

15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

AUTOMNE 2023

REPORTAGE

*Bero vitatus
ellendest earum*

TENDANCES

Resto rétro

**AU CŒUR DE
NOS RÉGIONS**

*Bero vitatus
ellendest earum*

Alessandra Montagne

UNE CUISINE DE CŒUR

LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

les
halles
METRO

15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

AUTOMNE 2023

REPORTAGE

*Bero vitatus
ellendest earum*

TENDANCES

Resto rétro

AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

*Bero vitatus
ellendest earum*

Alessandra Montagne

UNE CUISINE DE CŒUR

LE MAGAZINE D'INSPIRATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

les
halles
METRO

Pub METRO MARKET

SOMMAIRE



Avec le terroir Français, chaque chef possède un trésor entre les mains. Un trésor de diversité, de nuances, de goûts et de saveurs. Il faut savoir se montrer à la hauteur ! Pour ce faire, je m'applique à ne rien gâcher, à jeter le moins possible à sublimer chaque partie, des produits fabuleux que j'ai la chance de cuisiner dans mes différents établissements.

Pour sublimer le patrimoine gastronomique français, faisons de la cuisine un lieu de sécurité où chacun peut apprendre à exprimer sa créativité. Peaufiner ses recherches, perfectionner ses méthodes de conservation, affiner son goût, approfondir ses relations avec les producteurs demande du temps et de la confiance. Ce travail est impératif pour pouvoir imaginer des plats modernes. La cuisine d'aujourd'hui est faite d'engagements.

Je me sens heureuse quand je suis en cuisine, j'oublie tout. Ça m'apporte un bonheur immense qui remplit ma vie. La cuisine apaise l'âme et nourrit l'esprit. Personnellement, ma seule ambition est de m'améliorer chaque jour. La cuisine est un monde de savoir-faire et il me reste tant à découvrir !

Bonne lecture !

Alessandra Montagne

**Chef du restaurant
Nosso, à Paris**



- 4 NEWS**
- 7 AGENDA**
- 8 TENDANCES**
Resto rétro
- 12 UNE CHEFFE À LA UNE** 🌱
Alessandra Montagne,
Une cuisine de cœur
- 18 SHOPPING**
Il y a de quoi en faire tout un plat
- 20 REPORTAGE**
xxxxxxx
- 24 MARQUES METRO**
Les spiritueux Delaitre
- 28 DUEL DE CHEFS**
La sardine par
XX et XX
- 32 SHOPPING** 🌱
La fraîcheur, en vert et contre tout !
- 34 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS**
xxxxxxx
- 40 MANAGEMENT & BUSINESS** 🌱
Passer au durable
- 42 RENCONTRE**
Akim Bouhadda, chef pâtissier
- 44 FOCUS**
Pour ou contre les prix
dynamiques au restaurant?
- 48 TOUR DE FRANCE DES VINS**
La Touraine, un patrimoine
viticole d'une grande richesse
- 50 SERVICES METRO**
La livraison par METRO
- 52 PRODUIT STAR** 🌱
La pomme
- 55 PARTENARIAT**
Taste of Paris
- 56 LES RECETTES DE SAISON**
Travers de porc grillé
Carpaccio de poulpe
Poire au caramel crumble cacao
- 62 SHOPPING**
Faites passer le message !
- 64 PARTENARIAT**
xxxxxxx
- 66 VU SUR LE WEB**
METRO en ligne
Quoi de neuf sur les réseaux?
- 68 DANS LE RÉTRO**
Le flan pâtissier
- 69 L'USTENSILE**
Le presse-ail
- 70 QUIZ**
Testez votre culture culinaire

🌱 SPÉCIAL SEMAINE EUROPÉENNE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frédéric Bourcy RÉDACTRICE EN CHEF : Irène Elbaz COORDINATION MAGAZINE : Tiphany Antonio PHOTOGRAPHES : Laurent Moynat, Franck Hamel, Martine Murat, Sébastien Borda, Bartosch Salmanski, Alexandre De Oliveira, Adobe Stock, Shutterstock RÉDACTION : Le Nouveau Béliér CONCEPT ET RÉALISATION : Le Nouveau Béliér ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : Najate Elabad et Sébastien Lacresse.

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



LA REVUE POUR MANGER MOINS IDIOT

1 00% indépendante, la nouvelle revue trimestrielle de l'émission "C'est meilleur quand c'est bon" regorge de bonnes adresses, de recettes exclusives, de rencontres et d'enquêtes pour comprendre notre alimentation !



Nouveau ! Sel et poivre, version contemporaine

Référence des tables d'excellence, le moulin à poivre emblématique de Peugeot se décline tout en transparence. Le duo Bistro Acryl, composé d'un moulin à poivre et d'un moulin à sel, révèle toute la beauté du poivre et des cristaux de sel. Et comme toujours, leur mécanisme est garanti sans limitation de durée !

À retrouver dans vos halles
METRO ou sur METRO.fr



LA PIZZA FRITTA, LA NOUVELLE CALZONE

Venue d'Italie et plus précisément des faubourgs de Naples, la pizza frita part à la conquête du marché français ! Originellement vendue sur les stands de street food transalpins, elle a pour particularité d'être repliée sur elle-même, puis frite pour la faire gonfler comme un beignet. La pizza frita, comfort-food ultime ?



Nouveau !

Le manouri

Après la feta, le labneh et l'halloumi, voici le Manouri ! Ce fromage grec semi-doux à base de petit-lait de brebis, possède une saveur douce et une texture fondante. Utilisé en cuisine, il accompagne les légumes grillés comme le poivron, la courgette ou l'aubergine, farcit les tomates ou les figues et peut aussi simplement être mélangé avec du miel.

À retrouver dans vos halles
METRO ou sur METRO.fr



Source : gruppomimo.com/shop

Les produits dérivés des restaurants

T-shirt et casquettes siglés, patch brodé ou porte-clés reprenant l'identité visuelle des adresses les plus en vue, le produit dérivé est la grande tendance du moment. Ces "goodies" au design soigné, s'affichent volontiers sur les réseaux sociaux des clients fidèles, mais permettent aussi d'augmenter son chiffre d'affaires sur place ou via internet !



Nouveau !

Une alternative végétale au bacon ?

Pionnière dans la production de lardons et de bacon à partir de plantes, La Vie s'engage à concocter une viande végétale meilleure pour la planète sans aucun compromis sur le goût ! Riche en protéines, source de fibres et sans nitrites. C'est ça, l'alimentation du futur !

À retrouver dans vos halles
METRO ou sur METRO.fr



Source : www.epices-roellinger.com

La Harissa, 10 façons de la préparer

Avis aux amateurs de saveurs épicées, ce livre dédié à la harissa contient les recettes d'une cuisine subtilement piquante. Avec ses parfums de piment rouge séché au soleil, d'huile d'olive et d'épices, l'autrice Farida Bedredine nous transporte en Algérie, pays de ses souvenirs d'enfance, autour de la cuisine de ses tantes kabyles.

La Harissa, 10 façons de la préparer, Farida Bedredine et Mathilde Roellinger — Les Éditions de l'Épure

17

C'est, en 2023, le pourcentage de femmes qui arrivent au poste de chef de cuisine.

Source : Independant

**“La cuisine
repose sur
l'excellence,
mais aussi sur
la simplicité.”**

ANNE-SOPHIE PIC

Source : Independant



Nouveau !

Les mochis glacés Erhard

Véritable alliance de tradition et de modernité, ces mochis glacés sont nés de la fusion des savoir-faire japonais pour la création de la pâte de riz, et français pour la fabrication de glaces artisanales. Cette adaptation moderne de la célèbre pâtisserie japonaise se décline en 4 parfums gourmands : mangue, vanille, fleur de cerisier et noix de coco.

À retrouver dans vos halles
METRO ou sur METRO.fr



LES POP-UP EN RESTAURATION

Source : www.lescuisotsmigrateurs.com
Crédit image : www.sortiraparis.com

La tendance pop-up, à l'origine plébiscitée par les jeunes créateurs et designers, s'est peu à peu étendue à la restauration. Ces adresses éphémères permettent aux chefs de porter un concept fort et original pour quelques jours ou quelques heures, afin d'attirer une nouvelle clientèle en quête d'une expérience inoubliable à partager sur les réseaux sociaux !



Nouveau ! La collection Maka

Décor irrégulier et dégradé de couleurs, la collection Maka est conçue en porcelaine avec un effet de matière qui rend chaque pièce unique. Pour une table qui fait la part belle à l'artisanat, en plein dans la tendance.

À retrouver dans vos halles
METRO ou sur METRO.fr

223 002

C'est le chiffre d'affaires moyen
dégagé par les restaurants en 2022

Source : Fiducial



TikTok Kitchen

Le réseau social TikTok débarque avec un nouveau concept. Le principe ? Proposer aux internautes de se faire livrer les plats les plus partagés sur la plateforme directement chez eux. Une innovation réservée à la clientèle américaine pour le moment, qui ne devrait pas tarder à arriver dans l'hexagone...



Nouveau ! Bubble tea fruité

Inventé à Taiwan dans les années 80, le bubble tea n'en finit pas de faire des adeptes. Les perles de fruit (ou boba) MiruMiru sont élaborées à partir de jus de fruits viennent apporter une touche naturelle de couleur aux bubble tea ! Pomme verte, pêche, litchi ou fruit de la passion ?

À retrouver dans vos halles
METRO ou sur METRO.fr

OCTOBRE

PRESTIGE PALMARÈS LEBEY DES MEILLEURES CRÉATIONS CULINAIRES

Quoi : Les chefs parmi les plus réputés de leur génération proposent, à l'initiative des Guides Lebey, le Dîner de l'année. Dans le cadre de l'Excellence Gastronomique 2023, ils feront déguster le temps d'une soirée exceptionnelle leur plat « signature » accompagné des plus grands vins.

Quand : 9 octobre

Où : Pavillon Cambon, Paris



NATURE FESTIVAL DES VINS NATURE EN MORVAN

Quoi : Autour du restaurant Odessa l'École, à boire, à manger, à écouter. Dégustations, rencontres... et musique !
Quand : 15 octobre
Où : Lormes

MONTAGNARD TOQUICIMES

Quoi : Rendez-vous emblématique de la cuisine de montagne dans le village le plus gourmand des Alpes, Toquicimes met les petits plats dans les grands pour accueillir l'élite de la gastronomie française.
Quand : Du 20 au 22 octobre
Où : Megève



INCONTOURNABLE SALON SERBOTEL

Quoi : Depuis 1985 le salon Serbotel s'est imposé comme un rendez-vous incontournable pour les professionnels des métiers de bouche, de la boulangerie-pâtisserie, de l'hôtellerie et la restauration.
Quand : Du 22 au 25 octobre
Où : Parc des expositions, Nantes



NOVEMBRE

SAVOUREUX FOIRE GASTRONOMIQUE DE DIJON

Quoi : Près de 600 exposants pour cette foire de Dijon où la gastronomie tient une place d'importance avec une quinzaine de zones thématiques, un quartier des saveurs, une mini-ferme, des animations et des concours...
Quand : Du 1^{er} au 13 novembre
Où : Dijon



HÔTELLERIE EXP'HÔTEL 2023

Quoi : Exp'Hôtel, une des principales foires internationales d'hôtellerie en France. Tous les deux ans, elle fournit aux exposants l'occasion de promouvoir leurs produits et services, en contact direct avec les visiteurs.
Quand : Du 19 au 21 novembre
Où : Bordeaux

DÉCEMBRE

ART DE VIVRE SALON SAVEURS DES PLAISIRS GOURMAND

Quoi : Avec 250 exposants experts des produits du terroir et d'épicerie fine de France ou d'ailleurs, le salon Saveurs des Plaisirs Gourmands offre une large palette de produits exceptionnels.
Quand : Du 1^{er} au 4 décembre
Où : Espace Champerret, Paris



TERRE-MER SALON MER ET VIGNE

Quoi : Le salon Mer et Vigne propose des dégustations de vins qui mettent en valeur les produits locaux et les cuisines de la mer.
Quand : Du 2 au 4 décembre
Où : Hippodrome de Vincennes

FONDANT JOURNÉE MONDIALE DE LA RACLETTE

Quoi : Célébration internationale de la recette traditionnelle et emblématique de la Savoie.
Quand : 13 décembre
Où : Partout dans le monde !



Resto rétro.

— Recettes d'antan, vaisselle désuète et livres anciens, la tendance est au vintage ! En phase avec l'époque, la jeune garde s'approprie les traditions... pour en renouveler les codes. —

Une vague de nostalgie culinaire déferle sur le monde ! La tendance vintage se fait une place de choix auprès des chefs, qui font revivre les recettes d'autrefois. Réconfortante et régressive, la cuisine traditionnelle suscite également un véritable enthousiasme auprès d'une clientèle férue d'expériences authentiques.

Assiettes copieuses, plats en sauce, terrines de campagne, longtemps oubliés, les mets bien franchouillards reviennent en force. Ultra créatifs, les jeunes chefs adoptent sans hésiter la mouvance, et réussissent aujourd'hui à rendre glamour la saucisse-purée, l'œuf-mayo ou le saumon à l'oseille... Après des décennies de course à l'innovation, la jeune garde se (re)tourne vers les grands classiques indémodables, dont la cuisine de terroir est la quintessence.

À la carte des restos les plus en vue du moment, la blanquette de veau côtoie le ragoût de cochon, le pot-au-feu ou le coq-au-vin. Ces trésors culinaires oubliés, qui mijotent longuement dans des cocottes en fonte et dont le parfum enveloppant réveille des souvenirs d'enfance, seraient-ils aujourd'hui en passe de devenir les plus prisés ? S'ils collent au corps, ils réconfortent aussi l'âme et nous rappellent aux plaisirs élémentaires et aux valeurs de partage. Un peu partout, des grandes villes aux petits villages, on voit ainsi renaître les bouillons et les grandes brasseries, mais également les petits troquets de quartier, repris par des jeunes passionnés. On y décline des plats bon marché, plateaux de fruits de mer, os à moelle, cassoulet ou harengs pomme à l'huile, le plus souvent dans une atmosphère joyeuse et familiale. Petit comité ou grande tablées, les convives s'y régaleront de cette cuisine à partager. Parti pris délibéré, certaines adresses proposent des plats conçus pour deux, trois, quatre... ou plus. La tendance attire une clientèle jeune, à la recherche d'un moment de convivialité.





Qui aurait pu prédire que le pâté en croûte pourrait devenir aussi branché, lui qui était encore considéré comme ringard il y a à peine quelques années ? Lors du championnat du monde de pâté en croûte, organisé chaque année depuis 2009, il n'est pas rare d'y voir participer des jeunes chefs pris de passion pour le gigot de chevreuil, les pieds de porcs ou les foies de volaille. Vus des quatre coins du monde, les candidats se surpassent dans l'art de maîtriser la cuisson de la pâte et de la farce. Le vainqueur de l'édition 2022, Ryutaro Shiomi, à peine trentenaire et venu tout droit du Japon, a proposé un exceptionnel pâté en croûte, fruit de longs mois d'un intense entraînement.

Gourmande et régressive, cette cuisine de tradition s'applique aussi aux desserts. Les grands classiques des bistrots connaissent une nouvelle heure de gloire. Crème brûlée à l'ancienne, indémodable île flottante, flans et tartes aux fruits sont aujourd'hui élaborés avec des produits locaux et de saison. Transmises de génération en génération, ces recettes d'autrefois sont la preuve que la tradition peut s'accommoder des problématiques de l'époque.

Pour vivre pleinement l'expérience, de plus en plus de chefs s'investissent dans la recherche d'une vaisselle chinée, autre terrain d'expression qui entre en résonance avec les saveurs. Verres de cristal, argenterie et assiettes fleuries, l'art de la table n'échappe pas à la tendance, et va puiser son



inspiration sur les étagères des brocantes. Loin de l'image parfois un peu vieillotte qu'elles véhiculent, les assiettes anciennes s'affichent ostensiblement. Porcelaine de Limoges ou faïence de Gien, grès ou céramique artisanale, assorties ou dépareillées, leurs décors surannés et leurs contours sinueux insufflent un supplément de délicatesse aux tables, et inondent les pages déco des magazines. Tant l'engouement pour la seconde main est véritable, les perles rares se dénichent aujourd'hui sur les réseaux sociaux, où le hashtag #vaissellevintage fait la part belle à l'art de la table. En hommage à une époque qu'ils n'ont



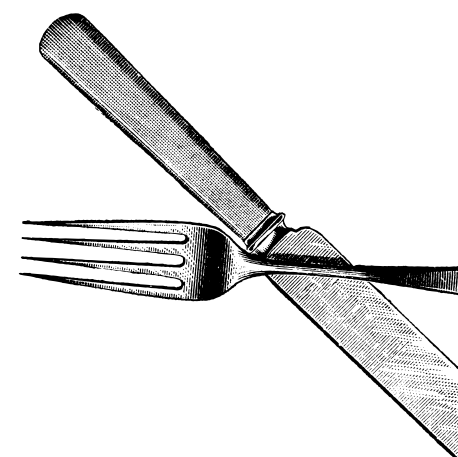
APRÈS DES DÉCENNIES DE COURSE À L'INNOVATION, LA JEUNE GARDE SE (RE)TOURNE VERS LES GRANDS CLASSIQUES INDÉMODABLES, DONT LA CUISINE DE TERROIR EST LA QUINTESSANCE.

pourtant pas connue, les jeunes chefs n'hésitent pas à faire estampiller leurs assiettes et set de tables en papier du nom de leur établissement, pratique fréquente à l'époque de leurs grands-parents. Choix des couleurs et de la typographie, rien n'est laissé au hasard. Car pour que l'expérience soit entière et cohérente, l'identité visuelle aussi doit refléter cette délicieuse nostalgie bistrotière.

En matière de déco, on retrouve les marqueurs des grandes brasseries. Carreaux de céramique belle époque, banquettes de velours, mobilier patiné, étain et acajou, la recherche de l'authenticité est de mise. Derrière le bar ou en salle, s'exposent parfois quelques vieilles éditions de livres de cuisine. Avec leurs couvertures toilées, et leurs pages écornées jaunies par les années, elles sont aujourd'hui très recherchées. Si les chefs vont y chercher l'inspiration, quelques secrets de recettes et y dégoter une mine de techniques oubliées, les

collectionneurs s'arrachent ces ouvrages culinaires à prix d'or. À Paris, le salon du livre de cuisine ancien a vu le jour en mars 2023, et les ventes aux enchères se multiplient. Certaines éditions les plus rares peuvent atteindre plusieurs centaines de milliers d'euros ! En librairie, nombreux sont les ouvrages contemporains qui rendent hommage à une époque aujourd'hui révolue, de la photographie culinaire des années 60 comme à l'émission la Cuisine des Mousquetaires, dans laquelle Micheline et Maïté préparaient une cuisine de tradition à une heure de grande audience, avec une verve inimitable.

Ancrée dans la tradition, cette quête d'authenticité et de partage n'empêche pourtant en rien aux jeunes chefs de s'inscrire dans leur époque. Au contraire, c'est de cette base solide que naît bien souvent les idées les plus innovantes... et la cuisine de demain.



Alessandra Montagne

UNE CUISINE DE CŒUR

Avec son parcours atypique et un goût inné pour la cuisine de saison, Alessandra Montagne est aujourd'hui à la tête de trois restaurants. Elle y travaille avec talent une cuisine engagée et précise, toujours joyeuse. Portrait.



“**AVEC LE TERROIR FRANÇAIS, ON A UN TRÉSOR ENTRE LES MAINS !**”



Depuis toujours

“*Toute petite, je cuisinais déjà*”. Depuis les cuisines de son restaurant Nosso à Paris, la cheffe brésilienne Alessandra Montagne tente de se rappeler l'origine de son amour de la gastronomie. Mais du plus loin qu'elle se souvienne, elle a toujours aimé ça. Élevée par ses grands-parents, dans une ferme de l'État du Minas Gerais, entre Rio et Bahia, c'est auprès de sa grand-mère que la fillette apprend les rudiments de la cuisine. Dans le village, point d'électricité ni d'eau courante. Elle y apprend le bon sens et les méthodes de conservation des aliments : le séchage, la fermentation, les viandes confites... Rien ne se jette. Au cœur de ce terroir très riche, en pleine campagne, entre les fermes et les champs, Alessandra Montagne ne se rend pas encore compte qu'elle commence à nourrir une passion. Mais c'est bel et bien derrière les fourneaux qu'elle se sent le plus à l'aise.

Un trésor entre les mains

À l'âge adulte pourtant, ce n'est pas immédiatement vers la cuisine qu'Alessandra Montagne se tourne. Elle arrive en France à l'âge de 22 ans, un court séjour pour apprendre la langue. Elle ne repartira plus. Elle revient à ses premières amours, entre dans une prestigieuse école



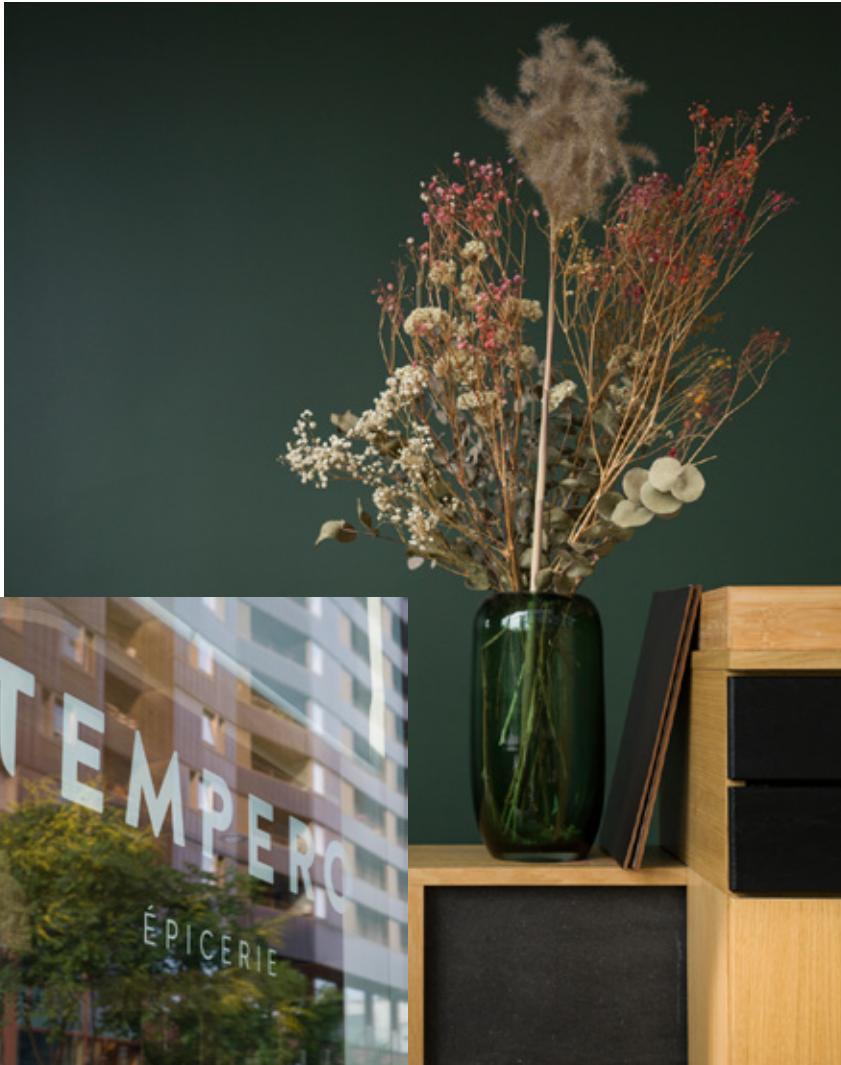
souvent en avoir été totalement bouche bée. Elle se passionne pour l'histoire de la cuisine française, évoque les banquets du Moyen-Âge, la tradition des arts de la table, les livres de recettes, et s'émerveille encore de ce qu'elle estime être le berceau de la gastronomie mondiale. “*Avec le terroir Français, on a un trésor entre les mains !*” Après un passage au Pavillon Ledoyen chez Yannick Alléno, comprend qu'elle a sa place en cuisine, un lieu où elle se sent en sécurité. Elle peaufine ses recherches, perfectionne ses méthodes de conservation, affine son goût... Progressivement, la cuisine d'Alessandra Montagne se dessine. ▶

de cuisine et de pâtisserie, et commence à creuser son sillon. Diplôme en poche, la jeune femme fait ses gammes auprès du chef William Ledeuil chez Ze Kitchen. Puis elle se forme auprès d'Adeline Grattard dans son étoilé de poche Yam'Tcha, passe par les cuisines du pâtissier Benoît Castel avant de rencontrer celui qui lui ouvre les portes des restaurants et palaces. “*J'ai rapidement eu la chance qu'Alain Ducasse me prenne sous son aile*” confie la cheffe. La découverte du savoir-faire français fut un choc. Alessandra Montagne se



► Une cuisine d'émotion

Forte de ses expériences et de ses rencontres, la cheffe se lance et son premier restaurant, *Tempero*, voit le jour en 2012. Dans cette adresse parisienne, située à deux pas de la bibliothèque François Mitterrand, Alessandra Montagne imagine une cuisine de terroir, généreuse, mâtinée d'influences de son pays natal. *"J'ai souvent cherché dans mon enfance, un goût, un souvenir..."* souffle la cheffe dont les assiettes sont empreintes d'émotion. L'humain est au cœur de son métier. Réputée pour son engagement écologique et sa cuisine éco-responsable, Alessandra Montagne ne gâche rien. *"J'ai toujours été comme ça. Et pas seulement avec la nourriture ! Avec l'eau, l'électricité, et même les vêtements !"* Viande, poissons, fruits et légumes, la cheffe se fournit au maximum en circuit court, et travaille toujours des produits frais, de saison.



Autour d'elle, une équipe de fidèles se fédère. Si en 2020, Tempero ferme ses portes, c'est pour faire place à Nossos ("notre" en portugais), ouvert l'année suivante. Une table qu'Alessandra Montagne souhaite ancrer encore plus dans la gastronomie. Elle s'entoure des meilleurs fournisseurs, pour proposer une cuisine ultra précise, très haut de gamme, *"je sais que METRO travaille avec des petits producteurs, c'est quand même top !"* Depuis des années, elle prépare le même porc confit et croustillant avec le porc de la maison Harang, en région parisienne, qu'elle commande chez METRO. ►



**COMME ON NE SAIT
PAS OÙ JETER... ON
NE JETTE RIEN !** 💧

LES RECETTES DU CHEF

Xxxxxxxx



Nam illes suntus, ullandant odit
veri cus aliquo nobis autem nem
solorro odigeniet parumquias
atius accaessum qui dolupti
onsequibus deliqui atiant
laudaescius maximus am.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr





“Je commande aussi bien les viandes maturées d'exception... que mes produits de nettoyage ! ” révèle la cheffe. Chez Nosso, la truffe rencontre le pao de queijo, un petit pain typique de l'état de Minas Gerais, la boutargue et l'ail noir viennent souligner l'asperge verte, la langue de bœuf se marie à la crème d'ortie, le beurre blanc de verveine nappe daurade et petits pois, quant à la brioche toastée, elle se pare de pickles maison... Puisque tout doit être utilisé, la cuisine d'Alessandra Montagne redouble d'inventivité ! Crème de pain rassis, foccacia à base des restes de carotte centrifugée ou abricots lactofermentés, tout est prétexte à la créativité. Avec 80 couverts par jour, le volume de nourriture est considérable. Dans sa cuisine, un compost et une petite poubelle, cachée dans un recoin à côté de la plonge. “Comme on ne sait pas où jeter... on ne jette rien !” s'amuse la cheffe. Afin de créer une économie circulaire, elle ouvre un lieu chaleureux et hybride, à cheval entre épicerie, cantine et cave à manger qu'elle nomme... Tempero, en hommage

à sa première adresse. Tout est organisé comme du papier à musique. Les deux établissements sont complémentaires : la partie noble du produit est utilisée chez Nosso, le reste chez Tempero, où la cheffe propose des petits plats mijotés, sautés, en cocotte, toujours gourmands et conviviaux.

Apprendre encore

En plus de Tempero et Nosso, Alessandra Montagne signe la carte du restaurant Dana. Elle y imagine une cuisine d'inspiration méditerranéenne, non conventionnelle qui, ici aussi, fait la part belle aux produits franciliens. Son objectif pour l'avenir ? Pousser encore davantage Nosso vers l'ultra précision de la gastronomie française “pour amener un vrai restaurant gastronomique dans le 13^e”, dévoile la cheffe. Et toujours continuer à apprendre. “Je n'ai pas d'autre ambition que de faire mieux, chaque jour, avec mes équipes”. Si elle en avait le temps, Alessandra Montagne apprendrait la fabrication du pain. Et pourquoi pas, ouvrirait aussi une boulangerie. En attendant, elle continue de perfectionner une cuisine à son image... Engagée, et solaire. ■

“ J'AI SOUVENT CHERCHÉ
DANS MON ENFANCE,
UN GOÛT, UN SOUVENIR...”



LES RECETTES DU CHEF

Xxxxxxxx



Nam illes suntus, ullandant odit
veri cus alique nobis autem nem
solorro odigeniet parumquias
atius accaessum qui dolupti
onsequibus deliqui atiant
laudaescius maximus am.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr





“Je commande aussi bien les viandes mûrées d'exception... que mes produits de nettoyage !” révèle la cheffe. Chez Nosso, la truffe rencontre le pao de queijo, un petit pain typique de l'état de Minas Gerais, la boutargue et l'ail noir viennent souligner l'asperge verte, la langue de bœuf se marie à la crème d'ortie, le beurre blanc de verveine nappe daurade et petits pois, quant à la brioche toastée, elle se pare de pickles maison... Puisque tout doit être utilisé, la cuisine d'Alessandra Montagne redouble d'inventivité ! Crème de pain rassis, foccacia à base des restes de carotte centrifugée ou abricots lactofermentés, tout est prétexte à la créativité. Avec 80 couverts par jour, le volume de nourriture est considérable. Dans sa cuisine, un compost et une petite poubelle, cachée dans un recoin à côté de la plonge. “Comme on ne sait pas où jeter... on ne jette rien !” s'amuse la cheffe. Afin de créer une économie circulaire, elle ouvre un lieu chaleureux et hybride, à cheval entre épicerie, cantine et cave à manger qu'elle nomme... Tempero, en hommage à sa première adresse. Tout est organisé

comme du papier à musique. Les deux établissements sont complémentaires : la partie noble du produit est utilisée chez Nosso, le reste chez Tempero, où la cheffe propose des petits plats mijotés, sautés, en cocotte, toujours gourmands et conviviaux.

Apprendre encore

En plus de Tempero et Nosso, Alessandra Montagne signe la carte du restaurant Dana. Elle y imagine une cuisine d'inspiration méditerranéenne, non conventionnelle qui, ici aussi, fait la part belle aux produits franciliens. Son objectif pour l'avenir ? Pousser encore davantage Nosso vers l'ultra précision de la gastronomie française “pour amener un vrai restaurant gastronomique dans le 13^e”, dévoile la cheffe. Et toujours continuer à apprendre. “Je n'ai pas d'autre ambition que de faire mieux, chaque jour, avec mes équipes”. Si elle en avait le temps, Alessandra Montagne apprendrait la fabrication du pain. Et pourquoi pas, ouvrirait aussi une boulangerie. En attendant, elle continue de perfectionner une cuisine à son image... Engagée, et solaire.

“J'AI SOUVENT CHERCHÉ DANS MON ENFANCE, UN GOÛT, UN SOUVENIR...”



Xxxxxxxx



Nam illes suntus, ullandant odit veri cus alique nobis autem nem solorro odigeniet parumquias atius accaessum qui dolupti onsequibus deliqui atiant laudaescius maximus am.

Scannez ou retrouvez la recette sur METRO.fr



Il y a de quoi en faire, tout un plat

NOTRE SÉLECTION 15H30 A TOUTES
LES SAUCES POUR PLAIRE

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



1. Sauce demi-glace réalisée avec 2,9 kg d'os de bœuf/litre de sauce 1 L Chef Réf.: – 2. Roux blanc boîte 800 g METRO Chef Réf.: 068119 – 3. Sauce liquide poivres 1 L Chef Réf.: 197947 – 4. Fond brun lié boîte 750 g METRO Chef Réf.: 275754 – 5. Sauce déshydratée cèpes et champignons sauvages boîte 500 g Réf.: 274647 6. Fumet de poisson boîte 750 g METRO Chef Réf.: 158443 – 7. Fond de volaille boîte 750 g METRO Chef Réf.: 158444

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



PUB

Le sel de Guérande, un savoir-faire, millénaire,

Connu et reconnu pour sa pureté, son goût fin et subtil, mais aussi pour le territoire parfaitement préservé dont il est issu, le sel de Guérande n'a pas fini de faire parler de lui.

Utilisé dans de nombreuses préparations culinaires, aussi bien pour assaisonner les plats que pour conserver les aliments, le sel de Guérande est un sel marin récolté à la main dans les marais salants de Guérande, une région naturelle située sur la côte atlantique française, dans le département de la Loire-Atlantique, au nord de l'embouchure de la Loire. C'est un sel non raffiné, non traité et non iodé, ce qui lui confère une couleur gris clair et une texture légèrement humide et une saveur particulièrement riche et subtile. Il est riche en oligo-éléments et en minéraux tels que le magnésium, le calcium et le potassium.

Un savoir-faire vieux de plus de 2000 ans !

La production de sel dans la région de Guérande remonte à l'âge de fer, il y a environ 2 500 ans. Les Romains ont ensuite développé l'exploitation des marais salants dans la région, qui est devenue l'une des plus importantes d'Europe au Moyen Âge. Le sel était alors un produit extrêmement précieux et très demandé car il était utilisé comme conservateur pour les aliments mais

aussi comme monnaie d'échange. Au Moyen Âge, les moines de la région ont joué un rôle important dans l'organisation de la production de sel dans la région, en établissant des règles strictes pour la gestion des marais salants et la répartition des revenus.

Aujourd'hui, la production de sel de Guérande est considérée comme un patrimoine culinaire et culturel de la région. Elle est toujours réalisée de manière artisanale, avec des méthodes de récolte traditionnelles et respectueuses de l'environnement. Les marais salants de Guérande attirent également de nombreux visiteurs qui viennent découvrir ce savoir-faire et cette culture locale.

Plusieurs types de sel

Les marais salants de Guérande produisent plusieurs types de sels, chacun ayant ses caractéristiques et ses utilisations culinaires spécifiques :

LE SEL GRIS : brut, non raffiné, non traité et non iodé, il contient des minéraux et des oligo-éléments naturels qui lui donnent sa couleur grise et son goût subtil. C'est le sel le plus connu et le plus utilisé de la région. ►

► **LE GROS SEL :** plus gros, plus cristallin que le sel gris, il est utilisé pour la cuisson des viandes, des poissons et des légumes, et pour la préparation des conserves.

LA FLEUR DE SEL : un sel fin et délicat, récolté à la surface des bassins de cristallisation des marais salants. Il se forme grâce à l'évaporation de l'eau de mer par le soleil et le vent, et il est récolté à la main avec une épuisette. Il est utilisé comme condiment pour sublimer les plats grâce à son goût subtil et sa texture croustillante.

Certains producteurs commercialisent également des sels aromatisés. Il s'agit de sels auxquels sont ajoutées des herbes, des épices ou des plantes aromatiques. Ils permettent d'apporter des saveurs originales et parfumées aux plats.

Un savoir-faire ancestral
Les producteurs de sel de Guérande travaillent selon une méthode de production artisanale, traditionnelle et respectueuse de l'environnement. Un savoir-faire transmis de génération en génération.

L'eau de mer est acheminée vers les marais salants. Exposée au soleil et au vent, l'eau va ensuite lentement s'évaporer. Ce processus dure environ deux semaines, pendant lesquelles la concentration en sel de l'eau va augmenter. Lorsque l'eau de mer est suffisamment concentrée, des cristaux de sel commencent à se former à la surface des bassins. Les producteurs vont alors les décoller délicatement avec des outils spécifiques, comme des louches ou des râtaux. Les cristaux de sel sont ensuite triés et nettoyés pour éliminer les impuretés avant d'être conditionnés dans des sacs ou en pots pour être commercialisés.

Toutes ces étapes sont réalisées manuellement pour obtenir un sel de qualité supérieure et respectueux de l'environnement. La production de sel de Guérande est donc un véritable art, qui nécessite patience, expérience et passion pour être maîtrisé. ■

“
UNE MÉTHODE DE PRODUCTION ARTISANALE, TRADITIONNELLE ET RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT.”



RENCONTRE AVEC
Laurent Sériat
ET SON SEL DE GUÉRANDE

Fondée sur des valeurs essentielles telles que l'entraide, l'égalité, l'équité et la solidarité, la coopérative des salines de Guérande est animée d'un intense esprit de groupe car ce sont les paludiers adhérents qui en sont les propriétaires exclusifs. Dans les faits, chaque été, les adhérents apportent individuellement leur récolte à la coopérative. Cette mise en commun obligatoire, tout comme l'amour de la tradition et de la région, constitue l'un des piliers de l'organisation.

Quand a été créée la coopérative des Salines de Guérande ?
La coopérative a été créée en 1988 à l'issue d'une lutte importante sur le territoire de Guérande. Les marais salants étaient voués à disparaître pour permettre la construction d'un complexe hôtelier résidentiel. Quelques paludiers se sont alors rassemblés pour préserver ce paysage, la biodiversité et leur métier qui suscitait peu d'intérêt depuis l'apparition du réfrigérateur. C'est suite à ce mouvement qu'est née la coopérative des Salines de Guérande. Cela a permis aux paludiers de continuer à vivre de leur métier, de perpétuer un savoir-faire ancestral, mais aussi de promouvoir un territoire.

Quels produits proposez-vous ?
Nous ramassons uniquement le gros sel et la fleur de sel. La fleur de sel est récoltée et mise à la vente telle quelle. Le gros sel, quant à lui, peut être vendu brut ou tamisé, séché et broyé pour devenir du sel fin. Ce processus permet également d'obtenir une sorte de poussière de sel qu'on appelle la fine. Elle va servir au saumurage, au barattage et à la réalisation d'autres produits tels que les chips, la charcuterie... Nous proposons également du sel fin aromatisé aux herbes, aux légumes, au piment d'Espelette, au poivre de Kampot... Plein de produits qui permettent de faire voyager les papilles!

Qu'est-ce qui fait la spécificité de votre sel ?
C'est un sel d'origine certifié par une IGP (Indication Géographique Protégée) depuis 2012. Nous sommes les seuls à en bénéficier aujourd'hui. Et il est aussi Label Rouge ! Notre sel répond donc à des cahiers des charges très exigeants. Il doit être 100% naturel, sans aucun additif: le sel doit être le même de l'œillet à l'assiette. Et c'est précisément ce que le Guérandais, la marque de notre coopérative, propose ! Il ne faut pas oublier que la récolte se fait naturellement à la main dans le respect des traditions et dans un territoire entièrement préservé. Les marais salants ont été façonnés par les moines en 850, et rien n'a changé depuis ! C'est d'ailleurs un site Natura 2000, également classé Ramsar.

Distribuez-vous votre production en local ?
Nous travaillons effectivement beaucoup avec les grandes surfaces des environs, ainsi qu'avec les restaurateurs locaux, notamment grâce à METRO. Mais nous essayons d'être encore plus implantés sur notre territoire. Il y a du potentiel car de nombreux restaurateurs de la région n'utilisent pas encore de sel de Guérande. L'objectif est vraiment de faire vivre un territoire, sa biodiversité, les employés, les paludiers et leurs familles en gardant des relations privilégiées avec les consommateurs du coin.

Depuis quand travaillez-vous avec METRO ?
Cela fait environ 18 ans, c'est un client historique ! C'est une relation gagnant-gagnant depuis des années. Ils nous ont permis de distribuer notre sel dans de nombreuses halles METRO en France, ce qui nous a fait gagner en notoriété. Et grâce à METRO, nous bénéficions d'une place de choix sur les tables des restaurateurs.

Les spiritueux

DELAÏTRE

Avec ses multiples références de boissons spiritueuses entre valeurs sûres et alcools tendance, la marque Delaître peut répondre aux besoins de tous les professionnels de la restauration. Tour d'horizon.

Bars, bars de nuit, cafés, hôtels, restaurants ou discothèques peuvent compter sur Delaître pour répondre à leurs besoins. Avec plus de 70 références rigoureusement sélectionnés sur notre terroir, mais également à l'étranger lorsque l'origine historique du produit l'exige, la marque offre un large éventail de produits, régulièrement testés, suivis et améliorés.

Sélection professionnelle

La gamme de boissons spiritueuses Delaître a été élaborée en étroite collaboration avec mixologues et bartenders. Grâce à leur savoir-faire et à leurs recommandations, Delaître offre une gamme efficace composée de références incontournables pour la création des meilleurs cocktails. Une grande attention est accordée à la qualité des produits, ainsi les armagnacs, cognac

et calvados sont choisis parmi les AOC et AOP du terroir français. La collection de spiritueux Delaître rassemble les indispensables de la mixologie. Afin de répondre aux demandes des professionnels, les formats de conditionnement de certaines références sont désormais passés de 100 cl à 70 cl.



NOTRE SÉLECTION DU MOMENT

Crème de cassis

Exclusivement élaborée sur la commune de Dijon avec pour seule variété de cassis le noir de Bourgogne, la crème de cassis IGP Delaître est issue d'un savoir-faire unique ancien de plus de deux siècles !



Gin

Suffisamment aromatique et complexe pour se déguster seul, le gin Lion Heart est également très prisé pour la confection des cocktails. Ses notes de genévrier et de poivre se marient parfaitement avec la fraîcheur des fruits rouges.



Vodka

Distillée et embouteillée en France, la Fjorowka est une vodka premium pure grain, produite à partir de blé français. Ses 5 distillations lui confèrent une pureté et une fraîcheur exceptionnelles, particulièrement appréciables en cocktail.



Cognac XO

Issu d'un assemblage d'eaux-de-vie soigneusement sélectionnées, ce cognac se caractérise par son équilibre idéal entre rondeur et finesse. Il possède une robe ambrée et diffuse des notes d'orange et de bois séché.



Liqueur de cacao

Suave et caramélisée, la liqueur de cacao Delaître exprime des parfums de chocolat noir et de crème vanillée. Onctueuse et intense, elle se marie parfaitement avec le vodka ou le whisky.



Liqueur de fleur de sureau

Grâce à son procédé unique d'extraction, la liqueur de fleurs de sureau apporte une note florale, fruitée et rafraîchissante aux cocktails les plus créatifs.



Vermouths

Suave et caramélisée, la liqueur de cacao Delaître exprime des parfums de chocolat noir et de crème vanillée. Onctueuse et intense, elle se marie parfaitement avec le vodka ou le whisky.



Rhums

Originaires de la Réunion, les rhums blancs et épicé Delaître sont idéals pour les punchs sucrés et fruités, aux arômes exotiques.



Eau-de-vie de poire

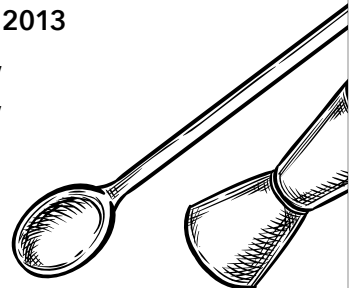
Blanche, limpide et brillante, ses notes de poire Williams sont gorgées de soleil et offre un parfum entêtant, inoubliable. ▶





Les cocktails de Victor Delpierre

Champion du monde Coffee in Good Spirits en 2013 et Champion de France Maître d'Hôtel en 2007, Victor Delpierre, consultant expert en cocktails, collabore avec les plus grands chefs et baristas.



Gin tonic x Negroni aux fruits rouges RECETTE AMÈRE & ACIDULÉE

Gin, bitter, tonic, fruits rouges et mûres fraîches



Punch exotique au rhum épicé RECETTE SUCRÉE & FRUITÉE

Rhum épicé, jus d'ananas, purée de passion, sirops fraise et menthe et menthe fraîche



Vodka Tonic x Chartreuse MOF RECETTE VÉGÉTALE & FRUITÉE

Chartreuse MOF, vodka, crème de châtaigne, tonic et citron vert frais



Le concours METRO x École Ferrandi

Initié par METRO, ce concours de cocktails fait la part belle aux créations originales ! Très enthousiastes, les élèves de l'école Ferrandi ont été invités à présenter leur cocktails Signature, imaginés autour des spiritueux Delaitre.

Les gagnants, Matteo Boutigny, Imad Hachad et Noé Capdet ont pu faire déguster leurs créations lors d'un événement organisé dans la Cuisine de Chefs de la Halle de Nanterre !

PUB

Duel de Chefs

NASTASIA LYARD

PLAT SIGNATURE:

Le Shabu shabu de bœuf, un plat japonais revisité suite à un voyage.

CARACTÈRE:

Pragmatique

PORTRAIT CHINOIS:

Si tu étais un plat

Le Hachis Parmentier de canard

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

Le citron vert

Si tu étais un fromage, lequel serais-tu ?

Un brillât savarin truffé main
Si tu étais une boisson, quelle boisson serais-tu ?

Un gin tonic!

Si ton adversaire était un plat

Une pizza à l'ananas!!!
(Hahahah, il va me tuer en lisant cela !)

À votre gauche, Nastasia Thiebaut Lyard, ancienne candidate de Top Chef 2020, cheffe privée et consultante culinaire passée par les cuisines d'Éric Frechon, de Yannick Alléno ou Alain Ducasse. À votre droite, Julien Serri, surnommé "cuisiolo", autant cuisiner que pizzaïolo, révélé à la cuisine par le chef Denny Imbroisi. Au centre, le poivron !

JULIEN SERRI

PLAT SIGNATURE:

Ce n'est pas vraiment un plat mais un accord de saveur: mortadelle-pistache-agrumes.

CARACTÈRE:

Soupe au lait

PORTRAIT CHINOIS:

Si tu étais un plat

Le Vitello tonnato

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

La banane

Si tu étais un fromage, lequel choisirais-tu ?

Un bleu de Laqueuille

Si tu étais une boisson, quelle boisson serais-tu ?

Un thé froid

Si ton adversaire était un plat

Une quiche!!! (lol)

L'OBJECTIF

La sardine

Considérée comme un petit poisson peu noble et bon marché, la sardine possède pourtant une chair grasse et parfumée qui ne cesse d'inspirer les chefs !

Saison

La pleine saison de la sardine se situe plutôt l'été, mais la période privilégiée pour la pêcher s'étend plus largement de mai à novembre, au moment où elle est ferme et bien grasse.



Caractéristiques

Longue d'une vingtaine de centimètres en moyenne, la sardine possède des écailles brillantes teintées de bleu et mouchetées de noir. Aussi appelée "pilchard", elle se déplace en banc, et remonte à la surface pour se nourrir de plancton. Riche en acides gras essentiels, la sardine est gorgée de protéines et en sels minéraux.

Préparation

Idéale pour la mise en conserve, la sardine mérite aussi d'être cuisinée fraîche, grillée, farcie ou crue et marinée. Très fraîches, les plus petites sardines ne se vident pas, et doivent simplement être essuyées. Les plus grosses peuvent être écaillées avant d'être vidées.

Mode de pêche

Produit de la pêche sauvage, la sardine se capture sur les côtes Atlantique, du pays basque à la Bretagne, mais également en Méditerranée. Il existe deux modes de pêche à la sardine : le chalut pélagique et la bolinche. Respectueuses des fonds marins, ces techniques sont conçues pour pêcher en surface.



Sur la route du Sud-Ouest

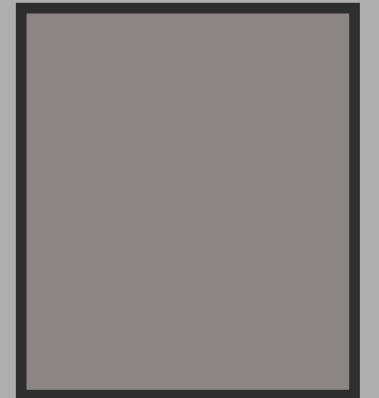
PAR NASTASIA LYARD

Canette rôtie et sauce basquaise, pas de doute c'est bien dans le sud-ouest que nous emmène Nastasia Lyard ! Avec ses touches de paprika et d'ail noir, et ses chips de tapioca, la jeune cheffe bouscule les codes de la cuisine traditionnelle pour s'emparer du poivron rouge, et exprimer toute sa créativité !

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



Nastasia Lyard propose une recette pleine des saveurs du Sud-Ouest ! Avec sa canette basquaise et ses chips de tapioca, elle sublime le poivron rouge.



Comme une bruschetta d'été

PAR JULIEN SERRI

Avec sa « baciata » et sa crème de poivron, Julien Serri a voulu retrouver un hybride entre du pain de mie, une focaccia et la pizza baciata adorée des romains. La piperade en trois couleurs met les goûts du poivron à l'honneur : le vert pour l'amertume, le jaune pour le fruit et rouge pour le peps alors que les lamelles d'oignon brûlés rappellent le côté bruschetta, ces tartines italiennes traditionnellement servies en antipasti.

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



Avec ses 4 coulis différents, et ses chips d'oignon brûlés, Julien Serri revisite la tartine italienne traditionnelle en version ultra sophistiquée.





1.

La fraîcheur, en vert et contre tout !

QUAND ON VOUS DIT QUE LE CHOIX
ET LA QUALITÉ METRO SONT UNIQUES,
CE NE SONT PAS DES SALADES !



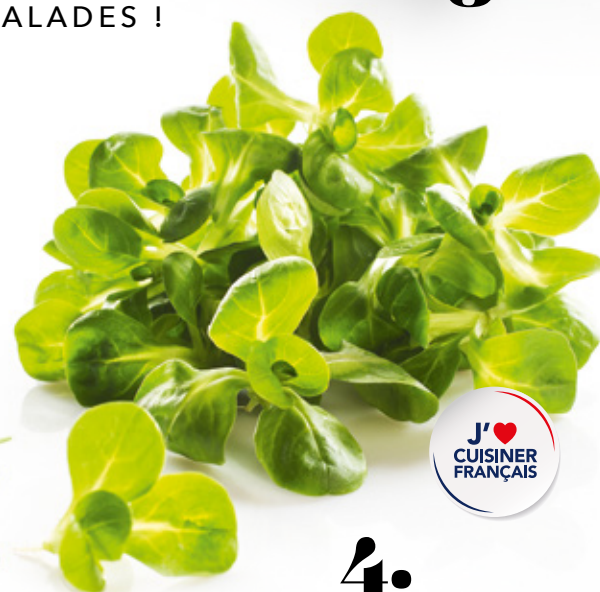
2.



3.



6.



4.



5.



1. Salade mélange jeunes pousses ORIGINE FRANCE barquette 1 kg Réf.: 089480 – 2. Salade mélange exquis ORIGINE FRANCE barquette 1 kg Réf.: 700522 – 3. Salade jeunes pousses d'épinard ORIGINE FRANCE barquette 1 kg Réf.: 030635 – 4. Salade mâche ORIGINE FRANCE colis 1 kg Réf.: 089471 – 5. Salade jeunes pousses de roquette ORIGINE ITALIE vrac 1 kg Réf.: 702466 6. Salade cœur de sucrine ORIGINE ESPAGNE barquette de 3 pièces Réf.: 023480

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



Traiteur Pâtissier

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



Canapés



Pains
Surprises



Mini
Sandwichs

Qualité

Gain de temps

Maîtrise des coûts

Petits Fours
Sucrés



Promenades, provençales.

Terre d'artisanat et de savoir-faire, la Provence partage avec son climat une certaine douceur de vivre. La diversité de ses territoires se retrouve dans les spécialités culinaires provençales, synonymes de convivialité et d'ensoleillement!

Fleuron de la gastronomie méditerranéenne, la Provence regorge de produits du soleil! Parfums d'huile d'olive et d'ail, couleurs des fruits du verger et de la vigne, fraîcheur iodée des produits de la mer, les abondants marchés du sud-est regorgent de produits traditionnels. La cuisine de la Provence, riche en saveurs, est aussi diverse et variée que les terroirs qui la composent. Entiers et généreux, les Provençaux aiment partager un bon repas cuisiné à partir de produits locaux, se réunir autour d'un verre et se laisser bercer par une certaine douceur de vivre. De la frontière de l'Italie, jusqu'au Luberon, de la Côte d'Azur aux Hautes-Alpes et de la Camargue à Marseille, la multiplicité des spécialités provençales, qu'elles soient salées ou sucrées, ne cesse d'inspirer les chefs... et invite à savourer l'instant. ►

► Spécialités incontournables

La cuisine provençale émane d’un terroir varié et abondant et les spécialités méridionales vivent au rythme des chaudes soirées d’été. L’art de l’apéritif y est roi ! Tapenade, boutargue et anchoïade, ces spécialités typiques de la Provence sont autant d’ambassadrices de la région. Originaire de Liguri, la panisse a depuis longtemps traversé les frontières. Si elle constituait à l’époque la base de l’alimentation des paysans, elle est aujourd’hui un incontournable du sud-est ! Préparée avec de la farine de pois chiche, la panisse se savoure frite ou dorée au four, “*sur le pouce*” ou en accompagnement. Fondée à Marseille en 1972, la Maison Bonini perpétue, de père en fils, les gestes d’une cuisine traditionnelle et familiale. À la provençale, aux bolets et cèpes ou au pesto *alla genovese*, les panisses de la maison reflètent les qualités gustatives des meilleurs produits du terroir.



Charcuteries traditionnelles

Elles invitent au partage ! Les viandes de boucherie et les charcuteries font partie intégrante de la gastronomie provençale. Agneau de Provence, andouillettes, terrines, confits et pâtés en croûte sont autant de produits authentiques dans lesquels on retrouve les parfums de chaque terroir. Emblématique de la région, la caillette du Mont Ventoux se présente sous la forme de petits ballots individuels. Composée d’un mélange de maigre et de gras de porc avec des légumes, blettes ou épinards principalement, et d’œufs, la caillette est assaisonnée de vin, d’aromates et d’épices, qui lui donnent son goût typique. Depuis 1865, la Maison Fillière les prépare avec gourmandise et passion grâce à un savoir-faire maîtrisé. Les recettes artisanales créées à l’origine de l’entreprise sont toujours utilisées aujourd’hui, et transmises de génération en génération. Ces petits pâtés maison se dégustent froids ou chauds, selon les préférences ! ►

RENCONTRE AVEC Patrick Le Dily TOUS LES GOÛTS DE LA PROVENCE

Historiquement, la Provence est une terre de polyculture. Est-ce un avantage ?

La polyculture est plus qu’un simple avantage, c’est le grand atout de la Provence aujourd’hui. Le climat chaud et les sols très souvent arides ont obligé les producteurs à s’adapter à des cultures différentes : la tomate, les vignes, les asperges... Cette diversité de cultures permet aux Provençaux de s’adapter aux évolutions du climat alors que d’autres régions sont fragilisées par des années de monoculture.

Que recherchent les professionnels qui se fournissent dans les halles METRO en Provence ? Selon vous qu’est-ce qu’un bon produit ?

Les professionnels sont attentifs à un certain nombre de critères comme le plaisir gustatif procuré lors de la dégustation, l’origine géographique des aliments ou encore l’histoire des producteurs ! Ils veulent pouvoir compter sur la disponibilité des professionnels qui connaissent leur métier sur le bout des doigts, et savent parler de la diversité des produits commercialisés dans nos halles.



Quel est le rôle de la gastronomie provençale dans la promotion des produits locaux français ?

Plutôt que d’aller chercher loin ce qu’il y a à côté de chez vous, pourquoi ne pas favoriser l’économie locale ? De plus en plus de professionnels veulent pouvoir dire à leurs clients que leurs produits sont sourcés dans un rayon de moins de 100 km de leur établissement. Les restaurateurs souhaitent pouvoir nommer les producteurs, brasseurs, éleveurs, mais aussi distillateurs, charcutiers ou boulangers dont ils subliment le travail au quotidien.

Quels sont les produits agricoles les plus emblématiques de la Provence et comment sont-ils utilisés dans la gastronomie locale ?

Les herbes de Provence, l’ail, les tomates, les olives, les huiles d’olive AOP... Tous ces produits viennent sublimer nos plats traditionnels comme les pieds paquets, la gardianne de taureau, la daube, l’aïoli, la tapenade, la bouillabaisse... On les accompagne de superbes vins, qu’ils soient de Cassis, de Bandol, des coteaux d’Aix. Rosés, blancs ou rouges, la liste est bien trop longue pour tous les citer !

Et vous, personnellement, quel est votre produit provençal préféré ?

Sans hésitation la tomate ! Pour faire de belles salades colorées avec toutes les variétés différentes qui poussent dans notre région. Mais il y a tellement de beaux et bons produits qu’il est très difficile de choisir...

”
**LES VÉRITABLES FRUITS
CONFITS DU LUBERON
RÉVEILLENT LES
PARFUMS D’ANTAN.**”

► **Gourmandises provençales**

Pour la touche sucrée, la Provence regorge de spécialités gourmandes et régressives ! Réputées dans le monde entier, ces douceurs classiques issues de savoir-faire locaux se préparent encore à l’ancienne par les confiseurs provençaux. Moelleux et fondant, riche en miel et en amandes, le nougat blanc de Montélimar est toujours préparé dans le respect de la tradition, les véritables fruits confits du Luberon réveillent les parfums d’antan. Quant à la pâte de coing, sa texture fondante recouverte de grains de sucre est une véritable explosion de saveurs. Friandise authentique et incontournable de la Provence, le calisson est si célèbre qu’il a même un musée à son nom ! Inscrite au Patrimoine vivant de la ville d’Aix en Provence, où il fut inventé au xv^e siècle par le confiseur du Roy pour émerveiller la Reine Jeanne lors de leur mariage, cette ravissante confiserie en forme d’amande est confectionnée à partir de pâte de melon confit et d’amandes finement broyées et d’écorces d’orange dressées sur un lit d’hostie, puis recouverte de glace royale. Implantée au milieu des amandiers, l’entreprise familiale Le Roy René perpétue cette recette traditionnelle inchangée depuis sa création avec des matières premières d’exception méticuleusement sélectionnées ! ■

Pub
DISH POS

Passer au durable.

La Semaine du développement durable, qui cette année a lieu jusqu'au 8 octobre, est l'occasion pour les professionnels de la restauration de s'engager dans une initiative responsable, individuelle ou collective, au sein de leurs établissements.



Chaque année, la Semaine du développement durable rappelle que toutes les actions comptent pour transformer en profondeur nos sociétés. Initié par la France en 2003, l'événement s'est étendu à l'Europe en 2015. Il encourage une mobilisation concrète à toutes les échelles, et promeut les démarches en faveur du développement durable, à travers des conférences, des expositions, l'organisation de marchés ou des projets d'éducation...

L'initiative de METRO

Les consommateurs d'aujourd'hui étant plus que jamais concernés par les problématiques environnementales, économiques et sociales, les professionnels de la restauration sont amenés à remettre en question leurs pratiques et à s'engager dans une démarche responsable. Pour les accompagner et mener à bien leur transition vers le durable, METRO, premier fournisseur de la restauration indépendante, a créé le site *Mon Restaurant Passe au Durable*.

Accessible à tous, le site propose des solutions innovantes, une sélection de pratiques à adopter ainsi que des témoignages de professionnels.

Autoévaluer son engagement

En premier lieu, *Mon Restaurant Passe au Durable* propose aux professionnels d'autoévaluer gratuitement leur niveau d'engagement, et de découvrir leur profil RSE via un test en ligne. Mis au point par des experts en développement durable, les 19 points du test abordent les questions

essentielles dans les domaines de l'écologie, du Bio, de l'empreinte carbone ou du gaspillage alimentaire... Une fois posé, ce diagnostic permet d'apprécier son engagement, afin de se tourner vers les solutions les plus adaptées !

Bonnes pratiques

Énergie verte, équipements à faible consommation d'eau, adhésion aux plateformes de ventes d'invidus, mise en place d'un gourmet bag, carte courte, tri, compost et gestion des biodéchets, il existe des solutions concrètes et simples à mettre en place. *Mon Restaurant Passe au Durable* a répertorié les bonnes pratiques pour permettre aux professionnels et de faire évoluer leur établissement vers une restauration plus responsable, et d'attirer une clientèle de plus en plus exigeante en matière de durable. Pas à pas !

Les témoignages

Rien de tel pour progresser que de s'appuyer sur l'expérience des autres ! *Mon Restaurant passe au Durable* réunit les témoignages de chefs passés au durable et les petits secrets d'une transition réussie pour mieux appréhender les pièges à éviter.

LA CUISINE DURABLE, IL FAUT SAVOIR LA RESPECTER, L'ÉCOUTER ET L'OPTIMISER AU MAXIMUM.

Nicolas Carro, partisan d'une cuisine locale et durable



Pour aller plus loin

Pour inspirer les professionnels, *Mon Restaurant Passe au Durable* décrypte les événements et les réglementations en vigueur d'aujourd'hui... et de demain ! Tout ce qu'il y a à savoir et à anticiper pour prendre une longueur d'avance, et découvrir les dernières actualités du développement durable en restauration.



UNE JOURNÉE AVEC...

Akim Bouhadda

Chef pâtissier

À chaque numéro, 15H30 s'invite dans la journée d'un professionnel de la restauration. Rencontre avec Akim Bouhadda, chef pâtissier et fondateur de la Maison Marquise.



1h30

Réveil

Les jours de production, ma journée commence au cœur de la nuit. J'habite à quinze minutes du labo, je dois y être à 2 heures pour intégrer l'équipe de nuit. Les jours où je ne fais pas de pâtisserie, ce que j'appelle les jours de gestion, je me lève à 6h30. Aujourd'hui, j'ai une équipe stable et de confiance, je commence aussi tôt surtout les jours de grands événements : l'Aïd, la galette des rois, Noël etc.



2h

Production avec l'équipe de nuit

Nous sommes organisés en "pelotons", soit trois équipes différentes assignées à trois tâches bien précises : les gros gâteaux, les petits gâteaux et les fournées (croissants, pains au chocolat, éclairs...). Au début de chaque tranche horaire, je travaille sur les créations du jour avec le chef de peloton. Il me regarde faire, il reproduit, je l'assiste jusqu'à ce qu'il soit parfaitement autonome.



6h

Arrivée de la seconde équipe et commandes

Je réitère l'opération de transmission avec le chef de la seconde équipe. L'idée c'est de pouvoir expliquer mes créations et de superviser à leur parfaite réalisation. Une fois que les pelotons sont autonomes, je continue de produire à leurs côtés. C'est aussi à ce moment de la nuit que je prends généralement le temps de passer et réceptionner les commandes.



7h

Le temps avec les enfants

Quoi qu'il arrive, je suis de retour à la maison pour réveiller mes enfants, prendre le petit-déjeuner avec eux et les emmener à l'école. C'est hyper important pour moi, c'est vraiment ma règle d'or car sinon je ne les verrai pas assez.



8h30

Formation

À mon retour, je surveille l'avancée des productions du jour et je forme les nouvelles recrues. Pour moi, c'est vraiment primordial d'avoir des équipes confirmées, motivées et impliquées dans leur travail. Nous sommes une des plus grandes boulangeries d'Île de France, nous comptons plus de 40 salariés ! Réussir à garder le rythme et satisfaire nos clients, c'est le fruit d'un vrai travail d'équipe !



13h

Travail avec la troisième équipe

Avec chaque peloton, le travail est différent, chaque jour est différent ! Si vous regardez nos réseaux sociaux, nous couvrons presque tous les événements. Pas seulement les fêtes traditionnelles et religieuses, mais aussi les matchs de football, les célébrations commerciales et les grands rendez-vous des Français avec l'actualité.



15h

Création

Dans l'après-midi, je commence à travailler sur de nouvelles recettes. Pour ce faire, je dois m'isoler. Je prends des notes sur un cahier, je fais des essais puis je retranscris toutes les recettes et leur décoration sur le document illustré que je présenterai à mes équipes. Je dédie également un jour par semaine aux réseaux sociaux. Ce jour-là, une partie du laboratoire est réservée à la vidéo. La communication, aujourd'hui, c'est primordial pour nous.



16h

Dégustation

Entre le déjeuner et le goûter, je fais goûter les nouvelles créations à mes vingt et une vendeuses. Pour savoir vendre, il faut avoir goûté.



20h

Retour à la maison

Je ne rentre jamais chez moi avant 19H, j'arrive souvent vers 21H. À ce moment-là, j'avale quelque chose et je vais vite me coucher. Ça fait tout de même de longues journées... mais, à vrai dire j'adore ça !

Pour ou contre les prix dynamiques au restaurant ?

Moins populaire dans la restauration que dans le secteur de l'hôtellerie ou des transports, la tarification dynamique est un modèle qui consiste à ajuster les prix en fonction de l'heure ou d'une période donnée.

À cause de l'inflation et de la hausse du coût de la vie, les populations les plus modestes se permettent de moins en moins de sorties au restaurant...

... Dans le même temps, les restaurants les plus courus semblent parfois victimes de leur succès. **Les tables sont réservées des mois à l'avance**, ce qui génère une frustration chez les consommateurs...

On constate donc que les restaurants subissent un double problème : trop chers pour certaines bourses, ils ne disposent pas d'une offre de couverts suffisants pour les autres.

Un modèle basé sur l'affluence...

... Les prix dynamiques permettent aux restaurants de **s'adapter à la demande** et d'**optimiser leurs revenus**...

En effet, ils offrent une **flexibilité aux restaurateurs qui ajustent leurs prix** en fonction des heures creuses et des heures de pointe...

Par ailleurs,

ce système **favorise une meilleure utilisation des ressources** en échelonnant la fréquentation de manière plus équilibrée tout au long de la journée...

... On peut dès lors espérer que les restaurateurs pourraient **mieux lutter contre le gaspillage alimentaire** en répartissant tous leurs produits sur l'ensemble de la journée.

Ainsi,

un repas pris à 15h30, coûtera moins cher au client que s'il est consommé à 13h.

Ce système, connu des hôteliers, peut encourager les clients à **fréquenter les restaurants pendant les périodes moins chargées**, contribuant ainsi à réduire l'attente...

En permettant aux clients de **bénéficier de tarifs réduits pendant les heures creuses**, les prix dynamiques peuvent être avantageux pour les clients au budget plus restreint.

... Dans un pays où, traditionnellement, l'heure des repas rythme les journées.

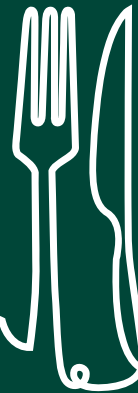
Néanmoins

les prix dynamiques peuvent aussi rendre les repas au restaurant imprévisibles et incertains en termes de coût, ce qui peut être décourageant pour les clients...

**En effet,**

un des plaisirs du restaurant réside aussi dans le fait d'être dans le confort de l'habitude...

... Les prix dynamiques peuvent aussi générer un sentiment d'injustice, car certains clients paieront plus cher pour la même expérience en fonction de l'heure à laquelle ils visitent le restaurant...

**Par ailleurs,**

en France, les heures de repas sont des moments sociaux très importants, protégés par la loi...

... Chaque employé dispose d'une pause déjeuner et, contrairement à d'autres pays, il est de coutume de s'asseoir pour manger. Les heures de repas sont ancrées dans les habitudes françaises...



... Il apparaît difficile pour un salarié ou un employé de bureau de se permettre de prendre sa pause déjeuner en plein milieu de la matinée ou de l'après-midi...

... Ils peuvent également dissuader les clients de visiter les restaurants pendant les heures les plus fréquentées, ce qui pourrait entraîner une diminution de l'activité globale dans le secteur de la restauration.

... Ni pour les consommateurs.**Enfin,**

les prix dynamiques pourraient favoriser une mentalité de consommation basée uniquement sur le prix, plutôt que sur la qualité de la nourriture et de l'expérience...

Bien que ça paraisse contre-intuitif, les prix dynamiques pourraient entraîner une augmentation globale des prix dans les restaurants, car ils incitent les établissements à augmenter leurs tarifs pendant les heures de pointe....

Un système pas forcément avantageux pour les restaurateurs...

... Mais il est également vrai que de plus en plus de consommateurs privilégient le télétravail et les métiers indépendants, ce qui leur donne une plus grande flexibilité sur les horaires auxquels ils passent à table.

... et donner le sentiment au consommateur d'une diminution de la qualité au profit de la rentabilité...

La Touraine, un patrimoine viticole d'une grande richesse

Le vignoble de Touraine, situé dans la magnifique vallée de la Loire récemment inscrite au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO, est une région viticole qui se distingue par son histoire riche et sa remarquable diversité de cépages.



Vignoble à Chinon, Vallée de la Loire

Les premières vignes ont été cultivées en Touraine dès l'époque gallo-romaine, et depuis lors, la viticulture y a prospéré. Aujourd'hui, cette région viticole est reconnue pour la grande variété de ses cépages, offrant ainsi aux amateurs de vin un large éventail de saveurs uniques. Les cépages emblématiques de Touraine sont nombreux. Le sauvignon, le Chenin produisent des vins blancs élégants. Pour les vins rouges, le gamay et le cabernet Franc prédominent

et offrent des vins structurés et complexes, avec des arômes de fruits rouges et d'épices. La diversité des vins de Touraine se reflète également dans ses nombreuses appellations d'origine contrôlée (AOC). Parmi les plus renommées, on trouve l'appellation Touraine, qui englobe une grande partie du vignoble et produit des vins rouges, blancs et rosés de qualité. L'appellation Touraine Amboise est réputée pour ses vins rouges riches et élégants, tandis que l'appellation Touraine Chenonceaux se distingue par ses vins blancs délicats et aromatiques. Citons également

les appellations Vouvray, Montlouis, Chinon, Bourgueil ou Saint-Nicolas de Bourgueil. Les chiffres attestent de la notoriété croissante des vins de Touraine. Avec une superficie de plus de 16 300 hectares de vignes, la région produit chaque année environ 280 000 hectolitres de vin. Que ce soit pour accompagner un repas, découvrir de nouvelles saveurs ou simplement profiter d'un moment de détente, les vins de Touraine offrent un voyage gustatif unique, à la découverte d'un terroir d'exception.

① Bourgueil Cuvée des Coteaux Vieilles Vignes Domaine Caslot-Pontonier

Ce bourgueil BIO se distingue par une robe grenat sombre et un nez séduisant. En bouche, ce cabernet franc, typique de la région, possède une texture ample soutenue par de magnifiques tanins. Ses arômes légèrement poivrés de cerise griotte s'accordent parfaitement avec des plats de viandes ou des charcuteries.

② Jasnières Origine Domaine Olivier Champion

Jasnières est peut-être la moins connue des appellations tourangelles, cette micro-appellation de la Sarthe prouve pourtant qu'elle a tout d'une grande. Bouche vive et saline, chair vibrante et nette à la minéralité implacable. Finale savoureuse et grasse sur le silex, le poivre gris et le tilleul frais.



③ Chinon 3 Coteaux Baudry-Dutour

Découvrez ce chinon d'une robe jaune pâle, au nez floral et agrume. En bouche, il se distingue par sa franchise, sa pureté et sa tonicité, mais aussi par une acidité parfaitement équilibrée et de subtiles touches salines. Un régal, offrant une tension remarquable.

④ Montlouis-sur-Loire Extra Brut Famille Guestault Domaine Le Pigeonnier

Cette cuvée pétillante aux bulles précises est un véritable trésor de clarté et de précision. Son nez floral exprime toute la noblesse du chenin. En bouche, la finale remarquablement tranchante et saline dévoile une fraîcheur inégalée qui se mariera parfaitement avec des plats de poissons.

La livraison par METRO

De l'ultra-frais à l'équipement, METRO propose un service de livraison pour faciliter le quotidien des professionnels ! Une option qui inclut un service client dédié... et des prix adaptés.



Prestation haut de gamme

Respect de la chaîne du froid, manutention facilitée, transparence des prix, le service de livraison METRO conjugue simplicité et praticité. Les commandes peuvent être passées en arrière-caisse directement aux Halles ou en ligne, 24h sur 24, 365 jours par an ! Au départ des Halles METRO France, plus de 450 camions équipés de stockages tri-température permettent aux professionnels de mutualiser leurs commandes, qu'il s'agisse de sec, de frais, de surgelés ou de non-alimentaire. Véritable gain de temps, la livraison à J+2 est simple à gérer et peut être organisée jusqu'à 3 fois par semaine en fonction des tournées. Afin de délivrer une expérience la plus fluide possible, les clients sont systématiquement informés en cas de rupture de stock, et se voient proposer une solution avec un produit équivalent, un format ou une marque différente.

Focus sur la Responsabilité Sociétale des Entreprises

Parce que la démarche responsable de METRO est au cœur de l'entreprise, le service livraison intègre de plus en plus la RSE en lien avec le développement des zones à faibles émissions (ZFE) mises en place en 2021 dans le cadre de la loi Climat et Résilience. Si la plupart des camions

fonctionnent au gaz naturel de ville, des tests 100% électrique sont effectués dans certaines agglomérations, et un système de livraison en vélos électriques est mis en place dans certaines grandes villes comme Paris ou Lyon. Cette approche permet de desservir des zones piétonnes parfois difficiles d'accès, et de gagner en flexibilité !

La livraison METRO en 5 points essentiels.

1. LES BONS PRODUITS AUX BONS PRIX

METRO sélectionne en permanence des produits essentiels pour les professionnels de la restauration, et les propose au prix le plus juste tout au long de l'année.

2. PROCESS DE COMMANDE SIMPLIFIÉ

Les clients peuvent passer commande en ligne 24h/24, 365 jours par an, comme ils le souhaitent.

3. MANUTENTION SIMPLIFIÉE

Les livreurs déchargent les commandes directement à l'adresse de livraison indiquée lors de la commande.

4. RESPECT DE LA CHAÎNE DU FROID

Les camions sont adaptés pour assurer des produits qui restent 100% frais dans leur emballage et qui respectent toutes les normes en vigueur.

5. TRANSPARENCE GARANTIE

Une fois signées les Conditions Particulières de vente de préparation de commande et de livraison, tous les produits alimentaires affichés sur le site e-commerce METRO.fr apparaissent en prix livrés !



Pour aller plus loin

Parce que chaque minute compte, le service de livraison pour les professionnels de la restauration METRO s'occupe de tout !



La pomme,

Incontournable du verger et de la culture culinaire française, la pomme est le fruit du quotidien par excellence, et le préféré des Français. Il en existe plus de 20 000 variétés à travers le monde, découvrez la sélection de 15H30 !

Les origines exactes de la pomme sont encore débattues, mais il est généralement admis qu'elle serait originaire d'Asie centrale, dans les régions correspondant à l'actuel Kazakhstan.

Des vestiges archéologiques suggèrent que la pomme sauvage, appelée *Malus sieversii* et encore présente de nos jours, poussait à l'état naturel dans cette région il y a plus de 10 000 ans. C'est par la route de la soie, réseau de routes commerciales favorisant les échanges culturels, économiques et scientifiques entre les civilisations de l'Est et de l'Ouest que la pomme est arrivée en Europe. Les Romains, qui participèrent à l'introduction de la pomme en Europe, s'en régalaient déjà ! Au fil des siècles, de nombreuses variétés de pommes ont été développées en Europe, chacune avec ses caractéristiques uniques de saveur, de couleur et de texture, mais aussi ses qualités gustatives, sa résistance et son rendement. La pomme est aujourd'hui le fruit du terroir par excellence !

Récoltées à partir du mois de juillet pour les plus précoces et jusqu'en novembre pour les plus tardives, les pommes ont la spécificité d'avoir deux dates de maturité – une maturité de cueillette et une de consommation. Elles peuvent être dégustées tout au long de l'année, et afin de préserver toutes leurs qualités organoleptiques, leur fermeté et leurs parfums, elles doivent être conservées dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.

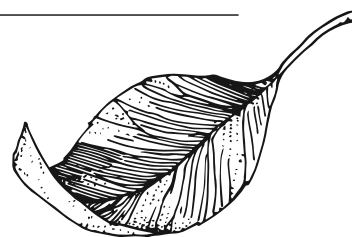
Le jus de pomme fermenté entre dans la production du cidre, et on utilise sa pectine comme gélifiant naturel. Sucrée, acidulée, croquante ou fondante, la pomme peut être croquée dans son plus simple appareil, mais permet également une utilisation vaste et variée en cuisine, de l'entrée au dessert, crue ou cuite, de la peau... au trognon !



La pomme, de A à Z

Tout est bon dans la pomme. Chair, peau, et même trognon ! Pour tirer parti du fruit dans son intégralité, les chefs redoublent d'inventivité et proposent des gelées de trognon, des infusions de pelures séchées, ou des compotes à partir de pommes flétries... Rien ne se perd, rien ne se gagne : tout se transforme !

Découvrez les différentes variétés de pommes



La Golden

C'est la variété la plus cultivée en France, la pomme Golden possède une chair jaune, juteuse et croquante ainsi qu'un goût sucré et légèrement acide, qui se marie très bien avec les épices, notamment la cannelle. Très appréciée des chefs pour sa tenue à la cuisson, elle reste bien ferme et est idéale pour la fabrication de tartes aux pommes.



La Sainte Germaine

Croquante et juteuse, la Sainte Germaine, aussi connue sous le nom de "*de l'Estre*" est une pomme de variété ancienne, à la forme asymétrique et bosselée, et à la peau épaisse de couleur vert kaki. Sucrée et parfumée, elle se consomme cuite, et sa saveur douce est idéale pour la compote.

La Royal Gala

Avec son léger arôme de banane et sa couleur oscillant entre rouge et jaune, la Gala est parfaite à croquer mais également à cuire. En crumble ou en beignet, mais aussi simplement au four, la Gala fait aussi des merveilles en version salée, lorsqu'elle accompagne le foie gras par exemple. Entre ferme et fondant, son équilibre est parfait.

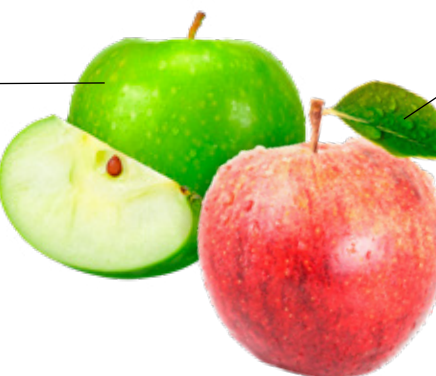


La Reine des Reinettes

Petite pomme jaune marbrée de rouge, la Reine des Reinettes possède une chaire sucrée, discrètement acidulée. Elle se déguste crue ou cuite, et convient parfaitement aux recettes sucrées-salées, comme un rôti de porc au miel et épices, auquel elle apportera douceur et sucrosité.

La Granny Smith

C'est la pomme verte iconique. Sa texture très ferme se croque à pleines dents. Tonique et acidulée, elle met en valeur la fraîcheur d'un poisson blanc en tartare, ou les saveurs herbacées de la roquette. Son acidité est une alternative au zeste de citron pour contrebalancer un dessert trop doux.

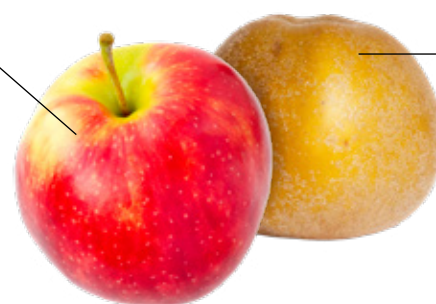


La Braeburn

Pomme très parfumée, la Braeburn tient formidablement bien à la cuisson. Sa chair ferme permet de préparer des pommes au four, qui seront fondantes et bien caramélisées. Cette variété est considérée comme l'une des meilleures d'un point de vue gustatif.

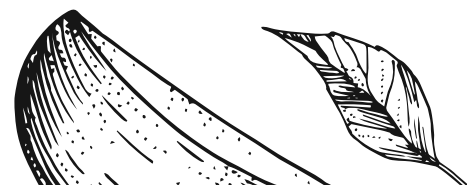
L'Elstar

Très aromatique, la variété Elstar possède une robe bicolore jaune striée de rouge. Sa chair parfaitement équilibrée entre l'acidité et le sucré, assez ferme, permet de la poêler pour préparer des fruits d'automne rôtis, à associer avec de la poire et des coings.



La Boskoop

Sa peau poudrée possède des nuances de vert, de rouge et de brun. Peu sucrée et fondante, une fois caramélisée, la Boskoop est idéale pour la tarte tatin. Et pour accentuer davantage le goût de cette pomme, il est inutile de la peler.



TASTE OF PARIS



Travers de porc grillé

PAR NICOLAS ISNARD



Pour 4 personnes



Difficulté niveau 3



45 minutes de préparation

Ingrédients

- 1,6 kg de poitrine de cochon
- 1 L de fond blanc
- 20 g de sauce soja
- 15 g d'ail
- 15 g de piment d'Espelette
- 20 g de miel
- 50 g de beurre
- PM de sel
- PM de poivre
- 225 g de citron vert
- 250 g de pulpe d'avocat
- 110 g de maïs

PRÉPARATION

1 Poitrine de cochon : dans un rondau, marquer la poitrine de cochon sur toutes les faces. Ajouter l'ail, le piment, laisser bien colorer. Y ajouter le miel, le jus de citron vert, la sauce soja (comme une gastrique) incorporer le bouillon et cuire à couvert jusqu'à ce que la poitrine soit fondante. Remouiller à l'eau si nécessaire. Retirer la poitrine, la presser entre deux gastros. Passer au chinois la sauce et la réduire à glace. Une fois la poitrine refroidie, la découper au format voulu. Griller la couenne et la laquer avec le jus à glace préalablement monté au beurre.

2 Guacamole d'avocat : mixer la pulpe d'avocat avec le jus de citron, le piment d'Espelette et le sel. Réserver au froid à l'abri de la lumière.

3 Tuile de maïs : mixer le maïs avec le sel et le piment. Passer le tout au tamis fin, puis étaler entre deux papiers sulfurisés. Déshydrater pendant une nuit. Casser au format voulu.



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.



Carpaccio de poulpe,

PAR MICHEL PORTOS



Pour 4 personnes



Difficulté niveau 3



45 minutes de préparation

Ingédients

- 1500 g de poulpe pêché en Méditerranée
- 2 encres de seiche pêchées en Atlantique Nord-Est, 8 sachets de 4 g
- 20 cl d'huile d'olive Château Virant A.O.C 3L
- 100 g de petits pois frais (en saison)
- 1 botte de radis botte
- 1 radis noir
- 1 échalote
- 15 g de gingembre frais
- 1 botte d'estragon
- 1 gousse d'ail
- 1 citron jaune filière
- sel
- poivre

PRÉPARATION

1 Congeler le poulpe avant toute utilisation.

2 Laisser décongeler une nuit avant de le cuire au four vapeur pendant 2h ou en cocotte minute pendant 30min.

3 À la sortie du four toujours à chaud, séparer la tête des tentacules. Réserver la tête. Disposer les tentacules tête-bêche sur un film alimentaire. Rouler le film plusieurs fois idéalement sur l'inox afin d'obtenir un gros boudin bien fermé et bien serré. Refilmer dans le sens de la longueur et resserrer à nouveau. Laisser reposer 3h en chambre froide.

4 Couper les radies en demi-cercles. Couper les radis noirs en brunoise de 0,5 sur 0,5 cm, en gardant leur peau. Couper le gingembre en Matignon. Séparer les petits pois fèves en 2. Effeuer l'estragon avant de le couper en petits carrés. Ciseler finement l'échalote.

Râper la gousse d'ail sur ce mélange de légumes. Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive afin de faire briller le tout.

5 Vinaigrette noire : dans un petit cul de poule, mélanger l'encre de seiche avec le jus de citron, le sel, le poivre et l'huile d'olive.

6 Retirer le poulpe du frigo. Ôter le film avant de le couper finement à la trancheuse à jambon ou avec un filet de sole.

7 Dressage : disposer les tranches de poulpe en rosace dans les assiettes. Disposer les légumes. Verser harmonieusement quelques gouttes de vinaigrette noire. Finir par quelques fines lamelles de gingembre frits.



MICHEL PORTOS, CHEF DE LA VILLA M

Avec des parents loin de l'univers de la gastronomie et des envies de gendarmerie, Michel Portos ne se destinait pas à une carrière de chef. Et pourtant... Une fois que le destin l'a conduit à pousser les portes du lycée hôtelier

de Marseille, tout est allé très vite. Formation par des chefs étoilés, ouverture d'un restaurant à Perpignan en 1998, d'un autre à Bouliac où il obtient 2 étoiles en 2009, titre de Cuisinier de l'Année en 2012... avant un inattendu

retour à la cuisine de bistro du côté de Marseille, puis d'une arrivée à Paris derrière les fourneaux de la Villa M, lieu de vie inédit dédié à la santé. Michel Portos n'a à l'évidence pas fini de nous surprendre !



Poire au caramel, crumble cacao,

PAR LOUIS ISABAL



Pour 4 personnes



Difficulté niveau 3



45 minutes de préparation

Ingédients

- 10 poires Comice
- SIROP DE POCHAGE :**
 - 2 L d'eau
 - 700 g de sucre semoule pâtissière 25 kg Béghin Say
 - 10 baies de genièvre 300 g METRO Chef
 - 4 clous de girofle 300 g METRO Chef
 - 1 anis étoilé 200 g METRO Chef
 - 1 gousse de vanille Bourbon 14-16 cm 100 g Sébalcé

SAUCE CARAMEL :

- 200 g de sucre semoule pâtissière 20 kg Béghin Say
- 40 g de beurre demi-sel 1 kg Président Professionnel
- 240 g de crème liquide U.H.T. 35% 6x1L METRO Chef
- 50 g de chocolat lait de couverture 38% cacao en palets 5 kg METRO Chef

CRUMBLE CHOCOLAT :

- 250 g de beurre doux en rouleau 1 kg METRO Chef
- 330 g de farine pâtissière T45 10 kg METRO Chef
- 100 g de poudre d'amande blanche 5 kg METRO Chef
- 270 g de sucre glace amylicé pulver 10 kg Saint Louis
- 30 g de cacao en poudre 1 kg METRO Chef

PRÉPARATION

1 **Pochage :** dans une casserole, verser l'eau, le sucre et toutes les épices. Porter à ébullition avant d'ajouter les poires préalablement pelées. Couvrir les poires puis faire bouillir pendant une vingtaine de minutes à feu moyen. Vos poires doivent rester fermes mais à la fois fondantes.

2 **Sauce caramel :** faire bouillir la crème et le beurre demi-sel dans une casserole. Dans une deuxième casserole faire un caramel avec le sucre. Une fois le caramel prêt, y rajouter le lait et le beurre petit à petit en plusieurs fois à l'aide d'un fouet. Incorporer ensuite le chocolat.

3 **Crumble chocolat :** dans un batteur, mélanger à la feuille, le beurre et le sucre glace. Ajouter le cacao et la farine et pour finir la poudre d'amande. Arrêter le batteur quand le mélange est bien sablé. Verser sur une plaque et cuire à 180°C une dizaine de minutes.

4 **Dressage :** à l'aide d'un emporte-pièce rond, réaliser un lit de crumble. Déposer dessus la poire pochée. Décorer d'une gousse de vanille en chocolat. Napper le tout de caramel au moment du service en salle.



LOUIS ISABAL, CHEF PÂTISSIER DU ITHURRIA

Dans la famille Isabel, on collectionne les étoiles de génération en génération ! Tout commence avec l'arrière-grand-père, Émile, qui rachète en 1962 une ferme basque pour en faire un restaurant. Vient ensuite

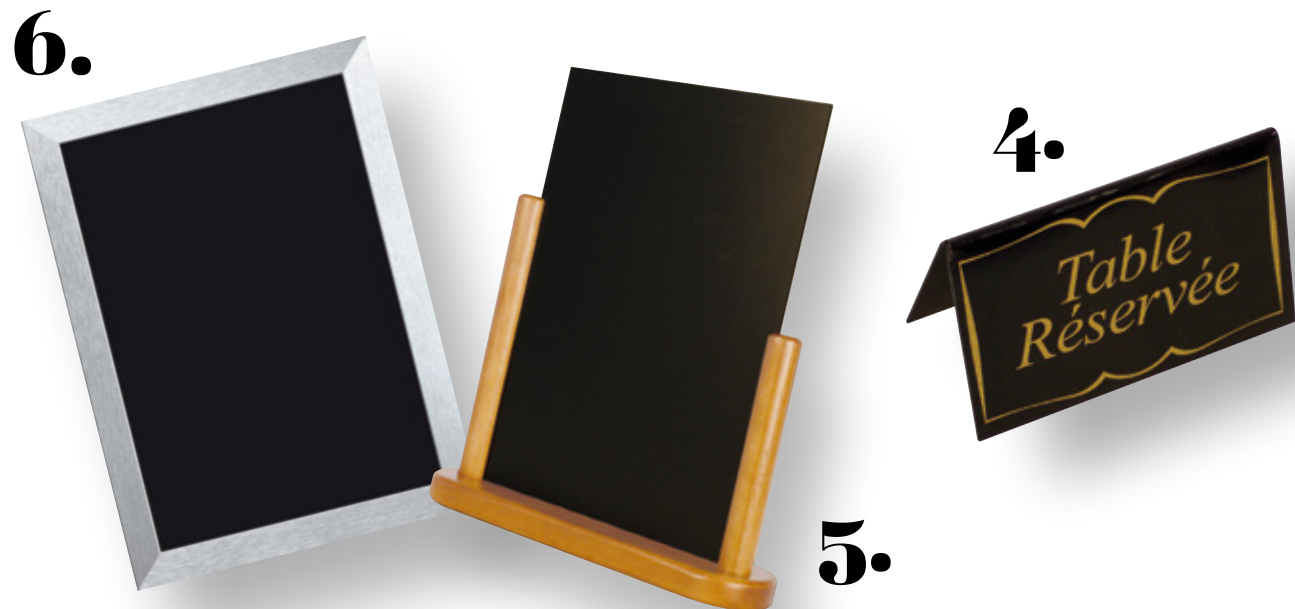
le grand-père Maurice, qui décroche une étoile en 1972. Stéphane, le père, perpétue le savoir-faire familial et transmet le virus à ses fils Martin et Louis, chef pâtissier inventif au sens de l'esthétique indéniable. Après une formation aux

quatre coins de l'Hexagone, Louis n'avait d'autre choix que de rentrer au Pays basque, où il régale des générations de gourmands et de gourmets avec ses assiettes que l'on dévore des yeux avant tout !



Faites passer le message !

NIVEAU SIGNALÉTIQUE, LA QUALITÉ N'EST PAS TOUJOURS AU RENDEZ-VOUS...
MAIS RASSUREZ-VOUS, AVEC LA SÉLECTION 15H30, IMPOSSIBLE DE TOMBER DANS LE PANNEAU !



1. Panneau trottoir latéral double face coloris noir mat. H. 117 x L. 62 cm. Etiqu-Etal Réf.: 062258 – 2. Panneau trottoir nature bois. H. 131 x L. 72 cm. Securit® Réf.: 221735* – 3. Protège-menu "tendance" format A4 bi-matière 4 pages vendu par 2 Securit® Réf.: 135514 – Carte des vins noir Réf.: 103983 – 4. Chevalet de table "Table Réservée". H. 6 x L. 10 x P. 5 cm. Vendu par 5 Etiqu-Etal Réf.: 071270* – 5. Chevalet de table écriture recto/verso format A4 H-line Réf.: 067565* – 6. Ardoise type alu brossé utilisation en intérieur. H. 60 x L. 40 cm. Etiqu-Etal Réf.: 143155*

*Disponibles dans plusieurs tailles

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



Jusqu'au 31 octobre 2023

antargaz
energies

CUISINEZ PLUS VERT AVEC LA PETITE ELFI BIOPROPANE*

* Le biopropane est un gaz liquide produit à partir de sources renouvelables. Il représente 51% du volume de la charge de la bouteille Elfi Biopropane. Pour plus d'informations, www.antargaz.fr



ET EN CHAQUE MOIS
TENTEZ DE GAGNER

1 000€
DE CARTES CADEAUX
PAR TIRAGE AU SORT**



Scannez pour jouer

antargaz.fr

** Jusqu'au 31 octobre 2023, jeu sans obligation d'achat. 10 gagnants de 100€ par mois. Voir conditions complètes du jeu sur www.antargaz.fr/en-ce-moment.

L'ÉNERGIE EST NOTRE AVENIR. ÉCONOMISONS-LA !
AUTOMNE 2023 - 15H30

Le Guide Michelin, un palmarès qui fait la part belle aux régions

PUB

La cérémonie du Guide Michelin 2023 dont METRO est partenaire s'est tenue ce lundi 6 mars en Alsace, à Strasbourg. 44 nouveaux restaurants, dont 37 en région, sont étoilés. Retour en images.

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.



Joël Clergue, éleveur engagé

Éleveurs de vaches limousines dans l'Aveyron depuis une vingtaine d'années, Joël Clergue et son frère partagent les valeurs communes sur le bien-être animal. Au sein de leur exploitation à taille humaine, ils sont engagés dans une démarche Label Rouge qui porte l'appellation de Veau de l'Aveyron et du Ségala. Un veau élevé sous la mère, nourri aux céréales et au foin, pour une viande naturellement rosée, et un goût... inimitable !



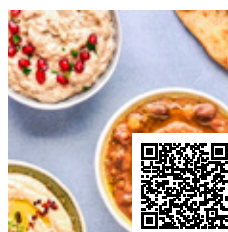
Les sirops et alcools d'Olivier Giffard

Olivier Giffard, gérant de Bigallet, nous ouvre les portes de cette entreprise familiale fondée en 1872 qui imagine et fabrique des sirops et alcools premium. Sucre de betterave du Nord, framboise de la Drôme, châtaigne d'Ardèche, mais aussi cassis ou myrtille, l'entreprise travaille au maximum avec des produits locaux, 100% sans conservateur. Parmi les produits phares, on retrouve le sirop de citron Jinot et la liqueur de Genepi. Les traditions ont de l'avenir !

MAIS AUSSI...



Mettre en place une newsletter



Les multiples saveurs de la cuisine orientale



Le Chef Sébastien Maille, fervent adversaire du gaspillage alimentaire

Depuis la côte d'Opale, rencontre avec le chef Sébastien Maille, qui propose chaque jour dans son restaurant du golf de Wimereux une carte de saison élaborée à base de produits frais, avec pour objectif de limiter au maximum le gaspillage alimentaire.



Les changements de la gestion des biodéchets pour 2024

Un tiers des poubelles françaises sont composées de biodéchets aussi appelés « déchets de cuisine ». Pour favoriser le tri, une obligation légale de valorisation de cette ressource précieuse entrera en vigueur dès le 1^{er} janvier 2024. On vous dit tout sur ce nouveau fonctionnement pour anticiper les réglementations à venir.



Le Naming : comment trouver un nom original pour un nouveau restaurant ?

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 !



Émotion

@celine_pham_

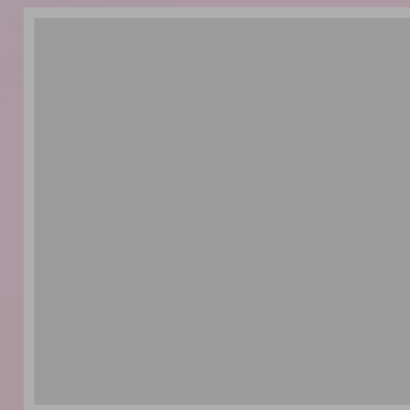
Cofondatrice du collectif Restaurer contre le gaspillage alimentaire, la cheffe Céline Pham propose dans son restaurant Inari, à Arles, une cuisine engagée qui lie ses origines vietnamiennes et la gastronomie française !



Audace

@annesophiepic

Cheffe étoilée dévouée à la cuisine libre et audacieuse, Anne-Sophie Pic s'inscrit dans la lignée familiale et développe le groupe La Maison Pic de Paris à l'île Maurice, en passant par Megève, Londres et Lausanne !



Globetrotter

@taraobradly

Tara O Brady, créatrice du blog culinaire "Seven Spoons", reconnue pour la qualité de ses recettes et photographies, devient omniprésente sur la scène culinaire internationale. À suivre de près !



Passion

@gwilherm_de_cerval

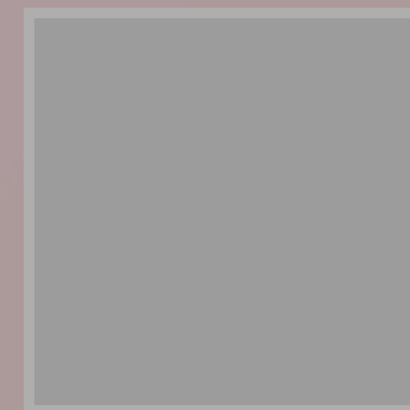
Gwilherm, c'est celui à qui penser lorsqu'on doit choisir un bon vin ! Chroniqueur pour Très Très Bon TV et Paris Première, il fait découvrir à sa communauté toutes les facettes du vin !



Pop

@imperatricewu

C'est l'influenceuse food du moment ! Elle propose les meilleurs spots des grandes villes dans des formats vidéo ultrapops et colorés !



Saison

@matthias_marc

Récemment étoilé au guide Michelin 2022, le chef cuisinier Matthias Marc met un point d'honneur à sourcer des produits de saison avec une cuisine raisonnée... et gourmande !



Le flan pâtissier

Après avoir été trop longtemps ringardisé, le flan connaît aujourd'hui un retour en force, tant dans sa version classique que dans ses déclinaisons les plus audacieuses !

Histoire

Si l'on retrouve des références au flan dans les pâtisseries du monde entier, des Amériques à l'Asie, la plus ancienne trace de cette préparation nous vient d'Angleterre. En effet, des flans auraient été servis au banquet de couronnement du roi Henri IV en... 1399 ! Dès lors, on retrouve cette pâtisserie sur les tables royales, jusqu'à Elizabeth II, qui aurait souhaité ce dessert à son repas d'anniversaire ! En France, c'est de la région d'Amiens que viendrait le flan, alors connu sous le nom de dariole, dessert populaire dès le XIII^e siècle. La recette de base, facile à réaliser et composée d'ingrédients simples, a participé au succès grandissant du flan pâtissier. Dès lors, de plus en plus de boulangeries sont poussées à utiliser des préparations industrielles à l'aspect gélatineux et à la saveur insipide. Peu à peu, le flan tombe en désuétude.

Caractéristiques

Il doit être crémeux sans être caoutchouteux, moelleux mais pas élastique, suffisamment épais et sa pâte bien croustillante... La préparation du flan pâtissier nécessite une certaine expertise et des ingrédients et ustensiles de

qualité. Pâte faite maison ayant reposé une nuit entière, lait entier, crème et œufs frais à température ambiante, gousse de vanille naturelle, un moule à bords hauts ou un cercle en inox qui facilitera le démoulage, la simplicité de la recette exige maîtrise et patience ! Une fois prêt, le flan pâtissier doit prendre au frais, afin d'obtenir le parfait équilibre de sa texture, à la fois ferme et fondante.

Renouveau

Le flan connaît aujourd'hui un nouveau souffle, grâce à l'obstination de pâtissiers passionnés ! De la boulangerie de quartier aux grands palaces, ils redoublent de créativité afin de décliner le flan sous toutes ses coutures. Il se pare alors des couleurs du matcha, du café, de la citrouille ou des fruits rouges, s'habille d'éclats de dattes, de pistaches ou de praliné, se parfume de fleur d'oranger ou de chocolat... En plus de livres spécialisés, le flan a même une collection de comptes Instagram qui lui sont entièrement dédiés. De quoi faire de nouveaux adeptes ! adeptes

Le presse-ail

Conçu pour permettre aux cuisiniers de gagner du temps, le presse-ail a immédiatement connu un succès commercial international. Pratique et ergonomique, il est aussi répandu dans les cuisines familiales que professionnelles.



Très présent dans la cuisine méditerranéenne, l'ail a longtemps été pressé à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon, pour un résultat parfois peu homogène. Le presse-ail permet d'extraire des gousses d'ail une fine purée composée de pulpe et de jus, sans avoir besoin de les peler.

Son invention, qui remonte au début des années 50, est attribuée à un certain Karl Zysset. Originaire du canton de Berne, le Suisse était à l'origine un mécanicien spécialisé... dans la réparation de vélos ! Inventeur dans l'âme, il imagine un petit appareil similaire à un presse-fruit, formé d'une chambre, d'une grille percée de trous

et d'un piston. Ce premier presse-ail, conçu en fonte d'aluminium, permet de répartir l'ail uniformément dans les préparations, comme d'éviter aux autres ustensiles de s'imprégner de son odeur tenace !

Le succès est immédiat, et le presse-ail de l'inventeur Bernois est rapidement commercialisé à travers le monde, qui fonde alors la société Zyliss, qui viendra enrichir de nouvelles créations, comme l'essoreuse à salade ou le hachoir à oignons. Aujourd'hui fabriqués en acier inoxydable, certains modèles de presse-ail disposent d'une contre-grille munie de picots destinée à en faciliter le nettoyage. L'usage détourné du presse-ail permet également d'obtenir du jus d'échalote ou de gingembre !



1 Qui a inventé le hachis parmentier ?

- Éric Parmentier, cuisinier de Napoléon Bonaparte
- Antoine Parmentier, scientifique du siècle des Lumières
- Jamel Aïn-el-Hadjar, boucher de la ville de Parmentier en Algérie

2 Quel est le plus grand restaurant du monde et combien de couverts sert-il par jour ?

- Le Buffalo texas club à Dallas aux Etats-Unis, 800 couverts par jour
- Il ristorante dell'eccesso à Naples, en Italie, 1200 couverts par jour
- Le lac de l'Ouest à Changsa en Chine, 5000 couverts par jour

3 Combien y a-t-il de restaurants en France ?

- Environ 20 000
- Environ 175 000
- Environ 1 000 000

4 En moyenne, quel pourcentage de leur budget les Français consacrent-ils à leur alimentation ?

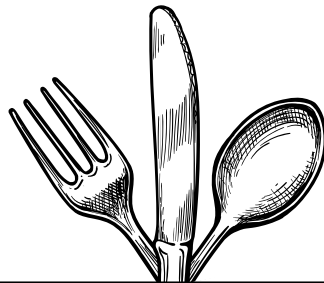
- 21%
- 45%
- 72%

5 À quelle personnalité doit-on l'apparition de la fourchette sur les tables Françaises ?

- Gérard de Nerval
- Charles Christofle
- Catherine de Médicis

6 François de Vatel est passé à la postérité pour avoir organisé des fêtes et des festins d'exception durant le règne de Louis XIV. En 1671, pourquoi se suicide-t-il ?

- Pour ne pas avoir réussi à monter ses œufs en neige
- Pour ne pas avoir reçu sa commande de poisson
- Pour mourir au sommet de sa gloire



RÉPONSES

1. B : Au 18^e siècle, Antoine Parmentier, agronome et nutritionniste, vante au roi Louis XVI les mérites de la pomme de terre qui vient tout juste d'être importée d'Amérique du Sud. Pour convaincre le roi et la cour, le scientifique va inventer plusieurs recettes dont celle du hachis, qui porte depuis son nom. **2. C :** Tous les jours de l'année, 500 employés servent au Lac de l'Ouest jusqu'à 5 000 couverts chaque jour. Dans les cinq cuisines, c'est l'effervescence permanente et les commandes sont transmises par haut-parleur. Au total, trois tonnes d'aliments sont livrées chaque jour et le chiffre d'affaires du restaurant atteint les 40 millions d'euros chaque année. **3. B :** Selon les données de l'Insee, la France compte environ 175 000 restaurants, dont plus de 18 000 se situent à Paris et dans sa région environnante. **4. A :** Paris selon les chiffres de l'Agreste. **5. C :** Dans son rapport d'Italie, en 1533, de petites fourchettes en argent qui comportaient trois dents, très pointues. La jeune italienne allait devenir reine et imposer plus tard l'usage de la fourchette. **6. B :** Il se suicide lors de la grande fête organisée par le prince de Condé en l'honneur de la fin des travaux du château de Vaux-le-Vicomte en avril 1671, parce que sa commande de poisson (pour plusieurs centaines de personnes) pour le repas du vendredi 24, jour maigre, n'était pas arrivée à l'heure prévue.

PUB