

la bistr nOmie

On pourrait donner 1001 définitions à la bistronomie. On pourrait parler de tradition et de créativité, de saison et de proximité, de plaisir et de convivialité, de raffinement et de simplicité... Et on va en parler ! Mais il est un point sur lequel tout le monde s'accorde : la bistronomie, c'est avant tout de beaux produits. Et c'est justement l'objet de ce guide : vous présenter des produits authentiques, des produits qui ont une histoire, des produits qui vont stimuler votre imagination et régaler vos clients.

Au menu de ce guide, vous l'aurez compris, de beaux produits : viandes, produits de la mer, fruits et légumes, accompagnements, fromages, desserts, vins et spiritueux..., en un mot, tout ce qu'il faut pour élaborer une carte bistronomique digne de ce nom. Mais ce n'est pas tout ! Nous parlerons aussi tendances, sourcing, producteurs locaux, durabilité, appellation ou encore saisonnalité, parce que la bistronomie voit plus loin que le bout de son assiette.

Nous espérons que vous allez adorer ce nouveau guide et qu'il sera pour vous une vraie source d'inspiration. Bonne lecture !

RETROUVEZ CES PICTOS
AU FIL DES PAGES

- RAYON ÉPICERIE
- RAYON FRAIS
- RAYON SURGELÉS
- SANS GLUTEN

04 LES PRODUITS CARNÉS

nesto omni **XX**
sit violup **XX**
itatur quiatus **XX**
tatemped **XX**
magnam fugit **XX**



06 LES PRODUITS DE LA MER

nesto omni **XX**
sit violup **XX**
itatur quiatus **XX**
tatemped **XX**
magnam fugit **XX**



08 LES FRUITS & LÉGUMES

Nesto omni **XX**
sit violup **XX**
itatur quiatus **XX**
tatemped **XX**
magnam fugit **XX**



16 LES ACCOMPAGNEMENTS & AIDES CULINAIRES

Nesto omni **XX**
sit violup **XX**
itatur quiatus **XX**
tatemped **XX**
magnam fugit **XX**

22 L'ASSIETTE DE FROMAGES

nesto omni **XX**
sit violup **XX**
itatur quiatus **XX**
tatemped **XX**
magnam fugit **XX**



26 LES INGRÉDIENTS POUR DESSERTS

Nesto omni **XX**
sit violup **XX**
itatur quiatus **XX**
tatemped **XX**
magnam fugit **XX**

36 LA CARTE DES VINS & SPIRITUEUX

nesto omni **XX**
sit violup **XX**
itatur quiatus **XX**
tatemped **XX**
magnam fugit **XX**





METRO, 1^{ER} PARTENAIRE des restaurateurs indépendants

Depuis 50 ans, METRO s'engage aux côtés des professionnels des métiers de bouche et de la revente alimentaire. Produits alimentaires, équipements, services pratiques, conseils avisés..., METRO vous propose un grand choix de produits à un excellent rapport qualité-prix et des solutions concrètes pour vous accompagner dans votre activité tout au long de l'année.

METRO, C'EST :

UN SERVICE
DE LIVRAISON PRATIQUE



2 modes de livraisons

pour toutes les situations :

livraison de chariot ou livraison
de commande
sans vous déplacer

DES ÉQUIPEMENTS FIABLES
ET PERFORMANTS AVEC
UN SERVICE DE CONCEPTION
& D'AMÉNAGEMENT
PROFESSIONNEL



TOUTE NOTRE OFFRE
ACCESSIBLE EN LIGNE
VIA METRO.fr

**200 000
références
disponibles**

en livraison ou en retrait



UN TRÈS GRAND CHOIX
DE POISSONS
EXTRA-FRAIS

**28
criées
EN 24H**

dans vos halles



DES OUTILS POUR AUGMENTER
VOTRE VISIBILITÉ EN LIGNE
ET SIMPLIFIER VOS RÉSERVATIONS

**plus de
33000
restaurants**

séduits par Dish by METRO



UNE LARGE GAMME
DE PRODUITS LOCAUX



**10 000
produits locaux
et du terroir**

DES PRODUITS AU
MEILLEUR RAPPORT
QUALITÉ PRIX

**4 000
références**

METRO EXCLUSIVES



UN SERVICE APRÈS-VENTE AUSSI
PERFORMANT QU'ACCESSIBLE

97%

de nos clients sont satisfaits
du SAV METRO



La Bistronomie

VERS UNE DÉMOCRATISATION DE LA GASTRONOMIE

Depuis trente ans maintenant, **un vent nouveau souffle sur la gastronomie**. Une jeune génération de chefs, sensibles aux **questions environnementales et sociales** autant qu'à l'ancrage territorial de leur cuisine, entreprend de rendre l'art culinaire accessible à tous. Loin de la pression des guides et débarrassés des charges inhérentes aux grandes tables, ils embrassent leur passion dans leur entièreté, du **choix des matières premières** au **bon accueil de la clientèle**. Ces chefs rompent avec l'establishment culinaire, qui selon eux n'a pas su créer les conditions nécessaires à la transition écologique et sociale, et **reprennent de simples bistrotts pour proposer une cuisine à la fois créative, sereine et volontaire**. Ils sont les acteurs de ce que l'on appelle la «bistronomie», **mot-valise fondé sur la contraction des mots «bistrot» et «gastronomie»**. Dans un restaurant à l'ambiance conviviale, les chefs s'inspirent des recettes classiques pour proposer une cuisine inventive et abordable à toutes les bourses. Composés avec des **produits locaux, de saison et le plus souvent issus de l'agriculture biologique**, les plats font la part belle au fait maison et à l'instant du moment.

Si on attribue la création du mot «bistronomie» au journaliste Sébastien Demorand lors d'une réunion du jury du Guide Fooding en 2004, c'est au début des années 90 qu'un jeune chef Palois, Yves Camdeborde, a inventé, bien malgré lui, ce nouveau courant culinaire. à l'époque, la mode en cuisine était au spectacle, à la frime, au tape-à-l'œil. Abandonnant le monde feutré des palaces, des **jeunes chefs formés dans les plus grandes maisons se sont emparés de restaurants des faubourgs avec pour seule obsession : le goût dans l'assiette**. Seuls en cuisine, ils ont instinctivement proposé une **cuisine sophistiquée mais sans fioritures**, à base de **produits simples travaillés** comme des produits de luxe. **Une vraie révolution de palais !**

#BISTRONOMIE

« **Les amateurs éclairés s'enfuient vers un "petit bistrot", vers un restaurant simple et modeste où officie quelques Chefs désireux de se tailler une réputation.** »

HENRI LEFEBVRE, 1968



Le mot bistronomie
aurait vu le jour

19 ANS*

18 À 35 ANS*

c'est le prix moyen
du menu entrée-plat-dessert



77%
des Français
aimeraient avoir davantage
de produits locaux,
bio et faits maison à la carte**

* Atabula ** Ipsos

La Bistronomie

VERS UNE DÉMOCRATISATION DE LA GASTRONOMIE

Depuis trente ans maintenant, un **vent nouveau souffle sur la gastronomie**. Une jeune génération de chefs, sensibles aux **questions environnementales et sociales** autant qu'à l'ancrage territorial de leur cuisine, entreprend de rendre l'art culinaire accessible à tous. Loin de la pression des guides et débarrassés des charges inhérentes aux grandes tables, ils embrassent leur passion dans leur entièreté, du **choix des matières premières au bon accueil de la clientèle**. Ces chefs rompent avec l'establishment culinaire, qui selon eux n'a pas su créer les conditions nécessaires à la transition écologique et sociale, et **reprennent de simples bistrots pour proposer une cuisine à la fois créative, sereine et volontaire**. Ils sont les acteurs de ce que l'on appelle la « bistronomie », **mot-valise fondé sur la contraction des mots « bistrot » et « gastronomie »**. Dans un restaurant à l'ambiance conviviale, les chefs s'inspirent des recettes classiques pour proposer une cuisine inventive et abordable à toutes les bourses. Composés avec des **produits locaux, de saison et le plus souvent issus de l'agriculture biologique**, les plats font la part belle au fait maison et à l'instant du moment.

Si on attribue la création du mot « bistronomie » au journaliste Sébastien Demorand lors d'une réunion du jury du Guide Fooding en 2004, c'est au début des années 90 qu'un jeune chef Palois, Yves Camdeborde, a inventé, bien malgré lui, ce nouveau courant culinaire. À l'époque, la mode en cuisine était au spectacle, à la frime, au tape-à-l'œil. Abandonnant le monde feutré des palaces, des **jeunes chefs formés dans les plus grandes maisons se sont emparés de restaurants des faubourgs avec pour seule obsession : le goût dans l'assiette**. Seuls en cuisine, ils ont instinctivement proposé une **cuisine sophistiquée mais sans fioritures**, à base de **produits simples travaillés** comme des produits de luxe. Une vraie révolution de palais !



Recette de Benjamin Wavrant

« **Les amateurs éclairés s'enfuient vers un "petit bistrot", vers un restaurant simple et modeste où officie quelques Chefs désireux de se tailler une réputation.** »

HENRI LEFEBVRE, 1968



Le mot bistronomie
aurait vu le jour

19 ANS*

18 À 35 ANS*

c'est le prix moyen
du menu entrée-plat-dessert



77%
des Français
aimeraient avoir davantage
de produits locaux,
bio et faits maison à la carte**

* Atabula ** Ipsos



« Chez nous, on ne remplit la poubelle qu'avec les miettes de pain ! »

#BISTRONOMIE

PORTAIT

Benjamin Wavrant

PROPRIÉTAIRE ET CHEF
DE L'ÉPICENTRE À BORDEAUX



La spécificité de Benjamin Wavrant ? Près de 90% de produits locaux, un menu du marché qui évolue chaque semaine, une carte qui change tous les mois, et une politique anti-gaspi sans concession. En un mot, une bistronomie responsable !

Il s'en est fallu de peu pour que nous n'apprécions jamais le génie culinaire de Benjamin Wavrant... **Talent prometteur aux « cages »**, Benjamin se destinait initialement à une carrière de handballeur. Mais la vie est pleine de surprises, et il échoue de peu à intégrer un sport études... pour notre plus grand bonheur ! Au moment de se réorienter, il choisit naturellement un métier manuel : la restauration. Nous voilà sauvés. Quoi que... Plus de place en BEP Cuisine ! Qu'à cela ne tienne, **Benjamin s'inscrit en BEP Service, histoire de mettre un pied dans la restauration**. De son propre aveu, les résultats ne sont pas brillants. Mais Benjamin s'accroche, et **épaulé par le chef Roland Bernard** auprès de qui il fait son stage Service, il se lance dans un CAP en candidat libre. Motivé et passionné, **Benjamin fait des étincelles** ! Il poursuit sur sa lancée et obtient son Bac Professionnel, mention complémentaire pâtisserie et dessert à l'assiette chez Thierry Marx. On peut respirer !

La suite est plus classique : il intègre le groupe Tastet en région bordelaise et fait ses armes en brasserie. **Il y découvre les produits frais et les coups de feu**. Deux ans plus tard, il rejoint un restaurant plus gastronomique du groupe, Chez Pierre, en tant que 1^{er} chef de partie Pâtisserie. Là, il fait une rencontre décisive : celle du chef pâtissier Jérémy Leprovost. Le courant passe immédiatement ; ces deux-là ne se quitteront plus. Enfin, façon de parler... 2 ans et demi plus tard, Benjamin, devenu second de Jérémy, comprend que **pour progresser en restauration, il ne faut jamais cesser d'explorer de nouveaux territoires**. Le café Bellini à Bordeaux cherche un chef pour sa cuisine, Benjamin saute sur l'occasion. Et s'il avait faim d'apprendre, Benjamin va être servi. Pour lui, tout est nouveau derrière les fourneaux. La pression est grande. Benjamin travaille, s'adapte, et finit par trouver sa place. Deux ans passent et un nouveau challenge se profile : **Benjamin retourne chez Tastet en tant que second de cuisine dans le tout nouveau**

Canopée Café. En deux ans, Benjamin gagne en expérience. Plus aguerri que jamais, il rêve désormais de responsabilités et de libertés. **Direction le Bistrot de l'Alouette** ! Ce restaurant classique de Pessac est l'occasion pour Benjamin de reprendre les commandes en cuisine. **Il gère une dizaine de personnes, crée les menus...** Et pour tout ça, il a carte blanche, du moment que le restaurant fait son chiffre. Une dimension économique qui conduit Benjamin à **repenser sa cuisine pour ne plus rien gaspiller**. Un véritable tournant pour Benjamin qui apprend à ne plus jeter : **Benjamin réutilise, détourne, transforme...** Plus qu'une révélation, une signature.

Si la crise du Covid ralentit sa progression, elle ne freine pas pour autant ses ambitions. Cette nouvelle philosophie, Benjamin entend bien la mettre en pratique de façon plus globale. Et quelle meilleure façon pour cela que d'ouvrir son propre établissement ? Il se lance donc avec son épouse et ouvre en mars 2021 l'Épicentre au cœur de Bordeaux. Son credo ? **La transparence, le local, la saisonnalité, et le zéro gaspi. En un mot, revenir à plus de sens et de naturel, en remettant le produit au cœur de l'assiette**. Sourcer les meilleurs produits et donc un enjeu capital pour Benjamin. Mais le temps lui manque pour faire quotidiennement le tour des fournisseurs... Il doit trouver un partenaire de confiance qui soit capable de **l'inspirer avec des produits inattendus**, comme les crosnes, autant que de se démenner pour **répondre à ses besoins spécifiques**, pour lui fournir des Saint Jacques de plongée par exemple, un de ses produits fétiches. **Ce partenaire, ce sera METRO, qui partage avec lui l'amour des beaux produits locaux et le goût de la transparence**. Et ça fonctionne ! La clientèle est au rendez-vous et plébiscite cette cuisine faite de **produits qualitatifs soigneusement sélectionnés et minutieusement travaillés**. La définition de la bistronomie selon Benjamin.



PAROLE DE PRO

RENCONTRE AVEC
Hervé Pierrel

RESPONSABLE PRODUITS LOCAUX
METRO FRANCE



Hervé Pierrel est un homme de défis. Après avoir dirigé différentes halles METRO pendant plus de 20 ans, il prend la tête l'année dernière d'un nouveau service exclusivement dédié aux produits locaux. Un enjeu capital pour METRO. Composé aujourd'hui d'une dizaine de personnes, ce département met les produits locaux au cœur des priorités de l'enseigne pour mieux répondre à la demande croissante des consommateurs et des restaurateurs. Hervé nous dévoile les dessous de ce service qui fait tout pour cultiver la proximité.

Quel est aujourd'hui la place des produits locaux chez METRO ?

Sur les 4500 fournisseurs avec lesquels travaille METRO, 1200 sont des producteurs locaux, qui nous fournissent plus de 12000 références ! Ce nombre a beaucoup évolué ces dernières années, mais l'idée n'est pas d'en avoir toujours plus, car les besoins de nos clients ne sont pas infinis, mais de proposer toujours mieux ! Des produits authentiques de première qualité qui vont inspirer nos clients.

Comment « dénicher-vous » de nouveaux producteurs locaux ?

Ce sont d'abord nos équipes dans nos halles, tous les collaborateurs METRO, qui trouvent les producteurs, car ils connaissent parfaitement leur région et les besoins de nos clients. Mais au-delà de ça, nous découvrons aussi de nouveaux producteurs grâce à nos échanges avec les syndicats professionnels et groupements, mais aussi avec les restaurateurs. Il arrive même que les producteurs eux-mêmes nous parlent de certains agriculteurs-éleveurs qui font des produits exceptionnels et qui aimeraient travailler avec nous. Pour « dénicher » de nouveaux producteurs, comme vous dites, il faut avant tout rester curieux !

Et sur quels critères se passe le choix des producteurs ?

Il faut avant tout que le produit soit traditionnellement local. Nous n'allons pas référencer un producteur de camembert dans le Vaucluse par exemple. Ensuite vient la qualité, bien entendu. Nous faisons goûter le produit par les collaborateurs METRO. La dimension RSE est également très importante pour nous. Et puis il y a les conditionnements, adaptés ou non à nos clients, la praticité d'usage, les volumes disponibles, la saisonnalité, la

logistique, le prix...

Une fois un producteur local référencé, comment se passe le partenariat ?

C'est un échange permanent entre le producteur et nous-mêmes, basé sur la confiance et la transparence, pour faire en sorte que le produit réponde toujours mieux au niveau d'exigence des restaurateurs. Nous accompagnons donc les producteurs pour les aider à améliorer leurs produits. Et dans l'autre sens, eux nous proposent régulièrement des nouveautés susceptibles d'inspirer nos clients.

Quel va être votre principal axe d'amélioration dans les mois à venir ?

Comme je vous le disais, si nous avons l'ambition de proposer une gamme large qui réponde à tous les besoins de nos clients, nous cherchons avant tout à proposer les meilleurs produits. Des produits qui ont du goût, bien sûr, mais qui ont aussi un passé, un terroir, une histoire. Car derrière un beau produit, il y a toujours une belle histoire. À nous de savoir mieux la raconter à nos clients pour les inspirer et stimuler leur créativité !

« Derrière un beau produit, il y a toujours une belle histoire. »

FOCUS

Le caviar
METS D'EXCEPTION



PRODUCTION

Le caviar est un travail de patience et de savoir-faire, car il faut minimum 7 ans pour que les femelles soient prêtes à donner leurs précieux oeufs. S'en suit une dizaine d'étapes, toutes réalisées à la main pour transformer les oeufs en caviar. Chaque esturgeon donne un caviar unique par son goût, sa couleur et la taille de ses grains. Un produit d'exception qui offre une palette de couleurs et de saveurs uniques à retrouver dans vos halles METRO.



CAVIAR BAERI
LE CAVIARISTE
50g
Réf. 297579
Existe aussi en 20g, 100g, 250g et 500g

LE CAVIAR BAERI

Il se caractérise par des grains de taille moyenne et une texture fondante très appréciés des amateurs. Une nuance de couleur allant du noir au gris clair, finement iodé avec des saveurs de beurre et de fruits secs. C'est un caviar léger et équilibré qui sera apprécié pour découvrir ce produit.

Le caviar est un mets d'exception, nous le produisons dans différentes régions du monde, dont la France. Chaque caviar se caractérise par sa très grande diversité aromatique et gustative. Chez Caviariste nous avons pour mission de sélectionner les meilleurs caviars d'aujourd'hui, pour les amateurs de demain !



DÉGUSTATION

Certains préfèrent déguster leur caviar à même la peau sur le dos de la main : c'est ce qu'on appelle dégustation à la royale. Il s'apprécie également à la cuillère, sur des blinis ou même sur un écrasé de pomme de terre. Accompagné d'un champagne, d'un vin blanc sec ou de vodka. Laissez les grains éclater sur la langue et appréciez la complexité des arômes qui se développe en bouche.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Ne jamais utiliser de cuillère en métal cela pourrait oxyder le goût du caviar, privilégiez la nacre, le bois, le plastique (à recycler), etc...



CAVIAR OSCIETRE
LE CAVIARISTE
50g
Réf. 297585
Existe aussi en 100g et 250g

LE CAVIAR OSCIETRE

Le caviar Oscietre offre une belle complexité aromatique en bouche avec des saveurs subtiles d'iode et de noisette. Ses grains ont une couleur variant de l'ébène au doré. Ce caviar a une longueur en bouche plus persistante et saura être apprécié des amateurs.

FOCUS

Les tomates

SOL EN VIE

HISTOIRE

La gamme de tomates Sol Envie est une gamme de **tomates cultivées en sol vivant**.

Ce maraîchage unique permet de **mieux préserver la plante** en capitalisant sur **3 piliers vertueux** :



Le carbone emmagasiné dans le sol **améliore la fertilité**.



L'eau est stockée dans le sol par la matière organique.



La biodiversité est **nourrie** par la vie des sols et des plantes.

ENVIRONNEMENT

Les tomates Sol en Vie sont cultivées selon des **méthodes respectueuses et durables en ligne** avec les attentes des consommateurs soucieux des enjeux environnementaux.



PRODUCTION

Les consommateurs sont plus que jamais **attachés aux produits français**. Ça tombe bien, **les tomates Sol en Vie sont cultivées exclusivement en France** !



UTILISATION

Avec leur **barquette pratique** de 1kg, les tomates Sol en Vie sont parfaitement adaptées à vos besoins.



**TOMATE RONDE
BARQUETTE**
SOLENVIE FRANCE
1kg
Réf. 761563

C'est indéniable, la tomate est l'un des légumes préférés des Français. Mais pas n'importe quelle tomate ! Car les consommateurs sont de plus en plus attentifs à ce qu'il mettent dans leur assiette. Responsable, française et délicieusement inimitable, la tomate Sol en Vie a tout pour plaire !

FOCUS

Les fraises Demoiselle

EXCLUSIVITÉ METRO Chef



HISTOIRE

La fraise Demoiselle est une **variété identifiée en 2019** par les équipes METRO dans le cadre de sa démarche de sélection variétale.

PRODUCTION

Une production française autour de producteurs sélectionnés.



QUALITÉS

La fraise Demoiselle est une variété reconnue pour ses **qualités aromatiques** (proche de la fraise des bois), pour sa **forme conique idéal pour la pâtisserie** et pour son **taux de Brix élevé** et sa brillance naturelle.

Dolupti raectatur abor autem eos everum est, consequis illaboresto mod quam, officae minietur? Edipid explat omnis molor remquae dolorenim est quatibus ad excea quam ut hit ea sumquibus arunte lab il ipis ratenda nditata eperia dolest, sunt, omnim aut ut omnistem aut aut re, sunt alit pa dolor adit vidicia.

UTILISATION

Une gamme **parfaitement adaptée à la pâtisserie.**



FRAISE "DEMOISELLE"
METRO CHEF
800g
Réf. 761318

XXXXX

Les produits de la mer EN BARQUETTE

1

UN CHOIX DE PLUS DE 40 ESPÈCES DISPONIBLES CHAQUE JOUR DANS LES HALLES METRO

Pour vous **garantir des poissons frais de première qualité** au quotidien, METRO a développé pour son rayon Marée une nouvelle gamme de barquettes sous atmosphère : un moyen **simple et efficace** de préserver la fraîcheur, le **goût et la texture de votre produit** jusqu'à la date limite de consommation. Et le choix est au rendez-vous ! Cabillaud, lieu noir, eglefin, lotte..., vous retrouvez pas moins de **40 références**, en dos ou en filet, et même des poissons entiers. Et parce qu'il n'y a rien de tel qu'un poisson bien frais, **nos produits de la mer** sont livrés chaque jour dans nos halles. **Fraîcheur maximale garantie !**

2

QUELS SONT LES AVANTAGES ?



UN ACCÈS EN LIBRE-SERVICE

Qui vous permet de **choisir votre produit** sans attendre.



UNE FRAÎCHEUR LONGUE DURÉE

Pour une **meilleure maîtrise** de la date limite de consommation.



UN CONDITIONNEMENT HERMÉTIQUE

Pour **éviter les écoulements** et les odeurs.



UN STOCKAGE PRATIQUE

Possible avec d'autres produits alimentaires dans des **locaux réfrigérés**.



UNE QUALITÉ OPTIMALE GARANTIE

Par les **contrôles drastiques** effectués sur les produits avant emballage.

3

QUELS SONT LES CARACTÉRISTIQUES ?



UN CONDITIONNEMENT EN 2KG

Peu imposant, sans glace ni polystyrène et une **barquette 100% recyclable** pour faciliter la gestion des déchets.



UNE ATMOSPHÈRE COMPOSÉE

d'un mélange de CO2 et d'azote qui permet de **ralentir l'activité bactérienne** et de réduire durablement la dégradation du produit.



UN BUVARD

Qui absorbe l'humidité de façon à **conserver les qualités organoleptiques du poisson plus longtemps** et à prolonger la durée de vie du produit.



UN FILM PLASTIQUE

Transparent pour **voir et choisir convenablement** son poisson.



#BISTRONOMIE

1 DOS CABILLAUD 200/400
barquette x2kg
sous atmosphère modifiée
pêché en Atlantique Nord-Est
Réf. 707086

2 DOS DE CABILLAUD 400+
barquette x2kg
sous atmosphère modifiée
pêché en Atlantique Nord-Est
Réf. 707087

3 DOS EGLEFIN 80+
barquette x2kg
sous atmosphère modifiée
pêché en Atlantique Nord-Est
Réf. 707169

4 DOS JULIENNE 200/+
barquette x2kg
sous atmosphère modifiée
pêché en Atlantique Nord-Est
Réf. 707164

5 DOS LIEU NOIR 200/400
barquette x2kg
sous atmosphère modifiée
Élevage Grèce
Réf. 707088



XXXXX

Les produits de la mer EN BARQUETTE

FILET & DOS ATLANTIQUE NORD-EST

RÉFÉRENCES	DÉSIGNATION	CALIBRE	ORIGINE		DLC
707086	DOS CABILLAUD	200/400	PÊCHE	ANE	9 JOURS
707087	DOS CABILLAUD	400+	PÊCHE	ANE	9 JOURS
707169	DOS EGLEFIN	80+	PÊCHE	ANE	9 JOURS
707174	DOS JULIENNE	200/+	PÊCHE	ANE	8 JOURS
707088	DOS LIEU NOIR	200/400	PÊCHE	ANE	9 JOURS
708917	DOS LIEU NOIR	400+	PÊCHE	ANE	9 JOURS
707090	FILET DE SEBASTE	100+	PÊCHE	ANE	7 JOURS
707126/708963	FILET EGLEFIN	100/200	PÊCHE	ANE	8 JOURS
707203	FILET GRONDIN ROUGE	-	PÊCHE	ANE	8 JOURS
707120	FILET JULIENNE	500/1000	PÊCHE	ANE	7 JOURS
707091	FILET LIEU NOIR	150/400	PÊCHE	ANE	9 JOURS
707171	FILET LINGUE	300/1000	PÊCHE	ANE	7 JOURS
707089	FILET LOUP DE MER	2/800	PÊCHE	ANE	7 JOURS
707124	FILET MERLAN	-60	PÊCHE	ANE	7 JOURS
707195	FILET QUEUE LIEU NOIR	-	PÊCHE	ANE	8 JOURS
707121	FILET TACAUD	-60	PÊCHE	ANE	7 JOURS
707128	FILET DORADE GRISE	30+	PÊCHE	ANE	7 JOURS
707122	FILET MERLU	200/500	PÊCHE	ANE	7 JOURS
707123	FILET MERLU	500/800	PÊCHE	ANE	7 JOURS
707093	FILET CABILLAUD	200/400	PÊCHE	ANE	7 JOURS
707193	FILET QUEUE CABILLAUD	-	PÊCHE	ANE	8 JOURS
707249	FILET QUEUE EGLEFIN	-	PÊCHE	ANE	7 JOURS
707249	FILET QUEUE EGLEFIN	800+	PÊCHE	ANE	7 JOURS

EAU DOUCE

709050	FILET TRUITE ROSE	200/400	ÉLEVAGE	FRANCE	9 JOURS
709051	TRUITE ROSE	100/300	ÉLEVAGE	FRANCE	9 JOURS

AQUACULTURE

RÉFÉRENCES	DÉSIGNATION	CALIBRE	ORIGINE		DLC
707110	FILET BAR	100/200	ÉLEVAGE	GRÈCE	10 JOURS
707107	FILET DAURADE ROYALE	100/200	ÉLEVAGE	GRÈCE	10 JOURS
708902	FILET BAR	100/200	ÉLEVAGE	FRANCE	10 JOURS
708901	FILET DAURADE ROYALE	100/200	ÉLEVAGE	FRANCE	10 JOURS
709015	FILET MAIGRE	200/400	ÉLEVAGE	GRÈCE	9 JOURS
708981	FILET MAIGRE	300/600	ÉLEVAGE	GRÈCE	9 JOURS
707183	FILET TURBOT	200/250	ÉLEVAGE	ESPAGNE	8 JOURS
709063	PAVÉ TURBOT	200/400	ÉLEVAGE	ESPAGNE	10 JOURS
707180	BAR ENTIER	300/400	ÉLEVAGE	GRÈCE	9 JOURS
707181	DAURADE ENTIÈRE	300/500	ÉLEVAGE	GRÈCE	9 JOURS
707300	PAVÉ SAUMON	140/160	ÉLEVAGE	NORVÈGE	10 JOURS
707299	FILET QUEUE SAUMON	140/160	ÉLEVAGE	NORVÈGE	10 JOURS

NOBLE

707192	LOTTE	1/2	PÊCHE	ANE	8 JOURS
707237	FILET LOTTE	100/300	PÊCHE	ANE	9 JOURS
707238	FILET LOTTE	300/600	PÊCHE	ANE	9 JOURS
707239	FILET LOTTE	500/800	PÊCHE	ANE	9 JOURS
707297	SOLE PAC	250/350	PÊCHE	ANE	10 JOURS
707295	SOLE PAC	450/650	PÊCHE	ANE	8 JOURS
707194	FILET ROUGET	-	PÊCHE	ANE	6 JOURS
709066	FILET SAINT PIERRE	100+	PÊCHE	ANE	8 JOURS
706065	FILET SAINT PIERRE	50/100	PÊCHE	ANE	8 JOURS

SAINT-JACQUES

708859	NOIX SAINT JACQUES	-	CRÉE	PANE	12 JOURS
--------	--------------------	---	------	------	----------

CÉPHALOPODE

709055	ANNEAU ENCORNET DEC	-	PÊCHE	O.C	7 JOURS
709056	LAMELLE ENCORNET DEC	-	PÊCHE	O.C	7 JOURS
709056	TENTACULE ENCORNET DEC	-	PÊCHE	O.C	7 JOURS
709059	ENCORNET	200/300	PÊCHE	ANE	4 JOURS

FOCUS

Le saumon

METRO Chef FILIÈRE



Le saumon METRO Chef Filière, c'est 3 ans de travail acharné pour nos partenaires et collaborateurs, et 10 minutes de pur bonheur pour vos clients ! Eh oui, quand on aime régaler, on ne compte pas.



QUALITÉ GARANTIE !

Le saumon METRO Chef Filière est élevé en Norvège et en Écosse selon un **cahier des charges strict**, tant au niveau du **respect de l'environnement** que de l'alimentation et de la densité des poissons. Toutes nos fermes d'élevage partenaires sont d'ailleurs certifiées Global Gap !



LA FRAÎCHEUR AVANT TOUT

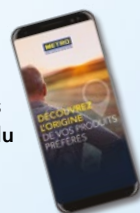
Après 3 années d'élevage, les saumons sont transportés en France sur un unique site de transformation.

Les saumons entiers repartent aussitôt vers nos halles tandis que ceux destinés à être vendus en filets sont transformés et conditionnés selon un process rigoureux puis livrés en moins de 48h. Et tous nos poissons font l'objet de nombreux contrôles qualité.



CAP SUR LA TRANSPARENCE

Parce que restaurateurs et consommateurs attachent une grande importance à l'origine des produits, METRO a créé une application qui vous permet de connaître toutes les étapes de la vie du saumon que vous achetez en flashant un simple QR Code. Sérénité assurée !



UN PARTENARIAT HISTORIQUE

Le filetage est réalisé par une entreprise locale située en France, à Cherbourg depuis 2003. Ce partenaire de longue date connaît sur le bout des doigts notre niveau d'exigence. C'est grâce à ce travail collaboratif que nous sommes en mesure de proposer des saumons d'une telle qualité!

PORTRAIT

Stéphane Typhaigne

DIRECTEUR DE LA CALVADOSIENNE
ENTREPRISE OSTRÉICOLE SOLIDAIRE
SUR LA CÔTE DE NACRE

La Calvadosienne produit 300 tonnes d'huîtres chaque année ! Des huîtres charnues de différentes tailles, de la numéro 1 à la numéro 5, à la saveur délicieusement iodée et au petit goût de noisette. Plébiscitées par les amateurs et reconnues par les professionnels, ses huîtres ont été plusieurs fois récompensées au Concours Général Agricole de Paris. Un joli succès ! Mais ce n'est pas là sa plus grande fierté...

Sa société, la Calvadosienne, est une entreprise conchylicole adaptée, c'est-à-dire qu'elle permet à des personnes en situation de handicap d'accéder à l'emploi dans des conditions adaptées à leurs capacités. Créée en 1991, la Calvadosienne compte aujourd'hui 28 employés, dont 20 sont en situation de handicap, qui appréhendent les conditions de travail nécessaires pour exercer le métier d'ostréiculteur. Et qui forment une équipe très performante ! La Calvadosienne, ce sont donc de délicieuses huîtres, mais aussi un projet d'insertion sociale et professionnelle de personnes en situation de handicap.

Autre spécificité de Stéphane : il adore innover. Ses dernières trouvailles ? Installer des distributeurs automatiques d'huîtres dans diverses villes du Calvados pour régaler les insatiables à toute heure ! Autre innovation, des packagings originaux façon barque ou cave à huîtres, aussi élégants que pratiques. Quand il s'agit d'étonner, Stéphane ne manque pas d'idées !

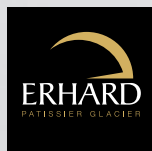
Vous l'aurez donc compris, Stéphane travaille avec cœur et passion. Et si vous aimez sa démarche, quelque chose nous dit que vous allez adorer ses huîtres...



FOCUS

Crèmes glacées & sorbets

ERHARD



Créée en 1961, l'entreprise familiale Erhard a su préserver son savoir-faire traditionnel tout en l'adaptant aux tendances du moment. Résultat, des glaces artisanales aux parfums intenses réalisées à partir d'arômes 100% naturels pour un plaisir incomparable !



CRÈME GLACÉE AU LAIT D'AMANDE
LA DOUCE
Réf. 170624

CRÈME GLACÉE AU BASILIC
LA VÉGÉTALE
Réf. 175273

CRÈME GLACÉE CARAMEL
AU BEURRE SALÉE
LA GOURMANDE
Réf. 170602

CRÈME GLACÉE À LA VIOLETTE
LA CHAMPÊTRE
Réf. 168425

SORBET TOMATE BASILIC
LE SURPRENANT
Réf. 170924

CRÈME GLACÉE À LA PISTACHE
L'INCONTOURNABLE
Réf. 170815

CRÈME GLACÉE AU SÉSAME NOIR
L'INTENSE
Réf. 231251

CRÈME GLACÉE À LA VANILLE
BOURBON DE MADAGASCAR
LA STAR
Réf. 170616

CRÈME GLACÉE AU THÉ VERT MATCHA
L'EXOTIQUE
Réf. 231253

Tous les parfums sauf la vanille Bourbon de Madagascar sont en pré-commande auprès de votre Halle METRO.

#BISTRONOMIE

PORTRAIT

Christophe Baudry

VITICULTEUR FAMILIAL DANS LE VAL DE LOIRE,
CLIENT METRO DEPUIS 1995

L'histoire de l'entreprise Baudry & Dutour, c'est avant tout une histoire de famille. La famille de Christophe Baudry, qui s'occupe du domaine de la Perrière depuis 5 générations. D'où vient le savoir-faire unique de Christophe ? De son père et de son grand-père, qui lui ont tout appris et lui ont transmis l'amour de la vigne, passion qu'il partage aujourd'hui avec ses deux filles qui travaillent également dans l'entreprise. La boucle est bouclée !

Mais Baudry & Dutour, c'est aussi l'histoire d'une rencontre, celle entre deux hommes, entre deux parcours, deux personnalités, deux visions incroyablement complémentaires. Christophe Baudry, donc, homme de terrain formé sur le tas par ses aïeux, et Jean-Martin Dutour, ingénieur agro, œnologue et grand technicien, arrivé en 1993 à la tête du domaine voisin du Roncée. De cette rencontre naîtra une amitié, et de cette amitié, une association d'exception : en 2003, Baudry & Dutour voit le jour !

L'humain est donc la principale raison d'être de Baudry & Dutour. À tel point que ses deux fondateurs ont décidé d'illustrer l'étiquette de leur cuvée rouge sans souffre avec... une main. Cette main, c'est bien sûr celle du vigneron qui travaille sa terre avec passion et patience, mais c'est aussi celle du consommateur qui va prendre plaisir à déguster le vin.

Le vin, parlons-en justement ! Il y a donc ce vin rouge sans souffre astucieusement nommé « l'ainsi fait », objet de 1000 précautions, qui offre des couleurs exceptionnelles et des arômes particulièrement fruités. Et puis il y a plusieurs appellations du Val de Loire, acquises au fil des ans et des envies. Avec 200 hectares de vigne et 40 salariés à l'année, Baudry & Dutour est certes une grande entreprise. Mais c'est avant tout une grande famille !

CHINON L'AINSI FAIT
BAUDRY-DUTOUR
bouteille de 75 cl
Réf. 259647

RETROUVEZ NOTRE OFFRE LIVRÉE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr) OU SUR L'APPLICATION METRO

FOCUS

Cabillaud Skrei

Une fois par an, les côtes norvégiennes voient migrer des millions de cabillauds ayant atteint leur maturité sexuelle. Un événement unique pour un poisson non moins unique, reconnu pour la délicatesse exceptionnelle de sa chair. Rien de tel pour mettre l'eau à la bouche...



C'EST BON À SAVOIR !

Si tous les skrei sont des cabillauds, tous les cabillauds ne sont pas des skrei ! En provenance de l'Atlantique Nord-Est et plus précisément la mer des Barents, le cabillaud skrei est le seul de son espèce à migrer pour s'y reproduire. Le skrei est l'un des poissons les plus maigres car il stocke ses graisses superflues dans son foie et non dans ses muscles.



UN CAHIER DES CHARGES STRICTES

La pêche du cabillaud skrei ouvre le 1^{er} janvier et se termine le 30 avril inclus. En dehors de ces dates, tout cabillaud pêché dans la zone prévue n'obtiendra pas l'appellation. Autre point indispensable, il doit se passer moins de 12h entre la pêche effectuée par les ligneurs et la transformation.



TOUT EST BON DANS LE CABILLAUD SKREI

Le cabillaud skrei est immédiatement étêté après la pêche afin de récupérer la tête, transformée en farine.

Le foie est ôté pour être consommé frais ou mis en conserve (foie de morue). Les poches d'œufs sont quant à elles précieusement conservées pour faire du tarama. Pour finir, le cabillaud est transformé en filet ou en dos avec ou sans peau.



LE CABILLAUD SOUS TOUTES SES FORMES

Sur nos étals, on trouve le cabillaud skrei vidé décapité sous toutes les formes (entier sans tête, en filet, en dos, joue, œufs, foie, frais, congelé, ainsi que salé ou séché, état sous lequel il prend le nom de morue).

#BISTRONOMIE



PORTRAIT

Joël Clergue

ÉLEVEUR COLLECTIF DANS L'AVEYRON

Comme tout éleveur, Joël Clergue s'occupe de sa ferme. Avec son frère, ils possèdent 110 hectares sur lesquels s'ébattent 110 vaches et, quand tout va bien, autant de veaux. Mais pas n'importe quels veaux... Des veaux d'Aveyron Label Rouge bénéficiant d'une IGP ! Des veaux qui grandissent dans le respect de cahiers des charges extrêmement stricts. Nés et élevés sur la ferme,

ils têtent leur mère tout au long de la journée et se nourrissent de céréales et de foin. Cette alimentation naturelle et diversifiée donne à la viande une belle couleur rosée et un goût exceptionnel, récompensée par de nombreuses médailles aux Concours Agricoles.

Mais Joël n'est pas un éleveur comme les autres ! Depuis 2 ans, il est aussi président de la SA4R, un collectif réunissant 300 éleveurs de veaux d'Aveyron et du Ségala Label Rouge. Pourquoi ce groupement ? Parce que l'union fait la force, tout simplement ! Réunis autour de valeurs communes et d'une même exigence, il est plus facile de trouver des débouchés pour ses produits, plus simple de s'entraider en cas de problème, et il devient possible de mener à bien des projets plus ambitieux.

Et justement, depuis sa création en 1996, le collectif n'a de cesse de réfléchir à la meilleure façon d'améliorer la qualité de ses produits tout en préservant l'environnement et en maintenant des prix accessibles. Et ce ne sont pas les idées qui manquent ! Réduire le bilan carbone en travaillant au maximum en local, utiliser des sojas qui ne contribuent pas à la déforestation, généraliser la démarche Haute Valeur Environnementale déjà adoptée par deux tiers des éleveurs du collectif..., tout est bon pour répondre aux nouvelles attentes des restaurateurs et des consommateurs !

Retrouvez les produits de Joël Clergue :

CARRÉ DE VEAU DE L'AVEYRON Réf. 289727
CARRÉ DE VEAU SANS OS DE L'AVEYRON Réf. 289739
FILET DE VEAU DE L'AVEYRON Réf. 289735
RÔTI DE VEAU CUISSEAU DE L'AVEYRON Réf. 295267