

15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

ÉTÉ 2023

RUBRIQUE

Titre article

RUBRIQUE

Titre article

RUBRIQUE

Titre article

Benoit Sanchez

SOUS-TITRE

Ron
ZacapaTM
Centenario

LE RHUM VIEILLI AU-DESSUS DES NUAGES



Le vieillissement de nos fûts s'accomplit dans les hauts plateaux du Guatemala à 2300m au-dessus du niveau de la mer. À cette altitude, les conditions sont idéales pour donner le temps au rhum de vieillir délicatement et développer des arômes exceptionnels, riches et profonds.

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

SOMMAIRE

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

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

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

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

Benoit Sanchez

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

- 4 NEWS**
- 7 AGENDA**
- 8 TENDANCES**
Les Cocktails à consommer sans modération
La Cuisson au Teppanyaki
- 12 UN CHEF À LA UNE**
Laëtitia Visse, le goût du jour
- 18 SHOPPING**
Sélection viande séchée
- 20 REPORTAGE**
L'asperge des sables
- 24 MARQUES METRO**
La Maison du Fromage
- 28 DUEL DE CHEFS**
L'agneau par Frédéric Simonin et Baptiste Renouard
- 32 SHOPPING**
Avec nos fraises, impossible de se planter !
- 34 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS**
Promenades provençales
- 40 MANAGEMENT & BUSINESS**
Solutions anti-inflation
- 42 RENCONTRE**
David Bourne, artisan traiteur
- 44 FOCUS**
Pour ou contre le menu caché ?
- 48 TOUR DE FRANCE DES VINS**
Crémants, l'effervescence de nos régions
- 50 SERVICES METRO**
METRO et Too Good To Go, un partenariat engagé
- 52 PRODUIT STAR**
La tomate
- 56 LES RECETTES DE SAISON**
Cochon de lait rôti, cerises, épices douces
Skrei de Norvège basse température, houmous, écume citron gingembre
Joconde cacao/café, ganache montée et roses des sables
- 62 SHOPPING**
Accessoires, mais indispensables !
- 64 PARTENARIAT**
Michelin, un palmarès qui fait la part belle aux régions
- 66 VU SUR LE WEB**
METRO en ligne
Quoi de neuf sur les réseaux ?
- 68 DANS LE RÉTRO**
Le Pain surprise
- 69 L'USTENSILE**
Le Limonadier
- 70 QUIZ**
Testez votre culture culinaire

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frédéric Bourcy RÉDACTRICE EN CHEF : Irène Elbaz COORDINATION MAGAZINE : Stéphanie Guillaumot PHOTOGRAPHES : Franck Hamel, JPH/Clandoeil.fr, Martine Murat, Christophe Peus, Alain Monerger, Sébastien Borda, Marlyse Changeas, Bartosch Salmanski. 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 F/G 2023 - IMPRIMÉ EN U.E

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



La moutarde, en mode pickles

En assaisonnement de plat de viande ou de poisson, les pickles de moutarde gagnent du terrain en cuisine. Acides et sucrés, marinés au gin, au cidre ou simplement au vinaigre de vin blanc, ce condiment apprécié des chefs apporte un vrai twist dans l'assiette.



Podcast Toque Toque

Que se cache-t'il sous la toque des chefs ? C'est pour tenter de répondre à cette question que METRO lance son premier podcast "Toque Toque, Portraits de Chefs" ! Des premières tentatives ratées aux coups de génie culinaires, on y découvre les destins et les recettes des cuisiniers d'aujourd'hui. Inspiré... et inspirant !

5

C'est, en années, la durée de vie moyenne d'un restaurant.

Source : Insee

Art de la table : une vaisselle en émail réactif

L'émail réactif est créé par la réaction chimique d'une peinture à la chaleur : la couleur se dévoile au cours de la cuisson, et confère un aspect absolument unique à chaque pièce ! Cette technique, qui demande un savoir-faire artisanal, permet d'apporter éclat et originalité à la plus simple des tables.

"C'est un flashback sur tout ce qu'on a pu vivre pour faire évoluer cette maison du bord de mer" !

Alexandre Couillon, à propos de sa 3ème étoile obtenue pour son restaurant La Marine, à Noirmoutier



Les noodles de Konjac inspirent les chefs

Aliment traditionnel de la cuisine japonaise, le konjac est à la fois rassiant et très faible en calories. Très prisés des végétariens, ces nouilles translucides sont la nouvelle alternative healthy aux pâtes de blé traditionnelles ! Associées à des saveurs asiatiques, elles inspirent de nombreux chefs qui s'en emparent pour les rendre encore plus gourmandes et gastronomiques.



La Street Food péruvienne

Capitale du Pérou, Lima regorge de kiosques de street food à chaque coin de rue. Chips de banane plantain, ceviches de poisson, de crabe ou de langouste, parfum de coriandre, de piment rouge et de citron vert, cette cuisine tout droit venue d'Amérique du Sud est relevée et riche en saveurs ! Côté boisson, le Chicha Morada (sans alcool) et le Pisco Sour, cocktails péruviens par excellence, sont aujourd'hui réinventés par des jeunes chefs ultra créatifs.



Des vins aux saveurs outre Atlantique

Direction le Québec qui depuis quelques années produit des vins qui se démarquent par des cépages hybrides, dû notamment au grand froid de leurs hivers. Ces vins de grande qualité se caractérisent par une acidité forte tout en restant frais et légers. Parfait pour apporter un peu d'exotisme dans la cave.

10

C'est le pourcentage de Français qui imaginent passer prochainement végétariens !

Source: Alioze



Vivre la campagne (livre de cuisine)

Avec plus de 60 recettes pour découvrir le Perche, on trouve dans ce livre de cuisine des recettes gourmandes et généreuses mais aussi des bouquets de fleurs ou encore des créations d'artistes. Monique Duveau y dépeint un univers coloré et chaleureux alliant cuisine et art de vivre. Une belle invitation à renouer avec la campagne française ! est à suivre de très près !

“Quand je venais en France, nos vacances et nos périples, c'était en fonction des vigneronns que nous allions voir !

Invitée sur France Inter, la cheffe Cybèle Idelot vient de décrocher une étoile verte au Michelin.

25

C'est, en euros, le plafond journalier d'utilisation des titres-restaurant depuis le 1er Octobre 2023. Il était auparavant de 19 €.



LE FOODING CÔTÉ BELGE

Depuis 2000, le Fooding sillonne la France et le monde à la recherche des meilleurs plans qui font et défont le goût de l'époque. Le Fooding s'attaque désormais à la Belgique ! Alimenté par une équipe de critiques indépendants et anonymes, ce nouvel opus regroupe la crème de la crème des tables de genre, bars d'auteur, chambres de style, caves de soif et commerces de caractère en Flandre, à Bruxelles et en Wallonie.



La patate douce en dessert

Après l'avocat, la patate douce est en passe de devenir la nouvelle coqueluche des foodistas. En tarte, en crumble, confite ou parfumée aux épices, elle se cuisine aussi au sucré. La texture gourmande et la faible teneur en sucre de ce tubercule coloré inspire aujourd'hui les jeunes chefs en quête d'une pâtisserie saine et originale tout en limitant les excès !



Mode, art... et cuisine

Dîners au cœur d'une galerie d'art ou restaurants éphémères imaginés par des designers ou des artistes contemporains, les mondes de la mode et de l'art multiplient les collaborations avec des chefs. Ces expériences immersives dans des lieux insolites permettent de provoquer des rencontres inattendues, et de faire dialoguer ces milieux ultra-crétifs !

JUILLET

GOURMAND FESTIVAL DES GOUDOTS GOURMANDS

Quoi : Vitrine gastronomique et culturelle de la ville d'Aurillac, le Festival des Goudots Gourmands propose un concours des producteurs locaux, deux marchés d'exception, des points de restauration... et des concerts !

Quand : Du 7 au 9 juillet

Où : Aurillac



FESTIF FÊTE DU CHIPIRON

Quoi : Entre dégustations et présentations de produits locaux, on y célèbre le chipiron sous toutes ses formes !

Quand : 13 juillet

Où : Hendaye

MER FÊTE DE LA MER

Quoi : Le port de Trouville-sur-Mer est le plus important pêcheur de maquereaux de Baie de Seine ! C'est donc tout naturellement que s'y déroule chaque année la Fête de la Mer, qui célèbre la mer et le travail des marins-pêcheurs.

Quand : 22 et 23 juillet

Où : Trouville-sur-Mer

AOÛT

BOURGOGNE FÊTE DE L'ESCARGOT

Quoi : Digoïn, petite ville de Saône-et-Loire se transforme chaque année en capitale de l'escargot de Bourgogne ! Pour l'occasion, plus de 8 000 douzaines d'escargots seront préparées !

Quand : 5 et 6 août

Où : Partout dans le monde

FROMAGE FÊTE DU BLEU D'Auvergne

Quoi : Marché du terroir auvergnat, dégustations, démonstrations de fabrication ou encore ateliers culinaires, la fête du Bleu d'Auvergne propose de nombreuses activités autour de ce fromage emblématique.

Quand : 19 et 20 août

Où : Riom-ès-Montagnes

FESTIVAL LES GALETTES DU MONDE

Quoi : Des galettes bretonnes et des concerts de musique du monde...

Ce festival se veut familial, solidaire et humanitaire. Toutes les cultures à entendre, voir et déguster !

Quand : 26 et 27 août

Où : Sainte-Anne d'Auray, Morbihan

SEPTEMBRE

CONVIVIAL GUINGUETTE GOURMANDE

Quoi : Comme chaque année, le salon gastronomique de Thônes s'installe pour une découverte des goûts. Des exposants venus de la France entière proposent des produits provenant de toute l'Europe. Avec un salon gastronomique et un espace festif, c'est le rendez vous placé sous le signe de la convivialité.

Quand : Du 1 au 3 septembre

Où : Thônes

PARIS COFFEE SHOW

CAFE PARIS COFFEE SHOW

Quoi : C'est la deuxième édition de ce salon qui regroupe tous les acteurs de la filière du café. Nouvelles tendances, dégustations, ou encore savoir-faire artisanal, c'est le rendez-vous parfait pour réunir professionnels et passionnés.

Quand : Du 9 au 11 septembre

Où : Parc Floral, Paris

IMMANQUABLE SALON GOURMET SELECTION

Quoi : C'est l'incontournable des salons de la gastronomie. Plus de 300 exposants proposent des produits d'exceptions, d'épicerie fine, de salons de thé, de confiseries, de chocolateries ou encore de vins et spiritueux. On vient y dénicher le prochain produit phare de la saison !

Quand : 10 et 11 septembre

Où : Paris Expo, Porte de Versailles

SPIRITUEUX FRANCE QUINTESSANCE

Quoi : Grandes marques ou production limitée, stars en devenir ou valeurs sûres, tous les plus grands spiritueux de France seront au rendez-vous !

Quand : 10 et 11 septembre

Où : Salle Wagram, Paris 17^{ème}

SIRH+ OMNIVORE

INNOVANT SIRHA OMNIVORE

Quoi : De jeunes chefs venus des quatre coins du monde se donnent rendez pour proposer une cuisine engagée qui s'affranchit des règles en vigueur. Une date importante pour l'avenir de la cuisine qui s'annonce passionnée et singulière.

Quand : Du 10 au 12 septembre

Où : Parc Floral, Paris

BIÈRE FESTIVAL BAL

Quoi : Rencontres de brasseurs, accords mets/bière, dégustations et conférences, avec plus de 100 brasserie présentes, le Festival Bal est l'un des plus grands festival de bière de la métropole !

Quand : Du 17 au 24 septembre

Où : Lille Grand Palais, Lille



Les cocktails à consommer sans modération.

Longtemps considérés comme intéressants, les cocktails sans alcool, ou mocktails, sont aujourd'hui aussi sophistiqués que créatifs ! Relativement récent, ce phénomène né de la demande croissante de boissons non alcoolisées est en pleine explosion !



Virgin Mojito (1)

Version sans alcool du célèbre Mojito, cette boisson rafraîchissante est préparée avec du jus de citron vert, du sucre, de la menthe, de l'eau gazeuse et servie sur de la glace pilée.

On les croyait à tort fades et sans intérêt, les cocktails sans alcool, ou mocktails (de mock, imiter) sont aujourd'hui parmi les plus attractifs des cartes des bars et restaurants. Que ce soit pour des raisons de santé, de conduite responsable ou simplement par préférence personnelle, cette tendance connaît une popularité croissante. Voilà une vingtaine d'années que les bartenders et mixologues redoublent d'inventivité pour reproduire le goût de l'alcool avec des produits de qualité, en se passant de l'élément principal. Ces boissons à base de plantes, de fruits, d'eau gazeuse, d'épices ou de sirops artisanaux permettent d'imiter les saveurs herbacées et les sensations des cocktails traditionnels. Ultra créatifs, les mixologues expérimentent avec des techniques toujours plus innovantes pour proposer des boissons visuellement stimulantes aux saveurs originales. En s'inspirant de la cuisine moléculaire, ils vont même jusqu'à ajouter à leurs mocktails de la fumée liquide, des perles de gelée aromatisées ou des émulsions crémeuses pour apporter textures et saveurs inédites à leurs préparations. Rafraîchissants et non-déshydratants, les cocktails sans alcool promettent de nouvelles innovations, aussi bien du point de vue des associations gustatives que des savoir-faire

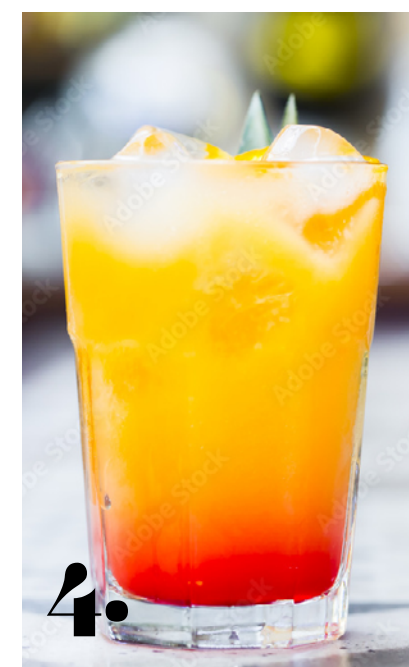
Renforcée par une prise de conscience des risques pour la santé liés à l'alcool, la tendance des mocktails est donc là pour rester, et devrait continuer à se développer dans les années à venir. Petit tour d'horizon des plus classiques, aux plus originaux, qui ne sont que la pointe de l'iceberg tant les mixologues redoublent d'imagination pour inventer de nouvelles recettes !

Shirley Temple (2)

Ce cocktail classique des années 1930 à base de sirop de grenadine, de jus d'orange et de limonade est souvent garni d'une cerise au marasquin.

Cucumber Cooler (3)

Concombre frais, jus de citron vert, sirop de sucre, menthe fraîche et eau gazeuse sont les éléments principaux de ce mocktail rafraîchissant et léger, parfait pour les journées d'été.



Sunrise (4)

Cette boisson fruitée composée de jus d'orange, de jus d'ananas et de sirop de grenadine crée un dégradé de couleurs qui reproduit l'effet d'un lever de soleil.

Coconut Water Fizz (5)

Ce mocktail tropical est préparé avec de l'eau de coco, du jus d'ananas, du jus de citron vert, du sirop de sucre et de l'eau gazeuse. On y ajoute des tranches d'ananas et de feuilles de menthe fraîches.

La Cuisson au Teppanyaki

Tout droit venue du Japon, le Teppanyaki fait de plus en plus d'adeptes en France. Plus qu'un simple mode de cuisson, cette cuisine-fusion offre une expérience culinaire interactive et immersive !

Authentique et tendance

Mode de cuisson dont la création est attribuée à la chaîne de restaurant japonais Misono à Kobe au Japon en 1945, le Teppanyaki était à l'origine créé par des chefs qui cherchaient une façon rapide et efficace de préparer les repas de leurs clients. Chauffée à haute température, la plaque d'acier nommée teppan permet de saisir uniformément les morceaux de viandes, fruits de mer ou légumes taillés avec minutie, auxquels sont ajoutés les sauces et assaisonnements qui leur apporteront leur goût unique et savoureux. Technique culinaire authentique et ultra tendance, elle a aujourd'hui conquis le monde entier, où l'on voit partout fleurir les restaurants Teppanyaki.

En immersion

Car cette méthode de cuisson minute est appréciée non seulement pour les qualités gustatives des produits saisis sur le teppan, mais également pour son spectacle culinaire immersif ! Tels des chefs d'orchestre, les chefs Teppanyaki n'hésitent pas à se mettre en scène et à dévoiler toute l'étendue de leurs talents et de leur dextérité. Depuis leur cuisine ouverte sur la salle, ils taillent, saisissent et cuisent leurs produits à travers des chorégraphies rythmées et très maîtrisées, dont les clients sont les premiers spectateurs. Qu'ils jonglent avec leurs ustensiles ou fassent habilement voltiger les aliments, les maîtres-teppan offrent une expérience culinaire interactive unique et créent un lien privilégié

avec leur clientèle. Véritable attraction populaire pour les amateurs de cuisine japonaise, le Teppanyaki est aujourd'hui influencé par tous les styles de cuisine occidentaux, en particulier la cuisine française !

Cuisine-fusion

Attirés par les possibilités offertes par l'art du Teppanyaki, certains chefs ultra créatifs revisitent leur cuisine, entre tradition et innovation. Mise au point avec des produits locaux et de saison, cette cuisine-fusion délicate mêle les influences pour créer des émotions nouvelles. Entrecôte façon tataki, poisson de rivière mariné à la japonaise ou fruits rôtis aux épices, les chefs s'inspirent de leurs voyages et partagent leurs découvertes

sous les yeux de leurs convives. Entre show et saveurs réinventées, c'est le dépaysement garanti !

En pratique, la cuisson au Teppanyaki possède quelques points communs avec la cuisson à la plancha. Elle séduit les adeptes d'une cuisine saine et gourmande, car elle permet de saisir les aliments à haute température avec un minimum de matière grasse végétale, et de garder ainsi le maximum de leurs qualités nutritionnelles. L'avantage de ce show cooking ? Puisque tout est cuisiné à la commande, le Teppanyaki s'inscrit en plein dans la tendance healthy !




Benoit Sanchez

LE XX XXXX XXX

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



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

Entre les tournées

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

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

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

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

Ni gastro, ni étoilé

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

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

La Femme du Boucher

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

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

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

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

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

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



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

► Boudins, rognons, abats

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

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

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

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

Cool

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

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

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

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

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

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr





1.

2.

3.

Sélection viande, séchée : pas facile de trancher !

4.



POUR DÉNICHER LES MEILLEURES
VIANDES SÉCHÉES,
LES EXPERTS 15H30 ONT
BEAUCOUP PLANCHÉ !

5.



7.



8.



6.



1. Jambon Ibérique 36 mois FRUCTIDOC barquette 85g Réf.: 0122259 – 2. Jambon de Parme A.O.P. désossé pièce de 6,8kg environ affinage 12 mois minimum PASPINI Réf.: 0199703 – 3. Chorizo cular doux pièce 1,5kg environ HORECA SELECT Réf.: 0702142 – 4. Mini saucissons de porc normand 75 sticks de 12g ROCHES BLANCHES Réf.: 2127116 – 5. Saucisson du marin pièce 1,25kg environ ROCHES BLANCHES Réf.: 0803437 – 6. Galets de saucissons secs 4x200g ROCHES BLANCHES barquette 800g Réf.: 2311942 – 7. Rosette de campagne Label Rouge bourriche de 8 saucissons de 150g environ ROCHES BLANCHES Réf.: 2127132 – 8. Saucisse perche pur porc en demi pièce 1.5kg environ RUSTADOU Réf.: 0191932

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



FruïBon
SÉLECTION PROFESSIONNELLE

**FIDÉLISEZ VOS CLIENTS EN OFFRANT
DES PRODUITS GOURMANDS POUR L'APÉRITIF !**



LES NOIX DE CAJOU, CES
INDISPENSABLES DE L'APÉRO,
SATISFERONT TOUTES LES ENVIES.

RETROUVEZ TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN
POUR ACCOMPAGNER LES COCKTAILS, LES APÉRITIFS
ET TOUS LES MOMENTS FESTIFS.

Cacahuètes, noix de cajou, mélange de noix, mélange
japonais ou encore pistaches grillées raviront votre clientèle.



CRAQUEZ POUR LEUR
CROQUANT !



APPORTEZ UNE
TOUCHE D'EXOTISME !

SANS OUBLIER LES
INCONTOURNABLES
CACAHUÈTES !

Exist
aussi
en
cru

À RETROUVER AU RAYON ÉPICERIE DE VOS HALLES METRO !

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. butte, afin de la laisser verdier au soleil.

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 râpeaux. 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.**”

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



RENCONTRE AVEC Laurent Sériat

SALINES 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 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 ter-



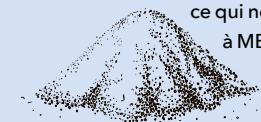
ritoire entièrement préservé. Les marais salants ont été façonnés par les moines en 850, et rien n'a changé depuis ! C'est d'ailleurs un site Natura 2000, également classé Ramsar.

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 nombreux entrepôts 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.





La Maison du Fromage,



Gamme complète de fromages,
avec plus de 50 références fromagères
provenant de toutes les régions,
La Maison du Fromage se compose
de produits d'exception,
représentatifs du savoir-faire français !

Une sélection haut de gamme

Avec ses références d'exception, fruits du travail de producteurs passionnés, La Maison du Fromage rayonne autour de produits d'excellence, d'Appellation d'Origine Protégée ou d'Indication Géographique Protégée (IGP). Cette marque exclusive propose aux clients METRO un choix complet de grands classiques du savoir-faire fromager !

Un suivi irréprochable

La sécurité alimentaire est un des piliers de la responsabilité sociétale des entreprises et METRO en est parfaitement conscient. Pour apporter à la fois un suivi permanent de la qualité des produits sélectionnés et une sécurité alimentaire irréprochable, les fromages

commercialisés sous la marque Maison du Fromage sont soumis à un cahier des charges très strict font l'objet de contrôles au minimum tous les 4 mois.

Une démarche respectueuse de l'authenticité

Dans le cadre de la démarche RSE, la Maison du Fromage contribue à valoriser le savoir-faire des maîtres fromagers à travers l'Hexagone, sélectionnés pour leur respect des produits. Elle s'inscrit dans une démarche RSE qui prend en compte l'humain et l'ancrage dans le terroir. C'est une manière efficace de promouvoir l'excellence des produits français et de faire connaître des spécialités régionales ! ▶



► **Roquefort**

Sa pâte blanche, onctueuse et généreusement persillée exhale des notes beurrées, généreuses et typées. Située sur la commune de Roquefort-sur-Soulzon au cœur du Parc naturel régional des Grands Causses, l’entreprise familiale Gabriel Coulet participe au développement de son territoire depuis 1906, tout en respectant les traditions qui ont fait sa renommée.



exclusivement avec du lait cru sur le site de Biencourt sur Orge dans la Meuse, le Brie de Meaux Maison du Fromage possède un goût crémeux et généreux, qui s’intensifie à l’affinage.

est fabriqué par la fromagerie d’Anjouin. Située en région Centre, elle s’est spécialisée dans la fabrication et l’affinage de fromages au lait cru de chèvre.■



Comté

Depuis le Massif jurassien, le comté Maison du Fromage est exclusivement fabriqué à partir de lait cru de vaches Montbéliarde ou Simmental françaises. La famille Arnaud produit des fromages du terroir selon des savoirs-faire ancestraux et accorde une attention particulière au maintien des pratiques naturelles et des traditions ! Régulièrement primé lors des concours internationaux, ce comté se classe parmi les plus distingués de France.

Brie de Meaux

Depuis plus d’un siècle, La Fromagerie Renard Gillard met tout son savoir-faire à la fabrication de fromages d’exception comme le Brie de Meaux AOP. Fabriqué

Camembert

C’est au cœur du Calvados, entre pâturages et vallées, qu’est implantée la Société Fromagère d’Orbec. Cette fromagerie perpétue la fabrication et l’affinage du Camembert de Normandie AOP au lait cru La Maison du Fromage, exclusivement moulé à la louche en plusieurs fois.

Saint-Nectaire

C’est dans le Parc naturel régional des Volcans d’Auvergne, terre de grands espaces préservés, qu’est fabriqué le Saint-Nectaire AOP, la plus petite zone d’Appellation d’Origine Protégée d’Europe ! Située à Condat en Feniers, la fromagerie Wälchli fabrique et affine le Saint Nectaire fermier Maison du Fromage d’après un savoir-faire transmis de père en fils depuis 1928.

Valencay

Le Valencay est la seule A.O.P. qui se décline sur deux secteurs : le fromage et le vin. Une homonymie singulière et étonnante qui permet des accords séduisants ! Le Valencay Maison du Fromage



Mais aussi...

Sainte-Maure de Touraine, Époisse, Coulommiers, Tomme de Savoie, Brillat Savarin, Mont d’Or, Reblochon, Beaufort, Mozzarella di Bufala, grands classiques et produits plus rares, rien n’est laissé au hasard. De la texture au goût, la large sélection de La Maison du Fromage correspond en tous points à ce qui est attendu par les consommateurs et les professionnels de la restauration !

Duel de Chefs

FRÉDÉRIC SIMONIN

PLAT SIGNATURE:

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

CARACTÈRE:
Délicat

PORTRAIT CHINOIS:

Si tu étais un plat

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

Si tu étais un fromage

Une mimolette vieille

Si tu étais un légume primeur

Une asperge des bois

Si tu étais un vin

Un Haut-Brion

Si ton adversaire était un plat

Une langoustine avec des agrumes et des parfums de fraîcheur

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

BAPTISTE RENOUARD

PLAT SIGNATURE:

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

CARACTÈRE:
Spontané

PORTRAIT CHINOIS:

Si tu étais un plat

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

Si tu étais un fromage

Un pont-l'évêque

Si tu étais un légume primeur

Une asperge verte

Si tu étais un vin

Un Puligny montrachet

Si ton adversaire était un plat

Une moule marinière

L'OBJECTIF

Le poivron

Saveurs

La forte teneur en huile de la noisette du Piémont la distingue des autres variétés. Son goût végétal, doux et délicat devient rond et caramélisé lorsqu'elle est torréfiée à sec!

Saison

Arrivées à maturité, les noisettes du Piémont sont récoltées vers la fin du mois d'août, avant qu'elles ne tombent sur le sol et ne s'abîment.



Origines

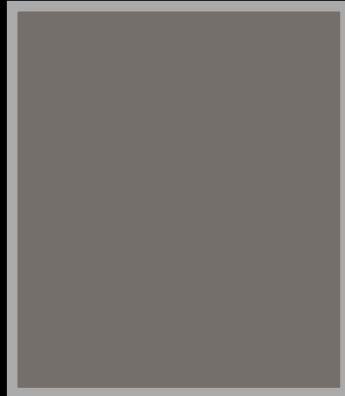
Deuxième plus grande région d'Italie, le Piémont est un véritable « grenier à noisettes »! La production de la noisette piémontaise s'étend sur les collines des Hautes Langhe, dont la terre très fertile est recouverte de petits noisetiers.

Culture

Le climat du Piémont est idéal pour la culture de la noisette. Altitude, vents marins et environnement ensoleillé permettent aux fruits de se gorger de nutriments! Sans se dessécher, les noisettes restent parfaitement tendres.

Reconnaissance

La noisette piémontaise bénéficie du label IGP (Indication d'Origine Protégée), garantie d'un produit agricole dont la qualité et la réputation sont liées à son origine géographique.



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

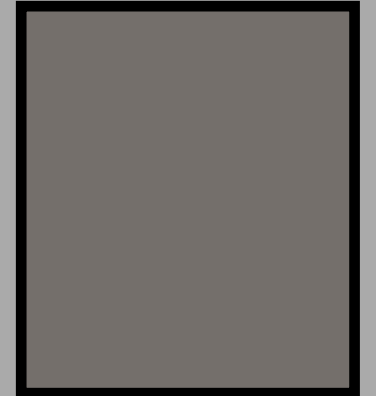
PAR BAPTISTE RENOUARD

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

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



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



**Selle d'agneau,
« Black pie » d'oignons
fumés au foin et confits,
herbes pastorales,
condiment raisin
muscat au genièvre
poudré d'hibiscus**

PAR FRÉDÉRIC SIMONIN

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

Scannez
ou retrouvez
la recette sur
METRO.fr



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

1.

2.

Le haut du panier

QUELLES SONT LES MEILLEURES
FRAISES DU MOMENT ?
NOS EXPERTS VOUS TIENNENT AU JUS !

3.

4.

5.

1. La fraise framboise. Son goût particulier s'apparente à celui de la framboise et de la fraise des bois. **2. La fraise ananas.** De couleur blanche-rosée, elle a un goût très particulier, parfait mélange entre les arômes de la fraise des bois et la note sucrée de l'ananas. – **3. La Fraise dream.** Cette fraise se dénote pour sa tenue et ses qualités gustatives parfumées et fondantes en bouche. – **4. La Fraise cijosée.** La fraise Cijosée est une variété particulièrement goûteuse, cultivée dans les Monts du Lyonnais, c'est une fraise de montagne qui aime l'altitude. – **5. La Fraise des bois** (rouge ou blanche) Appelé aussi fraise sauvage, ce petit fruit est très parfumé, mais aussi très fragile.

Retrouvez
toute la
sélection sur
METRO.fr



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 invitent 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. Originaires 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 entrepôts 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'ANTA**
 ☹☹



► **Gourmandises provençales**

Pour la touche sucrée, la Provence regorge de spécialités gourmandes et régressives ! Réputées dans le monde entier, ces douceurs classiques issus 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 ! Inscrit au Patrimoine vivant de la ville d'Aix en Provence, où il fut inventé au XVe 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 dressés 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 !



Solutions anti-inflation.

De la hausse inédite des prix aux difficultés d'approvisionnement, les professionnels de la restauration sont parmi les premiers à être confrontés à l'inflation. Pour eux, METRO propose des solutions pour gérer son budget et optimiser ses dépenses !



8 % ! C'est l'augmentation moyenne des prix des restaurants aux deuxième et troisième trimestres 2022 selon le Groupement des hôtelleries et restaurations de France (GHR). Matières premières, énergie, salaires, les professionnels de la restauration cherchent à tenir les marges et redoublent d'initiatives. Toujours à leurs côtés, METRO propose un ensemble de solutions simples pour s'accommoder au mieux des conséquences de l'inflation, afin de préserver un rapport qualité-prix et une image de marque optimales.

Acheter en gros, ça vaut le coût !

C'est LE réflexe économie à adopter ! METRO vous propose d'acheter plus et de payer moins, avec des prix dégressifs en fonction des quantités. La tarification est basée selon 3 paliers définis. Nombreux sont les avantages de cette mécanique d'achat, qui s'applique à plus de références de produits alimentaires, ainsi qu'à une sélection d'équipements ! Bénéficier des prix compétitifs et stables est gage de stabilité, et permet de faire des économies sur la durée. Enfin, les coûts portions sont sécurisés. Mis en avant dans les halles METRO par des stop-rayons de couleur jaune, les produits concernés sont faciles à repérer, et facilitent ainsi les parcours d'achat !

#MeilleurCours

Fruits et légumes, poissons et crustacés, œufs frais, volailles et viandes, METRO propose chaque semaine une sélection de

produits frais, négociés pour ses clients au meilleur cours !



Les marques exclusives METRO

Garantie d'une qualité professionnelle, les marques exclusives METRO sont élaborées selon des cahiers des charges très stricts et sélectionnées par des chefs, MOF, caféologues et maîtres-artisans. Pensées pour répondre à l'ensemble des besoins des restaurateurs, barman, boulangers ou revendeurs, elles offrent un accès à un large choix de produits disponibles tout au long de l'année à des prix serrés !

Le plus ? Leur format et leur ergonomie optimale en matière de stockage ont été conçus pour gagner du temps.

METRO s'inscrit dans une démarche durable exigeante afin de proposer des produits respectueux de l'environnement et des règles de nutrition ! Privilégier les modes de production vertueux et responsables, développer les produits issus de l'agriculture biologique, favoriser l'origine France tout en proposant des aliments les moins transformés possibles, sont les points essentiels du rôle économique, social et environnemental de METRO. Ces marques exclusives permettent donc de s'intégrer dans les budgets des professionnels de la restauration, et de garantir une qualité constante à leur clientèle.

Pour aller plus loin

Chaque mois, METRO regroupe toutes ses offres exclusives et sélections professionnelles dédiées en ligne. Équipement, mobilier, art de la table, produits d'entretien ou produits alimentaires, toutes les promotions sont classées et facilement identifiées, pour permettre au client METRO de profiter d'offres à des prix très compétitifs.



Scannez et retrouvez toutes les offres sur METRO.fr

UNE JOURNÉE AVEC...

David Bourne

artisan traiteur

À chaque numéro, 15H30 s'invite dans la journée d'un professionnel de la restauration. Rencontre avec David Bourne, artisan traiteur, capitaine de l'Équipe de France traiteur 2020/2021 et champion de France traiteur 2020.



5h30

Réveil et sport

J'aime partir au laboratoire en courant ou à vélo. La pratique quotidienne du sport m'aide à renforcer mon mental. Le sport me permet de mieux réagir aux situations stressantes et de faire face aux défis qui se présentent tout au long de la journée. Notre métier étant physique également, rien de tel que le sport pour garder le cap.



6h

Début de la journée de travail

Une fois dans mon laboratoire, je me remets en cause chaque jour en question car rien n'est acquis. Même si je suis à la tête d'une maison familiale qui existe depuis plus de 40 ans, ma clientèle est toujours plus exigeante.



6h30

Arrivée des équipes

Chaque matin, nous réalisons un point avec mon équipe de production sur les différentes prestations du jour (cocktails, buffets, mariages, plateaux-repas...). Nos clients nous laissent carte blanche sur les compositions des plateaux-repas par exemple, ce qui nous permet de laisser notre créativité s'exprimer avec un objectif en tête : sublimer les produits frais.



7h30

Formation des apprentis

Je tiens beaucoup à accueillir et former de jeunes apprentis. Ils sont charcutier traiteur, cuisinier ou bien pâtissier, l'avenir du métier passe par eux. Il faut donc être présent et les épauler.



8h

Marché METRO

Je fais généralement mon marché à METRO le mardi ou le vendredi. J'apprécie d'y trouver des produits locaux et de qualité en gros volume afin de répondre à mes critères d'exigence élevés. Et puis c'est l'occasion de rencontrer mes confrères (restaurateurs, pâtisseries et traiteurs...), d'échanger et de discuter avec eux. Ce petit moment de convivialité est très appréciable.



9h

Ouverture de la boutique

Basée dans la vieille ville de Romans-sur-Isère, notre boutique est une institution locale. Les habitants connaissent les heures d'ouverture et compte sur notre présence pour l'organisation de tous leurs événements.



10h

Départ des premiers convois

Pour les événements d'entreprise se déroulant en journée, c'est l'heure des premiers départs du laboratoire.



14h30

Un temps pour la créativité

Dans l'Atelier, l'effervescence est retombée. Les collaborateurs ont terminé leur journée. J'ai alors un peu de temps pour moi. Je mets de la musique classique et travaille sur les créations qui feront leur apparition sur la prochaine carte ou les prochains repas. Dans nos métiers, c'est important de toujours savoir se renouveler.



16h

Mariage

De plus en plus souvent, les mariages ont lieu en semaine. Je rejoins mon équipe sur site. Ma priorité est de chouchouter nos mariés, d'être entièrement disponibles pour eux et leurs convives, nous avons donc décidé de ne faire qu'un seul mariage par soirée. C'est une soirée unique pour nos clients, nous nous devons de leur donner l'excellence. Durant cette soirée, nous leur offrons un art de vivre à la française, sans oublier d'ajouter la touche drômoise qui fait notre singularité.



1h30

Retour à la maison

Il n'y a pas de mariage tous les soirs, mais quand il y en a, nous faisons de belles journées !

Pour ou contre le menu caché ?

Surprenante et mystérieuse, la pratique du menu caché permet d'intensifier l'expérience au restaurant. Néanmoins, il peut faire peur à ceux qui viennent au restaurant sans connaître le chef en cuisine.



Le terme "menu caché" en cuisine fait référence à un menu qui n'est pas affiché sur la carte d'un restaurant. Il n'est connu que du chef...

... Il s'agit souvent de plats spéciaux ou de créations originales que le chef propose de manière ponctuelle en fonction de la disponibilité des ingrédients ou de son inspiration...

... Les clients dégustent sans connaître l'intitulé des plats et donc sans a priori ce qui invite à une expérience sensorielle de la cuisine.



Une expérience potentiellement inoubliable...

Considéré comme une exclusivité, le menu caché offre une expérience culinaire unique aux clients et permet aux chefs de montrer leur créativité au-delà des plats proposés sur une carte standard...

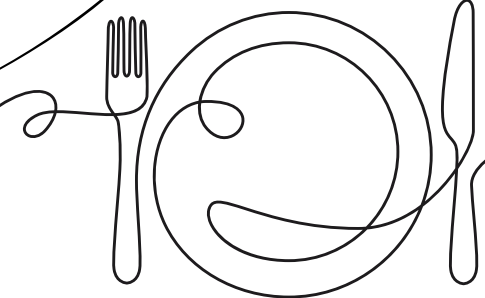


... Le chef peut ainsi exprimer l'étendue de sa technique en travaillant par exemple des produits généralement mal aimés, en jouant avec les apparences des plats ou proposant une thématique filante sur l'ensemble du repas...

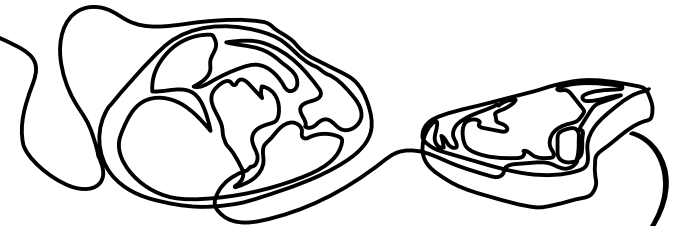
... " La créativité en cuisine est l'art de trouver de nouvelles façons de préparer des aliments et de créer des saveurs inattendues qui surprennent et ravissent les papilles."
écrivait le chef américain Emeril Lagasse

Mais

Il peut être difficile pour les clients de ne pas savoir ce qu'ils vont trouver dans leurs assiettes et la peur d'être déçu peut l'emporter sur le désir d'être surpris...



... La pratique du menu caché est donc plutôt réservée à une clientèle aisée, habituée du restaurant et désireuse de nouvelles expériences, mais aussi à des chefs de renoms, très doués techniquement et capables de relever des défis créatifs dans chacune des assiettes.



... Créatrice d'exclusivité et surprenante...

En effet,

Le menu caché impose une cuisine haute en couleur et intrinsèquement créative pour ne pas décevoir les attentes des clients...

Aussi

... Certains voient dans cette pratique une sorte d'égo-trip de chefs mettant en valeur leurs envies au détriment de celles de leurs clients.

D'ailleurs,

Certains clients vont au restaurant pour avoir le choix et cherchent une expérience classique et rassurante du restaurant...

... ou commander sur une carte offrant une multitude de choix pour tous types de goûts. Pour ceux-là les maîtres mots sont **l'authenticité, la simplicité et la qualité des ingrédients.**

... "La créativité en cuisine consiste à trouver l'inspiration dans des ingrédients simples et à les transformer en quelque chose de spectaculaire."

écrivait en ce sens la cheffe américaine Alice Waters

D'autres clients pourraient avoir des allergies ou des phobies alimentaires et ne pas se sentir à l'aise de le faire remarquer. C'est pourquoi le menu unique implique une grande confiance dans la cuisine du chef et un cérémonial précis pour mettre les clients à l'aise.

En effet,

Le menu unique impose aux clients de se fier à la cuisine du chef et à son univers. Les clients peuvent parfois ne pas reconnaître ce qu'ils mangent. Ce qui pour certains clients peut être une expérience amusante, peut pour d'autres devenir une situation perturbante.

... Mais potentiellement déstabilisante...

Néanmoins

Si les clients sont disposés à prendre le risque, le menu caché peut offrir une expérience culinaire inoubliable !

... Et créer un sentiment d'exclusivité et de mystère

qui peut être attrayant pour certains clients...

... Notamment pour ceux qui connaissent l'univers du chef et souhaitent s'immerger dans son monde culinaire...

... Qui repose sur la confiance.

Aussi

Le menu caché peut sembler trompeur et créer une perception négative de la transparence et de l'équité au sein du restaurant...

... Si le menu caché contient des options moins chères et plus savoureuses que le menu régulier, les clients qui connaissent peuvent se sentir désavantagés par rapport aux autres clients...

Ainsi,

Le menu caché impose une confiance absolue entre le client et le restaurant...

... et la décision d'avoir un menu caché dépend des objectifs du restaurant, de la clientèle visée et de la perception que l'entreprise souhaite créer.

Car après tout,

comme le disait Alain Ducasse, **"Le secret en cuisine, c'est la clé de la réussite " ...**

Crémants, l'effervescence de nos régions

Souvent comparés au champagne, les Crémants de nos régions ont l'avantage d'être plus accessibles en termes de prix tout en offrant une qualité exceptionnelle..

Vins effervescents élaborés selon la méthode traditionnelle, les Crémants sont appréciés par les professionnels de l'hôtellerie et de la restauration pour leur qualité exceptionnelle, leur variété de styles et de saveurs, ainsi que leur accessibilité en termes de prix. Produits dans la plupart des régions viticoles françaises, ils offrent la possibilité de proposer des vins locaux, souvent vinifiés par de petits producteurs, et de mettre en avant les spécificités de chaque terroir viticole pour proposer une gamme variée aux consommateurs. Ainsi, les Crémants d'Alsace sont réputés pour leur saveur fruitée et florale, tandis que les Crémants de Bourgogne ont tendance à

être plus secs et que les Crémants de Loire peuvent être plus vifs et rafraîchissants.

Ces vins de fêtes sont polyvalents en termes d'accords mets et vins, s'associant parfaitement avec des fruits de mer, des viandes blanches, des plats épicés et même des desserts. Ils peuvent également servir de base pour des cocktails. Les Crémants sont un choix idéal pour toutes les occasions, qu'il s'agisse d'un repas d'affaires, d'un mariage ou d'une célébration. Leur excellent rapport qualité/prix permet de plaire à tous les consommateurs, tout en offrant un équilibre parfait entre élégance et accessibilité. Ces bulles pétillantes de plaisir apportent une touche festive et conviviale à tout événement



Crémant de Loire Brut, Michel Laurent

Avec sa robe d'or pâle légèrement teintée de vert, son nez floral et sa bouche rafraîchissante, à la fois saline et minérale, ce crémant délivre un profil droit et friand. La palette aromatique variétale est bien définie et les fines bulles équilibrent parfaitement ce vin.



Crémant de Bourgogne Brut Valentin Vignot

Cette cuvée fera merveille à table pour accompagner un apéritif ou un dessert. Robe pâle et brillante aux reflets émeraude, nez franc, frais et complexe, aux senteurs de fruits blancs, de noisettes et d'amandes fraîches. Des bulles fines et une bouche ample.



Crémant d'Alsace Brut BIO Henri Weber

Le petit dernier de la gamme Henri Weber, issu de l'agriculture biologique ! Belle robe jaune or clair avec un chapelet de bulles fines. Arômes de fleurs blanches sur des notes de brioches. En bouche, c'est équilibré, élégant, fin et gourmand. Idéal pour les célébrations !



Crémant d'Alsace rosé Brut Henri Weber

D'une jolie teinte saumonée, ce crémant alsacien épate par ses arômes de fruits rouges rehaussés par des bulles fines et une rondeur en bouche peu commune. La cuvée idéale pour les cocktails et les cérémonies.



Crémant d'Alsace Brut Prestige Domaine Muré

Ce crémant est vinifié sur 12 mois sur le principe de la solera : le vin de l'année est assemblé avec un vin de réserve issu des millésimes précédents. Cet élevage prestigieux confère au vin un caractère et une complexité exceptionnelle et une fine complexité. Une cuvée pour les grandes occasions.



Crémant du Jura Brut Chardonnay Maison du Vigneron

Une jolie robe dorée, un nez joyeux et brioché, une bouche explosive et vineuse de grande pureté aromatique, des bulles aériennes : voici l'archétype du crémant de haute volée, superbement vinifié. Un vin de plaisir avant tout !



Accessoires, mais, indispensables !

POUR VOUS AIDER À FAIRE CRAQUER VOS CLIENTS, 15H30 A MIS LES PETITS PLATS (À TARTE) DANS LES GRANDS !



1. Nonnette inox avec poussoir inox Réf.: 124665 – 2. Réf.: 147465* – 3. Réf.: 124671 – 4. Cadre rectangle extensible DE BUYER Réf.: 133775 – 5. Poussoir pour cercle GOBEL Réf.: 103160 – 6. Élastomoules DE BUYER mini cannelés Réf.: 098419 – 7. Muffins Réf.: 033886 – 8. Cercle à tarte GOBEL Réf.: 124658

*Disponibles dans plusieurs tailles

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr



Gérard Bertrand, une référence en agriculture biologique



L'Occitanie abrite près d'un tiers des surfaces viticoles cultivées en bio en France. Le climat méditerranéen chaud, sec et venté combiné à la plantation de cépages naturellement résistants et à l'engagement des vignerons locaux permet à ses chiffres d'être en constante progression.

Parmi les différents vignerons engagés pour la défense de l'environnement, Gérard Bertrand fait office de pionnier et de référence. Dès 2002, il a fait le choix de la biodynamie sur le Domaine de Cigalus. Désormais il a étendu cette pratique sur l'ensemble de ses Châteaux et Domaines, en s'adaptant à chacun des terroirs, sols, climats et cépages et ce sont plus de 1000 hectares de vignobles qui sont cultivés en biodynamie ! Cette méthode de culture prend en compte l'ensemble de l'écosystème du vignoble, y compris la vie souterraine et les astres. Cette

approche vise à renforcer la vie du sol et à favoriser la biodiversité pour produire des raisins de qualité supérieure pour produire des vins considérés comme complexes et subtils.

Toujours soucieux d'améliorer la qualité de ses vins, Gérard Bertrand a récemment décidé d'aller encore plus loin dans sa démarche et utilise désormais la traction animale pour travailler ses vignes. Les animaux sont utilisés pour labourer le sol, ce qui permet de réduire l'utilisation de machines polluantes et de préserver la vie du sol. Il emploie également des huiles essentielles et engrais verts pour renforcer la santé des vignes de manière naturelle. Enfin, l'installation de ruches dans les domaines permet de favoriser la pollinisation des vignes et de produire du miel local.

Le vignoble bio de l'Occitanie est un exemple à suivre pour tous les producteurs de vin soucieux de l'environnement et de la santé des consommateurs. En sa qualité de pionnier de la biodynamie dans la région et avec son engagement en faveur de pratiques agricoles durables et respectueuses de la nature, Gérard Bertrand est un modèle pour tous. Cerise sur le gâteau, ses vins sont délicieux !



METRO et Too Good To Go, un partenariat engagé

Permettre aux commerces de bouche de valoriser leurs invendus tout en faisant un geste pour la planète ? C'est aujourd'hui possible grâce à l'application Too Good To Go et METRO !

Des invendus à un prix avantageux ? C'est le pari engagé de l'application Too Good To Go, une solution anti-gaspi qui repose sur un concept simple de mise en relation. D'un côté, des commerçants souhaitant valoriser leurs invendus, de l'autre, des consommateurs en quête de repas à petit prix ! Grâce à la géolocalisation, leur rencontre devient possible, pour le bien de la planète. Too Good To Go s'adresse aux métiers de bouche (boulangers, revendeurs alimentaires...) et aux professionnels de la restauration (traditionnelle, ou rapide).

Un complément de revenus

Grâce à l'application Too Good To Go, les professionnels de la restauration peuvent générer un chiffre d'affaires additionnel. Les invendus ne constituent plus des pertes sèches qui finissent à la poubelle, mais sont sauvés, et valorisés financièrement ! Leur revente peut ainsi rapporter 2 500 € en moyenne par an.

Une solution responsable

Revendre les invendus, c'est agir activement contre le gaspillage alimentaire. En restauration commerciale, le total des pertes s'élève à 27 % (source ADEME). Valoriser les produits préparés, mais non consommés, est une nécessité face aux enjeux environnementaux. Un geste fort pour la planète !

Une nouvelle clientèle

Conquérir des clients... et les fidéliser ! Voilà une bonne raison de figurer sur la liste des commerçants Too Good To Go. La proximité géographique et l'attractivité du prix du repas permettent aux utilisateurs de l'application de découvrir de nouvelles adresses, qu'elles soient dans leur quartier, sur leur lieu de travail ou de vacances. À la clé, c'est l'assurance d'une nouvelle clientèle !

Des paniers anti-gaspi

Au lieu d'être jetés, les surplus de nourritures sont proposés à la vente sous la forme de paniers, surprises ou non. Plus de gâchis ! Les produits en DLC sont acceptés jusqu'au jour J de consommation, et les aliments en DDM peuvent être inclus jusqu'à 3 mois après la date indiquée sur l'emballage. Les clients font leur choix directement sur l'application selon les invendus du jour, et viennent récupérer leur repas à l'heure convenue. Du côté du commerçant, il suffit de vérifier le numéro de réservation avant de remettre le panier.

Rien à gérer

Les utilisateurs payent directement sur l'application Too Good To Go. Aucun règlement n'est à gérer pour le commerçant, qui dispose de relevés mensuels et perçoit ses revenus complémentaires tous les 3 mois !



Too Good To Go

Pour aller plus loin

Simple et rapide, l'inscription se fait directement sur la plateforme Too Good To Go, ou par téléphone au 01 76 42 07 50.



La Tomate,

Ultra populaire à travers le monde entier, la tomate est un incontournable de la cuisine contemporaine. Avec une infinité de couleurs, de formes et de saveurs, elle pousse les chefs à toujours plus d'audace et de créativité !

L'histoire fascinante de la tomate remonte à plus de 2 000 ans. Cultivée par les Aztèques et les Incas bien avant l'arrivée des Européens en Amérique, ce sont les conquistadors espagnols qui l'introduisent en Europe au XVI^e siècle. Mais, considérée comme toxique, elle est alors utilisée à des fins décoratives ! Il faut attendre le XVIII^e siècle pour que la tomate soit enfin acceptée dans les cuisines européennes, grâce notamment aux cuisiniers italiens qui commencent à utiliser cette « *pomme d'or* » (pomodoro en italien) comme base de sauce. En France, depuis Marseille et jusqu'à Paris, l'offre de semences et la consommation de la tomate se démocratisent à la fin du XIX^e siècle !

Les nombreuses variétés de tomates offrent une grande diversité de saveurs, de couleurs et de formes ! Rouge, jaune, verte, noire ou violette, ronde, oblongue, en forme de cœur, du plus petit au plus gros calibre (le record étant de plus de 3,5 kg !), ferme ou tendre, chaque variété a ses propres caractéristiques. Idéalement récoltée de juillet à septembre, la tomate est facile à planter et s'adapte aux différents types de sol. Nombreux sont les producteurs qui ressuscitent des variétés anciennes oubliées qui ne cessent d'inspirer les chefs.

Crue ou cuite, elle se rissolle, se grille, se poêle, mijote au four, en cocotte ou à l'étouffée. Séchée, elle s'utilise comme un condiment, tandis que son jus entre dans la composition de cocktails traditionnels ou plus inventifs. En sorbet ou en gelée, la tomate fait des merveilles associée à la fraise, pour des desserts originaux en passe de devenir des classiques !



Tomate et huile d'olive

Les infinies variétés de tomates et d'huiles d'olives permettent de créer de larges palettes de goûts et de couleurs ! Si une huile d'olive noire confite met en valeur les arômes fruités de la tomate cœur de bœuf, qu'elle soit crue ou cuite, la tomate ananas sera, elle, sublimée par une huile plus douce et équilibrée. Quant à la saveur herbacée d'une huile d'olive verte, elle apporte encore plus de fraîcheur aux salades de tomate.

Découvrez les variétés de tomates



① Cœur de bœuf

Tomate de gros calibre, elle doit son nom à sa forme, qui fait penser au cœur d'un bovin ! Légèrement côtelée, elle est réputée pour sa chair abondante et juteuse, et la rareté de ses pépins. Sa taille permet notamment de réaliser d'excellentes tomates farcies, selon la recette traditionnelle, ou plus originale, avec de la polenta et du parmesan !



② Marmande

Cette variété de tomate originaire du sud-ouest de la France produit un fruit charnu, à la chair pleine et consistante. Ses qualités gustatives et sa forte teneur en sucre s'associent parfaitement à l'ail et au piment d'Espelette, convient parfaitement à la préparation de sauce onctueuse, très parfumée !



③ Cornue des Andes

Variété très ferme et peu juteuse, la cornue des Andes est une curiosité. Originale par sa forme tout en longueur, on la surnomme aussi tomate-poivron ou piment ! Sa texture est idéale pour la préparation de tomates séchées ou confites. Avec quelques herbes aromatiques, c'est un antipasti estival et gourmand !



④ Sweet délice

Cette tomate cocktail, riche en lycopène, possède une couleur rouge vif. Son petit calibre est idéal pour la faire rôtir directement sur sa grappe entière. Fondante et ultra savoureuse, on l'assaisonne de thym frais et d'ail, pour l'accompagnement d'un poisson grillé. Un plat léger et estival !



⑤ Noire de Crimée

Variété ancienne originaire de la région de la mer Noire en Crimée, cette tomate est reconnaissable à la couleur rouge-brun de sa chair. Son goût exempt d'acidité et sa texture ferme se prêtent particulièrement bien à la préparation des carpaccios. Accompagné de feta et d'origan, on la déguste crue et bien fraîche, en plein été !



⑥ Sweet pearl

Cette superbe tomate grappe ronde possède un maximum de goût. Récoltée à maturité, elle garde toutes ses saveurs lorsqu'on la conserve sur sa tige. Légèrement plus grosse que la tomate cocktail, on la prépare en papillote avec une tête d'ail pour qu'elle exalte tous ses arômes !



⑦ Tomate Ananas

Originaire des États-Unis, la tomate Ananas possède une peau et une chair jaune strié de rouge, qui rappelle la couleur du fruit exotique dont elle porte le nom ! Sa saveur douce et fruitée et sa texture bien juteuse est parfaite pour les salades d'été, associée à des herbes fraîches et à d'autres variétés colorées !

ENVIE D'UN PLAT VÉGÉTAL GOURMAND DANS VOS MENUS ?



Greenology

L'ART (ET LA MANIÈRE)
DE PASSER AU VÉGÉTAL

INSCRIVEZ-VOUS *Vite !*
BONDUELLE-FOODSERVICE.FR
- RUBRIQUE GREENOLOGY -



ET POUR PLUS D'INFORMATION
RENCONTREZ
la Brigade Bonduelle



Cochon de lait rôti, cerises, épices douces,

PAR NICOLAS ISNARD



Pour 8 personnes



Difficulté niveau 2

Ingrédients

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



PRÉPARATION

- 1** 24 h à l'avance, frotter le cuissot avec la marinade d'épices.

2 Filmer le cuissot et laisser au frigo.

3 Rôtir au four à 150 °C pendant 45 minutes puis 180 °C pendant 15 minutes.
- 4** Dénoyer les cerises et les mettre à cuire pendant 15 minutes avec du beurre et le cochon.

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

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

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

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

Skrei de Norvège, basse température,

HOUMOUS, ÉCUME CITRON GINGEMBRE

PAR NICOLAS ISNARD



Pour 4 personnes



Difficulté niveau 2

Ingrédients

- 500 g de Skrei de Norvège
- 1 boîte de pois chiche 4/4
- 150 g de jus de citron
- 20 g d'ail pelé
- 500 g de crème
- 500 g de lait
- 150 g de gingembre
- 50 g de beurre
- 100 g d'échalote
- Cumin
- Ras el-hanout
- Huile d'olive
- Sel

PRÉPARATION

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

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

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

4 Dresser.

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

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

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

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

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

PAR JULIA SEDEFDJIAN



Pour 12 personnes

Ingrédients

BISCUIT JOCONDE CACAO/CAFÉ :

- 85 g de poudre d'amande
- 80 g de sucre
- 12 g de poudre cacao
- 6 g de poudre de café
- 175 g de blanc d'œuf
- 40 g de sucre glace

CRÉMEUX CHOCOLAT TANZANIE :

- 1 L de lait
- 1 L de crème
- 500 g de sucre
- 480 g de jaune d'œuf
- 1 kg de chocolat Tanzanie
- 12 feuilles de gélatine

GANACHE MONTÉE CAFÉ :

- 425 g de crème liquide
- 585 g de chocolat blanc
- 30 g de café moulu
- 100 g de crème
- 100 g de mascarpone

ROSE DES SABLES :

- 140 g de chocolat noir
- 140 g de feuillantine
- 10 g de café moulu

GLACE CAFÉ :

- 690 g de lait
- 55 g de café moulu
- 135 g de crème
- 100 g de trimoline
- 23 g de glucose atomisé
- 250 g de jaune d'œuf
- 100 g de sucre
- 8 g de Stab 2000

PRÉPARATION

Pour le biscuit Joconde cacao/café :

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

Pour le crémeux chocolat Tanzanie :

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

Pour la ganache montée café

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

Pour la Rose des sables

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

Pour la glace café

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

FINITION

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

JULIA SEDEFDJIAN, CHEFFE* DU RESTAURANT BAIETA

La valeur n'attend pas le nombre des années, et Julia Sedefdjian en est la meilleure preuve. Médaille d'or au concours régional du Meilleur Apprenti de France à 18 ans, cheffe à 20

ans, plus jeune cheffe étoilée à 21, premier restaurant à 23, nouvelle étoile à 24..., Julia est pressée ! Mais pas autant que nous quand il s'agit de goûter sa Joconde cacao-café.

Michelin, un palmarès qui fait la part belle aux régions

INSTAR23

MICHELIN

#GUIDEMICHELINFR



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



Après s'être invité à Cognac, en 2022, le Michelin a remis ses nouvelles étoiles à Strasbourg au Palais de la musique et des congrès. Avec plus de 1 500 invités, une allocution du Président de la République et un repas gargantuesque et traditionnel organisé en partenariat avec METRO, le guide rouge a mis les petits plats dans les grands pour cette cérémonie haute en couleur. «*Merci de faire rayonner la France*» a félicité Emmanuel Macron dans un message vidéo enregistré et diffusé en préambule de la remise des prix. Le guide rouge avait annoncé une semaine avant la cérémonie que plusieurs chefs renommés perdraient une étoile dans son édition 2023. La rétrogradation de Guy Savoy et Christopher Coutanceau fit l'effet d'une bombe et mis en émoi tout le petit monde de la gastronomie. Le premier détenait ses trois macarons depuis 2002 dans son restaurant à la Monnaie de Paris. Le second se voit rétrogradé par le guide Michelin trois ans seulement après avoir vu son établissement de La Rochelle sacré.

44 promus et 90 étoiles vertes

Le Guide rouge a révélé en Alsace le palmarès des restaurants nouvellement étoilés en 2023 lors d'une cérémonie qui a vu la nomination d'un nouveau trois-étoiles, de quatre nouveaux deux-étoiles et de trente-neuf

primo-accédants au classement. On compte également 90 étoiles vertes pour cette édition qui s'ancre en région et a tenu à mettre en lumière de très jeunes talents.

Un seul trois-étoiles a été couronné cette année contre deux en 2022 (Dimitri Droisneau et Arnaud Donckele). Alexandre Couillon, dont le restaurant La Marine est établi en Vendée, à Noirmoutier, faisait depuis longtemps partie des favoris à cette promotion. Si le virtuose du poisson est loin d'être inconnu, il s'est montré très ému et a tenu à remercier ses anciennes équipes comme celle qui travaille actuellement dans son restaurant. «*Les trois étoiles récompensent tout ce qu'on a pu vivre pour faire évoluer cette maison du bord de mer*» a-t-il déclaré avant de promettre, les yeux embués de larmes «*je continuerai à me lever de bonne heure tous les matins !*». Cette troisième étoile consacre un véritable attachement au terroir, un talent et une créativité folle pour sublimer les légumes du potager, les poissons, coquillages et crustacés de l'océan, mais aussi un engagement écoresponsable.

Jeune garde

Au rayon des deux étoiles, les quatre nouveaux promus sont Cédric Burtin pour son restaurant L'Amaryllis à Saint-Rémy en Saône-et-Loire, Christophe Duffosé au Château de Baulieu à Busnes au Pas-de-Calais Cyril Attrazic du restaurant éponyme à Aumont-Aubrac en Lozère ainsi que toute

l'équipe de l'auberge de Montmin à Talloires-Montmin en Haute-Savoie. On observe enfin l'ascension d'une jeune garde ambitieuse : Camille Saint-M'Leux, Thibaut Spiwack, Omar Dhiab... Il faut noter également que le jeune Mallory Gabsi, reconnu par l'émission Top Chef, a décroché sa première étoile pour son restaurant parisien.

Ce palmarès éclectique a mis la lumière sur de très jeunes talents et démontre une nouvelle fois l'envie du plus célèbre des guides gastronomiques de suivre son époque. Pour la remise des plaques, METRO organise des événements locaux. Ces rencontres doivent permettre aux chefs étoilés de célébrer leurs distinctions et de se retrouver entre eux, même s'ils n'ont pas pu assister à la cérémonie des étoiles Michelin. Ces événements se déroulent principalement dans les établissements des chefs concernés mais peuvent aussi avoir lieu sur des sites exceptionnels. Ainsi, cette année, vingt-deux chefs étoilés ont reçu leur plaque rouge au sommet de l'aiguille du Midi à 3 842 mètres d'altitude ! L'année s'annonce décidément haute en couleur !



MICHELIN
2023
FRANCE

les halles
METRO
OFFICIAL PARTNER

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.



Kiout, le restaurant Juliette Defournier-Lemarre

Pour Juliette Defournier-Lemarre, manger durable, c'est manger sainement, vrai et simplement. Dans ses deux restaurants situés près de Bordeaux, la jeune cheffe et entrepreneuse propose des produits simples cuisinés maison aux salariés des entreprises voisines. Très engagée, elle pense le produit du début à la fin de son cycle.



Les Lucullus d'Augustin Motte

Pour faire vivre cette spécialité valencienne, Augustin Motte a repris les rênes de l'entreprise familiale Maison Lucullus. Assemblage de langue de bœuf fumée au bois de hêtre et cuite au court bouillon, et de foie gras, la lucullus est réalisée à la main et élaborée à partir de produits locaux !



Concevoir une salle éco-responsable

En restauration, pour réduire son empreinte écologique de son établissement, on pense avant tout à la cuisine, à son équipement et aux économies d'énergie à réaliser. Mais la salle compte aussi ! Petit guide pour imaginer, aménager ou modifier une salle eco-responsable.



Hugues Lamère et ses poires tapées

Depuis le Centre-Val de Loire, les poires tapées d'Hugues Lamère permettent à des personnes handicapées d'exercer une activité professionnelle. Mais si elles sont tant appréciées, c'est pour leur goût inimitable et leur aspect étonnant qui vous fait remonter le temps.

MAIS AUSSI...



Le guide des tendances 2023 de la restauration



Comment rédiger une fiche de poste



La Ciabatta, le plus italien des pains

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_

Co-fondatrice 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

@taraobradys

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 vidéos ultra pops 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 Pain surprise

Il a eu son heure de gloire sur les buffets des réceptions du siècle dernier. Jugé kitsch, puis peu à peu délaissé, le pain surprise se réinvente et fait aujourd'hui son grand retour !

Histoire

Réservé aux réceptions et aux occasions spéciales, le pain surprise a connu son pic de popularité dans les années 70-80. Préparé par un traiteur ou par un boulanger, le pain surprise est synonyme de fête. Ludique, pratique et bon marché, il est alors sur le devant de la scène apéritive et devient vite l'immanquable de tous les buffets, banquets de mariage, et apéro dinatoires.

Caractéristiques

Cette grosse miche évidée de sa mie et garnie d'un assortiment de petits sandwichs aux saveurs variées peut atteindre 40 à 50 centimètres de hauteur. La variété des garnitures permet à chacun d'y trouver son plaisir, mais est également une solution toute trouvée pour nourrir un grand nombre de personnes. Saumon, pâté de foie, saucisse ou viande fumée, les petits sandwichs des pains surprises sont également garnis de crème ou de mayonnaise. À la fin du XXe siècle, les habitudes alimentaires évoluent, et le pain surprise tombe peu à peu en désuétude.

Renouveau

Les attentes des consommateurs ont changé, et le pain surprise se réinvente ! Les jeunes chefs qui aiment revisiter et jouer avec les codes de la tradition française en proposent des déclinaisons plus en phase avec les tendances actuelles. Préparés avec des produits frais et confectionnés dans des pains artisanaux aux ferments naturels, ces finger sandwiches se parent de pastrami et de pickles maison, de saumon fumé et de condiment d'agrumes, ou de fromage frais agrémenté de zaatar. Versatile, le pain surprise se décline aussi en versions sucrées. Sur une base de pain de mie moelleux ou de financier aux amandes, ces minis sandwichs raffinés sont garnis de confit de fruits rouges, de caramel à la fleur de sel ou de crème de pistache maison !



Le Limonadier

Tire-bouchon tout terrain et multifonctionnel, le limonadier est un indispensable de la restauration. Compact et pliable, il découpe, décapsule et débouche en un tour de main !

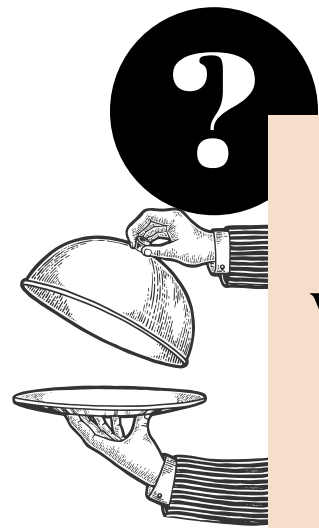
Il n'a pas son pareil pour venir à bout des bouchons de liège et des capsules de bouteille. Le limonadier est l'un des outils préférés des garçons de café, grâce à sa facilité d'utilisation ainsi qu'à sa petite taille qui permet de le ranger facilement dans la poche. Et ce, depuis plus d'un siècle !

Ce tire-bouchon tout équipé doit son invention à un inventeur allemand du nom de Karl Wienke. C'est lui qui dépose le brevet, dès 1882, du premier modèle de poche fin et pliable, muni d'une mèche et d'un levier entièrement en métal. On l'appelle alors le tire-bouchon de Wienke, ou clé de vin. Durant les années qui suivent, cet outil devient rapidement ultra populaire auprès des professionnels de la restauration, des bistroitiers et autres amateurs de vin ! Après l'invention de la capsule en métal sur les bouteilles de bière, un décapsuleur est ajouté à l'ensemble en 1892. En France, il prend le nom d'ouvre bouteille limonadier, d'après les employés de café qui s'occupaient de décapsuler les boissons à la table des clients !

De nos jours encore, le limonadier possède une lame pour couper, un décapsuleur pour décalotter les capsules, une mèche torsadée pour perforer le liège et un levier (parfois double) pour extraire les bouchons du goulot des bouteilles. À noter qu'il existe des limonadiers pour gauchers qui possèdent la particularité d'avoir une mèche dite lévogyre, c'est-à-dire dont le sens de la vrille permet de tourner le manche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre !

Le limonadier se décline aujourd'hui en une multitude de matériaux et de couleurs, des plus traditionnels aux plus originaux !





Testez votre culture culinaire.



1 Quel est le nom de l'ancêtre de la fourchette ?

- (A) Le cochonnet
- (B) La tridentine
- (C) Le pique-nique

2 Qui a inventé le Gin Tonic ?

- (A) Des soldats britanniques en Inde
- (B) Des moines allemands au Moyen Âge
- (C) Des colons américains au XVIIe siècle

3 Quel célèbre peintre a réalisé une série de tableaux représentant des natures mortes de fruits et légumes ?

- (A) Vincent van Gogh
- (B) Paul Cézanne
- (C) Claude Monet

4 Quel est le plus vieux restaurant encore en activité en France ?

- (A) La Tour d'Argent à Paris.
- (B) La Mère Poulard au Mont-Saint-Michel.
- (C) La Maison Kammerzell à Strasbourg.

5 Quel ingrédient est utilisé dans la production de la bière, mais aussi pour l'entretien des cheveux ?

- (A) Le houblon
- (B) La levure
- (C) La mousse de bières

6 Quelle est la part de dépense des touristes dans le chiffre d'affaires global des restaurants français ?

- (A) 5%
- (B) 13,5%
- (C) 48%



RÉPONSES

1. B : La tridentine, qui était un ustensile à trois dents utilisé pour manger de la viande. 2. A : Les soldats britanniques en Inde ont découvert que la quinine contenue dans le tonic pouvait être utilisée pour prévenir le paludisme, mais son goût amer était difficile à supporter. Ils ont donc ajouté du gin pour en améliorer le goût. 3. B : Paul Cézanne est connu pour ses natures mortes de fruits et légumes, dans lesquelles il a exploré les formes et les couleurs de manière novatrice. 4. C : La Maison Kammerzell à Strasbourg est considérée comme le plus vieux restaurant encore en activité en France, ouvert depuis le début du XVIIIe siècle. 5. A : Le houblon est l'un des principaux ingrédients de la bière, utilisé pour lui donner son amertume et ses arômes. Il est également utilisé dans les produits capillaires pour ses propriétés antioxydantes et antibactériennes. Le houblon est l'un des principaux ingrédients de la bière, utilisé pour lui donner son amertume et ses arômes. Il est également utilisé dans les produits capillaires pour ses propriétés antioxydantes et antibactériennes. 6. B : 13,5% selon les chiffres du secrétariat au commerce, l'artisanat et à la consommation.

APEROL®

— 1919 —

NE SE BOIT
JAMAIS SEUL

RECETTE :
3 VOLUMES DE PROSECCO*
+ 2 VOLUMES D'APEROL
+ 1 TRAIT D'EAU GAZEUSE

* APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE

LA RECETTE

3, 2, 1

Des glaçons
Pour plus de fraîcheur



Un quart d'orange
Pour un goût encore plus fruité

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

