

# 15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

PRINTEMPS 2025

## REPORTAGE

*Les fleurs comestibles :  
une invitation à sublimer  
vos assiettes*

## TENDANCES

*La fièvre du piment  
Le boom des offres  
abordables*

## AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

*Le Pays Niçois :  
entre mer et montagnes,  
un terroir d'exception*

# Grégory Cohen

UN CHEF HORS-NORME

les  
halles  
METRO

## PUB



- 4 NEWS**
- 7 AGENDA**
- 8 TENDANCES**  
La fièvre du piment  
Le boom des offres abordables
- 12 UN CHEF À LA UNE**  
Grégory Cohen,  
un chef hors-norme
- 18 SHOPPING**  
La botte secrète
- 20 REPORTAGE**  
Les fleurs comestibles : une  
invitation à sublimer vos assiettes
- 24 MARQUES METRO**  
Les engagements qualité METRO
- 26 DUEL DE CHEFS**  
Le citron par Gaël et  
Mickaël Tourteaux
- 31 SHOPPING**  
La fève du samedi soir
- 32 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS**  
Le Pays Niçois : entre mer et  
montagnes, un terroir d'exception
- 38 MANAGEMENT & BUSINESS**  
Tirer parti des avis clients
- 40 CONCEPT**  
Les restaurants conceptuels  
du chef Éloi Spinnler
- 42 FOCUS**  
Pour ou contre la musique  
au restaurant ?
- 44 TOUR DE FRANCE DES VINS**  
Les trésors viticoles de  
la vallée du Rhône  
Le domaine Miraval : l'élégance  
provençale au service de la nature
- 48 METRO SERVICES PREMIERS**  
La marketplace METRO
- 50 PRODUITS STARS**  
Les jeunes pousses
- 52 DÉMARCHES RSE**  
Engagement durable : le test
- 53 LA GAZETTE DE FERNIOT**  
La fraise Demoiselle
- 58 L'INNOVATION**
- 60 SHOPPING**  
Changez d'ère
- 62 PARTENARIAT**  
XXXXXX
- 64 VU SUR LE WEB**  
METRO en ligne  
Quoi de neuf sur les réseaux ?
- 66 DANS LE RÉTRO**  
Les poireaux vinaigrette
- 68 L'USTENSILE**  
Le coupe-frites
- 70 QUIZ**  
Testez votre culture culinaire

**L'**audace, ce n'est pas juste une prise de risque. C'est une philosophie, un moteur, une manière d'aborder la vie et la cuisine avec une insatiable curiosité. Depuis mes premiers pas derrière les fourneaux du restaurant familial jusqu'à la création de OnePlace avec METRO, je n'ai jamais cessé de vouloir expérimenter, repousser les frontières et ouvrir de nouvelles voies. Parce qu'en cuisine comme ailleurs, on n'innove jamais sans sortir de sa zone de confort. Très vite, j'ai ressenti le besoin d'explorer. Sortir de la cuisine pour mieux y revenir. J'ai voyagé physiquement et intellectuellement. Haïti, New York, le digital, la production... chaque expérience a nourri la suivante. Lorsque je suis retourné aux fourneaux, c'était avec une vision élargie, un goût pour le mélange des influences, des techniques et des saveurs. La cuisine est une partition où chaque note a son importance. Et plus les accords sont audacieux, plus l'émotion est forte. OnePlace, c'est l'aboutissement de cette quête perpétuelle d'innovation. Un lieu hybride, unique, où l'on fait tout maison, du pastrami au pain, du ketchup à la moutarde. Un laboratoire d'idées où chaque détail est pensé pour allier excellence et accessibilité. C'est une manière de prouver que l'on peut respecter les traditions tout en réinventant sans cesse la manière de les transmettre. L'audace, c'est aussi savoir s'entourer, partager, transmettre. C'est créer un lieu où chaque projet, chaque plat, chaque rencontre devient une opportunité de grandir et d'apprendre. Parce qu'en cuisine, comme dans la vie, c'est en multipliant les expériences que l'on trouve sa propre voix.

Et vous, jusqu'où êtes-vous prêt à aller ?

*Grégory Cohen*

**Chef du Food Market  
et du restaurant  
gastronomique  
One Place, à Rungis**



**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :** Frédéric Bourcy **RÉDACTRICE EN CHEF :** Irène Elbaz **COORDINATION MAGAZINE :** Victoria You **PHOTOGRAPHES :** Franck Hamel, Vincent Ferniot, Clockwise, Studio Collet, Adobe Stock, Unsplash. **RÉDACTION :** Le Nouveau Béliér **CONCEPT ET RÉALISATION :** Le Nouveau Béliér **ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :** Najate Elabad et Sébastien Lacresse. RCS Nanterre 399 315 613 - METRO France, SAS au capital de 45.750.000 euros - PROMO H/1 2025 - **IMPRIMÉ EN U.E**



### L'ŒUF CÉLÉBRÉ

**P**oché, brouillé, mollet, battu dans un cocktail, l'œuf est ici célébré à travers une exploration visuelle et littéraire de cet aliment de base. Ce livre propose une sélection de recettes originales, du poché parfait aux desserts les plus sophistiqués et souligne la diversité des traditions culinaires à travers le monde !

Source : The Gourmand Œuf : une collection d'histoires et de recettes

# 1600

C'est en moyenne le nombre de recherches Google pour "Cuisine Locavore" chaque mois

Source: Malou.io

**“ Pour déguster la street food et pour l'apprécier vraiment, il faut la manger à l'improviste. Si on la mange à table avec des couverts, ça n'aura plus la même saveur ”**

**MINA SOUNDIRAM, JOURNALISTE ET PODCASTEUSE**

Source : France Inter



### Le Taro

Si le taro est encore méconnu en France, ce tubercule est l'un des aliments les plus consommés en Asie et dans le Pacifique. Avec sa chair blanche et son goût délicatement sucré, il inspire les chefs et ne serait pas loin de succéder au matcha dans les coffee shops ! En purée onctueuse ou en dés frits et croustillants, le taro se décline aussi en version sucrée dans des préparations tendres où on l'associe au lait de coco.



### Tendance

## Sober Curious

Portée par une génération soucieuse de son bien-être, ouverte aux alternatives sans alcool, la tendance Sober Curious pousse les professionnels de la restauration à repenser leur offre. Bières artisanales sans alcool aux profils aromatiques complexes et mocktails premium s'imposent, tandis que le kombucha poursuit sa démocratisation. La révolution des comportements de consommation s'accélère en 2025 !



### L'IA va-t-elle révolutionner la pâtisserie ?

Si l'IA ne remplace pas la créativité des pâtisseries, elle leur fournit de nouveaux outils pour innover. Lancé par l'Institut Culinaire de France et présidé par Pierre Hermé, le Challenge Pâtisserie 3.0 mêle technologie et artisanat. L'occasion pour les étudiants du Bachelor Arts Culinaires Sucrés et Entrepreneurat de déployer leur talent avec un projet audacieux : réaliser des pâtisseries à partir d'images générées par l'IA. Une compétition placée sous le signe de l'innovation !



# PASTEL DE NATA

**La pâtisserie incontournable du Portugal !**

Une crème généreuse à la recette typiquement portugaise, sublimée par une touche de cannelle et un zeste de citron.

**FABRIQUÉ AU PORTUGAL**

Retrouvez le Pastel de Nata Bridor au rayon surgelé des Halles METRO



SHARE THE BAKERY CULTURES OF THE WORLD

## AVRIL

### NOMADE **SNACK SHOW**

**Quoi:** Dédié aux professionnels de la restauration hors domicile et nomade, le Snack Show nous invite à découvrir les dernières innovations, tendances et nouveaux concepts de restauration rapide et italienne.

**Quand:** 2 et 3 avril

**Où:** Paris, Porte de Versailles



### FESTIF **FESTIVAL DES TERROIRS**

**Quoi:** 3 jours d'expériences, d'animations, de découvertes et de partages autour de nos terroirs avec un food court tenu par les Chefs Ambassadeurs et un grand marché de producteurs.

**Quand:** du 11 au 13 avril

**Où:** HEAT, Lyon



### BON VIVANT FOIRE INTERNATIONALE AUX FROMAGES ET AUX VINS

**Quoi:** La Foire Internationale aux Fromages et aux Vins se tient tous les ans à Coulommiers depuis... 1967 ! Cette foire agricole met à l'honneur les spécialités fromagères et viticoles régionales, où plus de 60 000 gastronomes viennent profiter de la fête et des dégustations de produits du terroir.

**Quand:** du 11 au 14 avril

**Où:** Coulommiers

### PARIGOT **PARIS CAFÉ FESTIVAL**

**Quoi:** Dégustations, workshops, masterclasses, food et cocktails, le monde du café se réunit sous un même toit le temps d'un week-end.

**Quand:** du 12 au 14 avril

**Où:** Carreau du temple, Paris

### GRAAL **REMISE DES PLAQUES MICHELIN**

**Quoi:** Après la sélection dévoilée en Moselle et en partenariat avec METRO, les plaques Michelin sont remises partout en France aux heureux étoilés.

**Quand:** avril et mai

**Où:** Partout en France

### ÉPICURIEN **PRIX ÉPICURE DE L'ÉPICERIE FINE**

**Quoi:** Depuis plus de 10 ans, les Épicures récompensent les innovations de la gastronomie française à travers des produits et des concepts inspirants de l'Épicerie fine. Véritable gage de qualité, ce label valorise le savoir-faire d'artisans culinaires.

**Quand:** le 28 avril

**Où:** Paris, Pavillon Gabriel



## MAI

### GOÛTU **TASTE OF PARIS**

**Quoi:** Shows de cuisine, cours de cuisine, masterclasses et véritables restaurants, le festival Taste of Paris fait son grand retour dans le Grand Palais historique.

**Quand:** du 8 au 12 mai

**Où:** Paris, Grand Palais



### TREMPLIN **CONCOURS DU MEILLEUR ÉLÈVE SOMMELIER CHAPOUTIER**

**Quoi:** Créé par Michel Chapoutier afin de challenger et de mettre en lumière les apprentis sommeliers, le concours est un véritable tremplin pour ses participants !

**Quand:** du 8 au 12 mai

**Où:** Tain-l'Hermitage, Lycée hôtelier de l'Hermitage

### TCHIN-TCHIN **VITILLOIRE**

**Quoi:** Vitiloire propose aux visiteurs de rencontrer un large panel de viticulteurs et de déguster leurs meilleurs produits. Au total plus de 150 exposants, et 70 appellations présentes !

**Quand:** courant mai

**Où:** Tours

## JUIN

### TERROIR **FESTIVAL DE LA GASTRONOMIE**

**Quoi:** Au sein de l'emblématique Château de Quintin, dans les Côtes-d'Armor, le festival invite chefs et producteurs pour honorer la gastronomie bretonne sous toutes ses coutures.

**Quand:** 14 et 15 juin

**Où:** Château de Quintin

### STREET **LYON STREET FOOD FESTIVAL**

**Quoi:** Avec plus de 120 chefs étoilés, artisans de la rue et bistronomes talentueux de tous les continents, le Lyon Street Food Festival s'est imposé comme le plus grand festival de France !

**Quand:** du 25 au 29 juin

**Où:** Lyon, Les Grandes Locos



## PUB

# La fièvre du piment

Chaud devant ! Le piquant est la tendance qui enflamme les papilles. Des plats relevés aux sandwiches épicés, en passant par les mets asiatiques, le piment gagne tous les palais et l'attrait pour les sensations fortes culinaires ne cesse de croître. Comment le piment a-t-il réussi à s'imposer dans notre gastronomie ?



Les sauces piquantes sont devenues des incontournables de la gastronomie mondiale, séduisant les palais des amateurs de sensations fortes. De la haute cuisine aux stands de street food, ces condiments ardents ajoutent une dimension supplémentaire aux plats, créant un équilibre délicat entre le feu du piment et les saveurs des aliments. Ce phénomène culinaire invite à une exploration audacieuse des goûts.

## Sensation forte

Le monde des sauces piquantes est caractérisé par une grande diversité de piments et de profils gustatifs. Chaque sauce est le résultat d'un mélange soigneusement élaboré de piment, de vinaigre et de sel, offrant une gamme variée d'intensités et de saveurs. L'échelle de Scoville permet de mesurer la puissance des piments, du doux *jalapeño* au redoutable *habanero* antillais. La consommation de ces sauces provoque des réactions physiologiques intéressantes, stimulant la production d'endorphines et procurant une sensation de bien-être comparable à celle ressentie lors d'activités à sensations fortes.

## Voyage culturel

L'histoire des sauces piquantes est intimement liée à celle du commerce mondial des épices et aux grandes explorations. Depuis la découverte des Amériques, les piments

se sont répandus à travers le monde, s'intégrant dans diverses cultures culinaires. Chaque région a développé ses propres recettes de sauces piquantes, reflétant son patrimoine culturel et gastronomique. Du Mexique à la Thaïlande, en passant par la France, on trouve une multitude de variations, chacune avec ses ingrédients et ses méthodes de préparation uniques.

## L'art des associations pimentées

Marier le doux et le piquant est un véritable art culinaire.

Il s'agit de trouver l'équilibre parfait entre la chaleur des piments et les saveurs des produits associés. Avec du chocolat, le piment crée un contraste *sweezy* (*pour sweet et*

*spicy*), qui en révèle les notes épicées. Il apporte également une touche exotique aux desserts à base de fruits, et tranche notamment avec la fraîcheur de la mangue ou de l'ananas. Associées à du beurre frais,

les saveurs pimentées sont idéales pour assaisonner un steak grillé ou des légumes sautés. On peut également incorporer une goutte de sauce piquante dans les vinaigrettes à base d'huile d'olive pour relever un assaisonnement trop timide. Ces combinaisons permettent de créer des saveurs complexes et équilibrées qui n'ont pas fini d'inspirer les chefs. Par amour de la sensation de coup de feu ! ■



# Le boom des offres abordables.

En restauration comme ailleurs, les offres abordables se révèlent être un atout stratégique pour attirer une clientèle diversifiée... tout en mettant en valeur le talent des chefs.

**D**ans un marché de la restauration en constante évolution, proposer une offre abordable est devenu un enjeu majeur pour les professionnels du secteur. Que ce soit sous forme de menu entrée-plat-dessert, d'une carte proposant des assiettes à prix serrés, ou même à travers des concepts décalés et innovants comme les food trucks ou les corners dans les food courts, ces offres permettent d'attirer la clientèle et de mettre en valeur le savoir-faire des chefs.

son pas incompatibles et permettent aux chefs d'offrir une expérience gastronomique accessible à un large public. Dans un food truck ou un corner de food court, l'espace et les ressources limités stimulent l'inventivité culinaire ! C'est en proposant des assiettes simples que les chefs peuvent laisser libre cours à leur créativité. Ils y voient l'occasion de cuisiner des ingrédients locaux et de saison (et donc plus abordables) et de proposer des variations originales et décalées de formules plus classiques.

## Des formules au menu

Pour élargir leur clientèle, certaines adresses n'hésitent pas à proposer un menu entrée-plat-dessert au déjeuner comme au dîner. Cette offre accessible peut alors côtoyer une carte aux prix plus élevés, voire un menu gastronomique en plusieurs services ! Bien conçue, une offre abordable devient alors un puissant outil de fidélisation, les clients satisfaits d'un rapport qualité-prix avantageux étant plus susceptibles de revenir. La possibilité de déguster une cuisine de qualité à des prix abordables crée un lien avec l'établissement, et ces clients fidèles deviennent souvent des ambassadeurs. Ils génèrent alors un bouche-à-oreille positif... attirant ainsi de nouveaux clients. Loin de dévaloriser la réputation d'une adresse, cette approche vertueuse assure au contraire sa pérennité. ■

## Des classiques à la carte

Contrairement aux idées reçues, une offre abordable ne signifie pas pour autant une baisse de qualité, ni de chiffre d'affaires. En introduisant dans leurs cartes quelques plats classiques de la bistronomie, comme les œufs mayonnaise, les poireaux vinaigrette, les tartines ou les croque-monsieur, les professionnels de la restauration prouvent qu'il est possible de se restaurer avec un budget serré, tout en augmentant leur marge. Peu coûteux et rentables, proposer ces plats à la carte encourage des visites plus fréquentes, y compris en semaine, et attirent une clientèle jeune souvent sensible à ce type d'offres.

## Des formats innovants et des prix serrés

L'explosion des food trucks ainsi que des corners dans les food courts illustre bien la popularité des offres abordables. Ces formats innovants démontrent que de bons produits et des prix raisonnables ne



# Grégory Cohen

UN CHEF HORS-NORME

Riche et pluriel, le parcours hors-norme du chef Grégory Cohen mêle cuisine, tech et prime time. Une carrière non conventionnelle marquée par une remarquable soif d'expériences. Avec l'ouverture de OnePlace en partenariat avec METRO, le chef ne cesse de se fixer de nouveaux challenges. Portrait.



👉  
**J'AI COMMENCÉ PAR  
ÉPLUCHER LES PATATES !** 🍷



## Premiers pas

Chef visionnaire et ultra-créatif, Grégory Cohen a déjà connu plusieurs vies. C'est dans les murs du restaurant de son père, situé 12 rue de Verneuil à Paris, en face de la demeure de Serge Gainsbourg, qu'encore tout jeune, Grégory Cohen fait ses premiers pas aux fourneaux. C'est dire si son environnement familial a joué un rôle crucial dans son parcours culinaire. Impressionné par cet univers, il se souvient encore : "j'étais un tout petit bonhomme, et le chef devait faire un mètre quatre-vingt-dix. Et encore... sans la toque ! " Il y apprendra les bases de la cuisine et de la pâtisserie, travaillant les mercredis et les week-ends pendant une décennie. Ses premières tâches en cuisine ? "J'ai commencé par éplucher les patates ! Mais rapidement je suis devenu imbattable dans le décortilage des tourteaux". Peu à peu, le futur chef fait ses gammes.



Il décrit aussi la cuisine généreuse de sa mère et de ses tantes, "une cuisine de terroir français, très traditionnelle, qui intégrait des touches méditerranéennes et de cuisine pied-noir." Son plat préféré ? Le lapin à la moutarde ! Parallèlement à son apprentissage en cuisine, Grégory Cohen suit une éducation conventionnelle. Il fréquente une école bilingue, en avance sur son temps, où il apprend l'anglais, l'espagnol, et la programmation informatique. Un domaine qui, contre toute attente, jouera un rôle important dans son parcours.

## Un virage inattendu

Après une dizaine d'années au sein du restaurant familial, le chef polyglotte prend une décision surprenante... et quitte le monde de la cuisine. Il confie "J'ai eu envie de découvrir le monde, je crois que la vie avait d'autres projets pour moi". Ce choix le conduit jusqu'à Haïti, puis à New York. "Je suis tombé fou amoureux des États-Unis", confie le chef, qui découvre là-bas un monde technologique en pleine effervescence. Grégory Cohen s'immerge alors pleinement dans

le domaine du digital. Touche à tout, le jeune homme passe d'un univers à l'autre, de l'industrie de la musique à la publicité, et de fil en aiguille rencontre Steve Jobs, rejoint l'équipe d'Apple, puis passe par l'enseignement et la production. Après la naissance de ses enfants et de retour en France, le chef ressent le besoin de calmer le rythme et de se recentrer sur l'essentiel : "Pour (et avec !) mes enfants, je me suis remis à la cuisine". Entrepreneur dans l'âme, Grégory Cohen combine ses connaissances et imagine le blog Un Homme aux fourneaux, devenant ainsi l'un des premiers blogueurs culinaires en France. Cette expérience consolide le lien avec ses enfants et lui permet de renouer avec sa passion pour la gastronomie. Encouragée par sa seconde épouse, Grégory Cohen se lance alors dans plusieurs projets de restauration ▶





“**MA LIGNE DE CONDUITE, ELLE TIENT EN 3 S : SAVOUREUX, SAIN ET SENS.**”



innovants, dont le BAB (pour Bar à Burgers) une adresse parisienne où il travaille les burgers en mode gourmets. Il expérimente à travers ses buns colorés faits maisons, à la roquette, au paprika ou à l'encre de seiche, ses déglaçages au pomélo ou ses mayonnaises au wasabi... Chaque burger est l'occasion pour le chef de mélanger les influences. Ultra-créatif et insatiable de nouvelles idées, Grégory Cohen imagine un food-truck insolite sur l'eau ou sur les pistes enneigées à 2800 mètres d'altitude, mais aussi une pâtisserie spécialisée dans les éclairs sur-mesure et sans gluten, des concepts réussis et innovants... qui attirent naturellement l'attention des médias.

actions sur le bien manger. Car la philosophie culinaire de Grégory Cohen reflète les enjeux contemporains de la gastronomie : “*Ma ligne de conduite, elle tient en 3 S : Savoureux, Sain et Sens.*” Une cuisine savoureuse, saine et de bon sens, voilà qui résume pleinement le travail du chef.

### Philosophie et musicalité

Talentueux et charismatique, Grégory Cohen entame alors une carrière télévisuelle, et anime notamment Chéri(e), c'est moi le Chef, une émission quotidienne qui bat des records d'audience. Fort de sa notoriété et de son expérience, le chef devient consultant pour divers établissements prestigieux et s'engage dans des causes qui lui tiennent à cœur. Fondateur du programme Repas Toqué pour améliorer la qualité des repas à l'hôpital, parrain de la Semaine du Goût, Grégory Cohen apporte son expérience et son savoir-faire à des projets associatifs promouvant une alimentation de qualité et durable. Très engagé, il cosigne le rapport Agoralim sur la souveraineté alimentaire, s'implique dans plusieurs missions parlementaires sur l'alimentation et mène de multiples



LES RECETTES DU CHEF

# Brochette, pain pita



Tinci sa conseqe corpored quid et venis eos is volori voluptas mincit veni blati omnihil et que volestrum quas verferitas ape pos et aut antia plit la volorru ptatem nat ipsae exerumque pel et magnihi lluptatent modi sum quatemet in re omnima sam volectatur autet omnimpo ssinvel loriate.

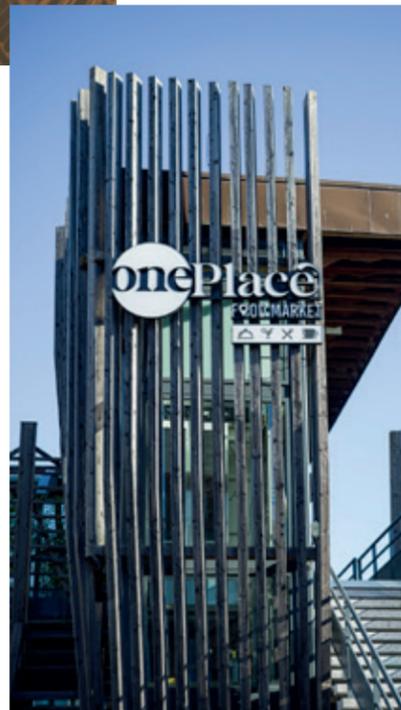
Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr



► Toujours en quête de nouvelles expériences et de nouveaux défis, Grégory Cohen a déployé avec METRO OnePlace, un lieu hybride aussi titanesque qu'ambitieux, au cœur du Parc Icade Paris Orly-Rungis. *“On est en train de mettre en place quelque chose d'historique !”* s'enthousiasme le chef. OnePlace, c'est un espace de 2 600 m<sup>2</sup>, accueillant un labo central, un food-market et un incubateur food avec plusieurs concepts de restauration : saveurs méditerranéennes de Yalah, burger et bagels à la new-yorkaise du Schmatz, nems, wontons et bouillons asiatiques chez Mademoiselle Chang, pâtes, antipasti et pizzas artisanales à composer soi-même de Bella Gigi et la cuisine healthy de Lily and the Moon. Ici, tout ce qui est proposé aux clients est fait maison, du pain au saumon fumé, du pastrami au corned-beef, du ketchup à la moutarde. *“Absolument tout est préparé dans notre cuisine centrale. De A à Z !”* peut s'enorgueillir Grégory Cohen, à qui ce genre de défi ne fait pas peur. À l'étage, L'Équerre, un club privé et la table gastronomique du chef, où il exprime une cuisine multisensorielle,



👉 **MA CUISINE, C'EST UN SÉQUENCIER DE SAVEURS.** 👉



méticuleusement orchestrée comme une partition de musique classique. *“Ma cuisine, c'est un séquenceur de saveurs”* explique le chef, qui a nommé son restaurant Temporalité. Il y propose des assiettes tout en harmonie, avec des notes de têtes, des points d'orgue et des notes

finale. *“METRO nous accompagne sur l'intégralité du projet OnePlace, du bureau d'études à l'ensemble des produits”* se réjouit le chef qui à l'heure où nous écrivons ces lignes revient à peine du SIRHA où il est allé présenter OnePlace avec METRO. La prochaine

étape ? Franchiser les marques OnePlace et atteindre une envergure nationale. Connaissant son appétit pour les nouveaux projets, on peut parier que ce n'est que le début de cette nouvelle aventure ! ■

# Sandwich pastrami



Tinci sa conseque corporedid quid et venis eos is volori voluptas minciti veni blati omnihil et que volestrum quas verferitas ape pos et aut antia plit la volorru ptatem nat ipsae exerumque pel et magnihi lluptatent modi sum quatemet in re omnima sam volectatur autet omnimpo ssinvel loriate.

Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr



# La botte secrète.

AVEC NOTRE SÉLECTION DE LÉGUMES DE SAISON,  
PAS BESOIN DE SE PRENDRE LE CHOU  
POUR RÉGALER VOS CLIENTS.



1. Artichauts Calico Réf. : 711344 – 2. Mini poireaux en botte, Réf. : 702941 – 3. Oignons cebettes en botte, 170g, Égypte Réf. : 760089 – 4. Asperges Réf. : 50732 – 10136 – 5. Carottes de couleurs Réf. : 701265 – 6. Blettes en botte, 1kg, Catégorie 1 Réf. : 93423 – 7. Radis multicolores Réf. : 711649

Retrouvez  
toute la  
sélection sur  
METRO.fr



  
S.PELLEGRINO

Vittel

NOS MARQUES  
D'EAU MINÉRALE NATURELLE,  
ADORÉES DES FRANÇAIS<sup>(1)</sup>

N°1  
EN RESTAURATION  
SERVIE À TABLE<sup>(1)</sup>

PLUS FORTS  
GAINS DE PART DE  
MARCHÉ (+1,6PTS)<sup>(2)</sup>



NESTLÉ WATERS MARKETING & DISTRIBUTION SAS 479 403 044 RCS NANTERRE - ISSY-LES-MOULINEAUX - MARQUES DÉPOSÉES. UTILISÉES EN ACCORD AVEC LE PROPRIÉTAIRE DES MARQUES.

(1) SOURCE : GIRA 2023, VENTES VOLUME, CIRCUIT CHR, FRANCE MÉTROPOLITAINE, S.PELLEGRINO® N°1 / VITTEL® N°2 DES EAUX MINÉRALES NATURELLES SERVIES À TABLE.  
(2) SOURCE : GIRA 2023, PDM VOLUME, CIRCUIT CHR, FRANCE MÉTROPOLITAINE.

# Les fleurs, comestibles : une invitation, à sublimer vos assiettes,

Colorées, délicates, et étonnamment savoureuses, les fleurs comestibles apportent une touche de poésie et d'originalité à nos plats. Plus qu'un simple ornement, elles s'invitent dans nos cuisines en tant qu'ingrédients à part entière, héritiers d'une longue tradition culinaire et culturelle.



**À** la croisée des arts de la table et du jardin, les fleurs comestibles incarnent l'alliance parfaite entre esthétique et goût. Symbole des joies de la nature, elles célèbrent le lien entre terroir et créativité. À travers leurs formes variées et leurs saveurs étonnantes, elles racontent aussi une histoire de biodiversité et de respect des écosystèmes. Chaque pétale porte en lui une saveur unique, reflet de la patience des producteurs et de la richesse des sols qui les accueillent.

## Une tradition ancestrale remise au goût du jour

Si les fleurs comestibles connaissent aujourd'hui un regain d'intérêt, leur usage culinaire ne date pas d'hier. Déjà dans l'Antiquité, les Romains utilisaient les pétales de rose et les fleurs de lavande pour parfumer leurs mets. Au Moyen Âge, les violettes, soucis et bourraches ornaient les banquets des seigneurs. Dans de nombreuses cultures à travers le monde, les fleurs occupent une place privilégiée : les Japonais célèbrent le printemps avec les fleurs de cerisier, tandis que les peuples d'Amérique latine intègrent la fleur d'hibiscus dans des

boissons rafraîchissantes. Aujourd'hui, les chefs de cuisine et les amateurs de gastronomie redécouvrent ce trésor végétal. Avec le développement de la cuisine locale et durable, les fleurs comestibles se posent en véritables alliées pour magnifier les recettes tout en respectant la nature.

## Une palette infinie de saveurs et de couleurs

Au-delà de leur esthétique, les fleurs comestibles ouvrent un champ infini de possibilités culinaires. Leur utilisation ne se limite pas à la décoration : elles apportent une réelle valeur ajoutée en termes de saveurs et de de ▶



▶ textures. Incorporées dans des salades, des sauces ou même des cocktails, elles surprennent par leur originalité.

Chaque fleur comestible offre une expérience gustative singulière. Les capucines, avec leur saveur poivrée, s'intègrent parfaitement aux salades ou aux plats de poisson. Les pensées, douces et légèrement sucrées, apportent une touche de finesse aux desserts. Les fleurs de courgette, quant à elles, se dégustent souvent farcies ou en beignets, dévoilant une texture moelleuse et un goût délicat. Citons encore la lavande, avec son parfum intense qui s'accorde aussi bien aux recettes sucrées – comme les crèmes ou les biscuits – qu'aux plats salés, tels que les viandes blanches.

### Des pratiques de culture respectueuses de l'environnement

Cultiver des fleurs comestibles demande un savoir-faire spécifique et une attention particulière à l'environnement. Les producteurs engagés privilégient des méthodes biologiques ou biodynamiques, en bannissant l'usage de pesticides et d'engrais chimiques. Ce soin minutieux garantit la pureté et la qualité des fleurs, mais aussi la préservation de la biodiversité. Aussi, certaines variétés, comme la capucine ou la bourrache, poussent facilement dans des jardins ou sur des balcons. Les amateurs de cuisine peuvent ainsi cultiver leurs propres fleurs comestibles, en veillant à choisir des espèces adaptées au climat local.



### Une richesse nutritionnelle insoupçonnée

En plus de leur beauté et de leur goût, les fleurs comestibles regorgent de nutriments bénéfiques. Riches en antioxydants, elles aident à protéger l'organisme contre le stress oxydant. Certaines variétés, comme la capucine, contiennent de la vitamine C, tandis que la bourrache est réputée pour ses



propriétés anti-inflammatoires. Par ailleurs, leur faible teneur en calories en fait des alliées idéales pour des repas équilibrés. À condition de les consommer avec modération et de s'assurer de leur provenance, les fleurs comestibles sont une manière ludique et saine d'enrichir son alimentation.

### Une invitation à l'exploration

Faciles à intégrer dans la cuisine de tous les jours, les fleurs comestibles nous invitent à ralentir, à explorer et à renouer avec la nature. Elles rappellent que la beauté de l'assiette ne réside pas seulement dans les techniques sophistiquées, mais aussi dans la simplicité d'un ingrédient délicat, à la fois fragile et puissant.

Que l'on soit amateur de cuisine créative ou curieux de découvrir de nouvelles saveurs, les fleurs comestibles offrent une opportunité unique de redécouvrir le lien entre gastronomie et nature. Un véritable bouquet de possibilités à explorer, pétale après pétale. ■

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



👉  
**EN PLUS DE LEUR BEAUTÉ ET DE LEUR GOÛT, LES FLEURS COMESTIBLES REGORSENT DE NUTRIMENTS BÉNÉFIQUES.**



## RENCONTRE AVEC Virginie Bouchard

PRODUCTRICE DE FLEURS COMESTIBLES

Riches en couleurs et en saveurs, les fleurs comestibles de Virginie Bouchard ont tout pour flatter les pupilles autant que les papilles. Direction la Beauce pour découvrir leurs différents parfums et saveurs !

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

Après un doctorat en écologie et j'ai été professeure universitaire aux États-Unis en sciences écologiques pendant 12 ans avant de reprendre la ferme familiale de mes parents en 2010. Nous sommes une entreprise familiale située en Eure-et-Loir, dans une petite région qui s'appelle le Thymerais. Nous produisons des fruits et légumes, des salades fines et des fleurs comestibles depuis plusieurs générations. Aujourd'hui, je représente la 6<sup>e</sup> génération !

### Avez-vous intégré votre expertise en écologie dans votre gestion de la ferme ?

Dès mon arrivée, j'ai immédiatement cherché à introduire la dimension écologique dans mon travail à la ferme. C'était très important pour moi ! Nous avons tout de suite entamé une transition vers l'agriculture biologique avant de l'adopter officiellement en 2017. Ce choix me tenait vraiment à cœur : une démarche agroécologique permet de nourrir la terre, qui va à son tour nourrir les plantes. C'est ce que l'on appelle la biodiversité.

### Comment vos parents ont-ils eu l'idée de cultiver des fleurs comestibles ?

Mes parents ont beaucoup voyagé en Asie, une région du monde où la fleur n'est pas qu'un élément décoratif dans un vase au milieu de la table. Là-bas, la fleur a également toute sa place dans une assiette ! C'est ce qui a piqué la curiosité de mon père. Il faut savoir c'est quelqu'un qui s'ennuie à faire toujours la même chose. Il avait donc l'habitude de tester régulièrement de nouvelles cultures. Ensuite mon père a partagé sa découverte avec les gens du milieu culinaire et a rencontré de nombreux chefs avant de se lancer et de semer ses premières graines.

### Depuis combien de temps cultivez-vous les fleurs comestibles ?

Les premières fleurs comestibles ont poussé ici dans les années 70. Nous étions parmi les premières exploitations à se lancer sur ce secteur en France !

### Combien de variétés proposez-vous et est-ce qu'il y a des saisons ?

Nous faisons pousser 70 variétés telles que l'acacia, la capucine, l'églantier, la pivoine... qui sont d'ailleurs toutes disponibles chez METRO. Les saisons des fleurs changent d'une variété à l'autre. Certaines ne sont disponibles que sur de courtes périodes, tandis que d'autres ont des saisons plus longues. Nous avons également d'autres variétés de fleurs disponibles toute l'année. Ce qu'il faut retenir, c'est que la haute saison s'étend du mois de mars jusqu'à fin novembre.

### Quelles sont les étapes de production ?

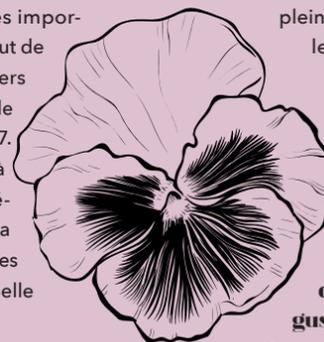
La graine est d'abord semée dans un godet, et quand elle pousse, nous la replantons en plein sol, sous une bâche, pour éviter les mauvaises herbes et nous l'irriguons en goutte à goutte. Une fois mûries, nous cueillons à la main les fleurs uniquement sur commande le plus tôt possible le matin.

### Les fleurs comestibles ont-elles des qualités gustatives particulières ?

Chaque variété développe ses propres saveurs ! Certaines, telles que la capucine, ont un goût très prononcé, tandis que d'autres fleurs ont un goût plus doux. Nous essayons d'avoir l'offre la plus complète possible afin de pouvoir répondre aux envies spécifiques de chaque chef.

### Comment se passe votre partenariat avec METRO ?

Je travaille avec METRO depuis 2017, et je peux dire que ça se passe très bien. J'ai un super acheteur qui est toujours disponible et réactif. Grâce au réseau de METRO, je peux envoyer mes fleurs partout en France afin de sublimer les plats des grands chefs.



# les engagements qualité METRO

À travers ses marques propres, METRO s'engage dans une démarche responsable. Les choisir, c'est aussi opter pour un large choix de produits de qualité adaptés à tous les besoins, disponibles toute l'année à des prix serrés.



## Qualité et expertise

Les produits des marques propres de METRO sont rigoureusement sélectionnés par des professionnels des métiers de bouche et soumis à des tests en laboratoire. Cette approche garantit le respect de cahiers des charges stricts, assurant une qualité constante et irréprochable.

## Soutien aux producteurs locaux

Avec sa Charte Origine France, METRO s'engage à promouvoir les produits agricoles français dans la restauration indépendante sur tout le territoire. L'entreprise propose plus de mille produits locaux et régionaux, soutenant ainsi l'économie locale et les circuits courts.

## Nutrition et santé

METRO s'efforce de proposer des produits qui répondent aux attentes nutritionnelles et sanitaires actuelles. L'entreprise aide les professionnels de la restauration à concevoir des cartes durables et à proposer des produits responsables à leurs propres clients.



## Disponibilité

Les marques propres de METRO offrent des produits pratiques et des solutions gain de temps pour les professionnels, tout en assurant une disponibilité optimale grâce à son vaste réseau de distribution.



## Engagements environnementaux et éthiques

METRO a lancé l'initiative "Engagé pour l'avenir" pour ses marques propres, qui repose sur quatre piliers essentiels : la transparence, des modes de production agricoles respectueux de l'environnement, le respect des ressources naturelles et le bien-être animal. L'entreprise vise également à réduire son empreinte carbone de 60 % d'ici 2030.

**CHARTRE**  
POUR UNE MEILLEURE  
VALORISATION DE  
LA PRODUCTION  
AGRICOLE FRANÇAISE  
DANS LA RESTAURATION  
INDÉPENDANTE



ENTRE ACTEURS DE LA PRODUCTION AGRICOLE,  
DES FOURNISSEURS PME, DE METRO FRANCE  
ET DE LA RESTAURATION INDÉPENDANTE

# #local



**Gino Pulice**  
Fournisseur des halles METRO  
depuis 2003

Fraises -Chouzé-sur-Loire





Nouveau décor  
disponible dans vos halles METRO



# La fève du samedi soir

NOS EXPERTS SE SONT ENCORE DÉMENÉS POUR VOUS PRÉPARER UNE SÉLECTION À CROQUER.



- 1. Chocolat blanc 28% Callebaut, 10 kg Réf. : 157265 – 2. Chocolat noir 55% METRO Chef, 10 kg Réf. : 217736 – 3. Chocolat blanc 30% METRO Chef, 5 kg Réf. : 247537 – 4. Fèves de chocolat noir 70% Valrhona, 3 kg Réf. : 168421 – 5. Fèves de chocolat au lait 40% Valrhona, 3 kg Réf. : 168429 – 6. Chocolat au lait 35% Cacao Barry, 5 kg Réf. : 177536



# Le Pays Niçois : entre mer et montagnes .

UN TERROIR D'EXCEPTION



Blotti entre la Méditerranée et les sommets escarpés des Alpes-Maritimes, le Pays Niçois est un territoire au charme indéniable, où traditions et saveurs se mêlent dans une harmonie parfaite. Berceau d'une culture ensoleillée et généreuse, il offre une gastronomie d'une richesse inégalée, héritée de siècles d'influences méditerranéennes, provençales et italiennes. Ici, chaque produit du terroir est un ambassadeur de ce territoire unique, où le soleil et la mer s'invitent jusque dans l'assiette.



► **Entre mer et montagnes : un art de vivre ensoleillé**

Le Pays Niçois est bien plus qu'un simple territoire : c'est une promesse de vie lumineuse et vibrante. Ici, la mer et la montagne dialoguent en permanence, offrant un panorama unique où l'azur des eaux se mêle à la roche blanche des reliefs. Cet ensoleillement quasi perpétuel, véritable signature du Sud, n'illumine pas seulement les paysages, il nourrit aussi les cœurs et les assiettes.

Les habitants du pays ont le sourire facile, la générosité dans le geste et l'art de prendre le temps. On s'attarde sur une terrasse ensoleillée pour déguster une des nombreuses spécialités locales, on contemple la mer à perte de vue en partageant une bière, ou encore on se perd dans les ruelles fraîches des villages perchés, où l'histoire et la nature cohabitent en parfaite harmonie. Ce mode de vie, fait de plaisirs simples et d'instant suspendus, est l'essence même de la joie niçoise.

**Les produits d'un terroir vibrant**

La cuisine niçoise, mondialement reconnue pour ses saveurs authentiques et sa simplicité raffinée, repose sur des ingrédients emblématiques, souvent issus des collines environnantes ou des profondeurs de la mer. L'huile d'olive, véritable or liquide, est au cœur de chaque préparation. Produite par des moulins familiaux au cœur de la vallée de la Roya, elle est réputée pour sa finesse et ses arômes fruités. Les oliveraies en terrasses, symbole du paysage niçois, offrent des variétés uniques, parfaites pour rehausser la fameuse salade niçoise ou accompagner une fougasse parfumée.



Les légumes du soleil, comme les courgettes, les tomates et les aubergines, tiennent une place centrale dans la cuisine locale. Ils donnent vie à des recettes emblématiques comme la ratatouille ou la pissaladière, cette tarte à l'oignon et aux anchois qui incarne l'âme niçoise. Le farci niçois, mélange de légumes garnis de viande ou de riz, témoigne également du génie culinaire de la région, où rien ne se perd et où tout se transforme en délices. Parmi les en-cas typiques, la socca, cette galette à base de farine de pois chiches, cuite au feu de bois et servie brûlante, reste une véritable institution. Aujourd'hui, on peut aussi la retrouver sous des formats modernes comme les Socca Chips de Nice Gourmet, qui permettent d'emporter partout ce goût unique. ►



RENCONTRE AVEC  
**Dante Fratini**

RESPONSABLE DE L'UNIVERS SEC  
AUX HALLES METRO DE NICE

Avec ses 23 ans d'ancienneté chez METRO, Dante Fratini travaille en étroite collaboration avec les producteurs locaux et connaît le secret pour préparer les meilleurs beignets de courgettes.

**Le terroir niçois est reconnu pour la richesse de ses produits, qu'ils proviennent des montagnes environnantes ou de la Méditerranée. Quelles sont, selon vous, les spécificités qui rendent ces aliments uniques ?**

Il existe en effet une grande diversité dans les gammes de produits, due au climat, au relief et à la nature même de la terre. Par exemple, le taux d'ensoleillement et la chaleur régulière du climat méditerranéen sont propices à la culture des agrumes. Pour la truffe ou la courge longue de Nice, le climat tempéré, avec des printemps sans gelées tardives, des étés chauds et des hivers sans froid intense, permet une culture abondante dans le Var.

**Proposez-vous une large gamme de produits locaux ? Leur diversité reste-t-elle une réalité aujourd'hui ? Et comment percevez-vous la demande pour ces produits ?**

La gamme est assez large, que ce soit pour les légumes d'été (courgettes, artichauts, poivrons, aubergines, tomates, aromates, oignons, cébettes, concombres, fenouils) ou pour ceux d'hiver (blettes, épinards, carottes, choux, salades, pommes de terre, patates douces, courges, poireaux, navets). La culture des agrumes (citrons, cédrats, bergamotes, citrons caviar, etc.) reste également très répandue. Ces fruits sont particulièrement prisés des consommateurs et de nos clients restaurateurs, qui les utilisent de multiples façons pour apporter de l'acidité à leurs plats.

**Le Pays niçois, terre de plaisirs et destination touristique par excellence, joue un rôle important dans le rayonnement de la gastronomie française. Comment les produits locaux y contribuent-ils, selon vous ?**

Nous avons des plats typiquement "niçois" que les restaurateurs sont fiers de proposer à leur clientèle locale et/ou étrangère. Parmi eux, on retrouve une diversité de mets tels que la socca (galette de farine de pois chiche), les beignets de fleurs de courgette, les farcis niçois, les tians (gratins à base de courge), la salade niçoise ou encore le "pan-bagnat". Ces plats sont des incontournables de la restauration traditionnelle, souvent revisités par les grands chefs de la gastronomie étoilée, qui sont très largement représentés dans la région. Rendez-vous compte, nous avons la chance d'accueillir 81 restaurants étoilés ! Ces chefs sont une véritable vitrine du savoir-faire gastronomique français et des infinies possibilités de transformation des produits, de la terre à l'assiette.



**Et vous, avez-vous un produit ou un plat niçois préféré ? Si oui, comment aimez-vous le préparer ou le déguster ?**

Les spécialités niçoises se prêtent tout à fait au concept "apéro dînatoire" et se dégustent en toute convivialité, aussi bien chaudes que froides. Ma préférence va toutefois aux beignets de fleurs de courgette : c'est un produit particulier, car la fleur doit être cueillie le matin même, au lever du soleil, et préparée rapidement pour conserver sa texture et sa fraîcheur. Pour la pâte à beignet, j'utilise de la bière, qui favorise une meilleure fermentation, et de la farine de riz, pour obtenir un croustillant incomparable à la cuisson.

► **Les trésors de la mer Méditerranée**

Bordé par les eaux turquoise de la Méditerranée, le Pays Niçois bénéficie également d'une abondance de produits de la mer. Les pêcheurs locaux, héritiers d'un savoir-faire séculaire, ramènent chaque matin des poissons frais comme le loup (le nom méditerranéen donné au bar), la dorade ou encore les anchois, essentiels à la préparation de plats typiques tels que la soupe de poisson ou la tapenade. Les crustacés, comme les langoustines et les gambas, sont également très prisés, notamment dans les petits ports comme Villefranche-sur-Mer ou Saint-Jean-Cap-Ferrat, où les restaurants traditionnels revisitent ces mets avec créativité.



**Des saveurs typiquement niçoises**

Outre les produits emblématiques, le terroir niçois s'illustre aussi par ses boissons artisanales. La Brasserie du Comte, par exemple, élabore des bières biologiques déclinées en versions blonde, ambrée ou blanche, ainsi que des limonades bios au citron, parfaites pour accompagner une panisse ou une part de pissaladière. Côté spiritueux, la distillerie Lerina, située sur l'île Saint-Honorat, perpétue une tradition monastique en produisant des liqueurs de plantes comme le Lerincello, la liqueur mandarine mais aussi des vins, blancs ou rouges, comme le Saint-Césaire et le Saint-Sauveur. Ces boissons d'exception incarnent à la fois le savoir-faire local et le respect de la nature environnante.



**Une invitation au voyage**

Le Pays Niçois est bien plus qu'une destination gastronomique : c'est un véritable art de vivre. Des marchés colorés de Nice et de Menton aux villages perchés de l'arrière-pays, chaque lieu est une promesse de découverte et de partage. La richesse de ses produits, le talent de ses artisans et l'accueil chaleureux de ses habitants font de cette région un incontournable pour les amateurs de bonne cuisine et de traditions vivantes.

Des pans Bagnats dégustés sur une place ensoleillée aux mets raffinés des grandes tables étoilées, le Pays Niçois offre une expérience culinaire riche, diversifiée et mémorable. Avec ses paysages entre mer et montagne et ses saveurs uniques, il invite à un voyage sensoriel inoubliable, où chaque plat raconte l'histoire d'une région fière de ses racines et résolument tournée vers l'avenir. ■

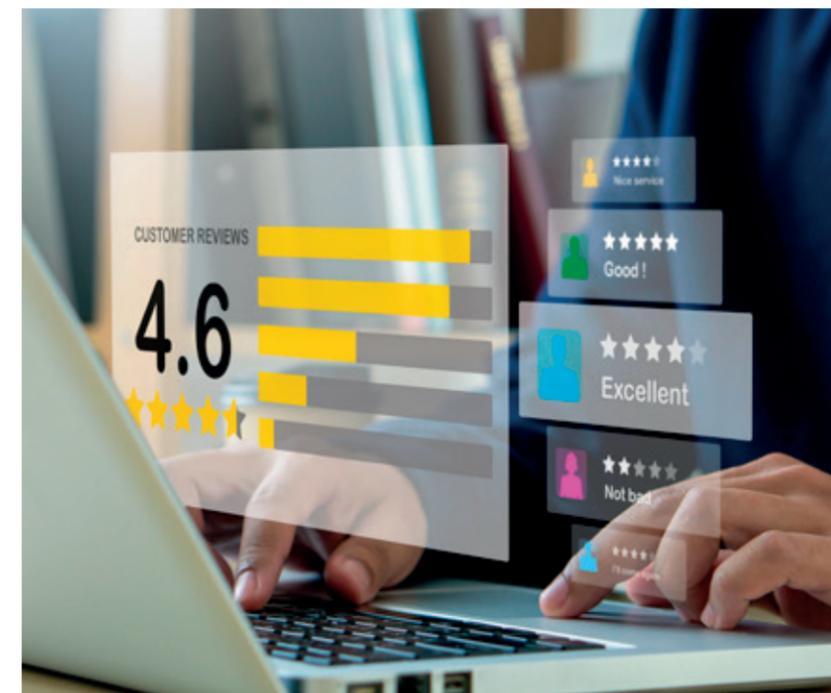
PUB

# Tirer parti des avis clients.

La bonne visibilité d'un restaurant sur internet passe aussi par les avis clients. Positifs ou négatifs, ils envoient un message fort, avec des répercussions sur la réputation de l'établissement. Comment en tirer parti ?

## Avis clients : quels bénéfices ?

Les avis clients sur internet sont aujourd'hui un atout majeur pour assurer la bonne réputation d'une adresse. Ils permettent d'augmenter considérablement la visibilité de l'établissement, car Google prend en compte ces retours d'expérience dans son algorithme de référencement. Plus un restaurant accumule d'avis, plus il a de chances d'apparaître en haut des résultats de recherche... et ainsi d'attirer davantage de clients potentiels. En outre, une gestion dynamique et personnalisée des avis, qu'ils soient positifs et négatifs, démontre l'engagement du restaurant envers la satisfaction de sa clientèle. Un point souvent très apprécié. Cette approche transparente renforce la confiance des consommateurs et améliore l'image de l'établissement. Et une bonne réputation en ligne se traduit directement par une augmentation du chiffre d'affaires.



## Exploiter les plateformes d'avis spécialisées

Bien que Google soit le leader incontesté dans la collecte d'avis, d'autres plateformes comme TripAdvisor ou Trustpilot exercent une influence considérable sur les décisions des consommateurs. Pour les petits établissements, TripAdvisor est souvent une source majeure de trafic organique. L'inscription sur ces plateformes est généralement gratuite pour les restaurateurs, mais des options premium sont disponibles, offrant des fonctionnalités avancées telles que la mise en avant d'avis positifs ou l'accès à des analyses détaillées.

## Encourager les retours clients

Les clients insatisfaits sont plus enclins à laisser des avis négatifs que les clients satisfaits à partager leur expérience positive. Pour contrebalancer cette tendance, il est crucial d'inciter les clients satisfaits à s'exprimer. Une simple invitation peut faire toute la différence, car 70% des consommateurs se disent prêts à laisser un avis si on le leur demande !

## Développer sa communauté

Les réseaux sociaux sont devenus des outils incontournables pour gérer sa réputation en ligne. Une communauté fidèle autour d'un établissement crée un bouclier naturel contre les avis négatifs. Concentrer ses

efforts sur les plateformes où la clientèle cible est la plus active permet d'établir une relation de confiance durable avec les clients. Cette connexion authentique est la clé pour maintenir une excellente réputation en ligne et transformer les clients en véritables ambassadeurs !

## Répondre aux avis, les conseils de METRO

Valoriser les avis positifs

- Remercier le client d'avoir laissé un avis
- Répondre aux questions posées
- Être réactif, une réponse rapide à une question sera appréciée
- Personnaliser les réponses

Bien gérer les avis négatifs

- Répondre rapidement
- Conserver les avis négatifs
- Veiller au ton employé
- Proposer des solutions (s'il en existe et que le client est de bonne foi)

## Pour aller plus loin

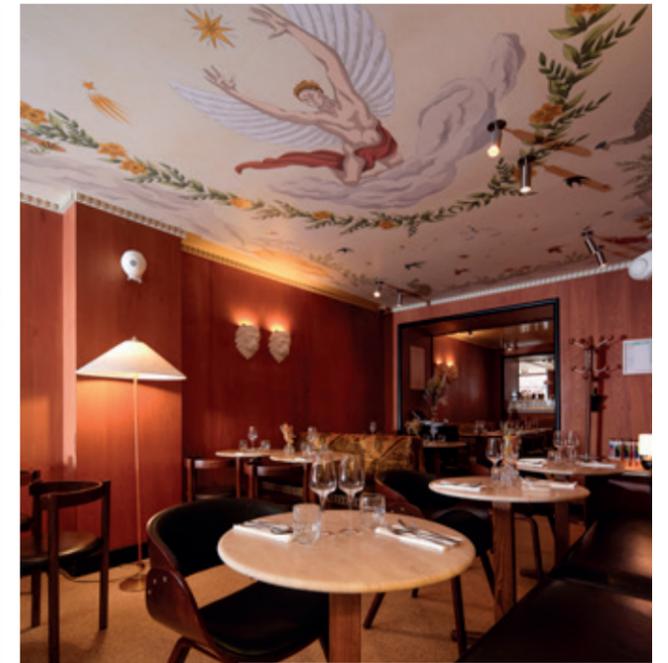
Retrouvez tous les conseils de METRO sur la gestion des avis clients :



Scannez ou retrouvez les conseils sur METRO.fr

LES RESTAURANTS CONCEPTUELS  
du chef  
**Éloi Spinnler**

À travers ses deux adresses parisiennes, Orgueil et Colère, le jeune chef Éloi Spinnler propose des expériences culinaires uniques et engagées, qui bousculent les codes de la gastronomie et attisent notre curiosité.



Formé à l'école Ferrandi, Éloi Spinnler a forgé son expérience dans des établissements renommés à travers le monde, dont la Tour d'Argent et le Plaza Athénée. Fort de ce parcours prestigieux, il décide de se lancer dans l'aventure entrepreneuriale en ouvrant ses propres adresses à Paris, s'inspirant du concept aussi intrigant qu'original... des sept péchés capitaux.



Ouvert en mars 2022, Orgueil incarne l'ambition et la créativité du jeune chef. Ce restaurant bistrannique propose une expérience culinaire originale en offrant deux ambiances distinctes. D'un côté, le bistrot met en avant des plats à partager élaborés dans une démarche écoresponsable qui lui a valu le label Écotable. De l'autre, la partie speakeasy est un espace gastronomique dissimulé derrière un miroir sans

tain. Les convives y savourent un menu en 7 temps, où sont sublimés des produits triés sur le volet. Chez Orgueil, on savoure aussi bien une Saint-Jacques condiment chou rouge et tamarin qu'une pomme de terre fumée au foin, une pavlova aux fruits de saison ou un dessert chocolat au caramel de shiitaké.

Éloi Spinnler poursuit son concept avec Colère, inauguré à l'automne 2024, qui explore les limites du piquant dans la cuisine française. Il imagine cette adresse sur le même principe, avec deux espaces distincts. À la carte du bistrot, des plats à partager et des formules déjeuner accessibles autour des saveurs épicées. Quant à la partie Théâtre, elle propose une expérience immersive pour quinze convives, un cadre confidentiel face à la cuisine ouverte. À la carte, on découvre des assiettes qui illustrent parfaitement l'audace du chef, comme la Roulette russe, une brioche feuilletée au piment fermenté maison, le riz Colère, l'œuf volcan mayonnaise, la truite à la flamme ou le flan vanille au chutney de piment.

Altruiste et engagé, Éloi Spinnler réinvente la gastronomie à travers son concept innovant, et fait la part belle à la consommation responsable. Chez Orgueil et Colère, le chef valorise le zéro déchet. Condiments maison, cuisine des épiluchures, tri sélectif, rien n'est



laissé au hasard. Entre ses assiettes à partager du bistrot et ses menus Dégustation, Éloi Spinnler travaille toutes les parties d'un même produit, en faisant varier les goûts et les textures. Le début d'une exploration culinaire conceptuelle et responsable à travers les sept péchés capitaux, qui promet des expériences gastronomiques uniques et engagées. ■

# Pour ou contre la musique au restaurant ?

La musique au restaurant : simple ambiance ou véritable nuisance ? Ce débat divise clients et restaurateurs. Alors, faut-il vraiment pousser la chansonnette pendant les repas ?

## Une playlist

soigneusement sélectionnée peut transformer un simple repas en une véritable expérience sensorielle. Elle participe à l'identité du lieu, à sa signature, et influence même l'humeur des convives.

## En effet,

une musique bien choisie peut mettre à l'aise, favoriser les conversations et masquer les bruits parasites, créant un **cadre convivial**. Pour les restaurateurs, c'est aussi un moyen de **guider le rythme du service** : des morceaux entraînants lors des coups de feu, des notes douces pour calmer l'atmosphère en fin de soirée.

## Une ambiance chaleureuse et immersive...

## D'ailleurs,

des études montrent que la musique peut **influencer les comportements des clients** : un tempo rapide les pousse à consommer plus vite, tandis qu'une musique classique incite à savourer et à dépenser davantage.

...Mais un **potentiel facteur de malaise.**

## Une question de choix et d'équilibre.

**Aussi,** Certains dénoncent **l'uniformisation sonore** : des playlists stéréotypées, souvent issues de plateformes de streaming, qui ne reflètent pas **l'identité réelle de l'établissement.**

**En outre mal calibrée, la musique peut vite devenir un problème** : un volume trop élevé, un style inadapté ou une répétition agaçante peuvent gâcher l'expérience. Les restaurateurs, eux, doivent jongler entre satisfaire leurs clients et respecter les réglementations **locales sur les nuisances sonores.**

## Cependant,

tout le monde n'est pas convaincu par l'utilité de la musique au restaurant. Certains clients préfèrent le calme pour mieux apprécier leurs plats ou tenir une conversation sans hausser le ton. **Pour eux, la musique est une intrusion.**

## Enfin,

la musique au restaurant dépend avant tout des attentes de la clientèle et de l'ambiance recherchée par le restaurateur. Certains établissements misent sur un **fond sonore discret** pour accompagner leurs **menus gastronomiques**, tandis que d'autres optent pour une **playlist dynamique**, en accord avec une **carte plus décontractée.**

**Ainsi,** tout comme le vin ou la décoration, **la musique fait partie des détails qui marquent l'expérience client.** Mais elle doit rester un choix réfléchi, cohérent et adaptable.

D'ailleurs, si la musique ne plaît pas à tous, il reste toujours **le choix d'un dîner en silence**, où seuls les éclats de rire et le tintement des couverts prennent la parole...

## En somme,

la musique au restaurant est comme un ingrédient : dosée avec soin, elle sublime l'expérience ; mal utilisée, elle peut la faire tourner au vinaigre. **Alors, à chaque restaurateur de trouver sa partition parfaite.**



# Les trésors viticoles de la vallée du Rhône

Située au cœur de la France, la vallée du Rhône est l'une des régions viticoles les plus prestigieuses et anciennes au monde. Elle s'étend sur plus de 200 kilomètres entre Vienne et Avignon, offrant une incroyable diversité de terroirs et de styles de vinification.

La vallée du Rhône se divise en deux zones distinctes : le nord, dominé par des vignobles escarpés et des monocépages, et le sud, marqué par des paysages plus doux et des assemblages complexes.

Dans la partie septentrionale, les vignes s'accrochent à des pentes abruptes, souvent travaillées à la main sur des sols granitiques. Les vins rouges y sont principalement issus de la Syrah, cépage emblématique qui offre des arômes de fruits noirs, de poivre et de violette. Avec le temps, ces vins développent des notes de cuir et de sous-bois, caractéristiques des grands crus tels que Côte-Rôtie ou Hermitage. Les blancs du nord, élaborés à partir de Viognier, Marsanne ou Roussanne, sont d'une élégance remarquable, mêlant des arômes de pêche, d'abricot et de fleurs blanches avec une texture soyeuse et persistante.

Au sud, les vignobles s'étendent sur des plaines et des collines baignées de soleil. Les rouges sont souvent des assemblages où le Grenache domine, apportant des notes de fruits rouges mûrs et d'épices douces, tandis que le Mourvèdre renforce

leur structure et leur complexité. Ces vins, généreux et solaires, se prêtent à des plats méditerranéens ou des viandes braisées. Les blancs méridionaux, bien que minoritaires, surprennent par leur fraîcheur et leurs arômes de fruits à chair blanche et d'agrumes.

## Un héritage et un savoir-faire intemporels

L'histoire viticole de la vallée du Rhône remonte à l'Antiquité, lorsque les Romains introduisirent la vigne dans la région. Depuis, les vignerons perfectionnent leurs méthodes, combinant traditions ancestrales et innovations modernes. Les sols variés – granitiques au nord, argilo-calcaires et caillouteux au sud – jouent un rôle clé dans la qualité des vins, tout comme le mistral, ce vent puissant qui protège les vignes des maladies.

Dans le nord, les vendanges manuelles permettent de préserver l'intégrité des raisins et de produire des cuvées raffinées. Dans le sud, les assemblages audacieux reflètent la générosité du terroir méditerranéen, donnant des vins à la fois chaleureux et équilibrés, parfaits pour des moments de convivialité ou des accords gastronomiques soignés.

## Des accords gastronomiques variés

Les rouges septentrionaux, avec leur structure et leurs tanins affirmés, accompagnent parfaitement viandes rouges et gibiers, tandis que les blancs riches et aromatiques subliment poissons nobles et volailles rôties. Les rouges méridionaux, plus chaleureux, se marient idéalement avec des plats méditerranéens, des tajines ou des fromages affinés. Enfin, les vins doux naturels, comme le Muscat de Beaugues-de-Venise, apportent une touche sucrée idéale pour les desserts ou un foie gras.

## Un vignoble à découvrir et à redécouvrir

La vallée du Rhône est bien plus qu'une région viticole, c'est une immersion dans des siècles de savoir-faire, des paysages somptueux et des saveurs inoubliables. Ses grands crus prestigieux et ses cuvées accessibles racontent tous une histoire, celle d'un terroir façonné par la passion des vignerons. Pour les amateurs de vin, elle reste une destination incontournable, où chaque dégustation devient une expérience unique. ■



### Crozes-Hermitage ROCHES BLONDES 2023

Ce vin rouge exprime toute la noblesse du terroir de l'Hermitage. Avec ses arômes de fruits noirs, de réglisse et d'épices, il offre une bouche ample et soyeuse. Idéal avec une pièce de bœuf ou un plat en sauce, il séduit par sa complexité et sa persistance aromatique.



### Saint-Joseph LES ROCHINS 2023

Ce cru emblématique de la vallée du Rhône séduit par ses notes de fruits rouges, de violette et une pointe de minéralité. Sa structure équilibrée et ses tanins fins en font un compagnon parfait pour les viandes grillées ou les fromages à pâte molle.



### Cévennes IGP Syrah LES PETITES CRÊTES 2023

Un vin rouge accessible, aux arômes de fruits mûrs et d'épices douces. En bouche, il se montre généreux et bien structuré. Idéal pour un apéritif convivial ou un dîner décontracté.



### Vaucluse IGP Viognier ARMAND DARTOIS 2023

Ce blanc charme par sa palette aromatique riche : fleurs blanches, pêche et abricot. En bouche, il allie fraîcheur et rondeur, parfait pour accompagner des poissons ou des viandes blanches.



### Côtes-du-Rhône blanc CHAPOUTIER 2023

Ce vin blanc illustre l'excellence des Côtes-du-Rhône avec ses notes de fruits à chair blanche et son équilibre en bouche. Sa fraîcheur et sa rondeur en font un choix parfait pour un apéritif ou un repas léger.

# Le domaine, Miraval.

L'ÉLÉGANCE PROVENÇALE  
AU SERVICE DE LA NATURE

gettyimage  
Credit: Jean-Luc

Au cœur du Var, le domaine Miraval s'étend sur 600 hectares de nature préservée. Plus qu'un vignoble, il incarne l'essence de la Provence : terrasses de pierres sèches, altitude de 350 mètres et engagement écologique en font un modèle de viticulture durable.

**S**on climat méditerranéen, tempéré par la fraîcheur nocturne, offre des conditions idéales pour la vigne. Les sols argilo-calcaires, bien drainés, permettent aux cépages traditionnels d'exprimer toute leur complexité. Cultivé en agriculture biologique – sans certification officielle mais avec des pratiques strictes, le vignoble exclut pesticides et herbicides. Chaque étape, de la taille à la récolte, est réalisée avec un soin extrême. Les vendanges manuelles, pratiquées tôt le matin, préservent la fraîcheur des raisins et garantissent des vins purs et précis, fidèles à leur terroir.

## Des vins qui racontent la Provence

Les vins de Miraval se déclinent en deux appellations, révélant chacune une facette du terroir provençal. L'AOP Côtes de Provence, plus stricte dans ses critères, met en valeur le Grenache, le Cinsault, la Syrah et le Rolle, donnant naissance à un rosé d'exception, à la fois fin, frais et équilibré, porté par les sols argilo-calcaires et le climat méditerranéen. Plus souple, l'IGP Terre du Midi permet une approche plus libre de l'assemblage et de la vinification, offrant des vins fruités et accessibles, parfaits pour des moments conviviaux, tout en conservant l'empreinte du terroir.

Les blancs, subtils et éclatants, mêlent fleurs blanches, agrumes et fruits à chair jaune. Leur équilibre entre fraîcheur et rondeur leur permet d'accompagner aussi bien des poissons grillés que des fromages frais. Les rosés, véritables emblèmes du domaine, séduisent par leur élégance et leur complexité. Avec leurs notes de fruits rouges, de pamplemousse et une touche minérale, ils incarnent toute la finesse et la gourmandise des grands rosés de Provence. Parfaits en apéritif ou avec une cuisine méditerranéenne, ils illustrent le savoir-faire unique de Miraval.

## Une histoire enracinée dans le paysage provençal

Miraval ne se limite pas à la vigne : oliviers centenaires, garrigue et terrasses en pierres sèches dessinent un paysage préservé, témoin d'un patrimoine vivant. Situé à Correns, premier village bio de France, le domaine partage une vision durable et respectueuse de l'environnement. Il s'inscrit pleinement dans cet esprit, prônant une agriculture exigeante qui s'attache à révéler l'identité de chaque parcelle.

## Un vignoble qui sublime les accords gastronomiques

Les vins de Miraval, par leur équilibre et leur finesse, sont de parfaits compagnons de table. Les blancs, avec leur vivacité et leurs arômes d'agrumes et de fleurs blanches, s'accordent à merveille avec des poissons grillés, des fruits de mer ou des



salades estivales. Les rosés, quant à eux, sont des alliés naturels des cuisines méditerranéennes : légumes rôtis, tartes salées ou viandes blanches trouvent en eux des partenaires idéaux. Grâce à leur fraîcheur et leur complexité, les vins de Miraval ne se contentent pas d'accompagner les repas : ils invitent à prolonger l'expérience et à s'imprégner du terroir provençal.

## Un regard tourné vers l'avenir

Depuis son acquisition en 2008, Brad Pitt a insufflé une nouvelle dynamique au domaine, le hissant au rang des grandes références du rosé. S'entourant d'experts, il veille à préserver l'excellence du terroir et à affiner chaque cuvée pour en révéler tout le potentiel. Mais Miraval ne se limite pas au vin : le domaine abrite aussi un studio d'enregistrement mythique, restauré pour

accueillir des artistes du monde entier et perpétuer l'héritage musical du lieu.

Les bouteilles de Miraval, reconnaissables entre toutes, se distinguent par une gravure élégante directement réalisée sur le verre, remplaçant l'étiquette classique. Ce détail raffiné souligne le caractère haut de gamme du domaine et son attachement à l'esthétique comme à l'excellence.

En mariant traditions provençales et innovations durables, Miraval s'affirme comme une référence viticole. Protection de la biodiversité, réduction de l'empreinte écologique et vins d'exception font de ce domaine une destination incontournable pour les amateurs de terroirs authentiques. Plus qu'un vignoble, Miraval est une invitation à découvrir l'excellence de la Provence. ■



## Côtes de Provence blanc MIRAVAL 2023

Ce vin blanc exprime l'élégance provençale avec ses arômes de fleurs blanches, de fruits à chair jaune et une pointe d'agrumes. En bouche, il est rond, frais et harmonieux, parfait pour accompagner des crustacés, un poisson grillé ou des plats aux accents méditerranéens.



## Côtes de Provence rosé MIRAVAL 2023

Réputé dans le monde entier, ce rosé emblématique charme par ses notes de fraises des bois et de pamplemousse. Sa fraîcheur et sa structure en font un compagnon idéal pour un apéritif d'été ou une cuisine provençale. Élégance et finesse garanties.

# Les engagements qualité Metro



■  
**En étroite collaboration avec l'ensemble de notre écosystème, METRO intègre pleinement les enjeux du développement durable dans sa stratégie d'entreprise, principalement tournée autour de l'alimentation durable.**

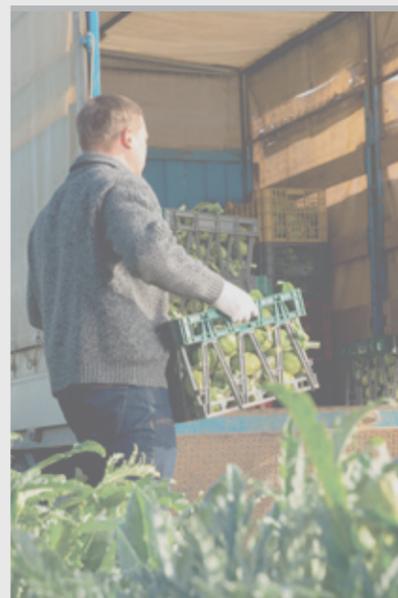
■  
Qui mieux que les professionnels de la restauration sont à même de comprendre les besoins des professionnels ? C'est pourquoi METRO fait appel à des experts pour développer ses produits et équipements. Soigneusement sélectionnés par des professionnels de la gastronomie, chefs renommés, Meilleurs Ouvriers de France (MOF) et maîtres artisans, ces produits garantissent une qualité constante, une fiabilité éprouvée et une disponibilité toute l'année et des prix serrés.

En lien avec les parties prenantes, que ce soient les fournisseurs, les producteurs locaux ou les fédérations de professionnels, METRO agit et met en place des actions concrètes.

Engagée depuis plus de 10 ans dans une démarche RSE forte, l'entreprise est consciente de son rôle économique, social et environnemental, de ses devoirs envers les générations futures, ses clients et ses



collaborateurs. METRO favorise des pratiques agricoles et des modes de production durables auprès de ses fournisseurs et producteurs, et propose une offre préservant au maximum la biodiversité, la qualité des sols et le bien-être animal. L'entreprise s'appuie sur les meilleurs collaborateurs du marché pour lui permettre de se développer et de satisfaire toujours davantage ses clients. Cela passe par un ensemble de priorités : attirer et recruter les meilleurs talents, développer leurs compétences, créer de l'engagement et améliorer l'environnement de travail. ■



## **ISO 2600. Niveau exemplaire**

Incontournable pour les entreprises qui veulent s'engager de manière sociale et responsable, la norme internationale ISO 2600 récompense une démarche RSE pertinente et ambitieuse. Elle est obtenue suite à un audit sur l'ensemble des activités de l'entreprise.

## PUB

# Engagement durable : le test.

En partenariat avec le label Food Index for Good (FIG), METRO propose un questionnaire innovant pour que chacun puisse maîtriser ses impacts environnementaux !

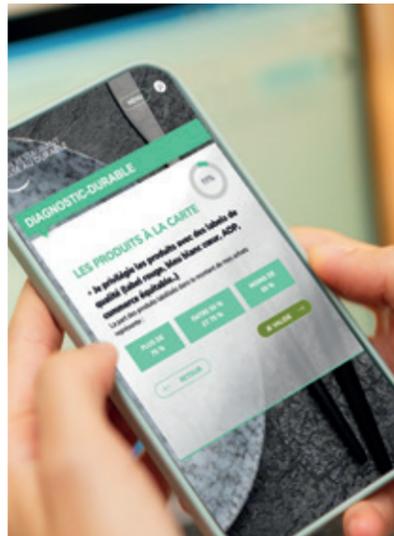
## Développement durable, RSE, écologie : la transformation de la restauration est en marche !

Afin de pouvoir se situer dans cette révolution verte, METRO a mis en place un test en ligne pour que les professionnels de la restauration puissent s'autoévaluer et découvrir leur profil RSE.

Élaboré par les experts en développement durable de METRO, ce test totalement gratuit est constitué de 19 questions concernant la durabilité en restauration. Bio à la carte, commerce équitable, produits de saison, pêche responsable, empreinte carbone, biodéchets ou énergie verte sont autant de thèmes abordés pour découvrir son diagnostic durable.

## Des solutions pour faire évoluer les établissements

Pour aider les professionnels à mener à bien leur transition, METRO propose des solutions innovantes, concrètes et simples à mettre en place.



Selon les résultats du test (Responsable en devenir, Sensibilisé et conscient, Militant et engagé etc.) différentes alternatives sont suggérées pour améliorer ses impacts environnementaux. Une intelligence artificielle au service de la lutte contre le gaspillage alimentaire, l'écopsychologie

pour optimiser et parfaire les expériences clients, les avantages de la cuisine sans cuisson ou les tendances et défis de la restauration durable en 2025, pour chaque type de profil des solutions et astuces simples à mettre en place sont suggérées. Pour avancer pas à pas vers une restauration plus responsable !

### Pour aller plus loin

► **Faites le test** et découvrez les bonnes pratiques pour faire évoluer votre établissement vers une **restauration plus responsable.**

Scannez pour retrouver le test sur [monrestaurantpasseadurable.fr](http://monrestaurantpasseadurable.fr)



**P**as besoin de présenter la fraise vous dites-vous probablement en ouvrant ces pages, on la connaît si bien. Et pourtant la fraise, ce fruit dont vous allez découvrir que ce n'en est pas vraiment un, est pleine de petits secrets.

On dénombre entre 500 et 1 000 variétés de fraises cultivées dans le monde alors qu'on ne peut en nommer au mieux qu'une dizaine. Elle nous semble familière et même « *bien de chez nous* » pourtant la France si elle produit des fraises de grande qualité n'est qu'un Petit Poucet de la production internationale. On produit annuellement dans le monde pas loin de 10 millions de tonnes,

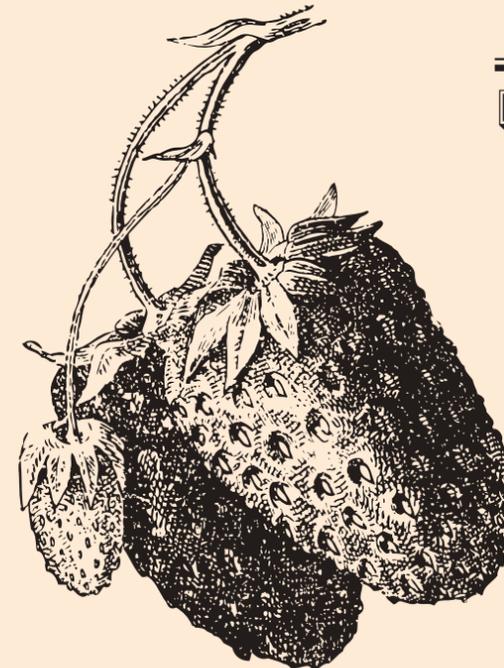
dont plus d'un tiers en Chine (la France n'est même pas dans les 10 premiers pays producteurs). Et en Europe c'est l'Espagne qui se taille la part du lion, principalement en Andalousie dans la province de Huelva (entre Séville et la frontière portugaise) qui est également le berceau du merveilleux jambon ibérique de Jabugo.



En dehors de ses qualités gustatives indéniables, la fraise possède des atouts nutritionnels certains : son apport en vitamine C, en antioxydants et surtout sa faible teneur en sucre. De même la fraise est très diététique car pauvre en calories, environ 30 kcal pour 100 g. Tout cela, le fait qu'elle n'ait ni peau à peler, ni noyau, ni pépins (ou si petits qu'ils ne sont pas gênants), ajouté

à l'arrivée du printemps et des beaux jours à laquelle on l'associe, font de la fraise un des fruits les plus aimés des petits et des grands partout dans le monde. Le goût de la fraise est un goût universel.

## AMÉDÉE RAMÈNE SA FRAISE



**E**n 1712 lorsqu'il est missionné par Louis XIV pour partir espionner les fortifications espagnoles sur les côtes du Chili (la guerre de succession espagnole qui dure depuis 10 ans n'a cessé d'embraser l'Europe), l'ingénieur, botaniste et espion Amédée-François Frézier est bien loin d'imaginer qu'il va y découvrir son homonyme, ou plutôt son homophone, au milieu des champs : le fraisier.

Pour être tout à fait exact, la fraise est déjà connue en France depuis longtemps, mais c'est une fraise endémique et sauvage : la fraise des bois (*fragaria vesca*). Rien à voir avec celle qu'il découvre aux antipodes. Celle-là, cultivée par les locaux, est beaucoup plus volumineuse, charnue et juteuse. Il la baptise *fragaria chilensis* (fraise du Chili) et la rapporte en France ou elle deviendra l'ancêtre de nos fraises de jardin et rencontrera le succès qu'on lui connaît aujourd'hui. Les premiers plans rapportés, avant de rejoindre le potager du Roi à Versailles furent pour quelques-uns plantés dans le Jardin Botanique de Brest,

port de retour de l'expédition. Le climat humide et tempéré convint si bien à la fraise qu'elle y prospéra et gagna un siècle plus tard les exploitations maraîchères de Plougastel-Daoulas à quelques kilomètres de Brest où elle n'a jamais cessé d'être cultivée au grand bonheur des Bretons qui en revendiquent la paternité. La fraise de Plougastel a d'ailleurs fait en 2022 la demande d'un classement en IGP (Indication Géographique Protégée) ... à suivre.



.....  
 N.B. : *ragaria* (nom latin de la fraise) et la fragrance (parfum agréable) ont de toute évidence la même origine étymologique. Ce n'est pas très étonnant quand on pense à ce qu'ont dû ressentir nos ancêtres de l'antiquité lorsqu'ils nommèrent ainsi pour la fraise des bois. On peut donc s'aventurer à traduire *fragaria* par « celle qui sent bon ».  
 .....

## L'ARÔME DES FRAISES DES BOIS COMME PAR MAGIE

**P**arfois les découvertes, petites ou grandes, en matière de cuisine et d'alimentation sont le fruit du hasard ou de la chance. C'est le cas souvent cité pour la Tarte Tatin, le Roquefort ou les Bêtises de Cambrai par exemple. Ces fruits du hasard (fruit délicieux pour la fraise), j'en ai moi aussi fait l'expérience un jour dans ma vie culinaire.

Préparant il y a une dizaine d'années une salade de fraises, que j'ai l'habitude d'ajouter de zestes de citron râpés finement (formidable exhausteur de goût pour la fraise) et n'en ayant pas sous la main ce jour-là, j'eus l'envie d'un « *goût agrume* » et ajoutai quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger. Lorsque je goûtai les fraises après les avoir mélangées j'eus un choc, une incroyable révélation gustative. Mes fraises avaient le goût de fraises des bois ! Je n'en revenais pas. Quel était donc ce mystère ? J'en étais tout retourné. Pensez, cet arôme précieux et fugace de fraise des bois associé au charnu juteux et sucré de la fraise

cultivée (qui manque tellement chez sa cousine sauvage).

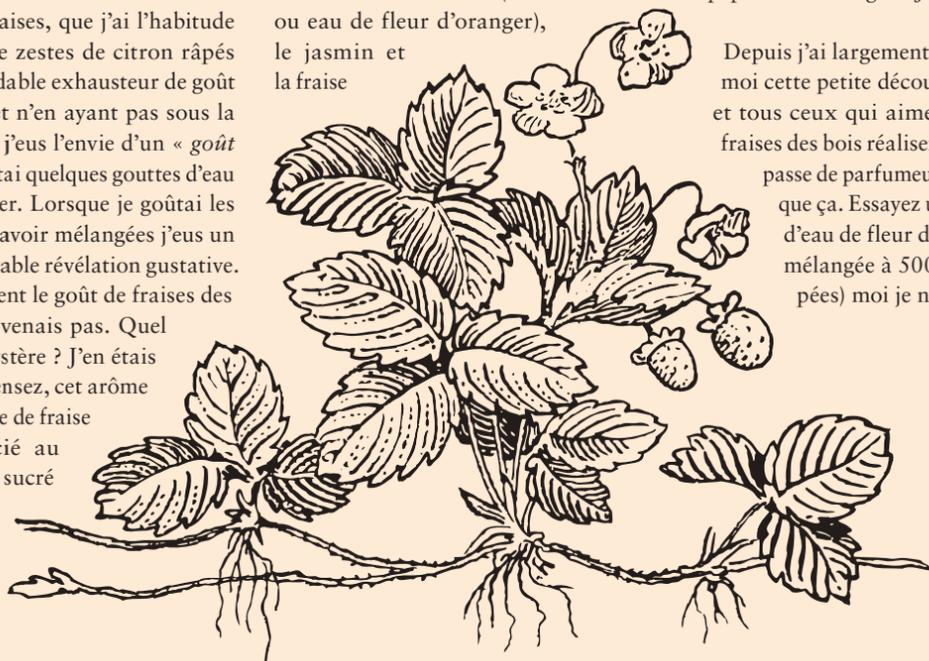
Deux jours plus tard cherchant à percer ce secret je m'en ouvrais à Jean-Michel Duriez, un ami parfumeur. Le « *Nez* » ne mit pas une minute à trouver la signature olfactive : « *C'est l'Anthraniolate de Méthyle !* » Comment ça ? Rétorquai-je.

Il m'expliqua alors que l'Anthraniolate de Méthyle est une molécule aromatique contenue dans le néroli (essence ou eau de fleur d'oranger), le jasmin et la fraise

des bois, et qu'il sert justement à parfumer à donner la « *note fraise des bois* » dans un fruité élégant.

Miracle de l'innocence, j'avais comme Monsieur Jourdain - Le Bourgeois Gentilhomme - qui fait de la prose sans le savoir, fait de la chimie organique au fond du saladier. J'avais recomposé par hasard le goût délicieux de la Mara des Bois, merveilleuse fraise à l'arôme de fraise des bois obtenue en 1991 par le pépiniériste solognot Jacques Marionnet.

Depuis j'ai largement diffusé autour de moi cette petite découverte domestique et tous ceux qui aiment la saveur des fraises des bois réalisent ce tour de passe-passe de parfumeur aussi simplement que ça. Essayez une petite cuillerée d'eau de fleur d'oranger naturelle mélangée à 500 g de fraises (coupées) moi je ne m'en lasse pas.



# Tiramisu de fraises au citron vert



Pour 4 à 6 personnes



Difficulté niveau 2



XX minutes de préparation

### Ingrédients

- 5 œufs
- 150 g de sucre
- 300 g de mascarpone
- Une dizaine de biscuits « à la cuillère »
- 800 g de fraises
- 1 citron vert



Retrouvez les recettes de Vincent Ferniot en vidéo sur Instagram

### PRÉPARATION

- 1** Râper finement le zeste d'un demi-citron vert.
- 2** Préparer un coulis de fraise avec la moitié des fraises, 50 g de sucre et le jus du citron vert. Faire cuire à la casserole 20 minutes à découvert dès frémissance et couper le feu. Mixer à chaud et laisser refroidir.
- 3** Dresser les biscuits au fond d'un plat en couvrant bien toute la surface.
- 4** Tailler les fraises restantes en gros dés. Couler le coulis sur le fond de biscuits et parsemer les dés de fraises à la surface.
- 5** Ajouter les zestes du citron vert au mascarpone et le battre au

fouet pour l'assouplir. Clarifier les œufs (séparer blanc et jaune). Battre les jaunes avec 100 g de sucre jusqu'à blanchiment. Rajouter le mascarpone au fouet en mélangeant bien.

**6** Monter les blancs en neige et incorporer délicatement en enrobant à la spatule, au mélange mascarpone, jaunes et sucre.

**7** Verser le mélange dans le plat sur le coulis et les fraises.

**8** Placer au réfrigérateur et laisser prendre une heure au moins avant de terminer en coulant le reste de coulis de fraise. Râper à la surface le restant de zeste de citron vert.

# Salade d'asperges vertes crues et fraises.



Pour 4 personnes



Difficulté niveau 2



XX minutes de préparation

## Ingrédients

- 1 jolie botte d'asperges vertes fines (500 g)
- 200 g/250 g de fraises Gariquette ou Ciflorette
- 1 branche de céleri (vers le cœur)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique (blanc si possible)
- ½ Citron jaune (ou vert) bio ou non traité
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (fruité vert de préférence).
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre blanc du moulin



Retrouvez les recettes de Vincent Ferniot en vidéo sur Instagram

## PRÉPARATION

**1** Couper en tranches les fraises rincées, équeutées et séchées dans le sens de la hauteur. Garder de côté 3 fraises coupées.

**2** Laver, sécher et retirer le bout de l'asperge sur 2 cm et peler à l'économe la moitié vers le bout.

**3** Au couteau, tailler la moitié épluchée en rondelles fines et faire de même avec le céleri.

**4** Couper la pointe des asperges dans la longueur en trois ou quatre bandes (en partant du bout coupé si c'est à la mandoline)

**5** Presser le demi-citron et préparer une sauce salade. Dissoudre le sel dans le jus de citron, ajouter le balsamique et incorporer l'huile

d'olive. Poivrer. Ajouter les 3 fraises coupées réservées dedans et les mixer dans la vinaigrette.

**6** Dans un saladier, assaisonner vos asperges avec les 2/3 de la sauce, bien remuer. Les dresser sur assiette et éparpiller dessus les fraises coupées et les rondelles d'asperges et de céleri.

**7** Verser le restant de la vinaigrette en gouttes éparpillées à la surface. Terminer en râpant finement (râpe micro-plane) un peu de zeste de citron sur le dessus.

# Pâtes de fruit à la fraise.



Pour 4 à 6 personnes



Difficulté niveau 2



xx minutes de préparation

## Ingrédients

- 1,2 kg de fraises
- 1 kg de sucre pour confiture
- 2 feuilles de gélatine (Qualité Or)
- Sucre blanc cristallisé

## PRÉPARATION

**1** Laver et équeuter les fraises et les passer au bol mixer (ou mixer plongeant). Peser la pulpe qui doit faire 1 kg. Il faut la même quantité de sucre que de pulpe de fruit. Adapter la quantité de sucre à celle de pulpe de fraise.

**2** Verser la pulpe dans une bassine à confiture (en cuivre de préférence) ou dans une casserole en inox et faire bouillir.

**3** Ajouter la moitié du sucre et porter de nouveau à ébullition en tournant avec une spatule. À la reprise de l'ébullition, mettre l'autre moitié du sucre en tournant toujours. Maintenir l'ébullition pendant 6 ou 7 minutes puis couper le feu. Pendant ce temps, tremper la gélatine dans un bol d'eau froide.

**4** Une fois le feu coupé récupérer la gélatine ramollie et la faire fondre dans un bol avec une louche de pulpe chaude, puis verser le contenu du bol dans la bassine. Bien mélanger.

**5** Poser une feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail et par dessus un cadre en métal ou en matériau synthétique. Couler la pâte dedans, égaliser et laisser refroidir.

**6** Découper la pâte de fraise en carrés et rouler ceux ci dans le sucre cristallisé avant de les conserver dans une boîte hermétique.



Retrouvez les recettes de Vincent Ferniot en vidéo sur Instagram

**Ferniot**  
**FAIT LE MARCHÉ**  
**LE DIMANCHE DE 10H À 11H**  
SUR **SUD RADIO**

**RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DE TOUT CE QUI SE MANGE**  
EN PARTENARIAT AVEC **les halles METRO**

# La Fraise, Demoiselle.

La fraise Demoiselle a été sélectionnée par METRO pour ses qualités aromatiques particulièrement adaptée à la pâtisserie. Produite en France, elle est aussi conique... qu'iconique.

**D**énichée en 2019 dans la région bordelaise par les experts METRO auprès d'une maison de semence centenaire, la variété de fraise Demoiselle se distingue par ses qualités exceptionnelles. Son goût proche de la fraise des bois, sa forme conique allongée, sa sucrosité élevée et sa brillance naturelle en font une alliée idéale pour la pâtisserie. La Demoiselle est cultivée en France par cinq producteurs soigneusement sélectionnés par les équipes METRO, garantissant ainsi sa qualité et son authenticité. Cette variété unique illustre l'engagement de METRO à dénicher des trésors du terroir français et à proposer des produits innovants et de haute qualité pour les professionnels de la restauration et de la pâtisserie.

“  
**SA SUCROSITÉ  
ÉLEVÉE ET SA  
BRILLANCE  
NATURELLE EN FONT  
UNE ALLIÉE IDÉALE  
POUR LA PÂTISSERIE**  
”

## Antonin Pulice, producteur des fraises Demoiselle

Au cœur de la Touraine, à Chouzé-sur-Loire, la famille Pulice cultive sa passion pour les fraises depuis plus de deux décennies. Leur exploitation, située dans une région réputée pour son sol fertile et son climat favorable, s'est considérablement développée, passant de 2,5 à 22 hectares depuis 1999. La famille Pulice privilégie des pratiques agricoles durables, cultivant une quinzaine de variétés de fraises sous des serres non chauffées. Profitant d'un sol sableux et limoneux, c'est ici que la Demoiselle s'épanouit. Cette approche respectueuse de l'environnement laisse la nature dicter le rythme des saisons de semis et de récolte.

Pour les Pulice, la qualité gustative est primordiale. Chaque variété est soigneusement sélectionnée pour sa saveur et ses qualités nutritives. Antonin Pulice, tout en respectant les cycles naturels, applique une approche méticuleuse, alliant tradition et innovation. Le processus de sélection des variétés est rigoureux et peut nécessiter jusqu'à trois ans d'essais pour identifier celle qui satisfera les palais les plus exigeants. C'est ainsi qu'ils cultivent la fraise Demoiselle, une variété particulièrement appréciée. En haute saison, l'exploitation Pulice récolte quotidiennement entre sept et dix tonnes de fraises, témoignant de l'ampleur de leur production et de leur expertise dans ce domaine. ■

TOUT COMMENCE AVEC  
UN PRODUIT DE QUALITÉ.



1.



2.



3.

## Changez d'ère !

CHAUD DEVANT !  
NOTRE NOUVELLE COLLECTION  
DE MOBILIERS DE TERRASSE  
EST DE SORTIE.



4.



5.



6.



7.

1. Parasol Roma look bois, METRO Professional, structure aluminium, toile polyester traitée Teflon® 250 g/m², UV 50+, inclinable, housse en polyester 180g/m² inclus, dim. : 300 x 300 cm, poids : 24,4 kg, beige. Réf. : 308577 – 2. Set Honey, METRO Professional, structure en acier, coussins polyester traités Teflon®. Composé de : 2 fauteuils 1 place dim. : H. 79 x L. 72 x P. 82 cm, 1 table basse plateau en céramique dim. : H. 40 x L. 60 x P. 60 cm. Poids : 36 kg, vert. Réf. : 303436 – 3. Barbecue Nagado, METRO Professional, structure en céramique, chariot 4 roues en acier, charbon de bois, housse de protection, dim. totale : H. 127 x L. 145 x P. 91 cm, dim. grille de cuisson : Ø 57 cm, poids : 144,5 kg Réf. : 180156 – 4. Lampe Retro, METRO Professional, aluminium, tactile. LED blanc chaud à intensité variable. Rechargeable. Temps de charge batterie : 4-5 h. Autonomie : 10 à 48 h selon intensité. IP54. 190 lm. Fonction mémoire. Utilisation à l'intérieur et à l'extérieur. 2 pcs de câble de charge USB de 1m de long inclus, chargeur USB Type-C non inclus. Dim. : Ø 13,5 cm. H. 32 cm. Poids : 0,8 kg. Vendu par 2. Noir. Réf. : 278520 – 5. Fauteuil Licato, METRO Professional, structure en acier, polypropylène tressé, poids : 4,5 kg, vert olive Réf. : 308557 – 6. Table Gloria, METRO Professional, pied en fonte, plateau en pierre frittée et cerclage doré, dim. : H. 74 x Ø 60 cm, poids : 22,5 kg Réf. : 303441 – 7. Chaise Pigalle, METRO Professional, structure en aluminium et polyéthylène tressé, poids : 3,9 kg, rouge Réf. : 308549

Retrouvez  
toute la  
sélection sur  
METRO.fr



RCS Nanterre 399 315 613  le nouveau hélior

1500 PRODUITS SÉLECTIONNÉS  
EN EXCLUSIVITÉ POUR LES PROFESSIONNELS DU GOÛT  
ET TOUJOURS AU MEILLEUR PRIX

# 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.



## Adapter un menu de saison

Aux yeux des Français, le secteur de la restauration se doit d'être responsable. Si adopter un menu de saison est d'abord une promesse de fraîcheur et de qualité, c'est également un argument commercial majeur à l'heure où les consommateurs sont de plus en plus sensibles à la provenance de ce qu'ils consomment. Passage en revue des stratégies à adopter pour faire des saisons de véritables atouts !



## Guide Tendances METRO 2025 : préparez l'avenir de la restauration

Comment s'adapter aux évolutions du secteur et rester compétitif ? Que vous soyez chef, gérant ou acteur de la restauration rapide, METRO vous aide à décrypter les grandes tendances de 2025 pour anticiper les changements à venir... avec créativité et efficacité ! Cette année, la restauration se réinvente autour de l'essor du végétal, de l'engagement responsable, du digital au service des restaurateurs et de l'expérience client repensée. Autant de leviers essentiels pour répondre aux nouvelles attentes des consommateurs. METRO décrypte ces tendances et propose des pistes concrètes pour innover sans renier son savoir-faire.



## Réinventer le café gourmand

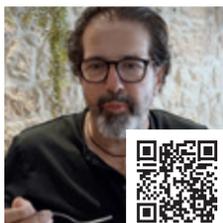
De tous les desserts, le café gourmand est sans conteste le plus rentable, mais il pâtit d'une image un peu ringarde. Pourtant, finir le repas sur un assortiment de petits desserts accompagné d'une boisson chaude est un concept dans l'air du temps. Fait maison, zéro déchet, équilibré et de saison, METRO vous donne les pistes pour lui donner un coup de jeune.



## Les accords fromages café en vidéo

Diffusée à raison d'un épisode par mois sur la chaîne Youtube METRO France, cette série de shorts met en situation le binôme d'experts Victor Delpierre, Champion du monde CIGS et Laetitia Gaborit, Meilleur Ouvrier de France Fromager qui imaginent des accords fromages et cafés de spécialités. Surprenant et inspirant !

## MAIS AUSSI...



### Vito Morreale et son risotto Siciliano



### Les cakes selon Jeffrey Cagnes



### Le sandwich Sando, la nouvelle tendance street food

# 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.

## Ces chefs qui se mettent à la street food



### Locavore

@bierbuik.florentladeyn

Le chef Florent Ladeyn élargit son empire culinaire du Nord avec l'ouverture de Bierbuik-Bloemeke. Fidèle à l'approche locavore et créative du chef, ce nouveau lieu polyvalent combine les concepts de cantine et de brewpub. Ladeyn y brasse sa propre bière sur place, tout en maintenant ses partenariats avec des brasseurs locaux.



### Étoilé

@mosugo

Cette nouvelle adresse parisienne confirme l'engouement de Mory Sacko pour la street food et sa passion pour le poulet frit. À la carte, burgers et bretzels de la maison. Mention pour les "chicken & waffles", hommage à la soul food du Sud des États-Unis.

## De Youtube... au restaurant



### Influence

@mealyofficiel

Michou exploite pleinement sa notoriété pour promouvoir l'ouverture de son enseigne Mealy à Amiens. Le concept de Mealy va au-delà d'un simple restaurant et offre une expérience culinaire immersive, combinant modernité et tradition. L'inauguration a attiré une foule considérable, démontrant l'influence du youtubeur sur son public.



### Fast food

@burgouzz

Pour continuer son expérience culinaire, le youtubeur Valouzz a décidé d'installer son projet dans la capitale française. Lancée en avril 2023, l'enseigne Burgouzz joue sur les codes visuels de la street food. Fromage coulant, burgers gourmands et couleurs saturées nous mettent l'eau à la bouche.

## Ces concepts qui explosent grâce aux réseaux



### Gonflé

#mangezetcassezvous

Si le concept a le mérite d'être clair, « Mangez et cassez-vous » s'est fait connaître grâce à une formule simple : des burgers à prix ultra-serrés. La recette a rapidement fait parler sur TikTok au point où le restaurant a dû fermer face à l'afflux massif de clients ! Aujourd'hui, le succès de l'adresse se mesure... à sa file d'attente !



### Paris Paris

@leguideultime

Avec plus d'un million de followers, Le Guide Ultime s'est fait une place dans le cercle très fermé des guides touristiques et culinaires. De la street food au restaurant cozy, du brunch à l'apéro, les fondateurs sont constamment à la recherche des meilleurs restaurants de la région parisienne. Leur mission ? Nous régaler !

# Les Poireaux vinaigrette

Entrée emblématique de la cuisine bistrotière française, les poireaux vinaigrette continuent d'avoir le vent en poupe auprès des chefs contemporains.

## Histoire

Véritable monument de la gastronomie française, les poireaux vinaigrette constituent un marqueur fort des bistrotiers à la française, au même titre que le céleri rémoulade, les carottes râpées ou l'œuf mayonnaise. Ils en font tellement partie qu'il est impossible de savoir qui est à l'origine de ce hors-d'œuvre aux accents rétro, dont la recette est longtemps restée inchangée. C'est à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, avec l'apparition des "bouillons", ces restaurants populaires et bon marché remis aujourd'hui au goût du jour, que les poireaux vinaigrette gagnent leur popularité. La recette traditionnelle se trouve dans toutes les bibles des cuisiniers, de Ginette Mathiot à Michel Oliver en passant par Maité, chacun en livre sa version, toujours classique, jamais démodée !

## Caractéristiques

La préparation des poireaux vinaigrette dans les règles de l'art impose une cuisson douce des poireaux pendant 8 minutes à la vapeur, puis de les laisser refroidir à température

ambiante avant de les napper d'une vinaigrette classique à base de moutarde, d'huile et de vinaigre, que l'on peut également agrémenter de persil ou d'œuf dur haché menu. Pour une dégustation optimale, il est préférable de servir les poireaux vinaigrette tièdes.

## Renouveau

Bien que les chefs d'aujourd'hui restent fidèles à l'essence de la recette d'origine, ils n'hésitent pas à lui apporter des touches contemporaines. L'utilisation de vinaigres artisanaux, de combinaisons de moutardes, d'épices ou d'agrumes apporte des saveurs plus complexes à la vinaigrette. Certains chefs optent pour une cuisson des poireaux au grill ou à la plancha pour leur donner une note fumée, ou les parent de crumble salé, de fruits à coques ou de pickles maison pour leur apporter une texture et une acidité. Végétarienne et réalisable avec des ingrédients ultra-locaux, cette recette d'autrefois est plus que jamais d'actualité !



Traiteur Pâtissier

PRÊTS  
à l'emploi

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

CANAPÉS



MINI  
SANDWICHES



PAINS  
SURPRISES



PETITS FOURS  
SUCRÉS



PRODUITS ÉLABORÉS  
EN LOIRE-ATLANTIQUE

Qualité · Gain de temps · Maîtrise des coûts

# Le coupe-frites

Ustensile indispensable aux amateurs de frites,  
le coupe-frites manuel en a révolutionné la préparation en simplifiant  
et accélérant le processus de découpe des pommes de terre.

**É**tats-Unis, mars 1932. Un certain James F. Haynes dépose un brevet de "coupe-légumes" manuel qui, s'il n'est pas destiné exclusivement aux pommes de terre, jette les bases du mécanisme du coupe-frites. Il faut attendre une vingtaine d'années pour que des marques comme Zyliss ou Vite-Frite proposent à travers le monde à leur tour des modèles innovants, spécifiques à la confection de frites. Preuve que le

coupe-frites était déjà bien présent dans les ménages aux alentours des années 1950, la calandre avant du modèle de voiture Ford Comète était nommée "coupe-frites", en raison de son esthétique rappelant la grille de l'ustensile ! Présenté à la foire de Paris en 1960, le coupe-frites à usage commercial de Jean Tellier, fils du spécialiste de fabrication des ustensiles Louis Tellier, devient instantanément une référence pour les professionnels de la restauration. Il s'en produit alors plusieurs centaines de milliers d'exemplaires à travers le monde. Conçu

pour découper rapidement les pommes de terre en bâtonnets de taille uniforme et ainsi faciliter une cuisson homogène, le coupe-frites se compose généralement d'une presse à levier qui minimise l'effort de l'utilisateur et de grilles interchangeables permettant de réaliser différentes tailles de frites. Pensés pour une utilisation intensive, les modèles professionnels peuvent atteindre une productivité de 4 à 5 kg de frites par minute !



PUB



# Testez, votre culture culinaire,

**1** Quel pâtissier français est à l'origine de la création de la bûche de Noël au XIX<sup>e</sup> siècle ?

- A** Gaston Lenôte
- B** Pierre Hermé
- C** Nicolas Stohrer
- D** Antonin Carême

**2** Quelle variété de cacao rare, connue pour son arôme floral et fruité, est souvent considérée comme l'une des meilleures au monde ?

- A** Forastero
- B** Criollo
- C** Trinitario
- D** Nacional

**3** Dans quelle ville se trouve le restaurant "Noma", élu à plusieurs reprises meilleur restaurant du monde ?

- A** Helsinki
- B** Copenhague
- C** Stockholm
- D** Oslo

**4** Quel chef a inventé la technique du "siphon" pour créer des mousses légères et aériennes, devenues emblématiques de la cuisine moderne ?

- A** Ferran Adrià
- B** Heston Blumenthal
- C** René Redzepi
- D** Thomas Keller

**5** En quelle année la première étoile Michelin a-t-elle été décernée à un restaurant ?

- A** 1900
- B** 1926
- C** 1933
- D** 1955

**6** Quel animal marin, autrefois considéré comme un mets peu noble, a été réintroduit comme ingrédient de luxe dans de nombreux restaurants gastronomiques ?

- A** L'oursin
- B** L'anguille
- C** Le poulpe
- D** La méduse



**RÉPONSES**  
**1. D** : Antonin Carême. Antonin Carême, considéré comme le père de la haute pâtisserie française, aurait contribué à populariser la bûche de Noël dans les années 1830. **2. B** : Criollo. Le cacao Criollo est l'une des variétés les plus rares et prisées au monde, connue pour ses arômes délicats et complexes, mais sa culture est difficile en raison de sa faible résistance aux maladies. **3. B** : Copenhague. Le restaurant "Noma", dirigé par le chef René Redzepi, est situé à Copenhague et a été élu plusieurs fois meilleur restaurant du monde par "The World's 50 Best Restaurants". **4. A** : Ferran Adrià. Ferran Adrià, chef du célèbre restaurant El Bulli, a popularisé l'utilisation du siphon pour créer des mousses légères et aériennes, transformant la cuisine contemporaine. **5. B** : 1926. La première étoile Michelin a été décernée en 1926 en France, marquant le début de ce système d'évaluation culinaire prestigieux. **6. D** : La méduse. Longtemps ignorée en gastronomie, la méduse est aujourd'hui utilisée dans des plats haut de gamme en Asie et en Europe pour sa texture croquante et sa capacité à absorber les saveurs.

PUB