

15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

PRINTEMPS 2023

REPORTAGE

L'asperge des sables

TENDANCES

*La pâtisserie,
version responsable*

AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

*Le Finistère, terre
de plaisirs*

Laëtitia Visse

LE GOÛT DU JOUR

LA FEMME
du Boucher
Laëtitia Visse

B

sur

LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

les
halles
METRO

Offrez l'opportunité
à une association de
bénéficiaire du soutien de
la fondation METRO jusqu'à
10 000 euros !*



DÉPOSEZ
VOTRE DOSSIER
DU 6 MARS
AU 16 AVRIL.



CUISINIERS,
NOUS FINANÇONS UN PROJET
DE CUISINE SOLIDAIRE
QUI VOUS TIENT À CŒUR !

* Conditions de participation et règlement complet : fonds-metro.org/soumettre-un-projet

FONDS DE DOTATION METRO POUR UN MONDE BIEN DANS SON ASSIETTE, fonds de dotation déclaré en Préfecture des Hauts-de-Seine le 23 mars 2018 et publiée au Journal Officiel le 14 avril 2018 sous le numéro d'annonce légale 2136, et dont le siège social est situé au 5, rue des Grands Prés, Zone Artisanale du Petit Nanterre, NANTERRE (92024).

Photo : AdobeStock (@Asier) / Création : lagenceplanete.fr



Dans le monde de la restauration, et peut être encore plus qu'ailleurs, il ne faut pas juger d'après les apparences. Les jeunes maisons elles aussi ont la capacité de déplacer des montagnes.

Aujourd'hui, la nouvelle génération s'impose en cuisine et change la donne. À la pression longtemps de mise, elle oppose la douceur, la pédagogie, le temps et l'engagement. Elle propose une vision différente du métier. Cette génération se bat pour défendre des valeurs importantes que sont le respect des hommes et des femmes, autant que de leur environnement.

Il faut se souvenir de pourquoi on se bat. Dans le feu de l'action, on a parfois tendance à l'oublier. Les métiers de la restauration sont des métiers de passions. Des vocations que l'on découvre souvent jeune, et qui parfois sauvent des existences toutes entières. Alors, oui, lutter au quotidien peut parfois s'avérer décourageant. Moi-même, il m'est arrivé de douter, de ne pas me sentir légitime, d'être à deux doigts de baisser les bras. Mais les clients savent reconnaître les efforts accomplis. Ils sont fidèles à votre univers et vous disent « *vous nous manquez !* ». Il faut aussi rester debout pour eux !

Rappelez-vous qui vous étiez au début de vos carrières. Pensez à tous ces jeunes qui arrivent et rappelez-vous que se battre aujourd'hui c'est préparer l'avenir.

Laetitia Visse

**Cheffe du restaurant
La Femme du Boucher
à Marseille**



- | | |
|---|--|
| 4 NEWS | 48 TOUR DE FRANCE DES VINS Le Cognac fait rayonner son terroir |
| 7 AGENDA | 50 SERVICES METRO DISH POS, concentrez-vous sur l'essentiel |
| 8 TENDANCES La pâtisserie, version responsable La cuisine au feu de bois | 52 PRODUIT STAR La pomme de terre |
| 12 UN CHEF À LA UNE Laëtitia Visse, le goût du jour | 56 LES RECETTES DE SAISON Cochon de lait rôti, cerises, épices douces Skrei de Norvège basse température, houmous, écume citron gingembre Joconde cacao/café, ganache montée et roses des sables |
| 18 SHOPPING Une sélection épicée | 62 SHOPPING Une sélection qui ne va pas faire un pli |
| 20 REPORTAGE L'asperge des sables | 64 PARTENARIAT SIRHA Lyon 2023 |
| 24 MARQUES METRO Bières Felsgold, pour tous les amateurs de mousse | 66 VU SUR LE WEB METRO en ligne Quoi de neuf sur les réseaux ? |
| 28 DUEL DE CHEFS L'agneau par Frédéric Simonin et Baptiste Renouard | 68 DANS LE RÉTRO Les poissons de rivière |
| 32 SHOPPING À consommer sans modération ! | 69 L'USTENSILE La poissonnière |
| 34 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS Le Finistère, terre de plaisirs | 70 QUIZ Testez votre culture culinaire |
| 40 MANAGEMENT & BUSINESS Le guide pour booster sa rentabilité | |
| 42 RENCONTRE Victor Delpierre, barista et mixologue | |
| 44 FOCUS Pour ou contre le menu unique ? | |

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frédéric Bourcy
RÉDACTRICE EN CHEF : Irène Elbaz
COORDINATION MAGAZINE : Stéphanie Guillaumot
PHOTOGRAPHES : Franck Hamel, JPH/Clandoeil.fr, Martine Murat, Christophe Peus.
RÉDACTION : Le Nouveau Béliet
CONCEPT ET RÉALISATION : Le Nouveau Béliet
ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : Najate Elabad et Sébastien Lacresse.

RCS Nanterre 399 315 613 - METRO France, SAS au capital de 45.750.000 euros - PROMO F/G 2023 - IMPRIMÉ EN U.E



LE TRAVAIL À DISTANCE : UNE AUBAINE POUR LA RESTAURATION

Un nombre croissant de salariés déclarent recourir au télétravail. Une chance pour les hôteliers qui voient leur salle de conférence, leur hall ou même tout un étage inutilisé pendant la saison basse. Il est maintenant possible pour ces hôtels d'inclure une offre d'espace de travail confortable pour leur clientèle ou pour toute autre personne à la recherche d'un lieu propice à la concentration !



L'ASMR culinaire

C'est la nouvelle tendance des réseaux sociaux : l'ASMR culinaire consiste à enregistrer par le biais d'un micro les sons d'une recette de cuisine, dans l'optique de détendre l'auditeur au moyen de stimuli auditifs et de sensations apaisantes ! Découpe de légumes au couteau, déballage d'une commande de burger ou encore frémissement d'une noix de beurre dans une poêle chaude... il y en a pour tous les goûts !



Nouveau ! Huile d'olive fumée La Barca

Fumée au bois de chêne selon une méthode traditionnelle espagnole, La Barca est une huile monovariétale qui saura tout aussi bien sublimer viandes et poissons, mais aussi œufs mollets ou encore légumes rôtis !

À retrouver dans vos halles
METRO ou sur METRO.fr



Les alternatives au sucre

Bonnes pour la santé et toutes aussi savoureuses, les alternatives au sucre blanc se multiplient : le sirop d'agave, le miel, le sirop de dattes ou le sirop de Liège apportent des saveurs nouvelles et étonnantes aux pâtisseries d'aujourd'hui !



Nouveau !

Cîroc Passion

Vodka française aux arômes de fruits tropicaux, la Cîroc Passion est la base idéale des cocktails fruités et ensoleillés ! Les meilleurs raisins français sont distillés cinq fois pour une expérience gustative unique, garantie d'une qualité exceptionnelle !

À retrouver dans vos halles
METRO ou sur METRO.fr

2,2%

C'est le pourcentage de personnes en France se revendiquant végétarienne ou végane ! Pour répondre à la demande croissante, de plus en plus de restaurants adaptent leur carte pour cette nouvelle clientèle.

Source: IFOP



Les nouvelles alternatives végétales pour les protéines

De plus en plus de consommateurs souhaitent se tourner vers des alternatives à la viande comme source de protéines. En plein dans cette tendance, on voit aujourd'hui débarquer sur le marché des steaks, du bacon ou des lardons végétaux au goût et à la texture exceptionnels. Bluffants !

69%

C'est le pourcentage des français qui trouvent que la cuisine d'aujourd'hui incite plus à aller au restaurant qu'avant.

(Source Alioze)



Resto : les abonnements débarquent !

Calé sur le modèle des plateformes de streaming, certaines enseignes n'hésitent pas à proposer un abonnement mensuel à leur services ! Elles proposent un abonnement à prix fixe donnant à leurs clients un accès pour manger et boire en quasi illimité ! Ces abonnements font déjà sensation aux États Unis, où ils attirent majoritairement des salariés à l'heure du déjeuner.



LE DESSERT SANS SUCRE

Conscients des enjeux écologiques, les jeunes pâtissiers les plus créatifs se tournent de plus en plus vers la fabrication de desserts sans sucres ajoutés. Pour compenser, ils comptent notamment sur la caramélisation naturelle des fruits de saison, cueillis à maturité, quand leur sucrosité est optimale ! (Voir aussi page 8)

Le bio résiste

Les français se tournent vers le bio ! Ils sont

71%

à en consommer au minimum une fois par semaine,

14%

tous les jours et

77%

aimeraient avoir davantage de produits locaux, bio et faits maison à la carte.

De bonnes nouvelles qui promettent un bel avenir pour le bio français !

(Source Ifop)

“La cinquième saveur selon moi n'est pas l'umami, mais la fadeur”

Glenn Viel sur France Culture



LES NOUVELLES PLATEFORMES DE LIVRAISON ÉTHIQUES

Devenues essentielles au mode de consommation des clients de restauration, de nouvelles plateformes de livraison éthiques fleurissent dans le paysage. Leur credo ? Un modèle attentif tant à l'environnement qu'aux conditions de travail ! Elles mettent un point d'honneur à respecter les droits des usagers, des professionnels de la restauration et des livreurs, et sont déjà présentes dans plusieurs grandes villes en France.



L'User Generated Co (UGC)

C'est le contenu authentique que les clients peuvent mettre eux-mêmes en ligne sur les réseaux sociaux. Ces contenus font valoir le travail des restaurateurs et mettent en confiance les futurs clients. Cette nouvelle tendance à très haute valeur pour les professionnels de la restauration est à suivre de très près !



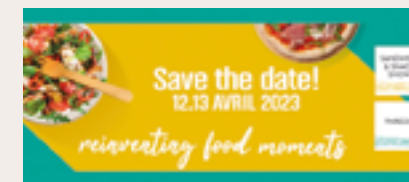
Nouveau !

Le Kimchi Wang

Idéal pour les hors-d'œuvre, accompagner les nouilles, relever avec douceur un simple bol de riz blanc, Wang vous propose un kimchi d'exception à base de piment, ail, gingembre et légumes fermentés, pour rehausser le goût des plats les plus variés !

À retrouver dans vos halles METRO ou sur METRO.fr

AVRIL



GASTRONOMIE NOMADE PARIZZA + SANDWICH ET SNACK SHOW

Quoi : Ces deux salons incontournables dédiés aux professionnels de la restauration nomade mettent en avant les nouvelles tendances du snacking et de la gastronomie italienne.

Quand : 12 et 13 avril

Où : Paris Porte de Versailles (VIPARIS)

TERRE ET MER LE SALON MER ET VIGNE

Quoi : Artisans, producteurs, éleveurs, transformateurs, représentants et producteurs se réunissent pour ainsi valoriser le circuit court et l'excellence à la française des produits de notre terroir.

Quand : Du 31 mars au 2 avril

Où : La Palmeraie, Lyon



SALON RHUM FEST

Quoi : Le plus grand salon de rhum en Europe revient pour une nouvelle édition avec comme thème "l'art du rhum et le vieillissement" !

Quand : Du 1 au 3 avril

Où : Parc Floral de Paris

PAYS BASQUE FOIRE AU JAMBON DE BAYONNE

Quoi : La Foire au jambon de Bayonne existe... 1462. Chaque année est organisé le Concours du meilleur Jambon de Bayonne, c'est l'occasion de rencontrer les producteurs locaux qui déclinent le cochon sous toutes ses formes !

Quand : Du 6 au 9 avril

Où : Bayonne

MAI

INCONTOURNABLE TASTE OF PARIS

Quoi : Ce célèbre salon parisien rassemble chefs étoilés, artisans et producteurs souhaitant faire découvrir et partager leurs produits d'exception !

Quand : Du 11 au 14 mai

Où : Grand Palais Éphémère, Paris

CHALEUREUX JOURNÉES GOURMANDES

Quoi : Depuis le début des années 1990, plus d'une centaine de producteurs du Morvan se retrouvent avec convivialité au Parc des expositions de Saulieu. Au programme : stands de restauration, fromages, produits de bouche, viandes charolaises, concours de cuisine...

Quand : Du 18 au 21 mai

Où : Espace Jean-Bertin, Saulieu



FAMILIAL FÊTE DES FROMAGES FERMIERES

Quoi : Cette manifestation se distingue chaque année par sa forte identité, son esprit authentique et convivial, au cœur même du terroir du Rocamadour AOP.

Quand : 28 mai

Où : Rocamadour

JUIN

RESTAURATION COLLECTIVE RESTAU'CO

Quoi : Depuis 50 ans, Restau'Co valorise les métiers de la restauration collective, en aidant les professionnels sur de nombreux thèmes : équilibre nutritionnel, restauration responsable, approvisionnement, lutte contre le gaspillage...

Quand : 21 juin

Où : Paris Expo, Porte de Versailles, Hall 5.1



VIN BORDEAUX FÊTE LE VIN

Quoi : Pas moins de 80 appellations sont représentées sur les quais de la Garonne pour faire découvrir et déguster la grande diversité des vins de Bordeaux et de Nouvelle-Aquitaine !

Quand : Du 22 au 25 juin

Où : Rive gauche de la Garonne, entre le Pont de pierre et la Bourse Maritime, Bordeaux



TRÈS ATTENDU LYON STREET FOOD FESTIVAL

Quoi : Ce festival, qui a pour ambition d'ouvrir les frontières de la gastronomie, propose à son public de découvrir de nouvelles destinations culinaires et met des chefs au défi de quitter leur zone de confort !

Quand : Du 15 au 18 juin

Où : Aux anciennes usines Fagor Brandt, Lyon

CÉLÈBRE OMNIVORE NORD

Quoi : Impliquant tous les acteurs engagés de la gastronomie des Hauts-de-France, les habitants, les entreprises, associations, structures publiques, indépendants et visiteurs, cette seconde édition d'Omnivore Nord promet bien des surprises !

Quand : Du 17 au 19 juin

Où : Touquet-Paris-Plage

La pâtisserie, version responsable.

—
Créées uniquement avec les produits de saison, et des matières premières sourcées, les pâtisseries d'aujourd'hui se conçoivent au sein de leurs terroirs. Quand conscience écologique et respect du vivant riment avec gourmandise !
—

Sans sucre

Attentifs aux enjeux écologiques de notre époque, certains pâtisseries n'hésitent plus à se passer des ingrédients qui semblent pourtant indispensables à la fabrication de leurs gâteaux. Quant aux consommateurs, soucieux des modes de productions et d'approvisionnements des ressources, eux aussi changent leurs habitudes. Exit les sucres raffinés, dont l'industrie est polluante, les pâtisseries se tournent vers des solutions alternatives. Parmi les plus répandues, la vergeoise, issue du jus de betterave cuit, possède une texture moelleuse légèrement humide et un pouvoir sucrant

équivalent au sucre blanc. Très utilisée dans le Nord de la France et en Belgique, c'est elle qui confère aux spéculoos leur goût si caractéristique ! Le miel constitue également une excellente alternative au sucre, et peut se trouver localement

partout en France. Liées à la flore locale, les saveurs et textures du miel varient selon les régions, reflétant ainsi les spécificités des saisons et des paysages. Le miel de maquis du printemps, issu de la bruyère blanche et de la lavande maritime, sera floral et subtil, tandis que le miel de châtaignier, plus automnal, sera tannique et long en bouche.

Quant au miel de sapin des Vosges, il bénéficie d'une appellation d'origine contrôlée ! Pour pousser encore plus loin leur réflexion, ces pâtisseries engagées vont même jusqu'à se passer de tout ajout de sucre.



Fruits & légumes

Pour compenser, ils se concentrent sur des desserts aux fruits frais de saison, et veillent à ce que leur récolte soit faite alors que leur taux naturel de sucre est à son apogée. Cueillis à maturité, les fruits sont plus goûteux et de meilleure qualité.

À la cuisson, la caramélisation joue également son rôle. En adéquation avec leur démarche, les desserts chocolatés sont remplacés par des préparations à base de produits laitiers, de fruits secs, comme les noix et les noisettes, et même de légumes ! Le panais, la patate douce, la carotte ou la courgette se prêtent



volontiers à la préparation de ces desserts aussi surprenants que délicieux. Pour les rendre encore plus gourmands, les pâtisseries les accommodent avec des épices, des plantes aromatiques ou des zestes d'agrumes.

Circuits courts

S'engager dans cette démarche permet également de valoriser le travail des producteurs locaux, et de former un cercle vertueux autour des créations des pâtisseries. Beurre de Bretagne, crème crue de Normandie ou encore farine des moulins d'Auvergne, les circuits courts sont privilégiés. Le lien avec la nature et les terroirs s'impose comme une évidence pour ces nouvelles interprétations de la gourmandise !

La cuisine au feu de bois.

Technique ancestrale, la cuisson au feu de bois retrouve ses lettres de noblesse grâce à la créativité des jeunes chefs, qui n'hésitent pas à manier la flamme !



🔥
EN PAPILOTES, LES POISSONS AUSSI SE PARENT DES SAVEURS DU BOIS, AUXQUELLES PEUVENT S'AJOUTER DES ÉCORCES D'AGRUMES POUR ACCENTUER LES PARFUMS. 💧

Autour de l'âtre

Un parfum de feu de bois envahit la grande salle de l'auberge, où trône une cheminée monumentale qui offre aux clients un spectacle à la fois gustatif et visuel. Cette scène n'est pas issue d'un film d'époque, mais une tendance bien actuelle, qui se répand à la campagne, comme en ville. La cuisine au feu de bois fait à nouveau son apparition dans les restaurants et si elle requiert un certain savoir-faire technique (l'enjeu consiste à maintenir une température constante, puis à évaluer la distance optimale entre la source de chaleur et les aliments), elle offre aux chefs la possibilité d'une cuisine de produits authentique, riche et conviviale.

Saisir, braiser, rôtir, griller, fumer...

Nombreuses sont les façons de cuisiner grâce au feu de bois. Source de chaleur, les flammes et les braises permettent aux aliments de cuire délicatement et en profondeur. Ce mode de cuisson leur apporte également une texture nouvelle et un goût unique. Chêne, charme, érable, orme, hêtre, frêne, pommier ou sarments de vignes, chaque variété de bois apportera en se consumant un parfum différent aux plats.

Préparées sur une grille, une surface minérale, en cocotte ou même suspendues au-dessus des flammes, les viandes et volailles se prêtent particulièrement bien à la cuisson au feu. À proximité de la source de chaleur, les chairs vont s'attendrir et fumer légèrement, ce qui leur confère cet inimitable goût braisé. En papillotes, les poissons aussi se parent des saveurs du bois, auxquelles peuvent s'ajouter des écorces



les chefs les plus créatifs, qui vont jusqu'à proposer une carte entièrement dédiée à la cuisine au feu de bois, desserts compris !

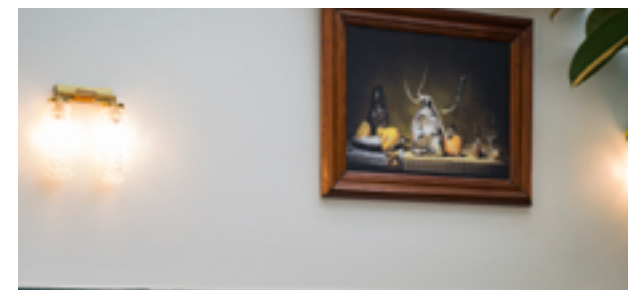
Faible coût de la matière première

Côté salle, la cuisine au feu de bois a la capacité de réchauffer l'atmosphère. Dense et sec, le bois se consume lentement et dégage une chaleur saine et homogène. Combustible le moins cher du marché, l'aspect économique de cette matière première est non négligeable. La grande majorité des matériaux sont adaptés à ce type de cuisson, comme la fonte, l'inox ou le cuivre. La cuisine au feu de bois ne nécessite donc pas de renouveler tout son équipement, et son entretien est moins onéreux que pour des fourneaux traditionnels. Installé au cœur du restaurant, le feu de bois permet également de chauffer la salle (et la clientèle) à moindre frais !

Laëtitia Visse

LE GOÛT DU JOUR

Depuis son restaurant marseillais La Femme du Boucher, la jeune cheffe Laëtitia Visse redonne ses lettres de noblesse à des recettes désuètes, qu'elle prend soin de ne pas revisiter. Rencontre.



ILS N'ARRIVENT PAS À CONSIDÉRER QU'UNE FEMME DE 30 ANS PUISSE ÊTRE EN MESURE DE FAIRE DES SAUCISSES ET DE DÉCOUPER DES CARCASSES... ♡



Entre les tournées

Avec un père contre-ténor et une mère soprano, c'est en musique que Laëtitia Visse découvre son penchant pour la cuisine. Le point commun entre les deux disciplines ? « *Beaucoup de travail en amont pour un court temps de représentation !* » résume la cheffe avec esprit. Entre les tournées et les répétitions, ses parents se mettent aux fourneaux. Une cuisine familiale pour sa mère, saumon vapeur, riz et gâteau au chocolat pour le goûter, une cuisine qui mêle patience et plaisir pour son père. « *Je ne le voyais pas beaucoup, donc quand il rentrait, j'étais collée à ses basques ! À l'époque on ne parlait pas encore de sourcing, mais il prenait le temps d'aller chercher la viande chez tel ou tel boucher, les fruits et légumes à droite à gauche, il voulait le meilleur. J'étais admirative !* » confie-t-elle. À ses côtés, elle découvre la joie de passer une journée entière à regarder mijoter un tajine.

Adolescente, Laëtitia Visse cuisine déjà beaucoup : « *J'étais abonnée au magazine Saveurs, et chaque semaine, je faisais toutes les recettes !* » C'est sa mère qui lui suggère d'en faire son métier, et la traîne aux portes ouvertes de l'école Ferrandi. Sa décision est prise, c'est dans cette voie qu'elle s'engagera.



Bac en poche, elle entre en CAP cuisine, puis enchaîne avec un CAP pâtisserie et l'école sup. De son cursus, elle garde un souvenir mitigé. « *J'ai appris plein de choses, mais je n'ai pas aimé leur manière de faire, que j'ai pas mal dénoncée sur les réseaux par la suite* » relate la cheffe, pour qui le rôle d'une école est déterminant dans la protection des élèves. Mais à chaque fois qu'elle est sur le point de raccrocher son tablier, elle a la chance de tomber sur les bonnes personnes, qui lui donnent envie de persévérer. Après une expérience douloureuse

en stage, elle est envoyée en remplacement chez le chef étoilé Alain Dutournier. C'est la rencontre qui changera sa vie. À son propos, Laëtitia Visse ne tarit pas d'éloge : « *Sans vouloir faire de grandes phrases, si j'en suis là aujourd'hui, c'est grâce à lui. Il a un tel amour du métier, des gens, de transmettre... Il suffit de l'écouter parler pour voir ce qu'il a dans les tripes !* » La maîtrise technique du chef, mais aussi sa bienveillance et son désir de voir s'épanouir la jeune garde encourageront Laëtitia Visse à tracer son chemin.

Ni gastro, ni étoilé

Alors qu'à l'école on ne jure que par le gastro et l'étoilé, Laëtitia Visse se dit qu'il lui faut trouver un troisième axe. Invitée à dîner au Beef Club, un restaurant qui n'existe plus aujourd'hui, elle découvre une cuisine si simple qu'elle lui fait l'effet d'une claque. « *Les gens étaient à l'aise, tout était fluide, on sentait qu'ils étaient contents d'être là. J'ai trouvé ça vraiment beau !* » se souvient la cheffe. Du bœuf maturé ►

► cuit au four à charbon, avec des garnitures et des sauces d'une qualité digne d'un restaurant gastro. « *Certes, il y avait moins de mise en place, mais il y avait du goût, et tout ce qu'il faut dans l'assiette!* » Ni une ni deux, Laëtitia Visse se rend en cuisine et fait la rencontre du chef Thomas Brachet à qui elle dit de but en blanc qu'elle souhaite travailler à ses côtés. Sa détermination paye, elle intègre l'équipe du Beef Club, puis participe à l'ouverture du Grand Pigalle Hôtel et de l'Hôtel Bachaumont. « *Mais je n'étais pas très heureuse, car à 22 ans, j'étais trop jeune pour être cheffe* » reconnaît-elle. Elle fait deux pas en arrière, et prend un peu de distance, avant que Thomas Brachet ne la rappelle pour lui proposer d'ouvrir avec lui le bistro Les Arlots, au cœur de Paris. « *C'est là que ma passion pour la saucisse est née!* »

La Femme du Boucher

Après deux années aux Arlots, le besoin se fait sentir de partir et de quitter le microcosme parisien où tout le monde se connaît. Laëtitia Visse jette son dévolu sur Marseille, et part sur un coup de tête avec son chat et



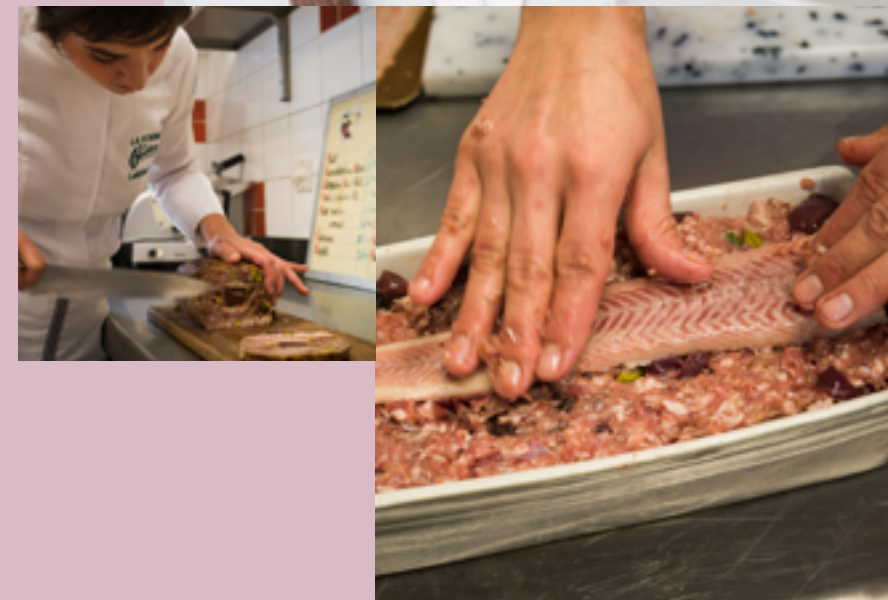
ses valises: « *Je n'y connaissais personne, je me suis dit qu'une page blanche, c'était l'idéal.* » Elle commence par travailler au restaurant La Relève, qu'elle apprécie beaucoup et où elle a carte blanche. Mais l'établissement doit fermer ses portes du jour au lendemain à cause d'une fissure qui zèbre la façade, et qui risque de mettre l'équipe en danger. Les expériences qui suivront, souvent décevantes, la poussent à envisager d'ouvrir son propre restaurant. Par curiosité, et pour se rendre compte de l'offre et des prix, elle visite un local dans un quartier qu'elle ne connaît pas. Une ancienne boucherie accolée à un restaurant. L'endroit coche toutes les cases. « *Je n'ai vraiment eu aucune concession à faire. Une cuisine ouverte, 50 places assises, un patio... C'était parfait!* »

L'ancien propriétaire, un homme très apprécié dont les habitants du quartier parlent encore avec beaucoup d'affection, avait baptisé son restaurant Le Boucher. Laëtitia Visse intègre cet héritage et, avec le sens de l'humour qui la caractérise, nomme le sien La Femme du Boucher, ce qui ne manque pas de dérouter certains clients. Elle raconte: « *On me demande si c'est moi la femme du boucher. Ils n'arrivent pas à considérer qu'une femme de 30 ans puisse être en mesure de faire des saucisses et de découper des carcasses!* » Si aujourd'hui les femmes sont un peu plus représentées en cuisine, en boucherie c'est encore très confidentiel et la cheffe fait encore figure d'exception. ►



LES RECETTES DU CHEF

La terrine de boudin noir, anguille fumée, PISTACHE ET WHISKY TOURBÉ



Ce terre-mer de haut vol marie des saveurs puissantes et surprend par un équilibre des goûts incisif. Une terrine qui déconcerte autant qu'elle régale.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr





“
JE NE REVISITE PAS,
JE NE DÉSTRUCTURE PAS.
SI VOUS VOULEZ
UNE BLANQUETTE,
VOUS AUREZ
UNE BLANQUETTE.”

► Boudins, rognons, abats

Dans son restaurant, Laëtitia Visse travaille des plats traditionnels, autour de la viande. Elle les affectionne d'autant qu'ils sont désuets. « *Ils font partie de notre héritage culinaire, et sont en train de disparaître petit à petit, regrette la cheffe. Mon délire c'est de les remettre aux goûts du jour. Et je ne les revisite pas, je ne les déstructure pas. Si vous voulez une blanquette, vous aurez une blanquette. Pas de surprise !* »

À la carte, qui change chaque jour, on y redécouvre des plats nobles et oubliés. Lièvre à la royale, boudin blanc aux morilles, rognons à la moutarde, Laëtitia Visse travaille des pièces qui ne sont pas à la mode. « *La qualité de mes produits est top, il y a du travail, y a des jus, tout est soigné*, confie la cheffe. *Ces recettes nous font sortir de notre zone de confort, pourtant j'ai énormément d'habitués, des gens qui viennent toutes les semaines, voire tous les midis. Ça vaut le coup de se lever tôt et de se coucher tard !* »

Pour s'approvisionner en boyaux pour faire ses saucisses, en abats, ou pour dégouter une tête de porc en un temps record, Laëtitia Visse s'entoure d'artisans locaux, et peut toujours compter sur l'équipe de METRO, à ses côtés depuis l'ouverture de son restaurant. « *Ils font énormément d'efforts sur les produits locaux, à chaque*



fois que j'ai un problème, METRO m'apporte une solution. Ils sont capables de se décarcasser pour me trouver des produits que personne d'autre n'arrive à me trouver. Je fais tout toute seule, donc avoir un fournisseur fiable et réactif, c'est génial ! » s'enthousiasme la cheffe.

Cool

Très engagée et intraitable sur les conditions d'élevage et d'abattage des animaux, Laëtitia Visse essaie de se rendre au maximum disponible pour échanger. Avec son côté viandard bien assumé, la cheffe intègre l'Académie de la Viande, un réseau qui regroupe scientifiques, éleveurs, bouchers, charcutiers et chefs, unis pour défendre les valeurs de la viande: « *L'intérêt, c'est les vases communicants qui nous*

permettent de trouver des tuyaux, des recettes, des fournisseurs. »

Fidèle à sa cuisine et à son sens de l'humour, elle sort en 2020 Les Couilles, 10 façons de les préparer un petit livre de recettes paru aux Éditions de l'Épure. « *La plupart des gens ne savent pas ce qu'est un rognon blanc, alors si je leur dis "couille d'agneau" au moins ça les fait rigoler !* » plaisante la cheffe, avant de conclure « *À mon sens, la cuisine aujourd'hui est devenue un sujet trop sérieux. C'est dommage parce que manger, c'est quelque chose de très primaire. Ça ne veut pas dire qu'on ne peut pas prendre du plaisir, qu'on peut pas s'appliquer mais il faut remettre les choses dans leur contexte: on fait de la bouffe. C'est cool !* » ■

LES RECETTES DU CHEF

La Selle d'agneau farcie, à l'andouillette, & AU LARD



Partie haute du gigot, la selle est l'un des morceaux les plus prisés de l'agneau. Farcie à l'andouillette, poitrine fumée, blette et autres raisins de Corinthe, la viande s'enrichit de saveurs aigre-douces rappelant les repas de fête et les moments d'abondance.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



1. 2. 3. 4.

Une sélection épicée !

LA SÉLECTION D'ÉPICES
DE NOS EXPERTS 15H30
NE MANQUE PAS DE SAVEURS !

6.

7.

5.



1. Anis étoilé 200 g METRO Chef Réf.: 48295 – 2. Paprika doux en poudre BIO AOP Kalocsa 250g La Brigade des Épices Réf.: 281919 – 3. Poivre Tchuli baies séchées BIO 200 G Thiercelin Réf.: 157830 – 4. Safran de Provence 5 g Antoine Espig Réf.: 228518 – 5. Curry black pearl 200 G Thiercelin Réf.: 167866 – 6. Mix meat lovers épices concassées 400 G Thiercelin Réf.: 157834 – 7. Baies roses déshydratées 60 g METRO Chef Réf.: 29383

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



#experts

METRO S'ENGAGE

À NE SÉLECTIONNER QUE LES MEILLEURS CAFÉS,
ÉLABORÉS À PARTIR DE GRAINS DE PREMIÈRE
FRAÎCHEUR AUX QUALITÉS UNIQUES

f y p i
METRO.fr



© le nouveau bétier - RCS Nanterre 399 315 613

les
halles
METRO

L'Asperge des sables.

Blanche, violette ou verte, l'asperge est un délice de printemps à ne pas manquer !

Elle se déguste simplement cuite à l'étuvée, avec un filet de vinaigrette, mais aussi en gratin, en velouté ou braisée. Longtemps considérée comme un produit de luxe réservé aux tables bourgeoises, elle s'est aujourd'hui démocratisée.

L'asperge a, depuis toujours, été à la fois reconnue pour ses propriétés médicinales et ses propriétés organoleptiques. Déjà en Grèce ancienne puis en Égypte, il y a plus de 5 000 ans, elle était domestiquée pour le plaisir des notables. Après avoir été délaissée au Moyen-Âge, l'asperge signe son grand retour à la renaissance en devenant le légume potage des rois Valois. L'histoire raconte que Jean-Baptiste de La Quintinie, jardinier de Louis XIV, tenta de braver les éléments pour en produire en hiver. Pour ce faire, il réchauffa artificiellement les asperges à coups de fumier chaud et de cloche en verre.

Au 19^e siècle, l'asperge se répand dans toutes les campagnes et devient au XIX^e

siècle une spécialité de nombreux villages aux portes de Paris : Argenteuil, Aubervilliers ou Bezons. Les asparagiculteurs (les cultivateurs d'asperges) la plantent alors entre les vignes (à l'époque, il y avait des vignes tout autour de Paris) pour protéger les tiges du vent. Plus tard, ils développeront le système de buttes. Système toujours d'actualité aujourd'hui.

La couleur de l'asperge dépend de la durée d'exposition à la lumière que la tige a connue. L'asperge blanche ne voit jamais le soleil, elle naît sous une butte de terre (ou de paille) et est cueillie dès que la tête apparaît. Si la cueillette est plus tardive et si la pointe a eu le temps de colorer au soleil, l'asperge sera violette. Quant à l'asperge verte, sa culture se fait sous des buttes plus basses, voire sans butte, afin de la laisser verdoyer au soleil.

Blanche, violette, verte ou sauvage : à chacun ses asperges !

Il y a l'asperges blanche, la violette et la verte. Il y a aussi la sauvage. La blanche pousse avant les autres, sa saveur douce est agréable, c'est la plus subtile mais aussi la moins forte en goût, c'est pourquoi on l'accompagne d'ordinaire de sauces épaisses, notamment, traditionnellement, ▶



► en Belgique, dans le Nord de la France et bien sûr sur les bords de Loire où elle est la reine de printemps. L'asperge violette est la plus grosse et la plus nourrissante, c'est l'asperge par excellence d'Allemagne et de Pologne. La verte est moins grosse, mais on la mange presque en entier en Provence ou en Espagne. Sa saveur permet de la déguster avec une véritable économie d'assaisonnement. Enfin, il y a l'asperge sauvage, dont les Italiens raffolent, et qui se prépare en salade ou avec des pâtes.

S'il est communément admis que la meilleure manière de préparer les asperges, c'est de les faire cuire à la vapeur, attention à la sur-cuisson. Il y existe un proverbe à Rome qui dit que quand on veut que quelque chose se fasse vite : « *Faites-la, disait-on, en moins de temps qu'il n'en faudrait pour faire cuire des asperges.* ».

L'asperge se prépare au beurre dans les pays du nord, ou à l'huile d'olive dans le bassin méditerranée. Dans son Grand dictionnaire de cuisine, Alexandre Dumas raconte cette histoire cocasse à propos de l'écrivain Bernard de Fontenelle. « *Fontenelle aimait beaucoup les asperges, surtout accommodées à l'huile; l'abbé Terrasson, qui au contraire aimait les manger au beurre, étant venu un jour lui demander à dîner, Fontenelle lui dit qu'il lui faisait un grand sacrifice en lui cédant la moitié de son plat d'asperges, et ordonna qu'on mit cette moitié au beurre. Peu de temps avant de se mettre à table, l'abbé se trouva mal et tomba bientôt en apoplexie. Fontenelle alors se lève précipitamment, court vers la cuisine et crie « Tout à l'huile, maintenant; tout à l'huile!... »* » comme quoi à chacun ses asperges et son type de cuisson!

Le saviez-vous ?

Les asperges ont de nombreuses vertus : antioxydantes et diurétiques, elles possèdent une teneur élevée en folate (vitamine B9) particulièrement recommandé pour les femmes enceintes. La pointe est plus riche en minéraux que la base, tandis que la queue, souvent jetée, est riche en protodioscine, connue pour lutter... ses effets aphrodisiaques! Moins glamour, tout le monde connaît l'odeur caractéristique qui émane de nos urines après avoir consommé des asperges. Cette odeur est due à l'acide asparagique qu'elles contiennent. ■



☹☹
LA TERRE EST CONSTITUÉE D'UN SABLE DE MER TRÈS LÉGER, QUI PERMET À L'ASPERGE DE SORTIR PLUS VITE ☹☹

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



RENCONTRE AVEC **Serge Amouroux** ET SES ASPERGES DES SABLES

Producteur d'asperges et de vin en Camargue dans une exploitation créée par ses parents, Serge Amouroux travaille depuis plus de 40 ans à donner le meilleur de ces terres sableuses du sud de la France. Avec son fils, qui vient de s'installer, il pratique une culture en rotation : quand les vignes sont vieilles, il plante des asperges. Et inversement, tous les 8-9 ans, quand les plantations d'asperges sont arrivées à leur terme, ils plantent des vignes. Cette technique permet de mieux nourrir les sols et d'obtenir des produits d'une qualité parfaite. Serge Amouroux est partenaire METRO depuis 21 ans.

Comment travaillez-vous sur votre exploitation ?

Notre exploitation s'étend sur 36 hectares : 16 hectares d'asperges et 20 hectares de vignes. Nous pratiquons une culture en rotation pour obtenir le meilleur de notre terroir. Nous travaillons ainsi des variétés triées sur le volet et de petites parcelles où l'on récolte exclusivement à la main. Nous prenons soin de sélectionner nos asperges comme nos raisins et de ne pas abîmer nos produits.

Qu'est-ce qui donne le goût si particulier de vos asperges ?

D'abord, c'est la nature : la nature de nos sols, de l'air marin, du type d'ensoleillement que l'on reçoit ici. À Aigues-Mortes, la terre est constituée d'un sable de mer très léger, qui permet à l'asperge de sortir plus vite, sans devoir forcer. Les asperges sont donc plus tendres, moins fibreuses, et plus intéressantes sur le plan gustatif. Et puis, nous sélectionnons soigneusement

nos variétés avec l'aide de centres expérimentaux, pour obtenir la meilleure qualité d'asperges blanches.

Votre culture est-elle respectueuse de l'environnement ?

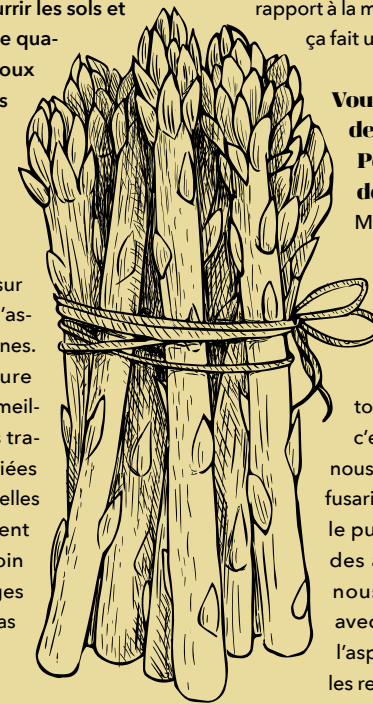
Notre exploitation s'inscrit dans une démarche environnementale et est certifiée Haute Valeur Environnementale. Nous utilisons très peu de traitements. Ça nous oblige à être très vigilants par rapport à la météo et à anticiper. Mais au final, ça fait une vraie différence.

Vous collaborez avec METRO depuis plus de 20 ans. Pouvez-vous nous parler de ce partenariat ?

METRO est aujourd'hui notre premier client. Le groupe distribue en local plus de 40 % de notre production d'asperges haut de gamme. Ça représente près de 90 tonnes. Si on en est là aujourd'hui, c'est un peu grâce à METRO qui nous a permis de survivre, quand la fusariose (une maladie transmise par le puceron CQFD) a dévasté 80 % des aspergeries locales. Depuis, nous travaillons d'arrache-pied avec METRO pour faire rayonner l'asperge de Camargue et séduire les restaurateurs.

Pouvez-vous nous parler de votre marque « La Célestine » commercialisée chez METRO ?

C'est l'authentique asperge de Camargue qui concentre des arômes uniques avec une pointe de salinité, caractéristique de son implantation dans le sable lagunaire. Un met particulièrement délicat, à la saveur exceptionnelle, dont la tendreté est très prisée par les grands chefs. Un régal !



Bières Felsgold, pour tous, les amateurs, de mousse.

Déclinées en quatre saveurs,
les bières Felsgold sont
une production artisanale
100 % française ! Fruitées, légères ou
plus amères, leurs qualités gustatives
séduiront tous les consommateurs !

Ces dernières années, la bière retrouve de sa superbe sur les tables des restaurants les plus branchés de l'hexagone. Fruit d'un savoir-faire artisanal transmis de génération en génération, cette boisson multimillénaire connaît un réel essor de consommation. Les amateurs se multiplient et la demande en France ne cesse de s'accroître. C'est donc tout naturellement que METRO lance sa propre marque de bière, élaborée dans le respect des traditions artisanales. Les bières Felsgold sont confectionnées avec des matières premières locales, de l'orge, du malt et du houblon 100 % français. Déclinées en quatre références, leur richesse en saveurs et la légèreté de leur taux d'alcool rendent ses bières accessibles à tous et en toutes circonstances !



La bière Felsgold est fabriquée par la brasserie familiale et indépendante de Saint-Omer. Cette brasserie emblématique du Pas-de-Calais assure le respect des traditions de d'un savoir-faire artisanal.

L'utilisation de matières premières françaises garantit le gage de qualité des produits. Avec des saveurs variées, une belle intensité aromatique et un taux d'alcool léger à moyen, il y en a pour tous les goûts !

QUATRE RÉFÉRENCES POUR TOUS LES GOÛTS



La Blonde

La Blonde est une Lager, une bière de fermentation basse. On aime sa sensation désaltérante et fraîche, sa couleur dorée translucide et sa mousse dense. Sa belle amertume herbacée se mariera parfaitement avec les fruits de mer et le Fish and Chips.



L'Abbaye

Bière de fermentation haute, cette Ale offre une belle intensité aromatique avec des notes de cannelle et clou de girofle bien présents. Sa rondeur en bouche épousera la saveur des légumes braisés, des cromesquis mais aussi des fromages comme le Maroilles, l'Époisses ou le Comté.



La Blanche

Cette bière de blé de fermentation basse, très rafraîchissante et possède des goûts d'agrumes et de coriandre. On aime sa texture crémeuse et ses saveurs plurielles qui révèlent en finale une belle amertume, avec des notes d'orange. Elle sera parfaite pour l'arrivée des beaux jours et accompagnera à merveille des plats de poisson ou encore d'asperge.



La Rubis

Rubis est une bière à dominante fruitée, élaborée avec des fruits rouges et du jus de sureau. Sa robe foncée légèrement voilée et sa belle pétillance révèlent des arômes naturels de fruits, noyaux de cerise, sureau et céréales. Cet équilibre des saveurs lui confère une personnalité unique. Disponible en fûts et en bouteilles, la Rubis peut se boire avec des bouchées apéritives mais aussi avec du magret de canard, des keftas d'agneau, un chèvre frais ou une mousse au chocolat.



► Des bières de qualité produites dans le respect de l'environnement

Les bières Felsgold sont validées par Elisabeth Pierre, notre experte zythologue. La zythologie ou biérologie est l'étude est la connaissance de la bière. Cette discipline couvre à la fois les étapes de fabrication mais aussi la dégustation et la culture de la bière. Felsgold a donc été conçue en accord avec les précieuses recommandations de notre experte. Cette bière élaborée en France possède des ingrédients d'une qualité irréprochable et respecte les techniques artisanales de sa conception à sa mise en bouteille. Toutes les bières Felsgold sont vérifiées par nos équipes à toutes les étapes de sa fabrication, avant filtration mais aussi avant et après l'affûtage. Ce test est décisif pour leur devenir. Ainsi, si une bière est jugée insatisfaisante, elle ne sera pas mise dans le commerce. Cette attention minutieuse au détail est ce qui garantit la qualité de nos bières.

Le respect de l'environnement et le développement durable sont des valeurs essentielles pour METRO. C'est pourquoi, la marque Felsgold s'engage formellement à proposer un produit respectueux de la planète, à toutes les étapes de sa confection. L'eau qui sert à la fabrication de la bière provient donc exclusivement de trois forages à Saint-Omer et les quantités utilisées sont parfaitement calculées afin de préserver ces ressources. Ainsi, moins de trois hectolitres d'eau sont utilisés pour obtenir un hectolitre de bière. ■



Créer sa carte de bière

Pour créer une carte de bière cohérente avec l'établissement et la carte proposée, rien de plus simple ! Il suffit d'en mettre un peu pour tous les goûts, même pour ceux qui ne boivent pas d'alcool.

L'incontournable Blonde : avec sa légèreté due à une fermentation basse, la bière blonde sera parfaite à proposer dans un bar à cocktails, un bar dansant ou encore un bar à bière.

La bière sans alcool : parce qu'il en faut pour tous les goûts et pour tout le monde, la bière sans alcool ravira pour l'apéro tous ceux qui ne boivent pas d'alcool ! Il est donc fortement conseillé de l'avoir à sa carte dans un bar traditionnel ou encore dans une brasserie.

La bière ambrée : plus corsée, la bière ambrée est parfaite pour la saison hivernale, ce must-have des pubs sera également la bienvenue sur la carte d'un bar à bières ou encore d'un bar traditionnel !

Et si, le restaurant s'invitait à l'hôpital,
pour un moment de partage en famille ?

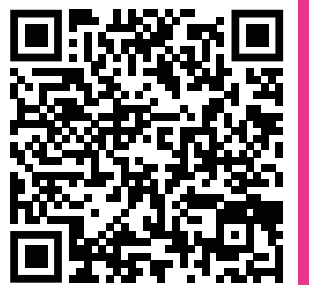


**TOUT
LE MONDE
CONTRE LE CANCER**

L'association qui offre des **moments d'évasion**
à tous ceux touchés par la maladie, pour leur permettre
de **garder la force d'avancer.**

Ensemble, célébrons la vie !

Rendez-vous sur www.toutlemondecontrelcancer.com
pour **offrir un repas de chef à une famille**



Duel de Chefs

FRÉDÉRIC SIMONIN

PLAT SIGNATURE:

Un oursin d'Islande travaillé à l'infini. Gelée d'eau de mer, langue d'oursin et crème de fenouil sauvage.

CARACTÈRE:

Délicat

PORTRAIT CHINOIS:

Si tu étais un plat

Un oursin car c'est piquant mais quand on gratte on découvre quelque chose de très marquant en goût.

Si tu étais un fromage

Une mimolette vieille

Si tu étais un légume primeur

Une asperge des bois

Si tu étais un vin

Un Haut-Brion

Si ton adversaire était un plat

Une langoustine avec des agrumes et des parfums de fraîcheur

À votre gauche, Frédéric Simonin, chef étoilé, respecté de ses pairs pour sa cuisine d'instinct, créative et délicate. À votre droite, Baptiste Renouard, ancien candidat de la saison 10 Top Chef en 2019, qui se fait un nom pour ses plats instinctifs et libres. Au centre, un beau morceau de viande d'agneau.

BAPTISTE RENOUARD

PLAT SIGNATURE:

Un souvenir de chocolat chaud. Siphon chocolat chaud au beurre demi-sel glace brioche et brioche perdue

CARACTÈRE:

Spontané

PORTRAIT CHINOIS:

Si tu étais un plat

Des pâtes au beurre avec beaucoup de gruyère (autant de gruyère que de beurre) et un peu de truffes noires.

Si tu étais un fromage

Un pont-l'évêque

Si tu étais un légume primeur

Une asperge verte

Si tu étais un vin

Un Puligny Montrachet

Si ton adversaire était un plat

Une moule marinière

L'OBJECTIF

L'Agneau.

L'agneau fait partie du patrimoine gastronomique français. Sa race, son lieu et ses méthodes d'élevage assurent la qualité et le goût de cette viande d'exception. Il existe trois types d'agneau : l'agneau de lait, de bergerie et d'herbage.

Origines

L'agneau est un jeune mouton. Les premières traces de la domestication du mouton remontent à peu près à 10 000 ans, en Mésopotamie.

Saison

Bien qu'on en trouve toute l'année, la viande d'agneau est meilleure à certaines périodes, notamment l'hiver et le printemps. La qualité et la particularité de ce qu'ont mangé les agneaux, ainsi que leur âge, vont donner des viandes très différentes.

Traditions

Les civilisations grecque et romaine sacrifiaient régulièrement des moutons pour apaiser une colère divine ou fêter le renouveau de la nature. Dès le début du christianisme, l'agneau a symbolisé le Christ, « L'agneau de Dieu qui enlève le péché du monde ». Encore aujourd'hui, juifs, catholiques et musulmans perpétuent cette tradition.

Saveurs

L'agneau étant petit, la découpe est simplifiée au maximum afin d'obtenir des morceaux assez gros pour les partager à plusieurs. Source de fer et de zinc, l'agneau est une viande tendre, raffinée et parfumée.



Selle d'agneau en croûte d'herbes, romaine farcie, jus tranché à l'huile de feuilles de citronnier et criste marine

PAR BAPTISTE RENOUARD

Si Baptiste Renouard est passé par Top Chef, c'est surtout auprès de Frédéric Simonin que le jeune cuisinier a découvert sa cuisine. Son obsession ? Faire des plats uniques et laisser libre cours à sa créativité.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



“ Je récupère une couleur et je vais créer un plat qui a le goût de la couleur. J'appelle ça des monochromes olfactifs. ”



Selle d'agneau, « Black pie » d'oignons fumé au foin et confit, herbes pastoral, condiment raisin muscat au genièvre poudré d'hibiscus

PAR FRÉDÉRIC SIMONIN

Grand délicat, Frédéric Simonin met un point d'honneur à proposer une cuisine d'émotion. Après avoir fait ses gammes dans les cuisines des plus grands restaurants français, il propose, dans son restaurant parisien, des plats élégants d'une précision presque chirurgicale.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



“ J'aime tout, il n'y a pas de produit qui m'effraie en soi. J'ai besoin de comprendre les aliments que je prépare pour pouvoir les travailler et en parler au client. ”

À consommer sans modération!

15H30 VOUS A PRÉPARÉ UNE SÉLECTION QUI NE LAISSERA PERSONNE SUR SA SOIF.



1. Jus de fraise 25 cl verre perdu Gilbert Réf.: 202808 – 2. Pur jus de pomme BIO 6 x 1 L verre perdu Gilbert Réf.: 264255 – 3. Nectar de poire 25 cl verre perdu Gilbert Réf.: 210223 – 4. Jus orange carotte citron 33 cl PET Pago Réf.: 201676 – 5. Pur jus ananas BIO 25 cl verre perdu Gilbert Réf.: 276142 – 6. Pur jus d'orange 1 L Gilbert Réf.: 203326 – 7. Pur jus multifruits 1 L verre perdu Gilbert Réf.: 203304 – 8. Pur jus de pomme BIO 25 cl verre perdu Gilbert Réf.: 202382 – 9. Boisson fruitée à la goyave 33 cl PET Maaza Réf.: 271450

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr



METRO

Chef

TOUT COMMENCE AVEC UN PRODUIT DE QUALITÉ.



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

Le Finistère, terre de plaisirs.



Rien de tel que de partir
à la rencontre d'une région au travers
de ses traditions culinaires.
Nature et sauvage, le Finistère
possède une culture gastronomique
ancienne et des produits d'exceptions.

Étymologiquement, le Finistère, littéralement *“la fin de terre”*, tire son nom de sa localisation géographique tout à l'ouest de France: cette région qui s'avance vers l'Atlantique parut longtemps être le bout du monde. Mais, à l'inverse de leurs compatriotes, les Bretons nomment, eux, ce département Penn-ar-Bed, ce qui signifie *“le début du Monde”*. Gourmets et gastronomes mettront fin à au débat, car pour qui aime manger et boire, le Finistère, c'est la région où tous les plaisirs commencent! ▶

► Les meilleurs homards bretons

En effet, à la pointe bretonne, les spécialités gourmandes ne manquent pas. La douceur du climat et la grande présence de la mer offrent un patrimoine gastronomique à découvrir absolument. De Douarnenez à Pont-Aven en passant par Quimper, le Pays Bigouden ou les Cornouailles, Le Finistère possède de nombreuses spécialités culinaires, plats typiques et autres magnifiques produits de terroir, invitant à un voyage intense pour les papilles.

Bien sûr, le Finistère met avant tout chose à l'honneur les produits de la mer. Il se chuchote que l'on y pêche les meilleurs homards bretons, les langoustines les plus savoureuses ou encore des huîtres puissamment iodées et parfaitement charnues. Le département abrite également de nombreux ports de pêche et l'on y trouve toute l'année des poissons frais pêchés dans le respect des ressources marines.



CONFIANCE, PROXIMITÉ ET JUSTE PRIX SONT LES SECRETS D'UNE RELATION DURABLE AVEC NOS CLIENTS COMME AVEC NOS FOURNISSEURS.

MATTHIEU BRETON ET PAUL BÉGOT
DE LA BRASSERIE COREFF



ses lettres de noblesse aux produits emblématiques de la Bretagne : la pomme et le blé noir. Il y a 25 ans, avec l'enthousiasme et l'obstination typiquement bretonne, la famille Le Lay a, contre toute logique productiviste, voulu relever le challenge de créer le premier whisky de blé noir au monde. Une gageure quand on sait que le rendement agricole de cette céréale locale est bien plus faible que celui de l'orge (environ 15 quintaux par hectare au lieu de 70 quintaux pour l'orge) et que son rendement en alcool est deux fois inférieur. Mais une révélation quand on découvre la puissance aromatique hors du commun de cette céréale longtemps délaissée. Dans des alambics en cuivre chauffés à feu nu, puis élevés dans des barriques en fût de chêne, c'est toute la production qui est réalisée dans le Finistère. En Bretagne, les conditions climatiques sont une véritable aubaine pour la maturation du whisky. En effet, l'humidité y est proche de celle d'Écosse et d'Irlande, mais la température plus clémente avantage sensiblement le vieillissement. ►

Boire le terroir Finistérien

Mais le département est aussi une terre de prédilection pour les cidres, les bières et autres spiritueux. Doyenne des micro-brasseries, la marque Coreff perpétue depuis 1985 avec une exigence absolue, l'esprit des grands maîtres brasseurs. Respect, authenticité, convivialité, courage et ténacité, ses mots inscrits sur les murs de la brasserie résument la philosophie de cette marque à la fois punk et traditionnelle. À l'époque de sa création, Coreff, dont le nom signifie « cervoise » en breton, était un pari en lequel peu de gens croyaient. Pourquoi diable boire la « bière du coin » alors qu'il y avait tant de bières industrielles en magasin ? Aujourd'hui, 35 ans plus tard, la réponse paraît évidente : boire Coreff est un geste militant, contre l'uniformisation du goût et pour une autre conception de la consommation.

Cette philosophie du local et du circuit court est partagée par la Distillerie des Menhirs. En puisant son inspiration dans ses racines bretonnes, la Distillerie des Menhirs donne



RENCONTRE AVEC

Carole Saladin

MANAGER SUR LES PRODUITS LOCAUX

Quelle est pour vous la définition d'un produit local ?

Dans ma définition c'est un produit qui est à moins de 100 km de notre entrepôt. Il y a tout types de produits : distillerie, filtre, bières mais aussi la charcuterie, les produits secs.

L'objectif des produits locaux c'est de répondre à des besoins très forts de nos clients qui ont des habitudes de consommations très précises, notamment dans une région comme le Finistère.

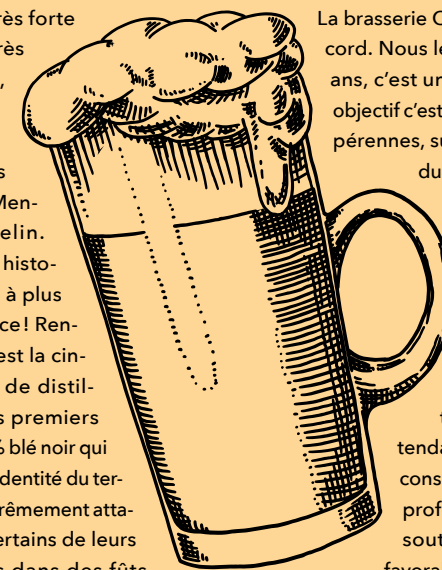


Justement, dans le Finistère, quel type de produits locaux peut-on retrouver ?

Les exemples ne manquent pas. Le Finistère a une identité très forte et les Bretons sont très fiers de leur région, et de son terroir. Je pourrais vous parler des heures entières de la Distillerie des Menhirs située à Plomelin. C'est une entreprise historique et familiale qui à plus de 100 ans d'existence ! Rendez-vous compte, c'est la cinquième génération de distillateur. Ils ont été les premiers à faire du whisky 100% blé noir qui reflètent à merveille l'identité du terroir breton. Ils sont extrêmement attachés à leur terroir : certains de leurs whiskys sont vieillis dans des fûts de chêne de la forêt Brocéliande !

La brasserie Coreff est également un bon exemple de production locale...

Tout à fait ! Parmi les doyennes des brasseries artisanales française, cela fait plus de 35 ans La brasserie Coreff met tout le monde d'accord. Nous les accompagnons depuis 10 ans, c'est un bonheur. Après tout, notre objectif c'est de construire des partenariats pérennes, sur le long terme avec ces producteurs qui donnent le meilleur de nos terroirs.



Quel avenir voyez-vous pour les produits locaux ?

Je constate un grand retour du produit français et a fortiori du produit local. C'est une tendance très forte à la fois chez le consommateur et chez nos clients professionnels. METRO souhaite soutenir cette tendance qui est favorable à l'économie locale.



💧
**COMME DANS LE RESTE
 DE LA FRANCE,
 METRO ENCOURAGE
 LA PRODUCTION
 DE PRODUITS LOCAUX.** 💧



► Une très forte demande pour le local

Des produits de la mer, des alcools artisanaux de haute qualité, mais aussi des gourmandises qui mettent l'eau à la bouche : le célèbre kouign amann bien sûr ou encore les galettes de Pont-Aven, ces biscuits secs et sucrés, à base de beurre salé, qui font partie intégrante de la gastronomie bretonne et rayonnent bien au-delà des frontières régionales. Avec un café, accompagnant un dessert ou faisant partie intégrante de celui-ci, les galettes sont un plaisir gourmand et régressif aimé de tous.

Comme dans le reste de la France, METRO encourage la production de produits locaux. On retrouve ainsi au catalogue les whiskies de la distillerie des Menhirs, les bières Coreff mais aussi des charcuteries locales, des produits de la mer, du frais, du sec, du fumé... L'objectif du développement des produits locaux est de répondre aux besoins forts des professionnelles de la restauration souhaitant promouvoir par leur travail en cuisine la région dans laquelle s'inscrit leur établissement. La vente de produits locaux permet de surcroît de maintenir un lien très fort avec les producteurs locaux et les équipes sur place en proposant des produits représentatifs de leur terroir. ■



RCS Nanterre 399 315 613 ©le nouveau bétier PHOTO STÉPHANE DE BOURGIES



origine
#Locale

METRO S'ENGAGE
 À VALORISER DES PRODUITS FRANÇAIS
 COMME LES AGRUMES DE VAIANA MANUTAHU,
 PRODUCTRICE À MENTON (ALPES-MARITIMES)
 f y p i
 METRO-local.fr

les
halles
METRO

Le guide POUR BOOSTER sa rentabilité

La rentabilité est un marqueur essentiel de la réussite d'un restaurant. Afin de mieux comprendre ses indicateurs et les mesures à prendre pour l'augmenter, METRO publie le guide indispensable pour tous les professionnels de la restauration.

Axe primordial du développement, la rentabilité est le résultat de plusieurs factures mis en place au sein d'un établissement.

Afin de permettre à tous les restaurateurs indépendants, qu'ils soient déjà établis ou en phase d'élaboration de leur business plan, METRO propose de télécharger gratuitement le guide Booster la rentabilité de son restaurant. Ce guide contient un ensemble complet de conseils à mettre en pratique pour améliorer le succès d'un établissement. Petit tour d'horizon en quelques points fondamentaux.

Comprendre

La première étape indispensable pour mesurer la rentabilité d'un restaurant est la compréhension de ces principaux indicateurs de performances. Coût des matières premières et de la main d'œuvre, calcul des marges brutes et commerciales, synthèse des ratios de productivité, de personnel et de charges d'exploitation sont autant de points clés à maîtriser. De nombreuses techniques existent pour optimiser ses résultats.

Améliorer

Élaborer des process optimaux en cuisine et en salle, c'est la garantie d'une rentabilité optimale. Chaque poste de travail a son importance, et aucun détail ne doit être négligé. Repenser sa cuisine pour gagner en efficacité, investir dans un matériel de cuisine moderne et économe, équiper le personnel, le guide METRO regorge d'astuces pour améliorer la productivité des établissements.

de performance, de découvrir les pistes pour réduire les charges et améliorer la productivité en cuisine, afin de développer son chiffre d'affaires... et de booster sa rentabilité !



Optimiser

Une fois calculés les taux, charges et autres ratios liés à l'activité d'un restaurant, il s'agit maintenant d'augmenter sa rentabilité. Une première technique ? Réduire les coûts au maximum, sans jamais nuire à la qualité ! Choix des matières premières, gestion des stocks, maîtrise des déchets mais aussi agencement de la cuisine ou limitation de la consommation d'énergie sont, entre autres, les axes majeurs à explorer afin d'optimiser vos dépenses.

Développer

Pour attirer et fidéliser la clientèle, des actions marketing sont nécessaires. Bien maîtrisées, ces leviers permettent d'attirer de nouveaux clients. Proposer des promotions, jouer sur l'événementiel, utiliser le digital, sont autant de points à aborder pour augmenter la fréquentation d'un restaurant.

Clair et concis, ce guide de 36 pages permet de comprendre et maîtriser les indicateurs

Pour aller plus loin

Vous souhaitez en savoir plus ? Découvrez tous les conseils et astuces en téléchargeant le guide METRO Booster la rentabilité de son restaurant.



Scannez
ou retrouvez
ce livre blanc sur
METRO.fr

UNE JOURNÉE AVEC...

Victor Delpierre

barista et mixologue

À chaque numéro, 15H30 s'invite dans la journée d'un professionnel de la restauration. Rencontre avec Victor Delpierre, créateur de saveurs, d'expériences et de concepts en restauration.



8h

Le café de spécialité

Je débute toujours ma journée par un bon café de spécialité ! J'ai la chance de recevoir quasiment tous les jours, les dernières découvertes caféinées de mes amis torréfacteurs. C'est pour moi, le moment d'entraîner mon palais et de découvrir les nouvelles tendances du moment mais aussi de tester de nouvelles recettes de slow coffee ou d'espresso pour mes prochaines vidéos de ma chaîne Youtube.



9h/12h

La gestion de projets

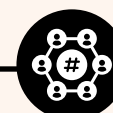
Je réponds aux emails, passe mes coups de fil, rédige mes rapports de consulting ou mes textes pour mes prochaines vidéos YouTube. C'est également le moment où je contacte mon réseau lorsque je suis à la recherche de produits spécifiques pour mes R&D. Cette séance de travail est souvent très intense, car nous avons beaucoup de projets divers et variés à gérer en même temps. Heureusement que nous sommes trois dans la société pour nous répartir le travail !



12h30/14h30

La pause sportive

Le cyclisme est mon médicament ! Ce sport m'a tellement apporté dans ma jeunesse qu'il est devenu une activité essentielle à mon équilibre. Ce sport me maintient en forme physique pour tenir le rythme intense de mon agenda et c'est aussi un rendez-vous avec moi-même.



15h

Les réseaux sociaux

Après un rapide déjeuner healthy et une bonne douche, j'enchaîne avec un point média avec Lena en charge de la communication et du marketing. Nous échangeons sur les publications à venir, je rédige les textes des posts, et nous finalisons le contenu que nous allons partager vers 18h.



16/19h

Réunion avec mon associé Gaël

Après un point sur le travail du jour et les échéances à venir, nous échangeons sur les différents projets pour lesquels nous sommes sollicités. L'activité de la société a beaucoup évolué ces derniers temps avec l'arrivée des compétences multi-casquettes de Gaël et celles digitales de Lena. Autrefois je faisais essentiellement de l'événementiel, un peu de conseil et de formation. Désormais, la mise en commun de nos expertises nous permettent d'accompagner toujours plus les partenaires et de développer les projets qui nous tiennent à cœur. Ainsi, nous souhaitons plus que tout valoriser le savoir-faire français des artisans passionnés qui partagent nos valeurs éthiques et durables, démocratiser l'accès au café de spécialité et mettre en place une offre de boissons gastronomiques identitaires avec et surtout sans alcool.



19h

Dégustations analytiques

Nous prolongeons souvent nos discussions avec Gaël lors de séances de dégustations analytiques de craft spirits, de poivres, de jus de fruits, de mixers, de produits du chocolat ou du miel etc. avec toujours le même objectif : dénicher les pépites de nos artisans français pour les valoriser lors de nos événements officiels et/ou caritatifs afin de les aider à se faire connaître.



21h

Dîner

J'attache beaucoup d'importance à cuisiner de beaux ingrédients de saison pour recharger les batteries avec un dîner bien copieux. Chez moi pas de TV, je cuisine au rythme de la musique électro en mode clubbing, c'est mon moment festif de la journée !



22h30

La R&D

Lorsque je ne suis pas en déplacement, je termine la journée par une session de recherche et développement durant laquelle je vais réaliser les différents tests que j'ai préalablement rédigés, et ma journée s'arrête quand mon corps me demande d'aller dormir vers 1h ou 2h du matin...

Pour ou contre le menu unique ?

Plus économique, plus écologique, plus lisible, le menu unique séduit par sa simplicité. Néanmoins, il laisse de côté ceux qui viennent au restaurant pour avoir le choix.

...d'image...

Le menu unique s'applique d'ordinaire à mettre en avant **des produits frais et de saison.**

L'objectif de cuisiner les plus beaux produits du jour.

Ou encore

Le menu unique permet de travailler des produits moins chers et de saison...

Mais aussi,

Une solution comme une autre aux difficultés des recrutements : moins de produits, moins de main-d'œuvre. Moins de main-d'œuvre, c'est une réduction de l'équipe en cuisine et en salle : c'est moins de charges et plus de liberté dans la gestion des ressources humaines.

... Une cuisine créative où **le chef s'adapte à la fraîcheur des produits disponibles.** Donc une cuisine plus personnelle.

Primo,

Les chefs ont changé de statuts. Leur travail est aujourd'hui bien mieux reconnu. On les compare à des artistes ou des artisans à part entière...

... Le menu unique est ainsi l'expression des liens de confiance avec les clients qui, en l'acceptant, disent **"surprenez-moi !"**.

...Et dans l'air du temps

Au restaurant, la souveraineté a changé de camp. Auparavant, le client était roi, maintenant c'est l'inverse, c'est le chef qui impose ses envies...

... Ce renversement du rapport de force est dû à plusieurs facteurs :

Un gain économique...

Pour répondre à la crise économique qui depuis bientôt trois ans bouleverse le marché de la restauration, le menu unique **permet de réduire les coûts généraux d'exploitation.**

En effet,

Le menu unique permet une réduction des coûts généraux d'exploitation : **cuisiner des produits frais c'est moins de stock et moins de pertes.**

...ET tous les clients n'adhèrent pas à cette vision de la restauration

Pour de nombreux clients, le chef qui impose son choix, c'est un peu saoulant... Eux vont au restaurant justement **pour avoir du choix...**



MAIS il y a menu unique et carte réduite...

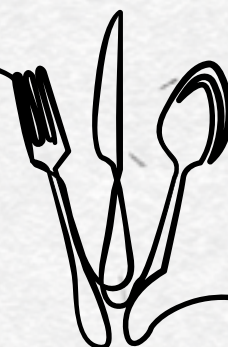
De plus en plus de restaurants proposent des menus/cartes qui offrent un **choix réduit** et la possibilité de composer son menu (plat unique, entrée/plat, plat/dessert, entrée/plat/dessert et même menu dégustation...)...

... D'autres ont poussé le bouchon encore plus loin et ont fait disparaître la carte.

Mais tous les restaurants ne sont pas logés à la même enseigne...

Le menu unique reste peu adopté car il nécessite un rapport de confiance total entre le chef et son client...

Ce qui correspond plus à des établissements dont le propriétaire est aussi le chef de cuisine.



... "La liberté parfois fatigue le client voire l'angoisse. Le self-service, qu'il découvrirait avec ravissement dans les années 70 en Europe, ne représente plus pour lui un véritable idéal. **"Tout à portée de main" est une perspective qui peut ouvrir un enfer mental.**



Secundo,
Le choix n'a plus la cote. Selon le sociologue Jean-Claude Kaufmann, **"Faire des choix est épuisant"**, et faire des choix culinaires l'est d'autant plus que ces choix sont quotidiens, répétitifs"...

... Le succès retrouvé des bouillons à l'ancienne ou des grandes brasseries prouvent que **les cartes à rallonges ont encore de longues années de vie devant elles !**



Par ailleurs...

Il existe une exception nécessaire à la règle : les plats doivent pouvoir s'adapter **aux allergies alimentaires de chacun.**

Enfin le menu unique pose surtout la question du « bon produit »

La définition du **"bon produit"** a évolué avec le temps. Il n'y a pas si longtemps, il s'agissait d'un plat parfaitement préservé des altérations du temps et mis en valeur par une technique irréprochable.



Aujourd'hui, les consommateurs sont de plus en plus exigeants sur la provenance et la saisonnalité des ingrédients qu'ils consomment.

Alors le menu unique est-il le nouveau luxe au restaurant ?



Ainsi, **le menu unique permet au restaurateur d'être transparent sur son engagement...**

Mais ce n'est pas une pratique accessible à tout le monde.

Le Cognac fait rayonner son terroir

Également appelé élixir des dieux, le cognac se distingue par sa méthode de fabrication spécifique, représentative de la typicité du terroir... et du savoir-faire français.

Eau-de-vie de raisin, le Cognac est réalisé à partir de variétés de grappes très aromatiques, comme l'ugni blanc, la folle blanche ou le colombard. Située sur les rives du fleuve Charente, Cognac, la capitale des eaux de vie, a donné son nom à la célèbre appellation emblématique. S'étendant sur deux départements charentais, ainsi qu'une partie des Deux-Sèvres et de la Dordogne, l'appellation est divisée en 6 crus dont chacun est l'expression d'un territoire. Au cœur de cet immense vignoble La Grande Champagne et la Petite Champagne, naissent des eaux-de-vie très fines au bouquet à dominante ronde et douce. Puis, en cercle concentriques, on trouve les Broderies, les Fins Bois, les Bons Bois et les Bois à Terroir, dont les différents sols apportent chacun des notes et des parfums caractéristiques, du plus floral ou plus fruité.

Son mode de double distillation consiste en une succession de deux étapes de chauffe. La première chauffe permet d'obtenir le brouillis, qui sera distillé une seconde fois (deuxième chauffe) pour donner l'eau-de-vie

de Cognac. C'est à partir de là que s'entame le processus de vieillissement en fût de chêne pour une durée d'un minimum de 2 ans, pouvant s'allonger sur plusieurs décennies en fonction de ce que le maître de chai souhaite apporter à son Cognac. Le temps qui passe est un précieux allié et dans la pénombre, l'eau-de-vie va s'arrondir, s'enrichir des arômes et des caractères du bois. Clair et limpide à la mise en fût, elle se parera au fil des années de nuances et de reflets chauds, allant du jaune d'or au brun ardent, selon le nombre des années.

Le Cognac prendra alors une dénomination spécifique, VS (Very Special, 2 ans minimum), VSOP (Very Superior Old Pale, 4 ans minimum), XO (Extra Old, 10 ans minimum) et XXO (Extra Extra Old, 15 ans minimum).

Produit noble, représentatif d'un savoir-faire unique, le Cognac adopte différents modes d'expression. Spiritueux traditionnel et contemporain, il permet de twister de nombreux cocktails et souligne à merveille les goûts épicés. Le Cognac peut également accompagner une grande variété de mets, de l'apéritif au dessert.



COGNAC MEUKOW VS

Avec ses arômes d'amande, d'orange confite et de réglisse, ce Cognac remarquable aux reflets cuivrés, se distingue par l'équilibre de son assemblage entre la rondeur de ses notes fruitées et la finesse de ses nuances boisées.



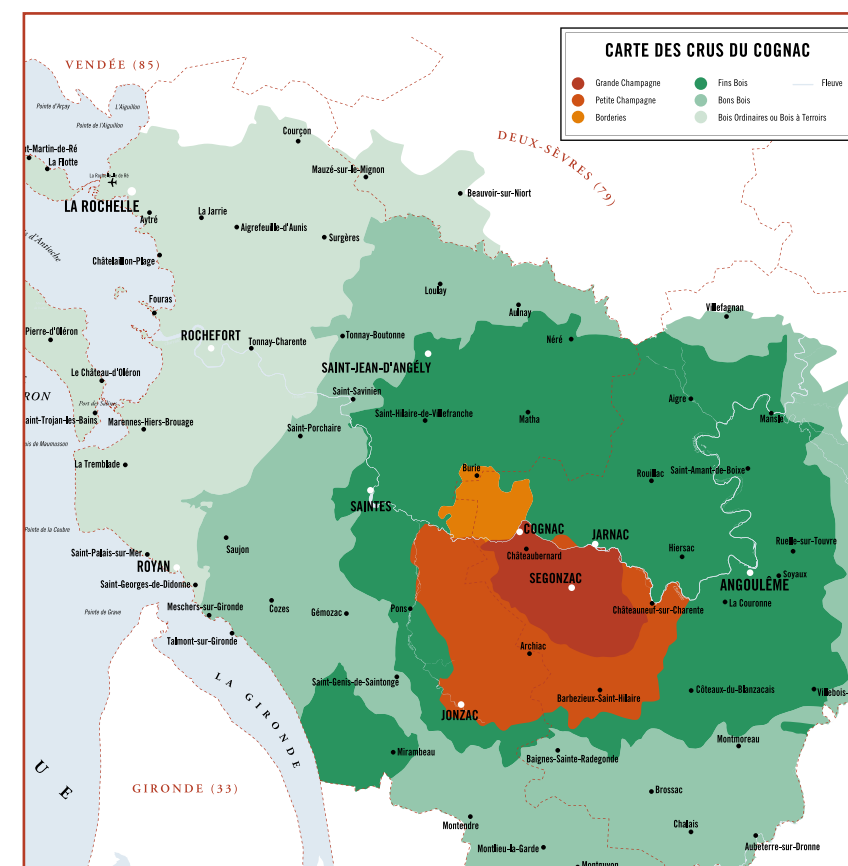
COGNAC CAMUS ÎLE-DE-RÉ FINE ISLAND

Issu des coteaux de vigne riche en iodes, ce cognac doré aux reflets ambrés est élaboré sur l'île de Ré par la maison familiale Camus. Il possède un profil aromatique maritime unique, dont la salinité s'accorde à merveille avec les huîtres et les fruits de mer.



COGNAC DELAÎTRE VSOP

Issu d'un assemblage d'eaux-de-vie soigneusement sélectionnées, cet élégant cognac au nez épicé et boisé possède une subtile note de rose, légère et végétale.



DISH POS, concentrez-vous sur l'essentiel

Après avoir conquis 50 000 clients avec les multiples solutions DISH, METRO se lance à la conquête du marché de la caisse enregistreuse avec la nouvelle solution digitale DISH POS!



Pour aller plus loin

Le lancement de DISH POS est prévu pour le printemps 2023 sur 14 villes-clés de France. Les professionnels souhaitant s'équiper de cette nouvelle solution peuvent se tourner vers un chargé de relation client dans leur halle METRO, d'un chargé de clientèle ou via le formulaire directement en ligne sur dish.co!



Élément incontournable des professionnels des métiers de bouche, la caisse enregistreuse est au cœur de l'activité des restaurateurs. C'est au travers de cet outil qu'il peut prendre des commandes, les envoyer en cuisine, encaisser ses clients, gérer ses stocks et sa compta ou encore suivre son chiffre d'affaires pour mieux piloter son activité.

DISH POS, la nouvelle solution digitale de METRO, est très loin des anciennes caisses à touches vieillissantes. Ce système de caisse digital moderne, ingénieux, fonctionne sur cloud et permet à aux clients de gérer et optimiser leurs process opérationnels, de la prise de commande au paiement.

DISH POS s'adresse à tous les professionnels de la restauration, de la brasserie au restaurant étoilé, de la pizzeria à la boulangerie de quartier, du café bar pub au petit bistrot du coin. Grâce à son interface personnalisable, DISH POS répond aux besoins des restaurants service à table, restaurants rapides ou boulangeries, peu importe la taille de l'établissement. DISH POS permet de faire gagner du temps et de l'argent afin que les professionnels puissent se concentrer sur l'essentiel : leur métier.

Distribuée par METRO, gage de sérénité et de pérennité, la caisse DISH POS est conçue durablement et ses avantages sont nombreux. Les écrans fixes et les mobiles de commandes (spécialement conçus pour les établissements de restauration) sont robustes, fiables et durables. Grâce au Miniserver, une innovation unique sur le marché, toutes les données sont à jour et instantanément synchronisées sur tous les appareils de l'établissement. Le petit plus ? Même en cas de perte de connexion, le service continue ! Toutes les données de l'activité du restaurant sont centralisées et mises à jour instantanément au sein d'un backoffice clair, accessible partout, à tout moment. Ergonomique, claire et conviviale, l'interface de DISH POS permet une vue d'ensemble du plan de salle avec statut des tables et une gestion des commandes rapide, simple et optimisée !

Les équipes METRO se chargent de la configuration de la caisse, de son installation et forment les clients à son utilisation avant et pendant le service, pour qu'ils soient parfaitement à l'aise avec ce nouvel outil de gestion. Directement connecté à la caisse, DISH POS propose une option de commande et de paiement au travers d'un QR code. Pratique, ce nouveau moyen de prise de commande et paiement autonome fait gagner du temps en salle et réduit considérablement le temps d'attente des clients du restaurant !

Avec DISH POS, tous les professionnels de la restauration peuvent générer des revenus plus élevés, gagner du temps et améliorer l'expérience client !

La pomme de terre,

Sautée, en robe des champs, frite, en gratin ou en purée, elle est peu coûteuse et déclinable à l'infini. La pomme de terre s'invite à toutes les tables, et il en existe des milliers d'espèces différentes ! Tour d'horizon.

Découverte il y a 10 000 ans en Amérique du Sud, ce n'est pas avant le XVII^e siècle que la pomme de terre n'arrive en France. Objet de curiosité pour les botanistes, la pomme de terre est en premier lieu considérée avec méfiance. Petite, amère et indigeste, elle est d'abord employée comme remède contre certaines maladies, puis sert ensuite d'aliment de base pour les animaux. Il faut attendre un siècle avant qu'elle ne trouve réellement sa place dans la cuisine française, et puisse dès lors offrir au plus grand nombre une nourriture à la fois riche et économique. Souvent vue comme peu raffinée, la pomme de terre est pourtant une source intarissable d'inspiration pour les chefs. Avec leurs saveurs plus ou moins prononcées et leurs textures variées, les différentes variétés de pommes de terre sont appréciées pour leurs innombrables manières d'être cuisinées. On les divise en 3 catégories selon leur type de chair, ferme, tendre et farineuse. Si les pommes de terre sont stockées dans un lieu sec et à l'abri de la lumière, afin d'éviter leur germination, on peut les conserver pendant plusieurs mois !



La pomme de terre de A à Z

Économique et ultra simple à préparer, les chips de peau de pomme de terre constituent une excellente recette anti-gaspi. Assaisonnées et saupoudrées d'herbes aromatiques, on les cuit simplement au four. Ces chips servent de toppings originaux ou d'apéritifs zéro-déchet !

Découvrez les variétés de pomme de terre

Agata

C'est la pomme de terre type ! Adaptée à la cuisine de tous les jours, l'Agata est polyvalente et bien régulière. Sa chair tendre et fondante est parfaite pour la cuisson au four, mais également pour les plats mijotés, comme le pot-au-feu.

Blue Belle

Originaire de Bretagne, la pomme de terre Blue Belle doit son nom à sa peau piquetée de taches violettes. Variété haut de gamme, elle possède une saveur délicatement sucrée qui fait des merveilles en purée, pour accompagner viandes et poissons.

Agria

Variété polyvalente par excellence, l'agria est réputée pour sa chair fondante à la couleur jaune beurre qui s'utilise dans de nombreux plats. Idéale pour la préparation de frites dorées et croustillantes, on la prépare à la belge, cuite dans la graisse de bœuf non raffinée.

Grenaille

Contrairement à ce que l'on croit, la pomme de terre grenaille n'est pas une variété, mais un calibre. Elle doit sa petite taille et la finesse de sa peau au fait qu'elle est cueillie avant maturité. Rôtie en cocotte, au four ou encore sautée à la poêle, il est inutile de la peler. Elle conserve ainsi toutes ses vitamines.

Vitelotte

La teinte violette de la vitelotte s'explique par sa teneur en anthocyanine, un puissant pigment antioxydant. Pour conserver sa belle couleur, on la rôtie façon hasselback, à la suédoise ! Taillée en éventail, la vitelotte est spectaculaire ! On intercale entre ses fines tranches, du jambon cru, de la crème à l'ail, ou des herbes aromatiques !

Ratte du Touquet

Cultivée exclusivement dans le nord de la France, sur la côte d'Opale et en Picardie, la ratte du Touquet possède une chair ferme et des arômes de châtaigne. Son excellente tenue à la cuisson se prête à de nombreuses réalisations, dont des salades composées, où elle se marie aux crudités et aux herbes aromatiques.

Mulberry beauty

Ravissante pomme de terre à la peau et à la chair rose et vif, sa couleur s'intensifie à la cuisson. On en profite pour confectionner des gnocchis artisanaux au moelleux incomparable et à la couleur qui sort de l'ordinaire !

RUM
Flor de Caña
EST. 1890

RHUM DURABLE, ÉLABORÉ AU CŒUR DU NICARAGUA VOLCANIQUE



NEUTRE EN
CARBONE
ET CERTIFIÉ
ÉQUITABLE



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



'Cochon de lait rôti, cerises, épices douces,

PAR NICOLAS ISNARD



Pour 8 personnes

Ingrédients

- 2,8kg de cuissot de cochon de lait
- 400g de cerise
- 10g de genièvre
- 10g de cannelle
- 5g de baie rose
- 10g de cumin
- 10g de Raz el hanout
- 10g de poudre de coriandre
- 50g d'huile de tournesol



PRÉPARATION

- 1** 24h à l'avance, frotter le cuissot avec la marinade d'épices.
- 2** Filmer le cuissot et laisser au frigo.
- 3** Rôtir au four à 150°C pendant 45 minutes puis 180°C pendant 15 minutes.
- 4** Dénoyer les cerises et les mettre à cuire pendant 15 minutes avec du beurre et le cochon.



NICOLAS ISNARD, CHEF* DE L'AUBERGE DE LA CHARME

Nicolas Isnard se passionne pour la cuisine dès son plus jeune âge. C'est dans sa Provence natale que sa grand-mère italienne lui transmet le goût de l'huile d'olive, du basilic et de la tomate fraîche. Sa soif

de découverte et son exigence l'ont ensuite naturellement amené à côtoyer les plus grands tels que les chefs Serge Chenet et Alain Ducasse, avant d'ouvrir son propre restaurant, l'Auberge de la Charme. Nicolas travaille

aujourd'hui avec David Le Comte ainsi qu'avec le chef Anthony Lamome pour proposer à ses clients une cuisine où saveurs provençales, bourguignonnes mais aussi asiatiques se marient avec harmonie.



'Skrei de Norvège, basse température,

HOUMOUS, ÉCUME CITRON GINGEMBRE

PAR MICHEL PORTOS



Pour **X** personnes

Ingrédients

- 1250 g de vive 100-300
pêchée en Méditerranée
- 18 petits oursins pêchés en
Méditerranée ou oursin Galice
pêché en Atlantique Nord-Est
- 1 bulbe de fenouil
- 8 kumquats
- 2 échalotes
- 1 pomme Granny Smith
- 1 botte de ciboulette
- 1 à 2 citron jaune
- 1 cuillère à café de graine de pavots
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre



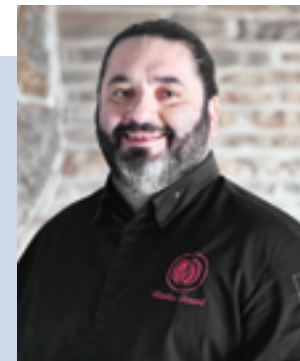
PRÉPARATION

1 Huiler et saler les portions
puis filmer et cuire à 60°C
au four pendant 10 min.

2 Égoutter puis mixer les pois chiches
avec le cumin, le ras el-hanout,
le jus de citron et l'ail puis tamiser.

3 Dans une casserole, suer les
échalotes, l'ail et le gingembre
dans le beurre puis déglacer au citron
et mouiller avec la crème et le lait.
Porter à ébullition puis chinoiser.

4 Dresser.



NICOLAS ISNARD, CHEF* DE L'AUBERGE DE LA CHARME

Nicolas Isnard se passionne pour la cuisine dès son plus jeune âge. C'est dans sa Provence natale que sa grand-mère italienne lui transmet le goût de l'huile d'olive, du basilic et de la tomate fraîche. Sa soif

de découverte et son exigence l'ont ensuite naturellement amené à côtoyer les plus grands tels que les chefs Serge Chenet et Alain Ducasse, avant d'ouvrir son propre restaurant, l'Auberge de la Charme. Nicolas travaille

aujourd'hui avec David Le Comte ainsi qu'avec le chef Anthony Lamome pour proposer à ses clients une cuisine où saveurs provençales, bourguignonnes mais aussi asiatiques se marient avec harmonie.



Joconde cacao/café, ganache montée, & roses des sables.

PAR JULIA SEDEFDJIAN



Pour 12 personnes

Ingrédients

- BISCUIT JOCONDE CACAO/CAFÉ :**
- 85 g de poudre d'amande
 - 80 g de sucre
 - 12 g de poudre cacao
 - 6 g de poudre de café
 - 175 g de blanc d'œuf
 - 40 g de sucre glace
- CRÉMEUX CHOCOLAT TANZANIE :**
- 1 L de lait
 - 1 L de crème
 - 500 g de sucre
 - 480 g de jaune d'œuf
 - 1 kg de chocolat Tanzanie
 - 12 feuilles de gélatine
- GANACHE MONTÉE CAFÉ :**
- 425 g de crème liquide
 - 585 g de chocolat blanc
 - 30 g de café moulu
 - 100 g de crème
 - 100 g de mascarpone
- ROSE DES SABLES :**
- 140 g de chocolat noir
 - 140 g de feuillantine
 - 10 g de café moulu
- GLACE CAFÉ :**
- 690 g de lait
 - 55 g de café moulu
 - 135 g de crème
 - 100 g de trimoline
 - 23 g de glucose atomisé
 - 250 g de jaune d'œuf
 - 100 g de sucre
 - 8 g de Stab 2000

PRÉPARATION

Pour le biscuit Joconde cacao/café :
Monter les blancs au batteur et ajouter le sucre et le sucre glace. Ajouter aux poudres, mélanger et étaler dans une plaque à rebord avec papier sulfurisé graissé. Cuire à 170°C pendant 7 min. Laisser refroidir puis emporte-piècer en rond de 3 cm de diamètre.

Pour le crémeux chocolat Tanzanie :
Faire chauffer le lait et la crème. Ajouter le mélange sucre et jaunes et cuire à 83°C comme une crème anglaise. Ajouter la gélatine et verser en 3 fois sur le chocolat. Débarrasser en bac au frais pour 3 h et ensuite mettre en poche.

Pour la ganache montée café
Faire fondre le chocolat au bain-marie, en parallèle faire chauffer la crème avec le café et laisser infuser 10 min. Verser en 3 fois sur le chocolat. Laisser refroidir 4 h au frais. Monter doucement au batteur avec le fouet avec les 100 g de crème et de mascarpone afin d'obtenir la ganache montée aérienne. Mettre en poche.

Pour la Rose des sables
Faire fondre le chocolat au bain-marie. Mélanger à la feuillantine et au café. Faire des roses des sables (petits tas avec l'appareil obtenu) et stocker au frais.

Pour la glace café
Chauffer le lait et le café et laisser infuser 10 min puis passer au chinois. Ajouter la crème, trimoline et le glucose atomisé. à 35°C ajouter les jaunes puis mélanger. à 40°C ajouter le sucre et le Stab 2000 préalablement mélangés. Laisser cuire jusqu'à 83°C. Débarrasser en Paco ou sorbetière.

FINITION

Sur l'assiette faire des points de crémeux chocolat, disposer 3 biscuits Joconde sur lesquels nous allons pocher la ganache montée au café puis disposer un décor en chocolat sur chacune, répartir les roses des sables et faire une quenelle de glace café.



JULIA SEDEFDJIAN, CHEFFE * DU RESTAURANT BAIETA

La valeur n'attend pas le nombre des années, et Julia Sedefdjian en est la meilleure preuve. Médaille d'or au concours régional du Meilleur Apprenti de France à 18 ans, cheffe à 20 ans, plus jeune cheffe étoilée à 21, premier restaurant à 23, nouvelle étoile à 24..., Julia est pressée ! Mais pas autant que nous quand il s'agit de goûter sa Joconde cacao-café.



Une sélection qui ne va pas faire un pli.

DÉCOUVREZ NOS COUPS DE CŒUR
LINGE ET TENUES PROFESSIONNELS.

1. Toque de cuisine Chef français T.M Réf.: 116696 – 2. Veste de cuisine homme manches longues passepoilé blanc T.M Réf.: 270415 – 3. Veste de cuisine homme manches courtes passepoilé noir T.M Réf.: 269938 – 4. Veste de cuisine manches longues femme fuschia T.S Réf.: 211601 – 5. Veste femme manches courtes blanc busi taille 0 Réf.: 293618 – 6. Veste de cuisine manches longues bicolore Le Chef Étoilé T.S Réf.: 187256 – 7. Veste cuisine homme poco navy taille M Réf.: 290780

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



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

WWW.COSY-TRENDY.EU | COSYANDTRENDY

Cosy
& Trendy®
cook · dine · live

Sirha

LYON 2023

Rendez-vous mondial, le Sirha Lyon anticipe et accompagne les grands mouvements de la restauration, de l'hôtellerie et de l'alimentation. Un espace pour s'inspirer, et penser les métiers et les opportunités de demain ! Retour en images sur l'édition 2023.

C'était l'événement de renommée internationale du Food service et de l'hospitalité à ne pas manquer. Point de rencontre, de passage et de partage obligé pour tous les acteurs du milieu de la restauration, le Sirha Lyon 2023 a accueilli 150 000 visiteurs curieux de cet écosystème en constant renouvellement. L'objectif ? Rassembler en un seul espace physique les innovations, les visions, les échanges de savoir et les grandes compétitions, permettant à chacun d'intégrer les nouvelles configurations d'un écosystème en constant renouvellement.



Stand METRO

Exposant au Sirha depuis la toute première édition, METRO a cette année encore présenté sur son stand des solutions pour une restauration responsable et innovante. Notamment le nouveau système de caisse DISH POS, qui permet aux restaurateurs d'améliorer l'expérience client, tout en gagnant du temps ! Les visiteurs ont pu également découvrir de nombreuses nouveautés METRO et aller à la rencontre de petits producteurs passionnés de produits authentiques !

International Catering Cup

Durant les 3 jours de compétition de l'International Catering Cup, les candidats ont redoublé de créativité, de technique et de maîtrise pour démontrer leurs compétences. Chaque équipe a dû se dépasser, faire preuve de détermination et de générosité pour aller au-delà de leurs limites ! Après Singapour, les États Unis ont remporté la première place de la prestigieuse finale du concours des meilleurs traiteurs du monde, suivi par la France et la République Tchèque.



Bocuse d'Or

C'est le plus prestigieux des concours culinaires, dont METRO est le partenaire depuis 2005, et sponsor principal depuis 2013. Créée en 1987 par Paul Bocuse, cette compétition d'excellence voit tous les ans s'affronter les meilleurs chefs du monde. Les 24 candidats prodiges sélectionnés ont réalisé des prouesses dans un marathon d'épreuves sur plus de 5 heures, avec pour thème la courge et la queue de lotte, produits fournis par METRO. Cette année, le Danemark a remporté le concours, suivi de la Norvège et de la Hongrie ! Première femme à représenter la France Naïs Pirolet, benjamine du concours accompagné de son commis Cole Millard, a quant à elle décroché le prix du meilleur menu enfant !

Trophée des Maîtres d'Hôtel

Aventure humaine unique, cette compétition se déroule sur scène, face à un large public et un jury composé de grands noms du métier ! Parrainé cette année par Carol Duval Leroy, le Trophée des Maîtres d'Hôtel est un véritable tremplin pour les jeunes professionnels participants, et une mise en lumière de l'Art du service et de la Table. Au terme des épreuves, organisées sous la forme d'ateliers rassemblant la culture professionnelle, l'art du service, des fromages, des cocktails et des accords mets-vins, Diane Blanch, maître d'hôtel au restaurant d'Anne-Sophie Pic le Beau Rivage Palace à Lausanne, a remporté cette édition 2023 !

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.



Les truffes de Jérôme Galis

Pâtissier de formation, Jérôme Galis a repris les rênes de l'entreprise familiale dans les environs d'Avignon pour y cultiver des chênes truffiers. L'amour du travail bien, la patience et le savoir-faire sont les trois qualités qui font l'exception de ses produits. Rencontre avec un trufficulteur émérite !



L'Eau de vie d'Emmanuel Hanquiez

Rencontre avec Emmanuel et Béatrice Hanquiez, producteurs d'eaux de vie et de spiritueux artisanaux au sein de la Maison Manguin. Avec des recettes intemporelles comme la poire Williams ou bien plus originales comme un gin à l'olive, leur créativité ne cesse de surprendre !

MAIS AUSSI...



Choisir son emballage pour la vente à emporter



Rendre son restaurant instagrammable



Les 6 tendances boissons et cocktails à suivre en 2023



La cuisine locale et durable de Nicolas Carro

Par souci d'éthique et amour de la cuisine locale, le chef engagé Nicolas Carro, propose dans son restaurant étoilé une cuisine dictée par les saisons et les denrées des producteurs locaux. Le respect du produit et l'écoute de ses producteurs lui permettent d'inventer une cuisine d'exception en réduisant au maximum ses déchets !



Pour un restaurant écoresponsable

Crédit, financements participatifs, aides, appels à projets ou encore apport de proches, les solutions pour allier restauration, environnement, économie locale et bien-être des salariés ne manquent pas ! Quelle sera la plus adaptée ?

Quoi de neuf sur les réseaux ?

Parmi les passionnés et les professionnels des fourneaux, 15H30 sélectionne les comptes Instagram les plus inspirants. Quand les réseaux sociaux viennent stimuler la créativité !



Le plus diversifié @foodylens

Une multitude de recettes du monde à découvrir pour prendre sa dose d'inspiration culinaire !



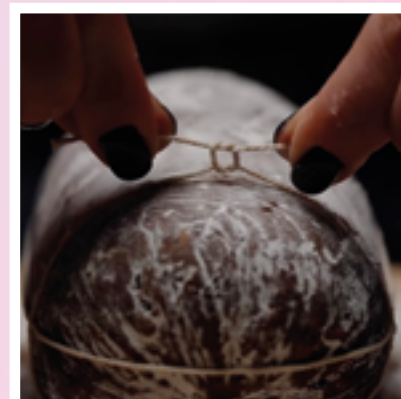
Le plus international @mint_magazine

Mint magazine partage ses coups de cœur et ses rencontres avec les entrepreneurs et restaurateurs du moment !



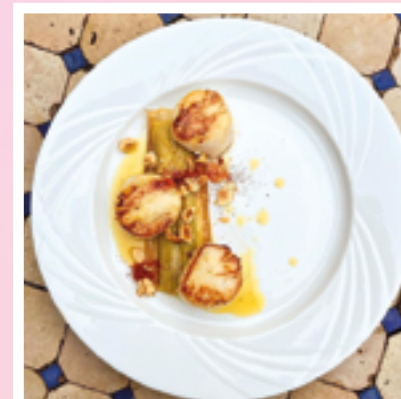
Le plus inspirant @cestmeilleurquandcestbon

Pour partir à la découverte des restaurants à travers des vidéos food créatives et inspirantes !



Le plus food porn @al_dante_channel

Filmées de manière singulière, ces vidéos de création de recettes nous inspirent au quotidien !



Le plus singulier @courtbouillon

Un compte tout en simplicité qui compile les recettes "d'humeur et d'envie" d'Anatole Thomas !



Le plus en simplicité @victoire_loup

De Paris à Los Angeles, Victoire Loup, consultante en gastronomie, nous partage ses voyages culinaires !



Les poissons de rivière

Pendant des années, les poissons d'eau douce ont pâti du succès des espèces considérées plus nobles. Leurs saveurs oubliées retrouvent aujourd'hui leur place en cuisine.

Contexte

Pendant des siècles, les paysans pêchaient sur les terres des seigneurs pour améliorer leur quotidien, et les pêcheurs professionnels conservaient les poissons dans des viviers le long des berges. Autrefois très consommés, les poissons de rivière ont peu à peu été délaissés au profit des poissons d'eau de mer plus réputés comme le saumon, le cabillaud ou la daurade qui garnissent les étals des marchés.

Variétés

Peu populaires, ces poissons oubliés sont abordables et intéressants d'un point de vue nutritionnel et gustatif. Gardon à la provençale, barbeau au court-bouillon, quenelle de brochet ou silure à la diable, ces recettes ont longtemps occupé une place à part dans la cuisine française. Leurs saveurs, souvent inédites pour le consommateur d'aujourd'hui, permettent de mettre en valeur les différents terroirs et les produits locaux. Ces poissons d'eau douce, abondants dans nos rivières, ne sont pas menacés de surpêche, et les jeunes chefs soucieux de l'environnement relèvent aujourd'hui le défi de les cuisiner à nouveau.

Renouveau

Issus d'une pêche durable, les poissons d'eau douce peuvent être cuisinés de A à Z. En les associant aux produits frais et locaux, légumes et herbes aromatiques en tête, ils offrent une multitude de possibilités. Ils se préparent comme tous les poissons à chair blanche, frais, en fumaison ou en rillettes. Les travailler et les proposer à la carte n'est pas seulement un engagement en faveur de l'environnement, c'est aussi l'occasion de redécouvrir ces saveurs anciennes.



La poissonnière

Vedette des grandes heures des buffets fastueux, la poissonnière a été conçue afin de présenter les poissons entiers qui ornaient ces grandes tablées. Elle profite aujourd'hui du regain actuel pour la cuisine traditionnelle.

Grand récipient métallique de forme oblongue à hauts bords, la poissonnière connaît son heure de gloire vers la moitié du XX^e siècle. La cuisine bourgeoise, les buffets fastueux, faisaient la part belle aux gros poissons nobles, préparés dans un bouillon à base de vin blanc et d'éléments aromatiques. Brochets, saumons ou bars, étaient ainsi servis entiers sur de grands plateaux et mis en scène à travers des présentations très ornementales.

Fruit de la tradition culinaire française, et encore fabriquée dans le respect d'un savoir de près de deux siècles, la poissonnière connaît son heure de gloire vers la moitié du XX^e siècle. La cuisine bourgeoise, les buffets fastueux, faisaient la part belle aux gros poissons nobles, préparés dans un bouillon à base de vin blanc et d'éléments aromatiques. Brochets, saumons ou bars, étaient ainsi servis entiers sur de grands plateaux et mis en scène à travers des présentations très ornementales.

On remarque depuis quelques années un regain d'intérêt pour la cuisine bourgeoise, revue au goût du jour. Fleurons de la gastronomie française, les plats traditionnels sont aujourd'hui réinventés par la jeune génération de chefs. La poissonnière est l'ustensile indispensable pour pouvoir cuisiner le poisson de la tête à la queue au court bouillon, dans une démarche responsable, objectif zéro déchets !





Testez votre culture culinaire.

1 Quelle célèbre cheffe américaine est considérée comme la marraine du courant locavore ?

- ☐ A Alice Waters
- ☐ B Julia Child
- ☐ C Carrie Solomon
- ☐ D Dominique Crenn

2 Comment s'appelle le fruit du caféier ?

- ☐ A Le café
- ☐ B La fève
- ☐ C La cerise
- ☐ D Le marc

3 Dans quels pays produit-on du vin depuis le plus longtemps ?

- ☐ A La France
- ☐ B la Grèce
- ☐ C La Géorgie
- ☐ D L'Italie

4 Selon la légende, pourquoi les hot dogs s'appellent-ils des hot dogs ?

- ☐ A Pour rendre hommage aux "Dodgers" la franchise de baseball de Los Angeles.
- ☐ B Car, faute de mieux, les saucisses étaient préparées avec de la viande de chien durant la Grande Dépression.
- ☐ C Parce que "dog" signifie "creuser" et que le "hot dog" était l'en-cas préféré des ouvriers de la mine.
- ☐ D À cause des teckels des immigrés allemands aux États-Unis.

5 Qui a écrit cette critique : "Vous ferez au Dindon Farci, les plus mauvais repas de toute votre existence et avec une régularité exemplaire. C'est absolument infect tous les jours, sauf le dimanche jour de fermeture" ?

- ☐ A Philippe Etchebest, dans Cauchemar en cuisine
- ☐ B Louis de Funès, dans le film l'Aile ou la cuisse
- ☐ C Gordon Ramsay, dans Bataille des chefs
- ☐ D Curnonsky, le prince des gastronomes, dans le Matin

6 Quel est le produit emblématique de la cuisine de Joël Robuchon ?

- ☐ A La pomme de terre
- ☐ B La tomate
- ☐ C La truffe
- ☐ D Le poulet

RÉPONSES

1. A : Alice Waters. À la tête du restaurant Chez Panisse à Berkeley en Californie depuis plus de 50 ans, la cheffe Alice Waters est mondialement connue pour avoir créé un réseau d'approvisionnement en circuits courts.

2. B : La cerise. Le fruit du caféier mûrit en 6 à 12 mois. De couleur verte, la cerise vire au jaune puis devient rouge à maturité, et grenat lorsqu'elle est sur mature. C'est la graine de ce fruit qui est torréfiée pour produire le café que l'on boit.

3. C : La Géorgie. Ce pays du Caucase est la terre de naissance du vin. Depuis plus de 8000 ans, les Géorgiens produisent du vin selon la même méthode ancestrale.

4. D : Les teckels des immigrés allemands. Les immigrants allemands ne se sont pas seulement chargés d'importer la saucisse de Francfort aux USA, ils sont venus accompagnés de leurs chiens : des teckels ou des bassets.

Les premiers vendeurs de hot-dog étaient allemands et furent associés à leurs chiens qui, cerise sur le gâteau, ressemblaient à des saucisses.

5. B : Louis de Funès, dans le film l'Aile ou la cuisse triplement étoilé du Grand Vefour à Paris.

6. A : La pomme de terre. Joël Robuchon est notamment célèbre pour avoir réinventé la classique recette de la purée de pommes de terre avec du beurre de baratte en quantité plus que généreuse.

METRO

PROFESSIONAL

TOUT COMMENCE AVEC
UN ÉQUIPEMENT DE QUALITÉ.



1300 ÉQUIPEMENTS SÉLECTIONNÉS
EN EXCLUSIVITÉ POUR LES PROFESSIONNELS DU GOÛT
ET TOUJOURS AU MEILLEUR PRIX

WHISKY

BELLEVOYE

FRANCE



Né en France
pour devenir le whisky
le plus médaillé du monde* !

Pour créer Bellevoye, le whisky de France,
nous assemblons notre whisky charentais avec les deux
meilleurs whiskies *single malt* du pays. Bellevoye est
donc un triple malt rond, généreux, élégant et complexe.
Une synthèse française.

*Principales médailles obtenues. Bellevoye Bleu : médaille d'or au Concours Mondial Whisky Masters 2022. Bellevoye Blanc : médaille d'or au Concours Général Agricole de Paris 2022. Bellevoye Rouge : médaille d'or au Concours Général Agricole de Paris 2020. Bellevoye Noir : médaille d'or au Concours Mondial de Bruxelles 2021, 2020, 2019 et 2018. Bellevoye Prune : médaille d'or au Concours Mondial de Bruxelles 2022. Bellevoye Vert : médaille d'or au Concours Général Agricole de Paris 2022.

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