunff

### 31 SHOPPING

On en pince pour la fraîcheur

### 32 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

Au cœur de nos Alpes, la Savoie. Une destination perchée.

### 38 MANAGEMENT & BUSINESS

Un plan d'action pour booster sa fréquentation

### 40 RENCONTRE

Nicolas Bonnot, Dégustateur-Chef de produits Image & Qualité Vins chez METRO

### 42 FOCUS

Pour ou contre le vin naturel ?

### 46 TOUR DE FRANCE DES VINS

Les vins du Jura et de Savoie : deux terroirs aux sommets

### 48 METRO SERVICES PREMIERS

Développer un "food" conteneur avec METROxMouvBox

### 50 PRODUITS STARS

Les fromages d'hiver

### 54 DÉMARCHES RSE

Les chefs, artisans de la solidarité

### 55 LA GAZETTE DE FERNIOT

### 61 SHOPPING

C'est du jamais bu !

### 62 PARTENARIAT

Toque Toque, le podcast des chefs

### 64 VU SUR LE WEB

METRO en ligne

Quoi de neuf sur les réseaux ?

### 66 DANS LE RÉTRO

La tarte Tatin

### 68 L'USTENSILE

Le laminoir à pâtes

### 70 QUIZ

Testez votre culture culinaire

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





## LE PANZEROTTO RÉINVENTE LA STREET FOOD ITALIENNE

**N**ouvelle coqueluche des amateurs de street food, le panzerotto est un délice hybride mi-pizza, mi-sandwich ! Sa pâte dorée est d'abord frite pour une texture croustillante, puis garnie d'ingrédients ultra-frais, avant un dernier passage au four à pizza pour un résultat crousti-fondant. Buon appetito !



## Nouveau ! Le Gomasio, une alternative au sel ?

Ses notes épicées sont une véritable explosion en bouche ! Le Gomasio est composé à 95% de graines de sésame torréfiées et de 5% de fleur de sel. Ce condiment japonais est parfait pour vos préparations culinaires tout en réduisant leur quantité de sel.

À retrouver dans vos halles  
METRO ou sur METRO.fr



## Le café, made in Vietnam

Nouveau phénomène dans les coffee-shops, le café vietnamien, appelé cà phê sữa đá au Vietnam, est une boisson ultra-gourmande à base de café et de lait concentré vraiment addictive ! À la noix de coco, au yaourt, ou encore à l'avocat, ses déclinaisons se savorent désormais en France où la tendance ne fait que s'amplifier !



## Le Podcast durable

Le podcast "Sur le grill d'écotable" décrypte notre alimentation avec Fanny Giansetto, cofondatrice du label Écotable, la communauté de restauration durable qui identifie, accompagne et valorise les restaurants qui ont une démarche écoresponsable. À table oui, mais à table bien !

# 15,41

C'est en Euros, le prix moyen TTC d'un plat du jour en France.

Source: Gault & Millau

**“L'avantage dans ce métier, c'est que si on rate, on peut recommencer le soir même !”**

PIERRE GAGNAIRE

Source: France Inter



Traiteur Pâtissier

Des produits  
**créatifs  
et gourmands**  
pour buffets et cocktails



Canapés

**PRÊTS  
à l'emploi**

Pains  
Surprises



Mini  
Sandwichs

Qualité

Gain de temps

Maîtrise des coûts

Petits Fours  
Sucrés





NOUVEAU

nutella®

UN NOUVEAU FORMAT SOUPLE 1KG  
POUR LES PROFESSIONNELS !

3 DOUILLES  
OFFERTES  
dans le colis

Refermable,  
hygiénique

Compressible  
après usage

Recyclable

Zéro  
perte produit

CARTOUCHE DE 1 KG  
6 cartouches/colis



## AGENDA

### DÉCEMBRE

#### GALA TOUT LE MONDE CONTRE LE CANCER

**Quoi:** Des chansons, de l'humour et du rêve, une fois de plus, METRO soutient l'association TLMC. Pour ce gala de Noël, les artistes se mobilisent pour offrir à plus de 2000 enfants, parents, personnels soignants invités d'honneur, une soirée féerique !

**Quand:** 3 décembre 2024

**Où:** Cirque Phénix

TOUT LE  
MONDE  
CONTRE LE CANCER

### JANVIER

#### CARITATIF 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 de Puymirol, réunit de nouveau cette année des chefs de renom, et de nombreux bénévoles qui partagent leur solidarité pour organiser Les Tables de Noël caritatives !

**Quand:** janvier 2025

**Où:** un peu partout en France



#### CONCOURS FINALE MAF CUISINIER

**Quoi:** Depuis 1985, le concours des Meilleurs Apprentis de France s'adresse aux jeunes âgés de moins de 21 ans, et permet d'assurer la transmission de savoir-faire exceptionnels !

**Quand:** 13 janvier

#### INCONTOURNABLE SIRHA 2025

**Quoi:** Référence mondiale, le SIRHA Lyon rassemble pendant 5 jours les innovations, visions, échanges de savoirs et grandes compétitions permettant aux professionnels d'intégrer les nouvelles configurations d'un écosystème en constant renouvellement.

**Quand:** du 23 au 27 janvier

**Où:** Eurexpo, Lyon

RENDEZ-VOUS  
AU SIRHA LYON  
DU 23 AU 27 JANVIER 2025.  
EUREXPO

#### HAUT DE GAMME COUPE DU MONDE DU TRAITEUR

**Quoi:** Trois jours de compétition durant lesquelles chaque équipe révélera sa créativité, technique et maîtrise au profit du métier de charcutier-traiteur.

**Quand:** du 21 au 23 janvier

**Où:** Eurexpo, Lyon lors du SIRHA

#### VIRTUOSE BOCUSE D'OR

**Quoi:** Le Bocuse d'Or 2025 s'annonce riche en nouveautés et plus que jamais en phase avec les tendances sociétales. Le prestigieux concours se renouvelle pour renforcer son rôle de laboratoire d'excellence et d'inspiration pour la restauration de demain.

**Quand:** les 26 et 27 janvier

**Où:** Eurexpo, Lyon lors du SIRHA

### FÉVRIER

#### UNIQUE CHALLENGE UN ŒIL EN SALLE

**Quoi:** Ce concours unique, le seul dédié à l'éloquence dans les métiers du service revient pour une nouvelle édition. Ouvert à tous les jeunes en formation initiale ou en apprentissage dans les métiers du service, ce challenge donne la parole à ceux qui seront les futurs professionnels du secteur !

**Quand:** 3 février

**Où:** Four Seasons Hôtel George V, Paris

#### TERRE MER SALON MER ET VIGNE

**Quoi:** Un événement où la passion pour la gastronomie et l'artisanat se rencontrent dans un cadre

d'exception. Plus de 100 exposants, artisans de la saveur et gardiens des traditions culinaires partagent leur amour des produits de qualité.

**Quand:** du 7 au 10 février

**Où:** Hippodrome de Vincennes

### MARS

#### RENDEZ-VOUS CÉRÉMONIE DU GUIDE MICHELIN 2025

**Quoi:** Cette année encore, le prestigieux Guide MICHELIN dévoilera les nouvelles Étoiles, Étoiles Vertes et Prix Spéciaux ! Un palmarès attendu avec impatience par tous les professionnels de la restauration.

**Quand:** 31 mars

**Où:** METZ CONGRÈS Robert Schuman



### MICHELIN

#### FOIRE AUX VIGNOBLES

**Quoi:** Pour cette 30<sup>e</sup> édition de l'événement, 130 artisans et producteurs venus de toute la France donnent rendez-vous aux gourmets, gourmets ou simples curieux.

**Quand:** du 14 au 20 mars

**Où:** Vannes



#### SALON FOOD HOTEL TECH

**Quoi:** Food Hotel Tech présente les innovations dédiées aux professionnels de l'hôtellerie et de la restauration afin de les accompagner dans l'accélération de leur transformation durable et digitale.

**Quand:** 19 et 20 mars

**Où:** Paris Expo, Porte de Versailles



# La magie de l'immersion.



© Fred Durantet

Pour séduire une clientèle de plus en plus exigeante, les professionnels de la restauration imaginent des expériences insolites et immersives. Quand le repas devient une aventure mémorable.

**S**i les restaurateurs ont depuis toujours rivalisé d'inventivité pour se distinguer, les concepts émergents de restaurants immersifs semblent vouloir dépasser cet objectif. Que ce soit pour faire passer des messages citoyens aux consommateurs ou pour magnifier leur cuisine en y ajoutant des ingrédients “extra-culinaires”, ces établissements rivalisent d'audace. Ils racontent une histoire, éveillent les sens et créent des souvenirs.

## Insolite et immersif

À l'image du chef français Paul Pairet qui a inventé une expérience inédite chez *Ultraviolet*, son adresse tenue secrète à Shangai, certains concepts insolites font la part belle à la scénographie, au service d'une cuisine entièrement dédiée à la créativité. ►





© Fred Durantet

Grâce à des effets spéciaux empruntés au cinéma, l'adresse *Under the Sea* propose une excursion en eaux profondes des plus réalistes. Installés au milieu de récifs, dauphins et courants marins qui traversent l'espace du sol au plafond, les clients sont plongés dans un univers sensoriel unique, où la gastronomie se marie avec l'art, la technologie ou la narration. Situé en plein Paris, tout dans ce restaurant a été pensé pour un dépaysement total, jusqu'à l'univers sonore qui diffuse le chant des baleines. Quant à la carte, elle se concentre évidemment sur des saveurs marines, de l'assiette au cocktail.

Chez *Jungle Palace*, c'est une végétation foisonnante qui accueille la clientèle tandis que des projections immersives aux murs entraînent les convives de tableaux en tableaux, au fil de la dégustation. Véritable prouesse immersive, *Jungle Palace* transporte ses visiteurs au cœur d'une bâtisse où la nature a repris ses droits, évoquant un décor digne d'Avatar. En collaboration avec des experts en création d'atmosphères, tels que le studio *Superbien*, chaque détail est travaillé pour garantir une immersion totale. Entre habillage sonore, vidéo mapping, et jeux de lumière, l'expérience



© Fred Durantet

commence par la brume matinale et se poursuit à travers une tempête tropicale, avant de laisser place à une canopée colorée sous un ciel dégagé, pour se terminer dans une ambiance bioluminescente qui évolue au fil de la soirée.

Bien plus qu'un simple restaurant, *chez Monix* est une invitation aux joies des sports d'hiver... en bord de Seine ! Encerclés d'une forêt de sapins, les clients partagent raclettes, fondues savoyardes et autres mets montagnards dans de véritables télécabines. Une adresse éphémère qui revient chaque hiver à Asnières-sur-Seine, et qui dure jusqu'au début du printemps.



© Fred Durantet



Vertigineux, *Dinner in the Sky* est un restaurant éphémère itinérant, constitué de huit tables entourant une cuisine ouverte où officie un chef étoilé... Le tout suspendu à 50 mètres du sol ! Une expérience unique en son genre qui a déjà voyagé à travers plus de soixante pays, de l'Australie à l'Inde en passant par Dubaï, le Canada et le Japon. En France, c'est sur le bassin d'Arcachon et dans le Jardin des Tuileries qu'a été dressée la table volante.

À quelques pas de là se situe *Kodawari Ramen*, une petite échoppe qui propulse les clients dans une petite ruelle tokyoïte. Lampions, plaques d'égout ou encore caisses de bière, ici le souci du détail est poussé à l'extrême pour dépayser la clientèle. On y sert des bols de ramens ultra savoureux adaptés au terroir français et à ses produits.



Crédits: Caroline J. - Sortiraparis.com

**LA CAPACITÉ À TRANSFORMER UN REPAS EN UNE VÉRITABLE EXPÉRIENCE SERAIT-ELLE L'AVENIR DE LA GASTRONOMIE ?**



### Interaction et partage

Ces idées innovantes favorisent une connexion plus profonde avec la cuisine, car l'interaction est un élément clé des expériences immersives. De nombreux établissements imaginent des ateliers culinaires, des dégustations participatives ou même des dîners où les convives peuvent interagir directement avec les chefs. Cette approche permet aux clients de se sentir impliqués dans le processus créatif : elle offre à chaque repas un moment de consommation mais aussi une occasion d'apprentissage et un instant de partage. Pour les professionnels de la restauration, se lancer dans des expériences insolites et immersives représente une opportunité de se démarquer sur un marché de plus en plus concurrentiel. En créant des moments uniques et mémorables, ils fidélisent leur clientèle, mais attirent aussi les curieux



en quête de sensations inédites, souvent partagées sur les réseaux sociaux. La mise en place d'un concept immersif encourage les restaurateurs à innover et peut également stimuler la créativité de l'équipe, rendant l'environnement de travail plus dynamique. La capacité à transformer un repas en une véritable expérience serait-elle l'avenir de la gastronomie ? ■



# Paul Marcon

ANCRAGE FAMILIAL  
ET QUÊTE D'EXCELLENCE

Héritier d'une grande tradition culinaire, Paul Marcon a grandi au cœur de la Haute-Loire, où il a appris à conjuguer respect des produits locaux et excellence gastronomique. Le jeune chef trace aujourd'hui sa voie, entre le restaurant familial et les grandes compétitions. Portrait.



“ON TRAVAILLE AVEC DES PRODUCTEURS LOCAUX, ET ON PRIVILÉGIE TOUJOURS LE RESPECT DES SAISONS.”



## ADN

C'est dans la petite commune de Saint-Bonnet-le-Froid, nichée au cœur des monts d'Ardèche, que Paul Marcon a grandi. Ce village, connu pour ses paysages vallonnés et ses forêts de sapins, est célèbre pour être un haut lieu de la gastronomie française, en grande partie grâce au travail de son père, Régis Marcon, et de son frère, Jacques. “J’ai toujours baigné dans un environnement culinaire” se remémore le chef. Dès son plus jeune âge, il accompagne le patriarche dans les cuisines du restaurant familial, *Les Restaurants Marcon*, trois étoiles au Michelin. Un lieu devenu mythique pour les amateurs de cuisine gastronomique.

La richesse du territoire de la Haute-Loire a toujours influencé la cuisine des Marcon. Les forêts environnantes regorgent de champignons, que la famille travaille avec soin depuis des décennies. Cèpes, girolles, morilles, ces produits sauvages sont au cœur de l'identité gastronomique des Maisons Marcon qui, outre le restaurant gastronomique, propose également un bistrot, un bar ou encore une boulangerie. “La cueillette des champignons fait partie de notre ADN. J’ai grandi avec cette proximité avec la nature”, explique le jeune chef, qui s'efforce de perpétuer cet attachement à la terre dans sa propre cuisine.



## Vocation, influences, rigueur

Paul Marcon n’a jamais douté de sa vocation. “Dès l’âge de cinq ou six ans, je disais déjà que je serais chef” se souvient-il. Aujourd’hui, les Maisons Marcon sont bien plus qu’un restaurant : elles incarnent un art de vivre enraciné dans les traditions de la région, tout en s’ouvrant aux influences modernes, attirant une clientèle internationale en quête d’une expérience gastronomique

unique. Après ses études secondaires, Paul Marcon décide de poursuivre sa formation à l’école hôtelière de Thonon-les-Bains, une institution reconnue pour son exigence et la qualité de son enseignement. Ces cinq années ont été fondatrices pour Paul Marcon, qui y apprend la rigueur nécessaire pour évoluer dans le milieu de la haute gastronomie. Il y découvre également son amour de la compétition.

“Mon père et mon frère ont fait des Maisons Marcon un lieu incontournable pour les gourmets du monde entier, mais aussi un pilier de la gastronomie de la Haute-Loire”, explique Paul Marcon avec une certaine fierté. Aujourd’hui, le chef s’implique de plus en plus dans la gestion du restaurant, en apportant notamment ses techniques perfectionnées à l’étranger ou lors de compétitions. Le restaurant est réputé pour sa capacité à sublimer les produits du terroir comme pour son approche innovante et durable de la gastronomie. Régis et Jacques Marcon sont des défenseurs acharnés de l’agriculture locale et de la saisonnalité, des principes que Paul Marcon compte bien perpétuer. “On travaille avec des producteurs locaux, et on privilégie toujours le respect des saisons”. ▶





“**AVOIR UN FOURNISSEUR AUSSI FIABLE ET RÉACTIF QUE METRO EST ESSENTIEL POUR CONCOURIR AU BOCUSE D'OR.**”

### Le goût du défi

Au-delà de son implication dans le restaurant familial, Paul Marcon a trouvé dans les concours culinaires un terrain d'expression privilégié. *“J’aime les défis, la compétition m’a toujours attiré”,* confie-t-il. Dès l’âge de 16 ans il participe aux Worldskills, une compétition internationale qui rassemble les meilleurs jeunes talents de plusieurs métiers, dont la cuisine. *“Cette première expérience de concours m’a permis de découvrir une autre dimension du métier. Celle de la précision et de la performance sous pression.”* Les Worldskills sont une compétition exigeante, où chaque détail compte. Après avoir passé plusieurs étapes de sélection, Paul Marcon participe aux finales mondiales en 2017, à Abu Dhabi. Là, face à des candidats venus des quatre coins du monde, il se mesure à l’élite de sa génération. *“Ce concours m’a beaucoup appris sur la rigueur et sur moi-même”* confie le chef.



Dans cette quête d'excellence, Paul Marcon peut compter sur le soutien précieux du groupe METRO, partenaire officiel de l'équipe de France pour le Bocuse d'Or. Ce partenariat permet de financer les périodes d'entraînement, l'achat des matières premières, ainsi que les déplacements pour les compétitions. *“Pour la sélection européenne en Norvège, METRO nous a facilité l'importation de viande de renne. Cela aurait été impossible sans eux !”*

Mais c'est dans une autre compétition que Paul Marcon s'illustre aujourd'hui. Créé en 1987 par le légendaire Paul Bocuse, le Bocuse d'Or est aujourd'hui considéré comme la plus grande compétition culinaire au monde. *“Participer au Bocuse d'Or, c'est un rêve pour n'importe quel chef, c'est représenter la France et porter le drapeau”,* avoue Paul Marcon qui, après avoir remporté la sélection française en 2023, se prépare pour la finale mondiale à Lyon en janvier 2025. Soutenu par son équipe (sa commis officielle Camille Pigot et son coach Christophe

Quantin) ainsi que par les chefs de la Team France, la préparation est intense. *“Les plats extrêmement techniques, avec des contraintes de temps et de produits imposés”,* explique le chef. L'enjeu est immense, car les candidats sont jugés par un jury composé des plus grands chefs du monde. *“Ce n'est pas juste une question de cuisine, il faut avoir une vision créative, et savoir gérer la pression”* précise-t-il. Malgré la compétition acharnée, Paul Marcon reste serein. *“L'essentiel, c'est de tout donner et de ne pas avoir de regrets.”*

Au-delà des compétitions, la Team France Bocuse d'Or collabore régulièrement avec METRO pour leurs événements de soutien afin de fédérer autour du candidat Paul Marcon. *“Nous nous appuyons sur METRO sur tous nos événements. Ce n'est pas juste un partenariat c'est un soutien quotidien et une vraie aventure collective et humaine que l'on porte ensemble.”* Pour le chef, ce partenariat est une plus-value importante. Il conclut *“avoir un fournisseur aussi fiable et réactif que METRO est essentiel pour concourir au Bocuse d'Or.”* ▶

## LES RECETTES DU CHEF

# Salade de courge, spaghetti, faisselle & noix



Cette salade aux couleurs de l'automne fait la part belle aux courges. Fondante et effilochée, la courge spaghetti est relevée par les touches de citron caviar qui en révèlent la douceur. Préparé en pickles, le butternut se veut acidulé. Il ajoute de la complexité à la fraîcheur de la faisselle et des herbes aromatiques, quant à l'huile de noix, elle vient apporter de la rondeur à l'assiette.

Scannez  
ou retrouvez  
la recette sur  
METRO.fr





### ► Au millimètre

La cuisine de Paul Marcon, aussi bien en compétition qu'au restaurant familial, se caractérise par une précision quasi-scientifique. *“J’aime quand tout est bien cadré, avec le moins de place possible pour l’improvisation”*, explique-t-il. Cette approche au millimètre, il l’a développée lors de ses différentes expériences à l’étranger, notamment en Suède, où il a travaillé pendant deux ans dans un restaurant étoilé à Stockholm. *“La rigueur scandinave m’a beaucoup influencé”*. Mais cette rigueur ne s’oppose pas à une grande créativité. *“J’essaie toujours de respecter le produit. Je ne cherche pas à dénaturer les ingrédients, mais à en extraire le meilleur.”* De Saint-Bonnet-le-Froid au Bocuse d’Or, Paul Marcon garde la même ligne directrice : *“C’est une cuisine de respect, des produits, et des gens qui les préparent.”* Alors que la compétition approche à grands pas, Paul Marcon garde les pieds sur terre. Après le Bocuse d’Or, il n’envisage rien d’autre que de revenir pleinement à Saint-Bonnet-le-Froid, pour s’impliquer encore davantage dans les Maisons Marcon. *“J’ai la chance de pouvoir compter sur ma famille et sur une équipe solide. Mon but est de faire évoluer le restaurant, tout en respectant les traditions qui ont fait notre succès.”*



Quant à ouvrir son propre restaurant, l'idée ne semble pas l'intéresser pour le moment. *“Il y a déjà beaucoup à faire ici. Je préfère me concentrer sur l'existant, et continuer à apprendre aux côtés de mon père et de mon frère.”* Lucide sur les défis à venir, Paul Marcon reste profondément attaché à sa région et à ses racines. *“La Haute-Loire, c'est ma maison. C'est ici que j'ai grandi, et c'est ici que je veux évoluer.”* Une philosophie qui fait de Paul Marcon un chef ancré dans les paysages qui l'ont vu grandir. ■

“**J'AIME LES DÉFIS,  
LA COMPÉTITION M'A  
TOUJOURS ATTIRÉ.**”

LES RECETTES DU CHEF

# Chevreuil, panais & coing condiment sureau



Noble et raffinée, la viande de chevreuil prend toute sa dimension gastronomique dans cette assiette. L'intensité du gibier vient ici percuter la sucrosité du coing poché et du condiment de sureau. L'onctuosité de la purée de panais vient nuancer et lier les éléments. En touche finale, les baies de sureau rappellent le condiment et viennent exploser en bouche.

Scannez  
ou retrouvez  
la recette sur  
METRO.fr





# Le style se met à table.

RIEN DE TEL QUE LA SÉLECTION  
DE MOBILIER DE NOS EXPERTS  
POUR ASSEOIR VOTRE STYLE.



1. Chaise Kyoto Halenbeek, structure acier noir, assise et dossier en velours, coloris terracotta Réf. : 310168 – 2. Chaise Manille Reverdy, structure en hêtre massif noir, assise avec surpiqure en simili coloris bordeaux, dossier tapissé en tissu Jacquard Réf. : 310171 – 3. Fauteuil Shell Reverdy, structure en hêtre, revêtement dossier et assise en PVC, bouton sur le dossier, coloris rose Réf. : 270631 – 4. Fauteuil Santorin Reverdy, structure hêtre massif coloris noir, dossier cannage naturel, assise tissu Jacquard noir-beige Réf. : 310169 – 5. Chaise haute Leona Reverdy, structure en hêtre naturel, assise et dossier intérieur en PVC 100% vegan non feu avec forte résistance à l'abrasion coloris noir. Dossier extérieur en tissu français édition imprimée en série limitée "Joséphine noir" non feu antibactérien Réf. : 310188 – 6. Chaise haute Félix Reverdy, structure en métal noir, pieds en hêtre massif, assise et dossier revêtement simili coloris noir, existe en version basse. Réf. : 302865

Retrouvez  
toute la  
sélection sur  
METRO.fr



IN SITU

LA TABLE QUI MET  
EN APPÉTIT



METRO & IN SITU  
présentent la gamme

## EVANESCENCE

La gamme Evanesence incarne l'élégance moderne avec son design raffiné et son décor en léger relief.

Son motif évoque mouvement et légèreté, avec des teintes neutres pour se fondre harmonieusement dans tous les décors.

Fabriquée en porcelaine haute température, elle est résistante aux rayures et compatible avec le lave-vaisselle.

digital.matferbourgeat.com  
www.matferbourgeat.com





# La truffe, joyau culinaire de la terre,

Plus qu'un simple champignon, la truffe est un trésor de la gastronomie, recherché et apprécié par les chefs du monde entier. Symbole de luxe et de raffinement, elle incarne l'alliance parfaite entre nature et haute cuisine.



**A**u cœur de plusieurs régions de France, comme le Périgord, la Touraine et la Provence, la truffe est cultivée avec passion par des producteurs qui perpétuent un savoir-faire ancestral. Malgré les défis posés par les conditions climatiques et la délicatesse de sa culture, la truffe continue de séduire les amateurs de produits d'exception. Sa rareté et ses arômes uniques en font un ingrédient incontournable des grandes tables.

## Un trésor caché sous terre

La truffe se développe sous la terre, en symbiose avec les racines d'arbres tels que le chêne ou le châtaignier. C'est cette connexion naturelle qui lui confère ses qualités organoleptiques incomparables. Il en existe plusieurs variétés, la plus célèbre en France étant la truffe noire du Périgord (*Tuber melanosporum*), réputée pour son goût intense et ses arômes complexes de sous-bois et de noisette.

La récolte de la truffe est un art en soi. Traditionnellement, les trufficulteurs utilisent des chiens ou des cochons spécialement entraînés pour dénicher ces joyaux enfouis sous la terre. Ce travail minutieux et exigeant contribue à la rareté de la truffe, renforçant son statut de produit de luxe.



## Un produit au cœur de la gastronomie

Ce n'est pas uniquement pour sa rareté que la truffe est si prisée. Elle possède un profil aromatique unique qui sublime les plats les plus simples comme les plus sophistiqués.





Les chefs du monde entier l'utilisent pour créer des recettes audacieuses où quelques grammes suffisent à transformer un mets. Qu'il s'agisse d'un simple plat de pâtes ou d'une création gastronomique élaborée, la truffe rehausse instantanément le niveau du plat, apportant une profondeur de saveurs incomparable.

De la sauce truffée aux lamelles délicatement déposées sur une viande ou un poisson, la truffe est un véritable caméléon culinaire. Elle se marie aussi bien avec des produits laitiers, comme le beurre ou la crème, qu'avec des légumes racines ou des viandes tendres. Elle est aussi largement utilisée dans la confection de produits dérivés, tels que les huiles ou le beurre truffé, qui permettent aux amateurs de prolonger l'expérience gustative tout au long de l'année.

### Un marché sous haute surveillance

Comme tout produit rare et précieux, le marché de la truffe est étroitement surveillé. La demande mondiale dépasse souvent l'offre, ce qui fait grimper les prix, notamment pour la truffe noire et la truffe blanche d'Alba. Cette dernière, originaire d'Italie, est encore plus rare et son prix peut atteindre des sommets vertigineux lors des ventes aux enchères annuelles.

La qualité des truffes est également strictement contrôlée. Les truffes doivent répondre à des critères spécifiques en termes de maturité, de taille et d'arômes avant d'être mises en vente. Ces exigences garantissent que seules les truffes les plus parfumées et les plus savoureuses arrivent dans les cuisines



des plus grands chefs. À cela s'ajoute un autre facteur : la contrebande de truffes, un problème croissant face à la demande mondiale. Des truffes de qualité inférieure sont parfois vendues comme des produits premium, trompant ainsi les consommateurs.

### Soutien et expertise

Le soutien et l'expertise des grandes enseignes, telles que METRO, jouent un rôle crucial dans la notoriété et la distribution de la truffe sur le marché international. Le choix exigeant des producteurs partenaires et une parfaite traçabilité permettent de profiter des richesses et des subtilités de ce produit hors du commun. Car la truffe est bien plus qu'un simple ingrédient. Symbole intemporel de la haute gastronomie, elle incarne le raffinement, le respect des traditions et l'amour du terroir. Sa présence sur une table reste synonyme d'un moment culinaire exceptionnel, d'une expérience sensorielle inoubliable. ■



## RENCONTRE AVEC Jérôme Galis AU CŒUR DE LA TRUFFICULTURE PROVENÇALE

Pâtissier de formation, Jérôme Galis s'est converti à la trufficulture. À la tête de son exploitation située près d'Avignon, il cultive la truffe avec exigence et passion.

### Pouvez-vous nous parler de votre parcours ?

Au départ, je ne voulais pas devenir agriculteur, je trouvais ce métier trop difficile. J'ai donc étudié la pâtisserie et j'y suis resté pendant une dizaine d'années. Mais lorsque mes parents ont pris leur retraite, j'ai repris l'exploitation familiale avec ma femme. Cela fait maintenant 24 ans, et nous cultivons principalement la truffe et l'asperge verte.

### Pourquoi vous êtes-vous tourné vers la truffe ?

La truffe est une culture fascinante qui demande beaucoup de patience. J'ai 32 hectares de chênes truffiers, soit entre 12 000 et 15 000 arbres. Mais tous ne donnent pas des truffes, malgré le fait que mes chênes soient mycorhizés en laboratoire pour vérifier la compatibilité entre l'arbre et le champignon. Mon travail consiste à garantir que cette symbiose perdure.

### Comment se passe la récolte ?

Je connais bien mes terrains et je sais si les chênes ont produit ou non. Mais pour la récolte, je m'appuie sur des chiens, dont l'odorat exceptionnel est indispensable pour trouver les truffes. Ce sont eux les vrais experts !

### Ya-t-il une truffe qui vous a particulièrement marqué ?

Oui, j'ai trouvé une truffe de 1,140 kg, c'était impressionnant, elle faisait la taille d'un ballon de football américain ! Mais ce qui est encore plus satisfaisant, c'est de voir des truffes pousser sur des arbres très jeunes.

### Vous cuisinez la truffe vous-même ?

J'adore la truffe. En bon Provençal, je la prépare souvent en brouillade ou avec des pâtes, mais je laisse aux chefs le soin de la travailler en cuisine. Ils arrivent toujours à sublimer ses arômes subtils.

### Qu'est-ce qui rend votre production spéciale ?

Je vends principalement à des restaurateurs, en direct ou via METRO. Ce partenariat me permet d'avoir un contact privilégié avec des professionnels qui apprécient la qualité de mes produits. Mon objectif est d'expliquer et de valoriser ce produit d'exception.

### Comment s'est développé votre partenariat avec METRO ?

Au début, j'étais hésitant, mais METRO a su s'adapter à ma production. Aujourd'hui ça fait plus de cinq ans, nous avons une relation basée sur la transparence, et cela me permet de gérer mes récoltes dans des conditions optimales.

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





# Les marques METRO : la qualité professionnelle



Garanties d'une qualité professionnelle, les marques exclusives METRO sont élaborées et sélectionnées par des chefs, MOF, caféologues, maîtres artisans et spécialistes, afin de répondre au mieux aux besoins des professionnels.

## Des marques professionnelles

Avec un large choix de produits adaptés aux besoins des professionnels, les marques METRO sont élaborées avec des spécialistes. Elles sont la garantie d'une qualité constante, d'une fiabilité éprouvée et d'une disponibilité toute l'année à des prix attractifs. Tous les produits sous marque propre METRO ont été sélectionnés par des professionnels des métiers de bouche (chefs, MOF, maîtres artisans...) ou testés par des laboratoires pour garantir leur qualité.

## Gain de temps

En restauration, le temps est précieux. C'est pourquoi les produits des marques METRO sont faciles à utiliser et à stocker. Leur format et leur ergonomie ont été conçus pour un gain de temps et une efficacité optimisée. Certains de nos produits (de marée) sont même prédécoupés ou portionnés pour faciliter le travail en cuisine et gagner en efficacité.

## Qualité et disponibilité

Les produits sont établis selon des cahiers des charges très stricts pour garantir une qualité constante, tout au long de l'année. METRO veille à ce que ces cahiers des charges soient parfaitement respectés par ses partenaires et assure un approvisionnement régulier, pour une disponibilité constante.

## Responsabilité

Conscient de son rôle économique, social et environnemental, METRO s'est lancé, il y a quelques années, dans une démarche durable exigeante afin de proposer des produits respectueux de l'environnement et des règles de nutrition.

## Pour aller plus loin

Retrouvez l'ensemble des marques exclusives pour les professionnels sur le site de METRO



Scannez ou retrouvez ce guide sur METRO.fr

## METRO Chef

Avec plus de 1500 références, METRO Chef offre toute une gamme de produits de qualité au meilleur prix. Les producteurs METRO Chef travaillent avec passion et transparence des produits sélectionnés par des chefs renommés et des experts culinaires. Ils répondent tous à des cahiers des charges exigeants qui garantissent une qualité professionnelle.



## METRO Professional

Afin de s'équiper de A à Z, de la ligne de cuisson au mobilier de terrasse en passant par les ustensiles de cuisine, l'emballage alimentaire, l'usage unique et le nécessaire pour l'hygiène et le nettoyage, METRO Professional réunit des gammes de produits développées pour les professionnels des métiers de bouche.



## Aro

Particulièrement compétitifs, les produits de la gamme Aro simplifient la vie des pros avec des prix ajustés au plus bas sans compromis sur la qualité ! Avec des références testées chaque année et une exigence toute particulière portée sur l'hygiène, la gestion des stocks et la traçabilité des produits frais.



## Rustadou

L'assortiment de produits Rustadou représente la cuisine de nos terroirs et valorise le savoir-faire des maîtres artisans charcutiers. Des spécialités de la tradition française aux saveurs authentiques qui intègrent les enjeux du développement durable.



## Rioba

La marque Rioba répond aux besoins des cafés, restaurants, bars et au secteur de la restauration rapide, avec une vaste gamme de boissons à prix compétitifs, du café aux sirops en passant par les mignardises. La combinaison de la qualité et du suivi des tendances actuelles !



## La Maison du Fromage

Gamme complète de fromages prêts à être présentés sur table, La Maison du Fromage contribue à valoriser le savoir-faire des maîtres fromagers à travers l'Hexagone et met ainsi en valeur le travail des producteurs locaux. Quelques spécialités suisses et italiennes viennent compléter la sélection de fromages français AOP et IGP.



## Laetitia Gaborit

Les produits de la collection Laetitia Gaborit, MOF Fromager, sont le résultat de l'engagement d'une passionnée pour les produits de qualité. Une sélection de beurres et de fromages de haute qualité, issus du travail de producteurs engagés qui partagent son exigence... et son excellence.



## Delaître

Testés, suivis et sans cesse améliorés, les spiritueux Delaître sont élaborés en étroite collaboration avec mixologues et bartenders pour répondre au mieux aux besoins des bars, cafés, hôtels, restaurants et discothèques et confectionner les cocktails qui font la tendance. Une part de la gamme est choisie parmi les AOC et AOP du terroir français.



## Felsgold

Produites au sein de la brasserie de Saint-Omer dans le Pas-de-Calais, les différentes spécialités de bières Felsgold concilient techniques artisanales et procédés de fabrication à la pointe de la technologie. Créée par METRO, la marque propose des bières d'excellence made in France, en fûts ou en bouteilles.

## La Cave METRO

Les marques METRO à la cave, c'est une large gamme de vins travaillée par région, sélectionnés et assemblés rigoureusement avec une qualité constante. Signalées par leur logo grappe de raisin et leur charte graphique travaillée, les cuvées des marques METRO sont synonymes d'engagement, de qualité et de plaisir.



# Duel de Chefs

**SUZANNE WAYMEL**

**QUENTIN LE DEUNFF**

## PLAT SIGNATURE :

Je suis encore trop jeune pour avoir un plat « signature » mais j'adore cuisiner le maquereau !

## CARACTÈRE :

Nerveuse

## PORTRAIT CHINOIS :

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

La mousse au chocolat de ma maman

**Si tu ne devais choisir qu'une viande à cuisiner, laquelle choisirais-tu ?**

Un joli ris de veau aux morilles & vin jaune

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

Un bon morceau de fromage de l'abbaye de Troisvaux

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

Une chartreuse verte VOP

**Si ton adversaire était un plat**

Un pot-au-feu

À votre gauche, Suzanne Waymel, passée par l'école hôtelière du Touquet, elle fait ses gammes chez le Meilleur Ouvrier de France Emmanuel Renaut et le trois-étoiles Éric Pras avant de rencontrer l'homme de sa vie, le chef Olivier Da Silva. Elle officie à Rouen, notamment au restaurant gastronomique Odas. À votre droite, Quentin Le Deunff, passé par l'école hôtelière Georges Baptiste à Canteleu, le Jardin du Vieux Marché à Rouen, chez son oncle, Cédric Le Deunff, à la Pêcherie du chef Stéphane Pain et auprès du chef Gilles Tournadre, au restaurant Gill, 2 étoiles au Guide Michelin. Il a ouvert son restaurant, L'Épicurieux, en 2019. Pour ce duel entre Normands, l'huître est à l'honneur.

## PLAT SIGNATURE :

Le Homard breton aux fèves et aux petits pois

## CARACTÈRE :

Exigeant

## PORTRAIT CHINOIS :

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

Le poulet rôti frites

**Si tu ne devais choisir qu'une viande à cuisiner, laquelle choisirais-tu ?**

Le veau

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

Un camembert

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

Un Calvados

**Si ton adversaire était un plat**

La marmite Dieppoise

## L'OBJECTIF

# L'huître

À la fois délicate et complexe, l'huître offre une expérience gustative unique, reflétant les saveurs de son terroir marin.

## Saison

Les huîtres sont traditionnellement associées aux mois en "r", de septembre à avril, période qui correspond à leur cycle de reproduction et offre une chair plus ferme et savoureuse. Cependant, les techniques modernes d'élevage permettent désormais de déguster des huîtres de qualité tout au long de l'année.

## Origines

La consommation d'huîtres remonte à l'Antiquité, où elles étaient déjà appréciées par les civilisations grecque et romaine. Au fil des siècles, l'ostréiculture s'est développée, permettant une production contrôlée de ce précieux coquillage. Aujourd'hui, la France est réputée pour ses huîtres, avec des régions emblématiques comme Marennes-Oléron, la Normandie et la Bretagne.

## Caractéristiques

Il existe deux principales variétés d'huîtres en France : la plate, indigène, et la creuse, plus commune. La chair de l'huître est luisante et sa couleur oscille entre le blanc-gris et le vert. Sa forme et sa taille varient selon son lieu d'élevage et son âge. L'huître est classée par calibre, allant de 0 pour les plus grosses à 5 pour les plus petites.

## Saveurs

Subtil mélange d'iode, de minéralité et de notes sucrées, variant selon son terroir, l'huître est traditionnellement dégustée crue. Mais elle se prête également à des préparations plus élaborées et certains chefs imaginent aujourd'hui des accords inattendus, pour des expériences gustatives uniques.





**Huîtres de Veules-les-Roses, cèpes de nos forêts, livèche & pied de cochon**

PAR SUZANNE WAYMEL

Jouant sur les contrastes, Suzanne propose à la fois un terre-mer et un chaud-froid. Ce double tartare, d'huître et de cèpe, est servi accompagné d'une fine gelée au jus d'huître, de quelques feuilles de livèche et de quelques points de vinaigre de sarriette. Le tout est surmonté d'huîtres et de tranches de cèpes poêlées.

Scannez  
ou retrouvez  
la recette sur  
METRO.fr



“ Ce terre-mer joue sur les contrastes de texture. La fraîcheur de la livèche et son goût légèrement iodé font le lien entre l'huître et le cèpe. ”



**Huître snackée à la plancha, condiment cornichon, espuma huître citron caviar & tuile de pain de seigle**

PAR QUENTIN LE DEUNFF

Quentin propose au cœur de son assiette une huître snackée au beurre, accompagnée d'un condiment cornichon et persil. Le plat est agrémenté d'une mousse d'huître relevée à l'échalote et au vinaigre de vin rouge. Le tout est accompagné d'une tuile de pain de seigle qui vient apporter de la gourmandise au plat.

Scannez  
ou retrouvez  
la recette sur  
METRO.fr



“ L'huître est travaillée en deux façons. Le vinaigre et l'échalote donnent du peps alors que la tuile de pain de seigle apporte du croquant et une note réconfortante au plat. ”



# LAISSEZ-VOUS INSPIRER

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



Scannez le QR Code pour acheter la veste Fratello et laissez vous inspirer par notre collection



[chauddevant.com](https://chauddevant.com)

SHOPPING



## 'On en pince pour la fraîcheur'

CAP SUR L'EXCELLENCE AVEC  
NOTRE SÉLECTION DE COQUILLAGES  
ET DE CRUSTACÉS !



1. Moules de Bouchot de la Baie du Mont Saint Michel prêtes à cuire AOP élevage France, le sac de 5kg Réf. : 34175  
2. Palourdes Moyennes pêchées en Atlantique Nord-Est ou élevées en France, le colis de 3 kg Réf. : 034458, Réf. : 034421, Réf. : 050592, Réf. : 092718, existe aussi en calibre Grosse et Très Grosse – 3. Bulots cuits pêchés en Atlantique Nord-Est, sous atmosphère modifiée, le colis de 3kg Réf. : 074967 – 4. Homard américain pêché en Atlantique Nord-Ouest, calibre 400/670 g, le colis 8 kg Réf. : 019315, existe aussi en calibres 6/900 g, 0,8/1,4 kg et 0,9/2,8 kg – 5. Tourteau vivant pêché en Atlantique Nord-Est, calibre 400/600 Réf. : 34595 – 6. Crevettes cuites Bio élevées au Vietnam, calibre 40/50, sous atmosphère modifiée, la barquette de 2 kg Réf. : 708910, existe aussi en calibres 20/30, 40/60 et 60/80.

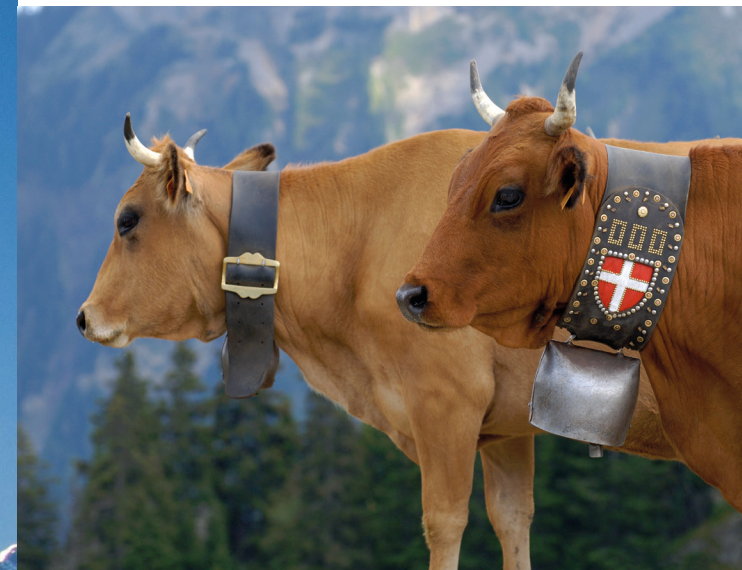
Retrouvez toute la sélection sur [METRO.fr](https://METRO.fr)





# Au cœur des Alpes, la Savoie.

UNE DESTINATION PERCHÉE



Nichée au cœur des majestueuses Alpes françaises, la Savoie fascine par la diversité de ses paysages et la richesse de son patrimoine gastronomique. Entre montagnes enneigées, vallées verdoyantes et lacs scintillants, la région offre un terroir exceptionnel où chaque produit raconte une histoire.

**L**es traditions culinaires savoyardes sont le reflet d'une culture enracinée dans ses montagnes, où le savoir-faire ancestral se transmet de génération en génération. Ici, la nature généreuse a façonné un art de vivre unique, ancré dans le respect des saisons et des cycles de la nature. Sur ces terres en altitude, chaque saison apporte son lot de saveurs et de délices. L'automne et l'hiver ouvrent le temps des raclettes, des fondues et des tartiflettes, où les fromages fondus apportent chaleur et réconfort. Le printemps et l'été dévoilent des salades composées, des plateaux de fromages variés, et des plats à base de crozets. Chaque plat raconte une histoire, celle d'une région qui a su préserver son identité tout en s'ouvrant au monde. Que ce soit autour d'une table familiale ou dans les restaurants étoilés de la région, la Savoie offre une expérience culinaire unique créatrice de moments inoubliables. ►



## ► L'excellence laitière savoyarde

Les produits laitiers occupent une place centrale dans la gastronomie savoyarde. Ils incarnent l'authenticité et le savoir-faire de la région. Les yaourts de Savoie bénéficient de la pureté des laits alpins et contribuent à une alimentation saine et équilibrée, tandis que les fromages nous sont enviés dans le monde entier pour leur diversité et leur qualité. Si la Coopérative de Yenne se distingue par sa production de tomme de Savoie au lait cru, un fromage à la croûte fleurie et à la pâte fondante, typique des alpages, Masson et La Fruitière d'Arbusigny produisent un autre symbole de la région, le reblochon qui capture l'essence des pâturages savoyards.



La tomme des Bauges, autre fromage emblématique, offre une pâte dense et une saveur marquée par la richesse des prairies montagnardes. Par ailleurs, la Raclette de Savoie IGP, fournie par Chabert, est au cœur des moments conviviaux des hivers alpins, où le fromage fondu vient réchauffer les longues soirées en montagne. Citons aussi l'Abondance AOP, ce fromage à pâte pressée mi-cuite au goût fruité, ainsi que le Beaufort AOP, surnommé "prince des Gruyères", comme autant de trésors savoyards qui trouvent leur place sur les tables les plus raffinées. Enfin, l'Emmental de Savoie, avec ses grandes alvéoles et son goût doux, complète cette riche palette fromagère.

### Confort food

Au-delà des produits laitiers, la Savoie regorge de spécialités qui mettent en lumière le savoir-faire de ses artisans. *La Pasta & Aromi* SARL produisent les Crozets, ces petites pâtes carrées caractéristiques de la région, souvent servies en gratin ou en accompagnement des plats de montagne. Cette spécialité locale, simple mais savoureuse, est l'expression d'une cuisine paysanne qui sait sublimer les ingrédients les plus modestes.



## RENCONTRE AVEC Sébastien Pérard

MANAGER UNIVERS FRAIS METRO SAVOIE

Vivant en Haute-Savoie depuis plus de 30 ans, Sébastien Pérard manage et gère l'univers frais de toute la halle. Fruits, légumes, fromages, charcuteries ou traiteur... Il travaille en étroite collaboration avec une vingtaine de collaborateurs et consacre une grande partie de son temps à échanger avec les producteurs locaux... quand il n'est pas parti faire une randonnée en montagne. Rencontre avec un expert passionné qui aime déguster une bonne tranche de Beaufort au cœur des alpages.

**Vins, charcuteries, fromages, céréales... La Savoie possède une diversité de productions impressionnante. Comment faites-vous pour sélectionner les meilleurs produits ?**

La Savoie est l'une des régions les plus riches de France. J'ai toujours cherché à développer et à créer des liens avec tous les producteurs locaux. Je me déplace régulièrement pour aller voir sur place les fermes, comprendre les problématiques que peuvent rencontrer nos fournisseurs et mieux comprendre leur travail. Ces rencontres me permettent de mieux sélectionner les produits et de continuellement étoffer notre gamme pour mettre en valeur ce fabuleux terroir.

**De par la qualité de sa production, pensez-vous que la Savoie participe au rayonnement de la gastronomie française à l'international ?**

L'excellence fromagère savoyarde est réputée dans le monde entier. Un Beaufort d'alpage ou un reblochon, ce sont quand même des produits d'une qualité exceptionnelle. Je note aussi

l'émergence d'une jeune génération désireuse de s'ouvrir à l'international et capable d'aller chercher de nouveaux marchés.

**Est-ce que vous constatez un attrait particulier des chefs en Savoie et en France pour les produits savoyards ?**

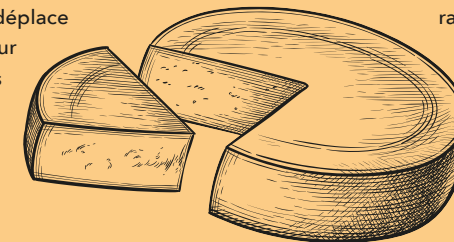
Oui, sur les fromages essentiellement mais de plus en plus sur les autres produits. Localement, les chefs mettent un point d'honneur à cuisiner avec des produits du terroir. Les étoilés notamment perpétuent cette tradition du plateau de fromages à la fin du repas. Ce ne sont plus les mêmes quantités que dans le temps, mais c'est toujours un incontournable de fin de repas.

**Et vous, avez-vous un produit savoyard préféré ?**

Vous savez, on sort de la saison d'été et je suis quelqu'un qui fait énormément de randonnées en montagne. J'ai encore récemment passé trois jours dans les alpages pour aller voir les fabriques et visiter des producteurs. Je suis allé marcher du côté de Châtel et Abondance, puis, je suis reparti par Bourg Saint-Maurice... Alors pour moi, le produit essentiel, c'est le Beaufort d'alpage ! Quand j'ai un petit coup de mou, je m'arrête, je regarde les montagnes et je prends un petit bout de fromage.

**Et quelle est votre façon préférée de consommer ce Beaufort ?**

Contrairement au Reblochon que j'aime bien déguster à la fin du repas, le Beaufort, j'aime le manger à l'apéritif, juste comme ça, coupé en dés, avec un petit verre de vin blanc.





► La Minoterie Degrange SAS fournit, elle, une farine indispensable à la préparation des spécialités boulangères savoyardes, un élément clé dans l'élaboration des pains et viennoiseries qui font le bonheur des habitants, des visiteurs et tous les sportifs partant à la découverte des différentes vallées.



La Salaison du Mont Blanc propose une charcuterie de caractère, dont les fameux Diots, sont l'une des figures de proue. Ces saucisses traditionnelles, souvent cuisinées dans du vin blanc ou du bouillon, incarnent la cuisine montagnarde dans toute sa générosité. Quant à la



Maison Dolin, elle perpétue la coutume savoyarde des liqueurs avec son Génépi Chamois d'Or, une boisson qui capture l'essence des montagnes. Ce spiritueux, obtenu à partir d'une fleur poussant à haute altitude, est à la fois un symbole de la Savoie et un trésor de ses sommets.

Pour ceux qui cherchent à agrémenter leur cuisine de saveurs uniques, les sirops 1883 de la Maison Routin sont des incontournables, offrant une variété de goûts pour sublimer boissons et desserts. Ces sirops, qui se déclinent en de multiples saveurs, sont le reflet de l'ingéniosité et de l'inventivité des artisans savoyards. Enfin, la Brasserie du Mont Blanc, avec ses bières artisanales brassées avec une eau pure provenant directement des glaciers, rend un vibrant hommage aux paysages alpins. ■



### Une terre de partage et d'authenticité

En Savoie, les marchés locaux, les fermes auberges et les fêtes de village sont autant d'occasions de découvrir et de déguster les produits du terroir, mais aussi de rencontrer les hommes et les femmes qui les produisent. La passion et le respect du patrimoine culinaire se retrouvent dans chaque produit, qu'il soit destiné à la consommation locale ou à l'exportation, portant haut les couleurs de la Savoie. Les producteurs, fiers de leur héritage, ne cessent d'innover tout en respectant les méthodes ancestrales, garantissant ainsi des produits d'une qualité exceptionnelle. Que vous soyez amateur de fromages, de charcuteries, de liqueurs ou de sirops, la Savoie vous invite à un festin où l'authenticité et la qualité sont au rendez-vous. Les produits savoyards sont une invitation à déguster une part de ce territoire unique, où tradition et modernité se rencontrent pour le plus grand plaisir des gourmets.



La référence  
de la cuisson  
arrive dans  
vos halles  
METRO.

Depuis 50 ans, RATIONAL propose aux restaurateurs des équipements de cuisson innovants, performants et faciles à nettoyer grâce à leurs pastilles de lavage exclusives. Leader mondial des solutions de cuisson pour les cuisines professionnelles (fours mixtes et sauteuses multifonction), RATIONAL arrive aujourd'hui chez METRO. N'attendez plus pour vous offrir le meilleur de la cuisson !





# Un plan d'action pour booster sa fréquentation

Nouveaux modes de consommation, nouvelles exigences environnementales, organisation du service, METRO vous donne les éléments clés à prendre en compte dans un guide complet et gratuit.



**D**ans un secteur aussi compétitif que celui de la restauration, attirer et fidéliser une clientèle est essentiel. Face à des consommateurs de plus en plus exigeants et aux évolutions rapides des tendances culinaires, il est crucial pour les restaurateurs de s'adapter et d'innover. Le guide gratuit METRO *«Comment booster la fréquentation de son établissement»* propose à tous les professionnels de la restauration des stratégies efficaces et met l'accent sur l'importance de la veille du marché, l'adaptation de l'offre, l'animation de l'établissement, ainsi que l'optimisation de la gestion des flux de clients.

## S'adapter aux évolutions du marché

Pour réussir dans le secteur de la restauration, il est crucial de rester à l'écoute des tendances et des changements dans les habitudes des consommateurs. Cela implique de mener une veille constante sur les nouvelles tendances culinaires, d'analyser les retours clients et les avis en ligne, ainsi que d'étudier la concurrence locale et les concepts innovants afin d'ajuster son offre et sa stratégie.

## Adapter sa carte

Proposer des plats locaux et de saison permet de répondre aux attentes des clients aujourd'hui particulièrement attentifs au fait maison, à la qualité et à l'origine des ingrédients qui composent leur assiette. Quant à intégrer des options végétariennes ou véganes et des menus thématiques ou éphémères, cela peut attirer une clientèle variée.

## Animer son établissement

Les soirées à thème (quiz, musique live, dégustations) permettent de créer une ambiance conviviale et de fidéliser la clientèle. En proposant des ateliers culinaires ou en participant à des événements locaux, un restaurant peut également renforcer sa visibilité.

## Offres promotionnelles en heures creuses

Mettre en place des happy hours sur les boissons ou les entrées est une solution pour attirer les clients pendant les heures creuses. Des menus du jour attractifs pour le déjeuner en semaine et des formules "early

bird" pour les premiers clients du service du soir peuvent aussi stimuler la fréquentation.

## Mesurer et anticiper la fréquentation

Afin d'optimiser son organisation, il est essentiel d'utiliser des outils de gestion des réservations pour suivre l'affluence. En analysant les données pour identifier les périodes de pointe et en ajustant les effectifs en fonction des prévisions de fréquentation, le restaurant peut garantir un service de qualité même lors des moments d'affluence.



## Optimiser la rotation des tables et le flux de clientèle

Pour maximiser le nombre de couverts servis, plusieurs stratégies peuvent être mises en place. Concevoir une disposition des tables flexible permet de s'adapter à différentes tailles de groupes, tandis que former le personnel à gérer efficacement le flux des clients assure une expérience fluide. Proposer un menu adapté aux services rapides pour le déjeuner en semaine et encourager les réservations en ligne facilitent la planification du service, tandis qu'un système de gestion des files d'attente pour les périodes de forte affluence peut améliorer l'expérience client.

En mettant en place ces solutions, les professionnels de la restauration peuvent attirer de nouveaux clients, mais aussi créer une expérience mémorable... qui les incitera à revenir.



## Pour aller plus loin

Tout ce qu'il faut savoir pour préparer son plan d'action est dans le guide *«Comment booster la fréquentation de son restaurant»*, à télécharger gratuitement !



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



PLEIN FEU SUR

# Nicolas Bonnot

Dégustateur-Chef de Produits Image  
& Qualité Vins chez METRO

À chaque numéro, 15H30 met en avant un professionnel. Ancien sommelier des prestigieux restaurants triplement étoilés Lucas Carton et Taillevent à Paris, Nicolas Bonnot a rejoint METRO en 2006 en tant que chef de produit vins.



## Comment êtes-vous entré dans le monde du vin ?

J'ai découvert ma passion pour le vin assez tôt, vers l'âge de 15 ans. J'ai ensuite suivi une formation en sommellerie au Lycée Hôtelier de Saint-Quentin-en-Yvelines, ce qui m'a permis de développer mes compétences. Après 3 ans à l'étranger (Allemagne, Angleterre), mon premier grand poste a été celui de sommelier au restaurant Le Vivarois à Paris, une expérience formidable dans un deux-étoiles Michelin. J'ai gravi les échelons pour devenir chef sommelier dans des établissements prestigieux comme Lucas Carton et Taillevent, où j'ai eu la chance de côtoyer une clientèle internationale et de gérer des caves de vins exceptionnelles.



## Aujourd'hui quel est votre rôle au sein de METRO ?

En 2006, j'ai rejoint METRO comme dégustateur et responsable de l'image et de la qualité des vins. Mon rôle consiste à sélectionner, analyser et valider les cuvées pour l'ensemble des halles en France, tout en garantissant, en collaboration avec les équipes d'achat, une sélection variée et de qualité. Nous réalisons également nos propres assemblages sous marque de distributeur (MDD), en mettant en avant notre vision pour chaque AOP et IGP, respectant ainsi le millésime, le cépage et le terroir. Chaque MDD offre à notre clientèle une qualité constante, disponible toute l'année, au meilleur tarif et en phase avec le marché. Enfin, nous veillons à la traçabilité de nos produits MDD grâce à des contrôles rigoureux en amont et en aval, suivis par deux laboratoires indépendants, pour garantir le niveau de qualité et de sécurité que nos clients attendent.



## Quels sont les défis principaux dans votre rôle actuel ?

L'un des plus grands défis est de trouver l'équilibre parfait entre le prix, la qualité et l'appellation. Le marché évolue constamment, donc il est primordial de rester à l'écoute des tendances tout en maintenant une offre qui correspond aux attentes de nos clients. Un autre aspect important est la gestion des relations avec les vignerons et les producteurs, car c'est grâce à eux que nous pouvons proposer des vins de qualité. Enfin, la coordination avec les équipes internes, que ce soit pour les événements hors les murs ou les promotions saisonnières, est essentielle pour maintenir notre image de marque.



## En effet, METRO participe ou organise régulièrement des événements pour promouvoir son univers vin.

### Comment se déroule la préparation de ces événements et quel est leur impact sur l'image de l'entreprise ?

La préparation des événements est un moment crucial pour nous, car cela permet de renforcer notre lien avec les chefs et restaurateurs, mais aussi de montrer notre expertise dans le domaine du vin. Par exemple, le SIRHA est un rendez-vous incontournable, où nous présentons les cuvées sélectionnées et où nous créons des moments d'échanges avec nos clients professionnels. Il faut soigner chaque détail, de la sélection des vins à la mise en scène, car ces événements sont une vitrine de notre savoir-faire et de notre capacité à anticiper les tendances. Cela contribue fortement à l'image de METRO comme un acteur de référence dans l'univers du vin.



## Vous travaillez en étroite collaboration avec les vignerons et les producteurs. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Les relations avec les vignerons et les producteurs sont vraiment au cœur de mon travail. Chaque cuvée que nous proposons chez METRO est le fruit d'une collaboration étroite avec des partenaires qui partagent notre exigence de qualité. Nous échangeons régulièrement pour comprendre leurs méthodes, leur terroir et les défis auxquels ils sont confrontés. C'est un échange permanent qui nous permet de rester à l'écoute des évolutions du marché, mais aussi d'accompagner les vignerons dans la mise en avant de leurs produits.



## Comment jugez-vous l'évolution du secteur du vin ?

Le secteur du vin a beaucoup évolué pour s'adapter à la diversité des besoins des clients, avec une demande croissante pour des vins bios et durables. Mon rôle est de m'assurer que nous restons à la pointe de ces tendances tout en maintenant la qualité des produits que nous offrons.





# Pour ou contre le vin naturel ?

Le vin naturel suscite de plus en plus de débats dans le monde viticole et parmi les consommateurs. Mais que vaut-il réellement ? Quels sont les avantages et les inconvénients de ce type de vinification ?

Le vin naturel offre une **alternative intéressante et respectueuse de l'environnement**. Il est produit sans intrants...

**Néanmoins,** l'absence de sulfites et d'autres stabilisants dans le vin naturel peut mener à une **variabilité de qualité des cuvées**. Certains lots peuvent présenter des défauts, comme des goûts de vinaigre ou des arômes désagréables...

**Aussi,** ...le vin naturel est souvent moins stable que le vin conventionnel. Il peut évoluer dans le mauvais sens rapidement et, dans tous les cas, doit être conservé dans des conditions optimales pour éviter qu'il ne se détériore. **Cela peut poser problème pour les restaurateurs et les cavistes...**

**D'ailleurs,** ...pour apprécier pleinement le vin naturel, il est important de comprendre et d'accepter ses particularités. Les avantages sont nombreux pour ceux qui cherchent des **produits authentiques et respectueux de l'environnement**.



**...C'est-à-dire** sans produits chimiques, ni pesticides dans les vignes et sans sulfites ajoutés en cave. Cette méthode permet de **réduire l'impact environnemental** de la viticulture et de promouvoir la biodiversité....

**Une méthode respectueuse de l'environnement...**

**...si** les amateurs de vin naturel apprécient l'authenticité et la pureté de ce type de vin, c'est que le processus de vinification minimaliste permet au terroir et au cépage de s'exprimer pleinement, offrant des cuvées souvent uniques et représentatives de leur origine géographique.

**Et** se trouve fortement plébiscité par une **nouvelle génération de consommateurs très soucieux de la radicalité** des démarches des vignerons. Mais, le vin naturel vient avec ses propres défis...

**...Mais des risques de qualité et de conservation**

**Pour les initiés,** certains défauts font la singularité de ces vins, et donc leur attrait... **Mais pour les non-initiés,** les caractéristiques atypiques du vin naturel peuvent dérouter.

**En effet,** Le vin naturel offre une **palette de saveurs souvent plus variée** que les vins dits "conventionnels". Les buveurs découvrent ainsi des **arômes et des goûts différents des vins traditionnels**, sur une palette souvent plus fruitée et complexe.





## Remarquons également,

que **la France fait partie des précurseurs** dans le domaine du vin naturel...

**Un grand nombre de vignerons français tentent l'aventure des vins sans intrants.**

Et de plus en plus de consommateurs, français et internationaux, exigent ce type de vin à la carte d'un restaurant pour s'y attabler.

Si le vin naturel invite à une **nouvelle approche de la dégustation, plus ouverte et curieuse**. Il demande une éducation au goût et le temps de changer ses habitudes...

**Mais après tout,** c'est le cas de nombreux produits artisanaux. Ainsi, la clé pour apprécier le vin naturel réside dans **l'information et la compréhension** autant que dans le talent du sommelier. Savoir d'où vient le vin, comment il est produit, et quelles sont ses **particularités** permet de mieux l'apprécier et de faire un choix éclairé.

**Et,**

Les consommateurs de vin traditionnels n'ont rien contre un vin naturel qui n'a pas de défauts...

**C'est pourquoi,**

Il importe, pour les vignerons comme pour les restaurants, de **savoir bien communiquer sur les méthodes** et les produits des vignerons...

**Par ailleurs,**

les méthodes de production du vin naturel sont souvent **plus coûteuses et limitées en volume**. Cela se traduit par des **prix plus élevés et une disponibilité réduite**, rendant ces vins moins accessibles au grand public...

Aussi, c'est au sommelier du restaurant ou à la personne chargée des vins de veiller à la bonne tenue des bouteilles proposées à la carte. Car, au final, **les consommateurs de vin naturel sont souvent bien informés** et sont à la **recherche de produits qui respectent leurs valeurs écologiques** mais aussi les qualités organoleptiques des vins...

**En effet,**

Cette transparence **renforce la confiance des consommateurs** et leur permet de choisir en connaissance de cause...

**Car comme toujours,**

Il appartient à chaque consommateur de décider s'il est **prêt à embrasser une nouvelle expérience gastronomique**. Et le restaurant peut être le lieu de cette nouvelle expérience.

...le vin naturel continue de **rebuter certains clients** habitués à boire des vins parfaitement stables.

Mais, il ne faut pas oublier que cette tendance est également ancrée dans une **recherche d'innovation et de renouveau**.

De tout temps, **les viticulteurs ont été en quête de l'équilibre entre tradition et modernité**, en cherchant à préserver les techniques naturelles tout en garantissant la qualité et la stabilité du vin...

Ceci étant dit, il est essentiel de respecter les goûts et les préférences de chacun. **Le vin naturel ne conviendra pas à tous les palais**, et c'est parfaitement acceptable.

L'important est de **découvrir et de savourer** ce qui nous plaît, tout en étant conscient des choix que nous faisons...



# Les vins du Jura et de Savoie :

## DEUX TERROIRS AUX SOMMETS

Les vignobles du Jura et de Savoie, au cœur des montagnes, produisent des vins riches et variés. Entre la finesse des blancs savoyards et les arômes puissants du Vin jaune Jurassien, ces régions se distinguent par leurs terroirs uniques, cépages emblématiques et vinifications ancestrales.

**M**algré une faible superficie d'environ 2 000 hectares, le vignoble du Jura se distingue par une diversité exceptionnelle de terroir. Ce territoire abrite en effet cinq appellations d'origine protégée (AOP) : Côtes du Jura, Château-Chalon, Arbois, L'Étoile et Crémant du Jura. Ces terroirs uniques donnent naissance à des vins d'une richesse aromatique inégale, grâce à la présence de cinq cépages emblématiques :

le Chardonnay, le Savagnin, le Poulsard (aussi appelé Ploussard), le Trousseau, et le Pinot Noir. Chacun de ces cépages s'exprime différemment selon le relief, le microclimat et les assemblages spécifiques orchestrés par les vignerons. Le Vin Jaune, produit exclusivement à partir de Savagnin, est un des trésors de cette région. Il est principalement associé à l'AOP Château-Chalon mais se retrouve également dans les appellations Arbois, L'Étoile et Côtes du Jura. Ce vin unique est vieilli sous un

voile de levures pendant un minimum de six années ce qui lui confère ses arômes distinctifs de noix, noisette et épices. Ce processus long et méticuleux réduit le volume initial de vin, d'où l'utilisation de la célèbre bouteille « clavelin » de 62 centilitres pour son embouteillage. Vin puissant et sec, le Vin Jaune accompagne aussi bien un apéritif que des mets savoureux de la région tels que le Comté, la volaille ou les morilles. Il est un symbole du savoir-faire et de la patience des vignerons jurassiens.

### La Savoie, un terroir historique en pleine renaissance

L'histoire viticole de la Savoie remonte à l'antiquité et a été influencée par les Grecs et les moines du Moyen-Âge. Ces derniers ont su perfectionner les techniques de vinification et ont ainsi contribué à la renommée croissante de cette région. C'est au XVI<sup>e</sup> siècle que le duc Emmanuel Philibert instaura des contrôles de qualité pour favoriser la récolte des raisins à bonne maturité. Depuis lors, ce vignoble si particulier n'a eu de cesse de se moderniser et de se réinventer. Le vignoble de Savoie présente aujourd'hui une mosaïque de cépages et d'appellations qui reflètent une histoire viticole riche et ancienne. Parmi les 22

cépages autorisés, les plus représentatifs sont la Jacquère, l'Altesse, le Chardonnay et le Gringet pour les blancs, ainsi que la Mondeuse, le Gamay, le Pinot Noir et le Persan pour les rouges. Si la région est notamment rendue célèbre pour ses vins blancs frais et minéraux qui représentent 70 % de la production, les rouges, bien que moins représentés, offrent des vins fruités et charnus, témoignant d'un savoir-faire traditionnel renforcé par des siècles de travail minutieux. Aussi, le vignoble savoyard est caractérisé par quatre grandes AOP : Savoie, Roussette de Savoie, Seyssel et Crémant de Savoie, et complété par 20 dénominations géographiques telles qu'Apremont, Arbin ou Chignin, chacune apportant une identité propre aux vins produits.

### ① Vin de Savoie Mondeuse

#### LE VIGNERON SAVOYARD

Belle robe pourpre clair. Nez complexe et profond de beaux fruits noirs, du poivré, des épices. Bouche franche sur une ossature racée et opulente. Chair concentrée et juteuse armée de petits tanins accrocheurs et... très joueurs ! Tout est parfait, sur le fond et sur la forme, somptueuse Mondeuse sanguine et croquante qui n'a qu'un seul but : vous donner du bonheur ! Servir vers 15° C sur viandes rouges.

### ② Vin de Savoie Chignin

#### DOMAINE LA CHANCELIERE

Ce vin blanc de Savoie, élaboré à partir du cépage Jacquère, présente des arômes frais et floraux, typiques de ce cépage, avec des notes de fruits blancs et d'agrumes. En bouche, il est vif et minéral, idéal à l'apéritif ou pour accompagner une raclette.

### ③ Vin de Savoie Apremont

#### LE VIGNERON SAVOYARD

Ce vin blanc, frais et léger, issu du cépage Jacquère, typique de la région se distingue par ses arômes d'agrumes et de fleurs blanches. En bouche, il est vif avec une agréable minéralité, parfait à l'apéritif ou pour accompagner des plats de poissons ou de fromages savoyards.

### ④ Côtes du Jura Vin Jaune

#### MAISON DU VIGNERON

Robe jaune doré pailé or. Nez typique d'un Savagnin élaboré en vieillissement de 6 ans et 3 mois, nuances pommes Boskoop, de curry frais, de noix pilées. La bouche est franche, volontairement oxydative et complexe, et nous rappelle le fumé, le tourbé sans oublier les épices. Un incontournable de la gastronomie jurassienne pour la fameuse sauce au vin jaune ! Idéal vers 13° C sur un comté 18 mois.

### ⑤ Château-Chalon

#### MAISON DU VIGNERON

Cette cuvée issue exclusivement du cépage Savagnin, vieilli pendant plus de six ans en fût de chêne, se caractérise par des arômes complexes de noix, d'épices et de fruits secs. Ce vin sec et puissant, conditionné en clavelin de 62 cl, accompagne idéalement les fromages comme le Comté, ainsi que les plats en sauce ou épiciés.





# Développer un "food" conteneur avec METROxMouvBox

L'adoption de conteneurs aménagés comme restaurants est une tendance en pleine expansion. En partenariat avec MouvBox, les experts METRO proposent un service clé en main pour créer un concept de "food" conteneur.



Flexibles et mobiles, les "food" conteneurs, restaurants installés dans des conteneurs, offrent une alternative innovante aux espaces de restauration traditionnels. Ils permettent de s'adapter aux différentes saisons ou événements. Facilement montables et démontables, ces mini-locaux de restauration mobile s'installent dans des lieux aussi variés que les plages, les parcs ou les festivals. Ils offrent un aspect industriel moderne qui peut être personnalisé pour créer une ambiance unique. Généralement moins coûteux qu'un local traditionnel, ils peuvent aussi être combinés pour gagner de l'espace.

Partenaire de METRO France, l'entreprise MouvBox, créée en 2014, s'est imposée sur le territoire national comme une référence dans la vente, la transformation et la location de conteneurs maritimes et de

bâtiments modulaires, pour les particuliers et les professionnels. Ce partenariat permet de coupler les expertises pour répondre à tous les besoins et envies des professionnels de la restauration.



## À vos côtés pour vous faire gagner du temps

Entre les contraintes d'espace et la nécessité d'un aménagement bien pensé pour optimiser chaque mètre carré, la conception et l'aménagement d'un projet de "food" conteneur sont un véritable défi. Forts de leur expérience, les experts METRO et MouvBox France accompagnent les professionnels de la restauration dans la réalisation de leur projet jusque dans les moindres détails, en leur proposant un service clé en main.



**ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE**  
grâce à un large choix d'options adaptées à toutes les typologies de restauration (snack, bar, salad bar, restauration traditionnelle...)



**LIBERTÉ TOTALE**  
dans la personnalisation d'un mini-local (emplacement des ouvertures, création de fenêtres, surface du plan de travail, agencement...)



**SÉLECTION**  
des meilleurs produits et équipements par les experts METRO



**ATTRACTIVITÉ ET VISIBILITÉ**  
sur les réseaux grâce à une solution tendance.

## Pour aller plus loin



Scannez pour en savoir plus sur METRO.fr



Créé avec soin par notre Chef de Caves, Hervé Dantan, à partir des vignes cultivées par notre Responsable Vignobles et Développement Durable, Eugénie Gianoncelli, et servi avec élégance par notre Chef Ambassadeur, Beatriz Gonzalez.

Fondée en 1760, la Maison Lanson perpétue depuis plus de 260 ans un **style frais et élégant**, dont **Le Black Création** est la signature.



## PASSION ET CRÉATIVITÉ

S'adaptant à la singularité de chaque vendange, **Hervé Dantan, Chef de Caves de la Maison** depuis 2013, repense notre outil de vinification, façonne autrement nos savoir-faire et œuvre à l'évolution des pratiques culturelles pour pousser plus loin encore la **précision** et la **qualité** de nos **assemblages**.



## LE CONCEPT CRÉATION

Le mot Création souligne le **caractère unique** de chaque **vendange**, le **savoir-faire rigoureux** nécessaire pour élaborer chaque création et la **quête d'excellence** dans nos **assemblages**. Chaque Création est dotée d'un **numéro** correspondant au **nombre d'assemblages** réalisés depuis la **fondation de la Maison** en 1760.



## GASTRONOMIE

La Maison Lanson s'illustre dans la Gastronomie au travers des **collaborations sincères et durables** avec des **Chefs créatifs**. Reposant sur des valeurs communes, chaque collaboration donne naissance à des **accords mets et vins exclusifs** révélant la fraîcheur caractéristique des Champagnes Lanson.

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



Retrouvez davantage d'informations sur [www.lanson.com](http://www.lanson.com)



# Les fromages d'hiver

Si les fromages d'hiver peuvent se déguster de multiples façons, la cuisson au four permet d'en décupler les saveurs. Les chefs s'en inspirent pour créer des plats qui réchauffent et réconfortent.



Comme pour les fruits ou les légumes, il existe aussi une saisonnalité pour les produits laitiers affinés. En fin d'année, les températures en chute, le manque de luminosité et l'humidité mettent à mal les pâturages. Vaches, chèvres et brebis sont alors le plus souvent nourries avec du foin et produisent ainsi un lait moins aromatique. Or, la finesse et les qualités gustatives du lait sont étroitement liées à l'alimentation des animaux. Si la plupart des fromages à courte période d'affinage n'atteignent donc pas leur qualité optimale en hiver, certains fromages dont la durée d'affinage s'étend sur plusieurs mois leur permettent d'être fabriqués à partir de lait collecté durant les saisons optimales : de la fin du printemps au début de l'automne. Ceux-ci bénéficient d'un affinage pouvant dépasser l'année complète (et aller jusqu'à 3 ans pour certains), et sont disponibles toute l'année. Réalisés à partir des laits de l'été ou du regain (herbe qui repousse après la première fauchaison), comme c'est le cas pour le Comté AOP, le Beaufort AOP ou l'Appenzell AOP, ils sont, de fait, au meilleur de leurs saveurs !

Une fois chauffés, certains fromages sont d'ailleurs les étendards de la gastronomie hivernale. Présentés en salade, ou accompagnés de tranches de pain de campagne, ou cuisinés de façon plus sophistiquée, ils sont emblématiques d'une cuisine conviviale et réconfortante.



## Les fromages d'hiver, version antigaspi

Si les restes de fromages s'accommodent parfaitement en quiches et en tourtes, en Suisse, ils sont utilisés pour confectionner des "Chässchnitten", une recette antigaspillage par excellence ! Les restes de fromage sont râpés puis ajoutés à un mélange de lait, de farine, d'oignon et d'ail émincés, puis étalés sur des tranches de bon pain rassis. Gratinés au four, ils se dégustent avec une pointe de noix de muscade et une simple salade verte.



## EN BOÎTE

### ① Mont d'Or AOP

Le Mont d'Or AOP possède un goût de lait de montagne qui se parfume des saveurs résineuses et boisées de l'épicéa dont est composée sa sangle. Il doit pouvoir se consommer à la cuillère après en avoir retiré la croûte à la pointe du couteau. Encadré par une réglementation qui place sa pleine saison au cœur des mois les plus froids, sa commercialisation ne peut se faire qu'entre le 10 septembre et le 10 mai. Il se déguste à la cuillère, à peine sorti du four, avec des pommes de terre, de la charcuterie et une salade verte.



### ② Camembert

Le plus célèbre des fromages français prend une tournure hivernale lorsqu'il est rôti au four. De Normandie AOP ou pasteurisé, il se déguste tel quel, simplement accompagné de quelques cerneaux de noix, de pain de campagne ou de pomme de terre. Une touche de miel doux et de thym vient ajouter du contraste à la gourmandise de ce plat.

### ④ Fromager des Clarines

Ce fromage à pâte molle et croûte fleurie doit son nom aux clarines, les cloches suspendues au cou des vaches. Sa couleur pâle laisse deviner son goût crémeux légèrement aromatisé à la truffe blanche. Présenté dans sa boîte de sapin du Jura et sanglé d'épicéa, on l'accompagne d'un vin blanc sec de Jura ou de Savoie.

### ⑥ Vacherin Fribourgeois AOP

Onctueux, avec un goût légèrement acidulé et une pâte tendre et crémeuse, le vacherin Fribourgeois AOP (du nom de son canton d'origine, Fribourg) est affiné au minimum 9 à 12 semaines. Fromage typique des montagnes suisses, il est plus souple que le Gruyère Suisse avec lequel on l'associe pour préparer la célèbre recette de la fondue labellisée moitié/moitié. En cuisine, il peut également être saupoudré sur un gratin ou un velouté de courges.

### ⑦ Gruyère Suisse AOP

Avant tout, rappelons que le véritable gruyère Suisse AOP n'a pas de trous ! Sa zone de production est située dans la Gruyère, région du Canton de Fribourg. Il doit être âgé au minimum de 5 mois à la sortie des caves d'affinage, lesquelles doivent être situées en Suisse. Parfois surnommé le « *roi des fromages* », il nécessite environ 400 litres de lait pour une meule de 35 kg. Outre la fondue moitié/moitié, le Gruyère Suisse AOP est utilisé pour le soufflé au fromage et la soupe à l'oignon.

### ⑨ Comté AOP

Fabrique de manière artisanale, à partir de lait cru de vaches de race Montbéliarde ou Simmentale française, nourries exclusivement à partir d'herbe et de foin, le Comté AOP d'été présente des arômes diversifiés et fruités, tandis que le Comté AOP d'hiver se caractérise par des nuances de noisettes végétales ou torréfiées plus marquées.

### ⑪ Beaufort AOP

Fabrique en été avec le lait des vaches des alpages ou des pâtures, d'où il tire sa couleur ensoleillée et ses arômes bien développés, le Beaufort AOP se déguste en hiver, le temps d'être affiné en cave. Ce fromage des montagnes est utilisé dans la recette des friands savoyards, à base de jambon de Savoie et de champignons.

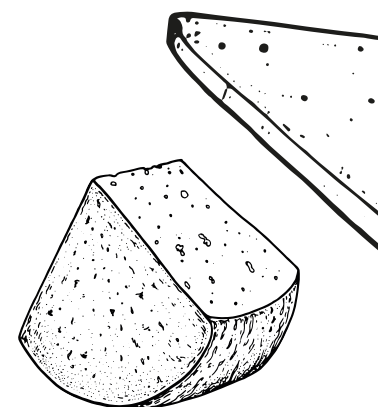
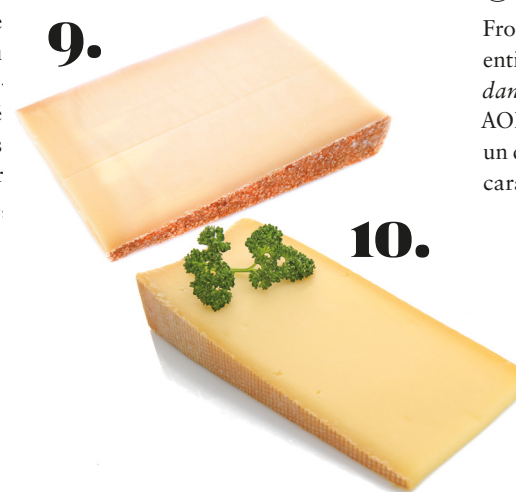
### ⑧ Reblochon de Savoie AOP

AOC depuis 1958 et désormais AOP, le reblochon AOP est un fromage crémeux qui dévoile une pâte onctueuse et souple de couleur ivoire. En bouche, il révèle une fine tonalité de noisette. Le reblochon fermier de Savoie AOP avec sa pastille verte, est fabriqué à la ferme avec le lait du seul troupeau de l'agriculteur. Le reblochon laitier de Savoie AOP à pastille rouge est quant à lui fabriqué en fromagerie avec le lait recueilli auprès de plusieurs exploitations de la zone de production.

### ⑩ Abondance AOP

Fromage de Savoie fabriqué à partir du lait entier des vaches de la race dite « *d'Abondance* », d'où il tient son nom, l'Abondance AOP possède une pâte souple et fondante et un délicat goût de noisette légèrement amer caractéristique de ce fromage demi-cuit.

## PLATEAU DE FROMAGES D'HIVER



## FONDANTS

### ⑤ Raclette de Savoie IGP

L'authentique Raclette de Savoie Indication Géographique Protégée est fabriquée exclusivement en Savoie et Haute-Savoie. Issue du travail et de la passion des éleveurs, fromagers et affineurs locaux, elle incarne l'excellence de cette région. Fromage à pâte pressée non cuite, à la texture filante et onctueuse, la Raclette de Savoie IGP possède des notes fruitées, végétales, fumées ou encore épicées. Pour varier les saveurs, la recette traditionnelle de la raclette peut également être préparée avec du Morbier, du Bleu de Gex ou du Cheddar.



6.



# Les chefs, artisans, de la solidarité,

Plusieurs enjeux de solidarité se jouent autour du repas, et nombreux sont les chefs qui s'engagent dans des projets à fort impact social. La cuisine, nouveau levier de changement et d'inclusion ?

## Nourrir et créer du lien

L'une des initiatives les plus répandues est l'organisation de repas solidaires. Des chefs renommés mettent leur talent au service des plus démunis, offrant à la fois un repas de qualité comme un moment de convivialité et de dignité. Parfait exemple de cette démarche, le Refettorio, créé par le chef étoilé Massimo Bottura. Ce concept de restaurant solidaire utilise des invendus alimentaires pour préparer des repas de qualité pour les personnes dans le besoin.



**Refettorio**  
Paris

## Un tremplin vers l'emploi

Au-delà du repas solidaire, la cuisine devient un outil d'insertion professionnelle. Des programmes innovants permettent à des personnes éloignées de l'emploi de se former aux métiers de la restauration. À l'image de l'initiative "Cuisine, mode d'emploi(s)" piloté par Thierry Marx,

"Le projet des étoiles et des femmes", portée par l'association Festin, offre aux femmes issues de quartiers prioritaires, l'opportunité d'acquérir des compétences culinaires solides, ouvrant ainsi la voie à une carrière dans la gastronomie.



## Éduquer par le goût

Les chefs s'impliquent également dans l'éducation alimentaire, particulièrement auprès des jeunes. Face aux enjeux de santé publique, ils sensibilisent à l'importance d'une alimentation équilibrée et durable. Le programme "Les brigades culinaires" de La Tablée des Chefs permet à des jeunes de découvrir les bases de la cuisine et de développer des habitudes alimentaires saines.



**Les Brigades**  
**Culinaires**



## La cuisine, outil de lien social

Au-delà de ces initiatives ciblées, la cuisine devient un véritable lieu d'échange et d'apprentissage. L'engagement des chefs prend des formes variées : don de temps et de compétences, formation, sensibilisation, lutte contre le gaspillage alimentaire... Un rôle qui dépasse de loin les murs de leurs restaurants.



## L'oignon, le meilleur ami de l'homme, après le chien.

**L** Une belle et grande famille ! Voilà ce que l'on peut penser des Alliées, que l'on nomme aussi les Liliacées ou Amaryllidacées. Mais je préfère lorsque l'on évoque l'oignon, l'ail, l'échalote, la ciboulette et le poireau, le premier nom qui nous vient de l'ail, plutôt que les deux autres qui se réfèrent à des fleurs : le lys ou l'amaryllis, car du point de vue olfactif je m'y retrouve tout de même beaucoup mieux. On va dire que le nom d'Alliée le rattache déjà dans notre imaginaire à ses vertus culinaires.

L'oignon (*Allium cepa* en latin) qui est le pilier central de cette famille est l'une des plus anciennes plantes consommées, puis cultivées dans le monde et ce dès l'aube de l'humanité. Il accompagne nos cuisines depuis des temps immémoriaux et est partagé aujourd'hui par tous. On relève les premières traces de sa consommation il y a 6 000 à 7 000 ans en Mésopotamie (*Mesopotamos* en grec : pays entre les deux fleuves, l'actuel Irak, entre le Tigre et l'Euphrate) et il y a plus de 5 000 ans dans la vallée du Nil où les Égyptiens de l'Ancien Empire le prisent pour ses vertus médicinales, sa saveur relevée et sa



symbolique de l'éternité. De l'autre côté du continent asiatique à cette même époque les Chinois et les Indiens consomment aussi largement l'oignon pour ses vertus médicinales antibactériennes, antioxydantes et digestives. Tous l'aiment pour sa saveur marquée, sa facilité de culture dans des terrains multiples et des conditions climatiques variées et surtout sa facilité de conservation sans perdre ses vertus nutritives.

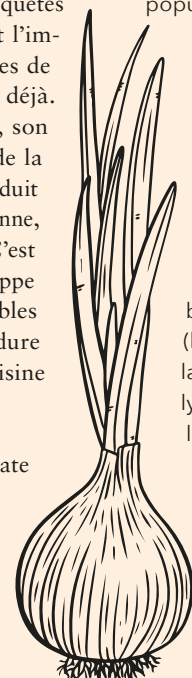
Un peu plus tard, les Grecs et les Romains l'utilisent aussi largement dans leur cuisine et leur médecine. Il fait partie intégrante de la ration du légionnaire romain, car il se transporte et se conserve parfaitement en campagne. Au fil de leurs conquêtes les légions romaines le sèment et l'implantent partout jusqu'aux limites de l'Empire, quand il n'y était pas déjà. L'oignon devient ainsi avec l'ail, son cousin, un ingrédient essentiel de la cuisine méditerranéenne et un produit de base dans l'alimentation européenne, Gaule gallo-romaine comprise. C'est tout naturellement qu'il se développe par la suite chez nous sur les tables paysannes au Moyen-Âge et perdure sans discontinuer dans notre cuisine jusqu'à nos jours.

L'oignon est sans conteste l'aromate le plus présent dans notre cuisine moderne et le point de départ d'innombrables plats de nos cuisines régionales dont il est un allié inestimable. C'est le meilleur ami de l'homme... en cuisine.

## LYON CAPITALE DES GAULES & DE L'OIGNON

Les plats dits « à la lyonnaise » sont inséparables des oignons qui y sont préparés de différentes façons (caramélisés, sautés, étuvés ou simplement émincés crus). Un des éléments clés de beaucoup de ces plats est l'utilisation d'oignons émincés, sautés au beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés et fondants, puis incorporés à la préparation. Le meilleur exemple en est certainement les pommes de terre « à la lyonnaise », emblème culinaire populaire de la ville. Les pommes

de terre y sont précuites à l'eau ou à la vapeur, puis émincées avant qu'on y ajoute de l'oignon préalablement doré au beurre. Les deux sont ensuite poêlés ensemble avant l'ajout de persil ciselé. Mais il faut également citer la présence essentielle du divin bulbe à la carte des bouchons (les bistrots lyonnais) : la cervelle de Canut, le saladier lyonnais, le gras-double et les tripes « à la lyonnaise », le poulet au vinaigre, le sabodet, le gratin de cardons, la soupe à l'oignon gratinée... L'oignon y est partout chez lui et ici on prononce son nom avec respect à la lyonnaise. Comme on dit oiseau, on dit « wagnon ».





# L'ÉCHALOTE

## LA JOLIE COUSINE

Issue de la même famille que l'oignon, l'échalote en est une cousine très proche sur le plan botanique, mais elle en diffère par sa forme, sa méthode de culture et son arôme. Sur un strict plan botanique, l'échalote (*Allium ascalonicum*) est une espèce distincte de l'oignon. Ce nom latin et scientifique d'« *ail d'Ascalon* » lui vient de celui de la ville israélienne d'Ashqelon car il semble bien que c'est au retour des croisades que l'échalote découverte en Palestine par les croisés de Godefroi de Bouillon (nom prédestiné), fût implantée dans le royaume

(comme la prune de Damas devenue aujourd'hui notre pruneau d'Agen) puis essaima en Europe. Elle est groupée en touffes ou bouquets de bulbes oblongs alors que l'oignon développe un seul bulbe plus ou moins arrondi. Contrairement à l'oignon qui se reproduit principalement par semis de graines, l'échalote de tradition (ou « *vraie* ») se multiplie, elle par division de bulbes ou caïeux, replantés directement en terre un peu à la manière des gousses d'ail son autre cousin.

On compte plusieurs variétés d'échalotes, les plus connues chez nous étant les échalotes grises et les échalotes roses ou rosées. L'échalote grise est plus rare et possède une saveur plus puissante et chaude. Sa peau est coriace, difficile à peler et sa chair plus resserée. Mais c'est l'ingrédient traditionnel du fameux Beurre Blanc Nantais, une sauce essen-

tielle de la cuisine française de la mer. L'échalote rose est plus douce et sucrée ce qui la fait préférer à la grise dans tous les plats et salades où elle est ajoutée crue ou peu cuite. Aimant les climats tempérés, donc océaniques, l'échalote française est cultivée dans l'Ouest, où elle est également un ingrédient clé de la gastronomie régionale.

D'abord en Bretagne (notamment la grise) ou l'échalote dite « *de tradition* » est protégée par une IGP, ce qui aide à la différencier des échalotes hybrides, semées en graines (comme l'échalion) dont le goût est beaucoup plus fade ; dans les Pays de la Loire et la Nouvelle Aquitaine car elle s'accorde bien aux sauces au vin et est devenue un marqueur fort des préparations dites « *à la Bordelaise* ». Notons tout de même qu'elle est aussi utilisée par nos voisins italiens en Vénétie car l'apprêt « *à la vénitienne* » se réalise sur une base échalote, vinaigre et vin blanc.



### ILLUSTRES OIGNONS



Attention il y a oignon et oignon. Présents dans de très nombreuses régions, les oignons portent souvent des noms et des appellations locales ou régionales, en fonction des variétés, du terroir et des traditions. Pour identifier les meilleurs, ils sont souvent assortis, notamment en France, de signes officiels de qualité qui les protègent.

**COCORICO, LES DEUX SEULS OIGNONS BÉNÉFICIAIRE D'UNE APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE DANS LE MONDE SONT FRANÇAIS :**

- 🇫🇷 Oignon rose de Roscoff  
Bretagne - AOP
- 🇫🇷 Oignon doux  
Cévennes - AOP

**EN REVANCHE QUELQUES INDICATIONS GÉOGRAPHIQUES PROTÉGÉES, UN LABEL UN PEU MOINS EXIGEANT, DANS LE MONDE :**

- 🇫🇷 Oignon de Toulouges et oignon doux du Tarn  
Occitanie - IGP
- 🇫🇷 Cebolla de Figueras  
Catalogne, Espagne - IGP
- 🇫🇷 Cebolla de Reça  
Castille-La Manche, Espagne - IGP
- 🇫🇷 Cebolla Fuentes de Ebro  
Aragon, Espagne - IGP
- 🇫🇷 Cipolla Rossa di Tropea  
Calabre, Italie - IGP
- 🇫🇷 Cipolla Bianca di Margherita  
Pouilles, Italie - IGP
- 🇫🇷 Walla-Walla Sweet Onion  
État de Washington, USA - IGP US
- 🇫🇷 Vidala Onion  
Géorgie, USA - IGP US

**ON TROUVE ÉGALEMENT CHEZ NOUS DES OIGNONS NE BÉNÉFICIAIRE PAS DE SIGNES OFFICIELS DE QUALITÉ, MAIS DONT LE RAYONNEMENT DÉPASSE LES FRONTIÈRES RÉGIONALES ET LES FONT S'ILLUSTRE :**

- 🇫🇷 Oignon de Trébons  
Hautes-Pyrénées
- 🇫🇷 Oignon de Lézignan-la-Cèbe  
Hérault
- 🇫🇷 Oignon de Simiane  
Alpes-de-Haute-Provence
- 🇫🇷 Oignon jaune de Mulhouse  
Haut-Rhin
- 🇫🇷 Oignon jaune paille des Vertus  
Île-de-France
- 🇫🇷 Oignon rouge du Doubs  
Doubs

# TOUT LE MONDE

## CUISINE À L'OIGNON

L'oignon est un légume si partagé par l'humanité qu'on le retrouve dans les plats et les préparations de presque tous les pays du monde. Voici un menu non exhaustif des plats aux oignons les plus connus :

### Soupe à l'oignon gratinée

🇫🇷 Lyon, France

Soupe à base d'oignons revenus et colorés, de bouillon de bœuf et gratinée à l'émmental. La légende raconte que Louis xv en fut l'inspirateur par son goût immodéré pour ce plat reconstituant, nécessaire au Roi... des séducteurs.

### Pissaladière

🇫🇷 Côte d'Azur, France

Tarte plate des boulangers de la région à base d'oignons caramélisés et garnie de pissalat (ou d'anchois) et d'olives noires.



### Tarte ou quiche à l'oignon et tarte flambée

🇫🇷 Alsace, France

Tartes salées aux oignons, œufs, lardons, ou crème et lardons.

### Cipollata

🇮🇹 Italie

Plat traditionnel qui met en vedette l'oignon (« *cipolla* » en italien). Ragoût d'oignons mijotés, il existe des variantes régionales selon les ingrédients ajoutés (saucisse, tomates, charcuterie, etc.)



### Cebollas al vino tinto

🇪🇸 Espagne

Oignons cuits dans du vin rouge, servis en accompagnement de divers plats.

### Champ

🇮🇪 Irlande

Purée crémeuse de pommes de terre et oignons verts (oignons nouveaux) servie traditionnellement à Halloween.



### Zwiebelkuchen

🇩🇪 Allemagne

Gâteau aux oignons avec de la crème aigre et des lardons.

### Onion rings

🇺🇸 États-Unis

Rondelles d'oignon trempées dans la pâte à beignet et frites (comme les anneaux de calmars).



### Riz pilaf, pilav ou pulao

🇮🇳 Inde

Riz revenu dans de la matière grasse avec des oignons, puis mouillé au bouillon avant cuisson.

### Bœuf aux oignons

🇨🇳 Chine

Sauté de bœuf émincé aux oignons et à la sauce soja.



### Tajine de poulet aux oignons

🇲🇦 Maroc

Plat populaire de poulet et oignons aux épices douces, mijoté dans le plat en terre du même nom.

### Yassa

🇸🇳 Sénégal

Plat à base de poulet ou de poisson marinés aux oignons et citron.



### Mujaddara

🇱🇧 Liban et Syrie

Plat de lentilles et de riz garni d'oignons croustillants.

### Dopiaza

🇮🇷 Iran

Oignons braisés avec du safran et des épices, accompagnant souvent des plats de viande ou de riz.



### Ceviche (ou Cebiche) aux oignons rouges

🇵🇪 Pérou et littoral de l'Amérique du Sud

Plat de poisson cru mariné dans du jus de citron vert ou jaune garni d'oignons rouges émincés.

### Pico de Gallo

🇲🇽 Mexique

Sauce fraîche à base d'oignons, tomates, coriandre et citron vert.



# Pissardinière bretonne



Pour 4 à 6 personnes



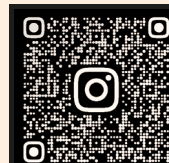
Difficulté niveau 3

## Ingrédients

- 1 kg d'oignons (de Roscoff)
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive,
- Thym, sel et poivre noir
- Une boîte de sardines à l'huile d'olive
- 10 olives vertes (avec noyaux)

## PÂTE BRISÉE ULTRA-SIMPLE :

- 300 g de farine
- 150 g de beurre ½ sel ramolli
- 75 g de lait froid



Retrouvez les recettes de Vincent Ferniot en vidéo sur Instagram

## PRÉPARATION

### POUR LA PÂTE (AU MOINS UNE HEURE AVANT) :

**1** Mettre la farine dans un saladier ou sur un plan. Mélanger du bout des doigts avec le beurre ramolli jusqu'à l'obtention de la consistance d'un crumble grossier.

**2** Ajouter l'eau froide et pétrir le moins possible jusqu'à ce que la boule de pâte soit homogène. Fraser très légèrement (avec la paume de la main sur un plan de travail) pour homogénéiser sans travailler la pâte.

**3** Faire un pâton aplati à la main. L'enrober de film alimentaire et laisser reposer une heure au réfrigérateur.

### GARNITURES ET CUISSON :

**1** Ouvrir la boîte de sardines et bien les égoutter.

**2** Éplucher et émincer les oignons, hacher l'ail. Porter sur feu doux et compoter une demi-heure à couvert avec huile d'olive (dont une cuiller de l'huile des sardines), thym, sel.

**3** Pendant ce temps, ouvrir les sardines en deux, ôter la queue et l'arête centrale. Conserver quatre filets et écraser le reste à la fourchette comme une grosse rilette.

**4** Quand les oignons sont bien fondus couper le feu et ajouter les sardines écrasées en mélangeant bien.

**5** Étaler en rectangle la pâte sortie du froid, et la poser sur plaque avec papier cuisson. Ourler et chiqueter les bords.

**6** Étaler les oignons compotés dessus (éventuellement un peu égouttés si trop humides).

**7** Disposer joliment les olives vertes et les filets de sardines coupés en deux dans la longueur, poivrer au moulin et ajouter un petit filet d'huile d'olive.

**8** Enfourner dans un four préchauffé à 200° C pendant 20 à 30 minutes. Déguster tiède.

# Cipollata

(RAGOÛT DE SAUCISSES À L'OIGNON)



Pour 4 personnes



Difficulté niveau 2

## Ingrédients

- 500 g de saucisses au couteau (ou de chipolatas)
- 800 g de tomates concassées en boîte
- 1 belle botte d'oignons nouveaux (ou deux oignons jaunes)
- 4 gousses d'ail dégermées
- 1 petit piment rouge fort (ou du Cayenne en poudre)
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
- Thym et origan
- ½ botte de persil plat et quelques feuilles de céleri branche (facultatif)
- Sel

## PRÉPARATION

**1** Faire revenir à feu vif les saucisses à la poêle (ou sauteuse), dans une cuiller d'huile d'olive, afin qu'elles soient cuites et bien dorées. Réserver et garder le gras et les sucs dans la poêle.

**2** Émincer les oignons épluchés et lavés (prendre jusqu'au bout du vert clair sur la tige). Émincer les gousses d'ail épluchées (et dégermées).

**3** Ouvrir le piment en deux. Ôter les graines et les parties blanches. Émincer très finement (mettez la quantité que vous souhaitez).

**4** Faire revenir ail et oignons dans la poêle des saucisses (dans le gras laissé) avec thym et origan, puis après légère coloration ajouter le piment.

**5** Détailler les saucisses en tranches (ou en tronçons si ce sont des chipolatas) et remettre dans la poêle avec les oignons revenus.

**6** Ajouter la tomate concassée et le sucre. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant une vingtaine de

minutes couvercle entrouvert. À mi-cuisson ajouter un peu d'eau chaude si le mélange est trop sec.

**8** Émincer le persil et les feuilles de céleri, puis ajouter ce hachis d'herbes à la cipollata. Laisser à couvert cinq minutes en coupant le feu sous la poêle. Rectifier en sel et servir (avec pâtes, gnocchis, pommes de terre, riz...).





LMDW  
DISTRIBUTION

## LE BAR IDEAL



GAMME PRESTIGE & GRANDS FORMATS

### FINE WHISKIES & FINE SPIRITS

1. Nikka From The Barrel - Japon, Blended Whisky, 51,4%, 50cl 2. Jura 12 ans - Écosse, Single Malt Whisky, 40%, 70cl  
3. Big Peat - Écosse, Blended Whisky, 46%, 70cl 4. Planteray Sealander - Monde, Rhum, 40%, 70cl 5. Adriatico Amaretto  
Roasted - Italie, Amaretto, 28%, 70cl 6. Christian Drouin Pira - France, Distilled Gin, 42%, 70cl 7. Citadelle Rouge -  
France, Distilled Gin, 41,7%, 70cl 8. The Dalmore 18 ans - Écosse, Single Malt Whisky, 43%, 70cl 9. The Dalmore 25 ans -  
Écosse, Single Malt Whisky, 42%, 70cl 10. Neisson Zetwal - Martinique, Rhum Agricole, 40%, 70cl 11. Planteray XO 20<sup>e</sup>  
Anniversary Magnum - Barbade, Rhum, 40%, 150cl 12. Portofino Gin - Italie, London Dry Gin, 43%, 500cl



Scannez ce QR code pour en  
savoir plus sur ces spiritueux

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

## SHOPPING



## C'est du jamais bu !

POUR VOUS OFFRIR LES MEILLEURS SPIRITUEUX,  
NOS EXPERTS ONT ENCORE REHAUSSÉ  
LEUR DEGRÉ D'EXIGENCE !



1. Triple Malt Whisky 40%, Bellevoye la bouteille de 70 cl Réf. : 242621 – 2. Rhum Zacapa XO 40°, la bouteille  
de 70 cl Réf. : 153689 – 3. Rhum Eminente Reserva 41,3°, la bouteille de 70 cl Réf. : 306257 – 4. Bottega Gin Bacûr  
40°, la bouteille de 70 cl Réf. : 253932 – 5. Liqueur Italicus 20°, la bouteille de 70 cl Réf. : 220452 – 6. Tequila  
Blanco Lokita 100% agave 40°, la bouteille de 70 cl Réf. : 303567

Retrouvez  
toute la  
sélection sur  
METRO.fr



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. HIVER 2024-2025 · 15H30



# Toque Toque

## LE PODCAST DES CHEFS



À travers des récits intimes, surprenants et inspirants, le podcast *Toque Toque* met en lumière le parcours de chefs passionnés.

*Toque Toque*, le podcast de METRO France en collaboration avec LACMÉ Production invite à plonger dans l'univers fascinant des chefs, levant le voile sur ce qui se cache réellement sous leurs toques. Des saveurs de l'enfance aux premières découvertes sensorielles, en passant par les rencontres marquantes et les voyages formateurs, chaque épisode suit l'évolution de leurs goûts et de leur art culinaire.

Des récits tout en émotions, où les chefs se confient sur leurs réussites éclatantes, comme sur leurs échecs et leurs frustrations. De tentatives ratées en coups de génie culinaire, la série inédite *Toque Toque* dévoile comment ces artisans du goût ont perfectionné leurs recettes... et forgé leur destin ! Une exploration sonore des coulisses de la gastronomie, révélant la passion, la persévérance et la créativité des chefs qui façonnent la cuisine d'aujourd'hui.

Découvrez les parcours singuliers des chefs Abdel Alaoui, Grégory Cohen, Nordine Labiadh, Vincent Boccara, Mélanie Serre, Naïs Pirollet, Rodolphe Regnauld, Nicolas Le Tirrand, Guillaume Gomez, Alan Geaam, Jean-François Bury, Kelly Rangama, Michel Trama et Sophie Reigner dans les épisodes de *Toque Toque* !

### 🎧 DÉCOUVREZ NOS DIFFÉRENTS ÉPISODES



### Vous souhaitez participer ?

Vous êtes chef et vous avez un parcours atypique qui pourrait inspirer d'autres chefs ? Racontez votre histoire et partagez votre passion dans un épisode de *Toque Toque* ! Remplissez le formulaire directement sur le site de METRO.



LES INSTRUMENTS DU GOÛT

### Icône de l'art de vivre à la française

Intemporel, le modèle Bistro est le plus ancien des moulins créés par Peugeot.

Présent sur les tables du monde entier, il est devenu le symbole d'un art de vivre à la française, celui des cafés et bistrots à la renommée mondiale.



[www.peugeot-saveurs.com](http://www.peugeot-saveurs.com)



# 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.



## Agencer son restaurant fast-food

En restauration rapide, l'aménagement de l'espace répond à des enjeux spécifiques. Pour accueillir au mieux les clients qui consommeront sur place ou à emporter, un agencement malin est essentiel. METRO nous livre les conseils d'un architecte d'intérieur pour aménager un espace de restauration efficacement... et avec style.



## Mieux décrire sa carte des vins

Il représente entre 30% et 50% du chiffre d'affaires d'un restaurant. Le vin est au cœur de l'expérience client ! Une bonne carte des vins peut faire la différence, il est essentiel de savoir la valoriser. De la fiche technique au langage clair et évocateur, METRO nous livre les conseils pour améliorer la description des vins à la carte... et booster les ventes.



## Les desserts africains, la tendance qui monte

L'hibiscus, le sorgo, la goyave et le manioc seraient-ils les ingrédients incontournables des nouveaux desserts tendance ? METRO fait un focus sur ces douceurs sucrées de l'Afrique, riches en histoires. De quoi attirer une nouvelle clientèle curieuse des cuisines du monde !



## Choisir son whisky made in France

De la Bretagne à la Corse, les dernières années ont vu l'émergence d'une nouvelle génération de distilleries françaises. Très populaire, indémodable, ce spiritueux est toutefois complexe. METRO nous invite à découvrir les caractéristiques à connaître pour choisir son whisky français et répondre à la tendance locavore !

## MAIS AUSSI...



## Les Arancini selon Emilio Giagnoni



## Le panais nous inspire

# 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.

## Fous de pâtisseries !



## 1000% chocolat @amauryguichon

Jeune prodige de la pâtisserie, Amaury Guichon, réalise de véritables œuvres d'art en chocolat. Tasse à café démesurée, Tour Eiffel, dragon, rien ne résiste à sa créativité. Succès international, la vidéo de sa girafe en chocolat a été vue plus de 308 millions de fois ! La rencontre du sens de l'esthétique et de la gourmandise.



## Poésie @chiara\_serpaggi

Cheffe pâtissière, Chiara Serpaggi a eu naturellement envie de partager ses créations tout en poésie et son savoir-faire. Sa devise ? "Un gâteau se doit d'être étonnamment beau, follement bon et toujours fait avec le cœur" ! Une plongée en douceur dans son univers sucré et fruité.



## Sublime @basilic\_et\_citron\_vert

Tombé par hasard dans le milieu de la pâtisserie, Nils Peillon, alias *Basilic et Citron Vert*, partage des créations époustouflantes et dévoile ses astuces de stylisme culinaire. Son expérience et sa passion lui permettent de créer des contenus uniques et authentiques, avec pour seul mot d'ordre... la gourmandise.



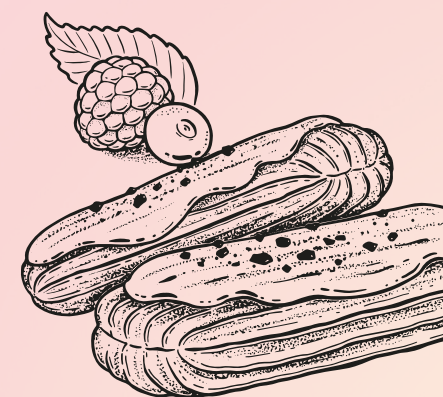
## Fashion week @desserted\_in\_paris

Amoureux de mode et de gâteaux, le chef pâtissier Tal Spiegel joue avec les couleurs et les matières en assortissant ses chaussures aux délices parisiens dont il se délecte. Un concept ultra-crétif qui lui permet d'égayer sa collection de chaussures tout en affinant son palais !



## XXL @lecoindupâtissier

Pour se démarquer parmi tous les pâtisseries des réseaux, Dorian Tudeau a trouvé la solution. Le jeune pâtissier s'est spécialisé dans la création de pâtisseries XXL ! Avec une telle idée, Dorian régale ceux qui n'ont pas les moyens et se privent souvent de gourmandises...







# La tarte Tatin.

C'est l'un des desserts français les plus célèbres. La tarte des sœurs Tatin aurait été inventée... par accident ! Elle n'a depuis jamais cessé d'être revisitée par les chefs.

## Histoire

L'origine de la tarte Tatin se situe dans le village de Lamotte-Beuvron, dans le Loir-et-Cher, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. L'hôtel *Tatin*, en face de la gare, était dirigé par deux sœurs, Stéphanie et Caroline Tatin, habituées à recevoir une clientèle de chasseurs de la région. La légende raconte qu'un dimanche, alors qu'elles préparaient une tarte aux pommes pour un repas de chasseurs, les sœurs oublièrent de tapisser leur moule de leur pâte à tarte et l'enfourmèrent simplement avec les quartiers de pommes sucrés. S'apercevant de cet oubli, elles décidèrent de rajouter la pâte par-dessus, et de la cuire ainsi. Il semblerait que la tarte "*renversée*" soit en réalité une spécialité régionale, et que les demoiselles Tatin l'aient simplement rendue célèbre ! En 1926, l'incontournable critique culinaire Curnonsky publie la recette dans son ouvrage "*La France gastronomique*". Désormais à la carte des adresses en vue, notamment chez *Maxim's*, elle devient rapidement un classique des tables françaises !

## Caractéristiques

La recette traditionnelle de la tarte Tatin se prépare avec des pommes à chair ferme, qui ne risquent pas de compoter à la cuisson. Ainsi sont privilégiées les variétés reinettes, golden, boskoop ou pink lady. Simplement caramélisées et cuites comme fond de tarte, elles sont le plus souvent recouvertes d'une pâte brisée. Mais certaines recettes préconisent une pâte sablée, voire feuilletée ! Cette particularité permet une cuisson façon tourte, à l'étouffée. La tarte Tatin, est retournée après cuisson afin d'être dressée et servie "*à l'endroit*".

## Renouveau

Si la popularité de la tarte Tatin n'a jamais baissé, sa recette non plus, n'a jamais cessé d'être réinventée. Caramel au beurre salé et sablé breton, aux poires et aux noix, avec un fond de crème pâtissière ou en version salée avec des tomates ou des endives, c'est la technique de cuisson qui fait la Tatin ! Inspirés par cette tarte rustique, les chefs n'hésitent pas à imaginer des visuels ultra-sophistiqués, qui rendent cette recette indémodable plus contemporaine que jamais.

# METTEZ DU CRAQUANT DANS VOS DESSERTS

avec



DE NOMBREUX ATOUTS POUR VOS COMPOSITIONS

marques plébiscitées, bonne résistance à l'humidité, gain de temps pour des préparations minute, nombreuses possibilités d'associations...

EN TOPPING



EN CUISSON



À MÉLANGER



## Retrouvez toute notre gamme dans vos Halles METRO



# Le laminoir à pâtes

Inventé il y a plus de 150 ans, le laminoir à pâtes est devenu un ustensile indispensable pour assister les chefs dans la confection de pâtes fraîches.

Outil initialement conçu pour affiner le métal au <sup>xv</sup><sup>e</sup> siècle, le laminoir a probablement servi d'inspiration pour la création de la machine à pâtes. Le premier brevet de « *presse portative pour faire des pâtes* » (*torchio portatile per la fabbricazione delle paste*) est déposé en 1857 par l'inventeur italien Innocenzo Manzetti. Son invention utilisait des matrices et des cylindres pour travailler la pâte et produire des vermicelles et des spaghettis à l'aide d'un pressoir. Cet appareil permet une première démocratisation de la consommation des pâtes en Italie.

Le laminoir à pâtes fonctionne en amincissant progressivement la pâte entre deux rouleaux jusqu'à l'épaisseur désirée. Autrefois en bronze ou en cuivre, les cylindres sont aujourd'hui fabriqués en acier inoxydable. Le processus implique la préparation de la pâte, son aplatissement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie par exemple, puis son passage répété dans le laminoir. L'appareil dispose d'une molette permettant d'ajuster l'écartement entre les rouleaux pour obtenir différentes épaisseurs, afin de pouvoir fabriquer tagliatelles, lasagnes, spaghettis ou autres fettuccines.

Des accessoires de découpe permettent ensuite de façonner la pâte en divers formats tels que tagliatelles, raviolis ou spaghettis. En version manuelle, le laminoir fonctionne à l'aide d'une manivelle et de la force des bras. L'ustensile existe également en version électrique. S'il ressemble en tout points aux modèles manuels, il est doté d'un moteur et s'occupe de tout !



DÉCOUVREZ LA GAMME  
**SELEZIONE ORO CHEF**  
APPROUVÉE PAR LA « FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI\* »



FUSILLI  
SELEZIONE ORO CHEF 3KG



SPAGHETTI  
SELEZIONE ORO CHEF 3KG

- Conçue pour tous les usages professionnels
- Excellente tenue à la cuisson, la texture est ferme et vos pâtes sont toujours al dente
- Optimisée pour la double cuisson
- Contient 14% de protéines



\*La Federazione Italiana Cuochi (FIC) est l'autorité représentant les chefs et les professionnels de la gastronomie en Italie.



Découvrez tous nos produits sur [www.barillaforprofessionals.com](http://www.barillaforprofessionals.com)

Visuels non contractuels. Suggestion de présentation. BARILLA France SAS capital : 126 683 296€. RCS Nanterre n°433225366. Siège social : Immeuble ETIK, 892 rue Yves Kermen, 92100 Boulogne-Billancourt.





# Testez, votre culture culinaire.

**1** Quel roi de France est réputé pour avoir permis le développement de la haute cuisine française ?

- A** Louis XVIII
- B** Louis XIV
- C** Louis XV

**2** Quel ingrédient surprenant peut être ajouté aux brownies pour les rendre plus moelleux sans altérer leur goût ?

- A** De la courgette râpée
- B** Des épinards
- C** Du chou-fleur

**3** Dans quelle ville se trouve le plus ancien restaurant encore en activité au monde, fondé en 1725 ?

- A** Paris
- B** Madrid
- C** Londres

**4** Quel chef français a été le premier à recevoir trois étoiles Michelin pour trois restaurants différents simultanément ?

- A** Alain Ducasse
- B** Joël Robuchon
- C** Georges Blanc

**5** Combien d'années le restaurant "L'Auberge du Pont de Collonges" de Paul Bocuse a-t-il conservé ses trois étoiles Michelin ?

- A** 27
- B** 43
- C** 55

**6** Quelle technique de cuisine japonaise, utilisée notamment pour préparer des tempuras, consiste à faire frire les aliments dans une pâte légère et croustillante ?

- A** Kushi-yaki
- B** Tataki
- C** Agemono



**RÉPONSES**

**1. B :** Louis XIV. Le Roi Soleil est souvent crédité pour avoir durablement permis l'expansion et le développement de la haute cuisine française, notamment grâce aux réceptions de son palais de Versailles. **2. A :** De la courgette râpée. L'ajout de courgette râpée aux brownies permet de rendre l'appareil plus humide, sans altérer le goût du gâteau. **3. B :** Madrid. Le restaurant Botín à Madrid, fondé en 1725, est reconnu comme le plus ancien restaurant encore en activité au monde. **4. B :** Joël Robuchon. Le chef français a été le premier à recevoir trois étoiles Michelin pour trois restaurants différents simultanément, une réalisation qui a marqué l'histoire de la gastronomie. **5. C :** 55 ans. Le restaurant "L'Auberge du Pont de Collonges" de Paul Bocuse a conservé ses trois étoiles Michelin pendant 55 ans, un record inégalé. **6. C :** Agemono. La technique de cuisson japonaise agemono inclut différents types de friture, dont le tempura, où les aliments sont frits dans une pâte légère et croustillante.

**S.PELLEGRINO**

LE PARTENAIRE DE TOUTES  
*les gastronomies*

AU FORMAT *Bouteille Consignée* SUR VOTRE TABLE

