



L'ŒUF CÉLÉBRÉ

Poché, 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 !



La madeleine 2.0

Délicieusement régressif, ce petit gâteau moelleux en forme de coquillage et originaire de Lorraine redevient ultra-désirable. Un peu partout en France fleurissent des adresses dédiées à la madeleine. Citron pavot, caramel beurre salé, amlou, pistache ou chocolat, avec ses garnitures faites maison, on la déguste encore tiède, accompagnée de son inséparable tasse de thé.

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 ! ■



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.

Dans 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 raisonnables, 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.

Stimuler la créativité

Contrairement aux idées reçues, une offre abordable ne signifie pas pour autant une baisse de qualité. 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. 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 !

Bouche-à-oreille

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. ■

Toucher une nouvelle clientèle

En introduisant et revisitant dans leurs cartes quelques plats classiques de la bistronomie, comme les œufs mayonnaise, les poireaux vinaigrette ou les croque-monsieurs, les professionnels de la restauration peuvent séduire une clientèle plus variée. 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. L'explosion des corners dans les food courts et des food-trucks illustre bien la popularité de cette tendance. Ces formats innovants démontrent que bons produits et prix raisonnables ne sont pas incompatibles et permettent aux chefs d'offrir une expérience gastronomique accessible à un large public.



© Steffen Wienberg sur Unsplash



© Micheile Henderson sur Unsplash



© Alaksiej Čarankievič sur Unsplash

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.

Dans 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 raisonnables, 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.

Stimuler la créativité

Contrairement aux idées reçues, une offre abordable ne signifie pas pour autant une baisse de qualité. 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. 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 !

Bouche-à-oreille

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. ■



© Steffen Wienberg sur Unsplash

Toucher une nouvelle clientèle

En introduisant et revisitant dans leurs cartes quelques plats classiques de la bistronomie, comme les œufs mayonnaise, les poireaux vinaigrette ou les croque-monsieurs, les professionnels de la restauration peuvent séduire une clientèle plus variée. 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. L'explosion des corners dans les food courts et des food-trucks illustre bien la popularité de cette tendance. Ces formats innovants démontrent que bons produits et prix raisonnables ne sont pas incompatibles et permettent aux chefs d'offrir une expérience gastronomique accessible à un large public.



© Micheile Henderson sur Unsplash

Duel de Chefs.

XXXXXX

PLAT SIGNATURE :

La tartelette chocolat sarrasin, créée en 2017 au Prince de Galles.

CARACTÈRE :

Énergique

PORTRAIT CHINOIS :

Si tu étais une pâtisserie ?

Une tarte citron semi-meringuée.

Si tu ne devais choisir qu'un fruit à cuisiner,

lequel choisirais-tu ?

La fraise.

Si tu étais un chocolat,

lequel serais-tu ?

Le chocolat au lait 50%, origine Pérou de Nicolas Berger.

Si tu étais une boisson,

laquelle serais-tu ?

Un café allongé.

Si ton adversaire

était un plat ?

Un burger!

À votre gauche, Nicolas Paciello, chef pâtissier originaire de Moselle, finaliste au dernier concours de Meilleur Ouvrier de France, passé par les prestigieuses institutions parisiennes du Crillon, du Prince de Galles et du Fouquet's, aujourd'hui à la tête des boutiques Cinq Sens. À votre droite, François Daubinet, chef pâtissier formé chez les Compagnons du Devoir, bras droit de Christophe Michalak au Plaza Athénée, directeur de la création chez Fauchon, aujourd'hui consultant international en pâtisserie et créations sur mesure. Un duel autour de la clémentine pour deux chefs qui ont du pep's!

XXXXXX

PLAT SIGNATURE :

Une tarte gianduja et noisettes torréfiées, créée en 2018 pour Fauchon.

CARACTÈRE :

Audacieux

PORTRAIT CHINOIS :

Si tu étais une pâtisserie ?

Un tiramisu, imbibé à l'Amaretto et au café!

Si tu ne devais choisir qu'un fruit à cuisiner,

lequel choisirais-tu ?

L'abricot.

Si tu étais un chocolat,

lequel choisirais-tu ?

Un chocolat noir 70% de cacao, origine Pérou, légèrement vanillé.

Si tu étais une boisson,

laquelle serais-tu ?

Un gin tonic, avec un trait de ginger beer et un zeste de pamplemousse.

Si ton adversaire

était un plat ?

Un mi-cuit au chocolat, craquant à l'extérieur et fondant à l'intérieur!



L'OBJECTIF

Le citron

Agrume doux et acidulé, le citron est utilisé dans les cuisines du monde entier où sa pulpe, son jus et son zeste rehaussent les préparations les plus simples ou les plus sophistiquées.

Saison

Sous le climat méditerranéen, les citronniers peuvent fleurir quatre fois dans une même année : en mars (récolte en octobre), de fin mars à début juin (floraison à l'origine de la plus grosse récolte, de novembre à fin mai), fin juin (petite floraison à l'origine de citrons qui atteindront leur maturité un an plus tard) et en août-septembre (à l'origine de fruits récoltés l'été suivant, ces fruits étant légèrement verts).

Origine

Le citron est vraisemblablement originaire d'Asie, et plus précisément du Cachemire, région aux confins de la Chine et de l'Inde. Il serait issu d'une hybridation entre la bigarade (autre nom de l'orange amère) et le cédrat. Le botaniste Théophraste attribue au citron des qualités médicinales, notamment pour lutter contre les poisons, et il sert également à éloigner les parasites des vêtements et à parfumer la bouche.



Caractéristiques

De forme ovale, lourd et ferme à maturité, le citron possède une écorce brillante, d'un jaune éclatant. Le citron à la peau fine et souple est à privilégier afin d'en recueillir le maximum de pulpe et de jus, tandis qu'une écorce ferme et épaisse permettra d'en extraire le meilleur zeste. Agrume faible en sucres, le citron est riche en vitamine C, en potassium et en calcium.

Saveur

Sa chair juteuse, son goût acide unique, son utilisation versatile et ses arômes toniques et rafraîchissants ont permis au citron de se faire une place dans les recettes du monde entier. Son jus, son zeste, sa pulpe, mais aussi ses huiles essentielles sont utilisés en cuisine, aussi bien dans des préparations salées que sucrées.



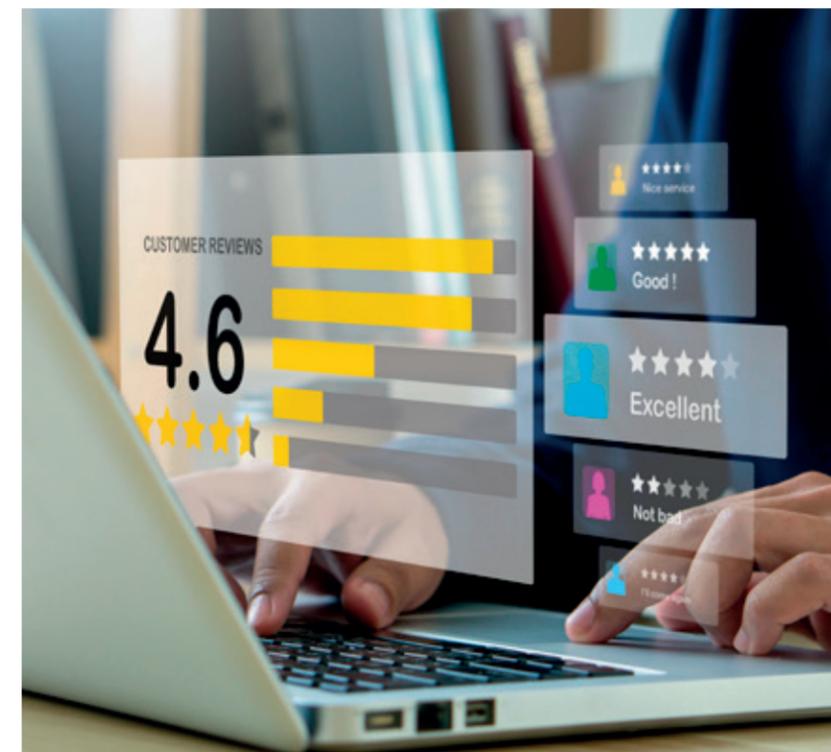
Tirer parti des avis clients.



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 bistro met en avant des plats à partager élaborés dans une démarche écoresponsable qui lui a valu le label Écotope. 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 épilchures, 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,

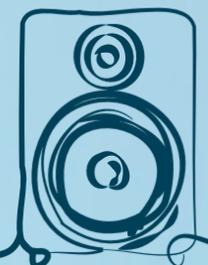
la musique au restaurant dépend avant tout des attentes de la clientèle et de l'ambiance recherchée par le restaurateur. Certains établissements misent sur un **fond sonore discret** pour accompagner leurs **menus gastronomiques**, tandis que d'autres optent pour une **playlist dynamique**, en accord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



Engagement durable : le test.

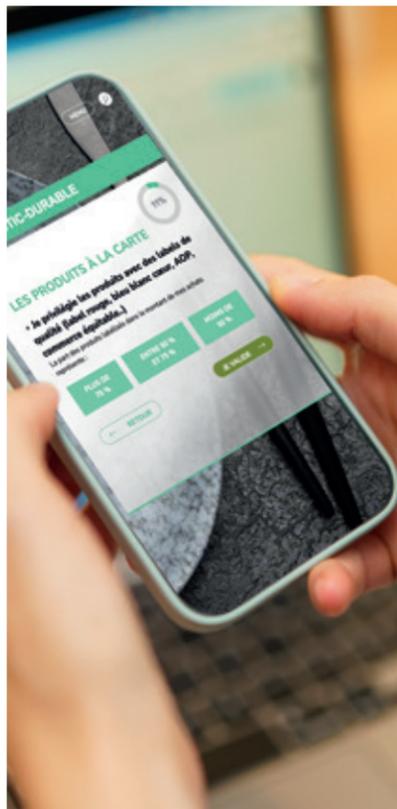
En partenariat avec le label Food Index for Good (FIG), METRO propose un questionnaire innovant pour que chacun puisse maîtriser ses impacts environnementaux !

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. Et 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 monrestaurantpasseaudurable.fr



Le vieux débat qui consiste à savoir « Qui de la poule ou de l'œuf est arrivé en premier? » n'a plus aucun sens aujourd'hui. On sait que l'œuf est à l'origine de la poule, surtout lorsqu'on sait que les oiseaux sont les descendants en droite ligne des dinosaures (en tout cas les petites espèces qui ont échappé à l'extinction voilà 65 millions d'années). D'ailleurs l'œuf est à l'origine de la vie presque partout dans le monde animal pas que chez les oiseaux : chez les insectes, les poissons, les invertébrés, les amphibiens, les reptiles... Et même les mammifères (au nombre desquels les humains) avec leurs ovocytes. En fait l'œuf est l'origine de la vie. Mais pour ce qui nous occupe, l'œuf (lorsqu'on ne précise pas sa nature, l'œuf de poule est appelé communément l'œuf) est surtout un auxiliaire majeur de la cuisine, de la pâtisserie, de la boulangerie et même de la vinification avec le fameux « collage au blanc d'œuf » des vins rouges pour en capter les impuretés.

Objectivement et en dépit d'une certaine défiance due à la mode vegan nourrie de bons sentiments mais souvent d'une grande ignorance, l'œuf est inégalable en alimentation pour plusieurs raisons. Tout d'abord

c'est la forme de protéine animale la moins chère sur le marché. C'est un aliment très complet avec ses 9 acides aminés essentiels et de nombreuses vitamines au rang desquelles la D primordiale pour notre squelette et nos muscles. L'œuf est aussi un produit que je qualifie de « demi-sec » car bien que frais il se conserve plusieurs semaines à température ambiante (au-delà de 22 °C mieux vaut le mettre au frais) protégé des bactéries extérieures par sa coquille et sa membrane interne. C'est aussi un texturant, un liant et un gélifiant naturel hors-pair pour les sauces, les émulsions, les crèmes, les soufflés, etc. Mais c'est son goût et surtout celui de son jaune qui nous enchante. Pensez un instant à une crème renversée, à une mayonnaise ou une béarnaise, à des spaghetti carbonara ou une quiche Lorraine, à des chouquettes ou une glace vanille sans parler d'une bonne brioche. Partout il nous régale de sa présence réconfortante qui convoque en nous les plus gourmands souvenirs d'enfance.

Voilà pourquoi il m'était important de lui rendre hommage en le mettant en vedette dans ces pages, notre nouveau rendez-vous dans le 15h30. Si vous le choisissez et le traitez bien il vous le rendra au centuple. Gloire à l'œuf, un pur régal accessible à tous, ce qui n'est pas la moindre de ses qualités.

!!
L'ŒUF EST UN AUXILIAIRE MAJEUR DE LA CUISINE, DE LA PÂTISSERIE, DE LA BOULANGERIE ET MÊME DE LA VINIFICATION.



LE PAIN CHIFFRES & INFOS

📊 Environ 2 000 milliards d'œufs produits chaque année dans le monde.

📊 Entre un quart et un tiers des œufs dans le monde sont produits par la Chine.

📊 La France est le 1^{er} producteur européen avec environ 15 milliards d'œufs (900 000 tonnes).

📊 Si 99% des Français mangent des œufs ils sont bien loin d'être les premiers consommateurs dans le monde. On dénombre plus de 300 œufs mangés par an pour les Mexicains (1^{er} pays consommateur) mais aussi pour les Japonais et les Chinois, entre 230 et 250 pour les pays occidentaux (autour de 230 chez nous) et moins de 100 pour les pays africains.

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.

États-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 à travers le monde proposent 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

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.

États-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 à travers le monde proposent 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

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.

États-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 à travers le monde proposent 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



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 bistrots 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^e 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 Maïté, 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 !

PUB



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^e 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 Maïté, 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 !



1 Quel pâtissier français est à l'origine de la création de la bûche de Noël au XIXe 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 ?

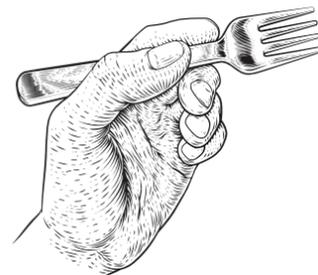
- A** Ferran Adrià
- B** Heston Blumenthal
- C** René Redzepi
- D** Thomas Keller

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