



## 53

### ASSAISONNEMENTS & INGRÉDIENTS DE PRÉPARATION

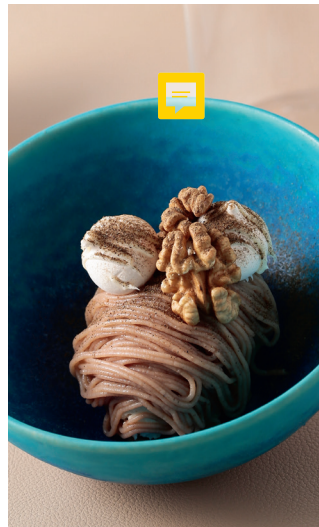
- 54-57 Les assaisonnements asiatiques
- 58-59 Les assaisonnements bouillons
- 60 Les huiles
- 61 La pâte d'arachide, le sésame et le sirop
- 62 Les sauces froides
- 63-64 Les produits laitiers



## 65

### POISSONS, FRUITS DE MER & VIANDES

- La halle marée 66-67
- La marée surgelée 68-70
- Le traiteur 70-71
- La viande surgelée 72
- La boucherie 73-74



## 75

### FRUITS & DESSERTS

- 76-77 Les fruits secs et moelleux
- 77-79 Les fruits frais
- 79 Les olives
- 80 Les fruits frais prêts à l'emploi
- 81 Les fruits surgelés et longue conservation
- 82-84 Les desserts

## 85

### BOISSONS

- Le lait fermenté 86
- Les boissons chaudes 86
- Les sirops, infusions et boissons plates fruitées 86-87
- Les fruits gamme Gilbert 87
- Les fruits gamme Caraïbos 88
- Les softs gazeux 89
- Les eaux et bières 90-92
- La cave 93-95
- Les spiritueux 96-99



## 100

### ÉQUIPEMENTS

- 101-107 Équipements

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

Dans la limite des stocks disponibles les produits de la cave et des liquides de ce catalogue sont soumis à une offre limitée à deux palettes par client (n° siret) pendant toute la période promotionnelle.



# METRO, 1<sup>ER</sup> PARTENAIRE des restaurateurs indépendants

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

## METRO, C'EST :

UN SERVICE  
DE LIVRAISON PRATIQUE



**2 modes de livraison**

**pour toutes les situations :**

livraison de chariot ou livraison  
de commande  
sans vous déplacer

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



**du matériel**  
**CHR**  
en France

TOUTE NOTRE OFFRE  
ACCESSIBLE EN LIGNE  
VIA METRO.fr

**200 000**  
**références**  
**disponibles**

en livraison ou en retrait



UN TRÈS GRAND CHOIX  
DE POISSONS  
EXTRA-FRAIS

**28**  
**criées**  
**EN 24H**

dans vos halles



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

**plus de**  
**33000**  
**restaurants**

séduits par Dish by METRO



UNE LARGE GAMME  
DE PRODUITS LOCAUX



**10 000**  
**produits locaux**  
et du terroir

DES PRODUITS AU  
MEILLEUR RAPPORT  
QUALITÉ-PRIX

**4 000**  
**références**

**METRO EXCLUSIVES**



UN SERVICE APRÈS-VENTE AUSSI  
PERFORMANT QU'ACCESSIBLE

**97%**

**de nos clients sont satisfaits**  
**du SAV METRO**



# Dépaysement garanti

## AVEC LES CUISINES DU MONDE



Pays de la mixité culturelle, la France est aussi de facto celui de la **mixité gustative**. Et c'est cette spécificité qui fait aujourd'hui la richesse de sa cuisine ! Cette diversité est même devenue le langage qui réunit les gourmets et les gourmands à la **recherche de nouvelles saveurs gustatives et d'expériences inédites**. De la pizza napolitaine à l'empánada argentine en passant par les sushis japonais, les options sont nombreuses pour les amateurs de ce que l'on appelle **la cuisine du monde, une tendance qui fait voyager les Français**. Souvent consommée en mode « street food », en livraison à domicile ou encore au restaurant, cette cuisine du monde permet aux chasseurs de saveurs de découvrir sans cesse de nouveaux goûts originaux. Sucré, salé, épicé ou pimenté, il y en a pour tous les palais. Bien conscients de l'importance de cette tendance, **les restaurateurs n'ont pas tardé à adopter**

**les techniques et ingrédients des quatre coins du monde**, sans oublier d'adapter les recettes exotiques au goût occidental. Et à l'heure où la popularité et le succès se mesurent aussi en nombre de « vues », les chefs capitalisent sur des créations instagrammables, aux couleurs et aux textures alléchantes. Toujours à la recherche d'innovations et ouverte aux saveurs d'ailleurs, **cette nouvelle génération de restaurateurs créatifs reste néanmoins attachée à son patrimoine gastronomique**, comme d'ailleurs la majorité des clients. C'est cette raison qui a conduit les chefs à imaginer des **mariages audacieux entre la cuisine française et les saveurs exotiques**, donnant naissance à des créations uniques qui mettent l'eau à la bouche. Plus que jamais, **gastronomie française et cuisine du monde sont donc amenées à cohabiter, à se mélanger, à fusionner**. Alors vive la diversité !



**94%**  
**des Français**  
déclarent apprécier  
la cuisine italienne

**40%**

**des Français**  
se rendent au restaurant  
pour découvrir  
de nouvelles saveurs



**62%**  
**des plats**  
**livrés**  
sont étrangers

Étude réalisée par Groupon et Harris Interactive.

Enquête administrée en ligne les 23 et 24 septembre 2019 par Harris Interactive sur un échantillon de 1034 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



PORTRAIT

# Indra Carrillo

CHEF DE LA CONDESA À PARIS



*En goûtant la cuisine d'Indra Carrillo, chaque bouchée nous fait voyager. Et nous questionne ! Mais d'où peuvent bien provenir toutes ces saveurs ?*

Résumer le parcours d'Indra Carrillo relève de l'impossible tant **ce chef à la curiosité insatiable a multiplié les expériences aux quatre coins de la planète**. Et dire qu'il n'a que 34 ans...

Tout commence en effet il y a 34 ans, à Mexico, dans le petit quartier de La Condesa, où le jeune Indra se passionne déjà pour la gastronomie. Mais à peine a-t-il eu le temps de faire ses premières armes qu'il **part à la découverte des cuisines du monde** : direction l'Inde puis les États-Unis, avant de poser ses valises en France pour étudier, notamment à l'**Institut Paul Bocuse**. Vient ensuite le temps de la formation, auprès des plus grands noms des métiers de bouche comme **Bernachon pour le chocolat, Yves-Marie Le Bourdonnec et la Maison Trolliet pour la boucherie, Cédric Bejaoui pour le poisson, Gilles Verot pour la charcuterie** et bien sûr **François Pozzoli pour la boulangerie**. Indra poursuit son apprentissage en intégrant les brigades des plus grands chefs à Paris, Florence, Tokyo, Copenhague ou encore Londres. **Riches de toutes ces cuisines et de tous ces savoir-faire, il ouvre son premier restaurant en 2017, La Condesa, et obtient le titre de "Jeune chef de l'année 2018" avant de décrocher une étoile Michelin l'année suivante.** Arrive alors le temps du confinement qui, loin de freiner sa créativité, lui donne l'envie d'innover, de former, de rencontrer, de voir plus loin, de viser plus haut... **En 2022, Indra réinvente La Condesa** qui en profite pour changer d'adresse et s'offrir un nouvel écrin. Le dépaysement est total, **l'excellence est partout**, tant dans l'assiette que dans la décoration. Le voyage peut commencer !



## RECETTE DÉCLINAISON DE BETTERAVE ET GRENADE

Scannez ce Qr code  
pour découvrir  
l'intégralité de la  
recette





## PORTRAIT

# Yoshiaki Ito

CHEF DE L'ARCHESTE À PARIS



*Yoshiaki Ito propose une vision de la cuisine française empreinte de respect, de rigueur et de fraîcheur. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que l'on adhère !*

Si Yoshiaki Ito est un chef discret et réservé, il faut reconnaître que **sa détermination force l'admiration**. Imaginez plutôt un petit bonhomme de 6 ans, haut comme 3 pommes, qui, dans la cuisine familiale d'un petit appartement de la banlieue tokyoïte, prépare de bons petits plats pour sa maman et sa sœur. Ces dernières ne boudant pas leur plaisir, Yoshiaki se dit qu'il a peut-être trouvé sa voie... **Il s'inscrit en école de cuisine à 18 ans et quitte sans sourciller son pays natal un an plus tard pour s'installer en France**, quelques 10 000 km plus loin, afin de faire ses armes dans le pays de la grande cuisine. **Il intègre en 2004 l'emblématique Hiramatsu**, l'un des tout premiers restaurants étoilés Michelin récompensant une **cuisine française élaborée par un chef japonais**. En 2014, il décide de voler de ses propres ailes en **ouvrant son premier restaurant : l'ArcheSte**. **Perfectionniste à l'extrême, Yoshiaki prendra 2 ans pour mener à bien son projet** : choix du lieu, élaboration de la carte, recrutement du personnel, sélection des producteurs, décoration..., rien n'est laissé au hasard. Et le résultat est à la hauteur de l'investissement : **en février 2017, 6 mois seulement après son ouverture, Yoshiaki décroche sa première étoile Michelin**. Tout simplement exceptionnel ! La recette de son succès ? Dans un cadre sobre, sérieux et zen qui lui ressemble, **le chef fait vibrer ses clients tout au long d'un menu unique qui met à l'honneur le travail de producteurs passionnés et la pureté du produit**. Quand la rigueur japonaise rencontre le meilleur du terroir français, on se dit que **le mélange des cultures a du bon**, du très bon !



## RECETTE

**CARPACCIO DE ST-JACQUES  
AVEC ÉMULSION YUZU KOSHO**

Scannez ce Qr code  
pour découvrir  
l'intégralité de la  
recette





## SPÉCIALITÉS CULINAIRES *snacks & planches*

Plats typiques d'une région, d'un pays ou d'un peuple, réalisés selon des recettes traditionnelles parfois ancestrales, les spécialités du monde sont une invitation au voyage, un embarquement immédiat pour des saveurs aussi dépayssantes que succulentes. Tapas, mezzés, tacos, acras, empanadas, falafel, houmous, nems, completo, planches de charcuterie... Découvrez chez METRO une sélection de produits prêts à l'emploi ou bien labélisés. Les amateurs de voyages gustatifs ne vont plus toucher terre !



**RECETTE DU CHEF YOSHIAKI ITO**  
ROULEAU DE PRINTEMPS CHAUD

Scannez ce Qr code  
pour découvrir  
l'intégralité de la  
recette





## LES BOUCHÉES



**MINI FALAFELS**  
UN BRIN D'ÉVASION  
50 à 60 pièces de 12 à 15g  
la barquette 700g  
Réf. : 205725

### ATOUTPRO

Élaborés avec un mélange de pois chiches et de quinoa pour une mise en bouche croustillante à l'extérieur, moelleuse et parfumée à l'intérieur



**MINI SAMOUSSAS AUX LÉGUMES**  
75 pièces de 12g  
le sachet 900g  
Réf. : 198273  
Existe aussi à la crevette



**MINI BOUCHÉES COURGETTE MENTHE**  
UN BRIN D'ÉVASION  
70 pièces de 10g  
la barquette 700g  
Réf. : 244589  
Existe aussi en mini bouchées aubergines olives



**MINI NEMS DE LÉGUMES**  
UN BRIN D'ÉVASION  
28 pièces de 25g  
la barquette 700g  
Réf. : 269454



**MINI SAMOUSSAS AUX LÉGUMES**  
UN BRIN D'ÉVASION  
28 pièces de 25g  
la barquette de 700g  
Réf. : 171462  
Existe aussi au poulet ou au bœuf



**MINI EMPANADAS AU BŒUF**  
VITACUIRE  
25 pièces de 30g  
la boîte de 750g  
Réf. : 297481







## CHEDDAR CHEESE JALAPEÑOS

METRO CHEF

le sachet 1kg

Réf. : 236715

Existe aussi en cream cheese jalapeños



METRO  
Chef



## STICKS DE MOZZARELLA

METRO CHEF

47 à 52 pièces de 19 à 21g

le sachet 1kg

Réf. : 236716



METRO  
Chef



## ACRAS DE MORUE

CITÉ MARINE

environ 66 pièces de 15g

le sachet 1kg

Réf. : 290592



## CREVETTES TORPEDO

METRO CHEF

la boîte 1kg

Réf. : 263221



METRO  
Chef



## CREVETTES TORNADO

METRO CHEF

la boîte 1kg

Réf. : 263241



METRO  
Chef



## CREVETTES FILO

METRO CHEF

la boîte 960g

Réf. : 263224



METRO  
Chef



## CREVETTES TEMPURA AU WASABI

FISHERMAN'S CHOICE

10 pièces de 25g

la barquette 250g

Réf. : 212078



## BEIGNETS DE CREVETTES

FISHERMAN'S CHOICE

54 à 58 pièces

la boîte 1kg

Réf. : 198547





### GYOZAS AUX CREVETTES

20 pièces de 25g  
le sachet 500g  
Réf. : 211803



### BROCHETTES DE BOULETTES DE POULET TSUKUNE

JAPCOOK  
40 pièces de 40g  
la boîte 1,6kg  
Réf. : 282512



### GYOZAS AU POULET

AJINOMOTO  
30 pièces de 20g  
le sachet 600g  
Réf. : 168150  
*Existe aussi au poulet, légumes Shirakiku ou au poulet katsu curry Ajinomoto*



### BROCHETTES DE POULET YAKITORI

50 pièces de 30g  
la boîte de 1,5kg  
Réf. : 254753



### GYOZAS AUX LÉGUMES VERTS

AJINOMOTO  
30 pièces de 20g  
le sachet 600g  
Réf. : 168148



### BROCHETTES BŒUF/FROMAGE

cuites yaki gyū chizu  
50 pièces de 31g  
la boîte de 1,55kg  
Réf. : 185479







**FALAFELS LÉGUMES  
DU SOLEIL**  
ÉLABORÉS EN FRANCE  
DESSAINT TRAITEUR  
la barquette de 600g  
Réf. : 271359



**FALAFELS PALETS**  
ÉLABORÉS EN FRANCE  
DESSAINT TRAITEUR  
la pièce 20g  
Réf. : 228821



**SAMOUSSAS AU POULET**  
ÉLABORÉS EN FRANCE  
DESSAINT TRAITEUR  
10x40g  
la pièce 40g  
Réf. : 000191  
*Existe aussi en samoussas légumes curry (10x40g)*



**NEMS COCKTAIL POULET CRÉOLE**  
ÉLABORÉS EN FRANCE  
DESSAINT TRAITEUR  
la pièce 25g  
Réf. : 144273  
*Existe aussi en nems cocktail poulet ou nems cocktail porc*



**ACRAS DE MORUE**  
ÉLABORÉS EN FRANCE  
DESSAINT TRAITEUR  
la pièce 20g  
Réf. : 073677

Suggestions de présentation.



**GAZPACHO 1L**  
METRO CHEF  
le litre  
Réf. : 292439



METRO  
Chef

## LES SNACKS SALÉS



**BEIGNETS DE CREVETTE**  
SAGIANG  
le paquet 1kg  
Réf. : 069416









**PURÉE D'AUBERGINE GRILLÉE**  
PALIRRIA  
la boîte 2,5kg  
Réf. : 180355



**TARAMA**  
ÉLABORÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
à base d'œufs de cabillaud fumés  
le pot 500g  
Réf. : 071356



METRO  
Chef



**GUACAMOLE**  
ÉLABORÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
pulpe d'avocat épicée avec des  
morceaux d'avocats  
le pot 475g  
Réf. : 004955



METRO  
Chef

### ATOUTPRO

Prêt à l'emploi  
Pour préparation  
chaude ou froide



**CAVIAR D'AUBERGINES**  
ÉLABORÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
le pot 780g  
Réf. : 149458



METRO  
Chef



**TZATZIKI**  
ÉLABORÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
à base de fromage frais et de concombre  
le pot 500g  
Réf. : 066166



METRO  
Chef



**GUACAMOLE**  
ÉLABORÉ EN FRANCE  
LABEYRIE RESTAURATION  
purée d'avocat épicée avec morceaux  
d'avocat  
le pot 1,1kg  
Réf. : 266918



### ATOUTPRO

Prêt à l'emploi  
Pour préparation  
chaude ou froide  
Sans conservateur  
Sans colorant



**TARTINABLE DE POIVRONS**  
ÉLABORÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
le pot 500g  
Réf. : 284684



METRO  
Chef



**HOUMOUS**  
ÉLABORÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
à base de pois chiche et de pâte de  
graines de sésame  
le pot 500g  
Réf. : 090375



METRO  
Chef



**NOUVEAU !**

**PULPE D'AVOCAT**  
METRO CHEF  
le pot 1kg  
Réf. : 286833



METRO  
Chef

### ATOUTPRO

Base de préparation  
culinaire  
98% d'avocats frais

## RESPONSABLE

# La restauration en question

## CUISINE DU MONDE & CUISINE RESPONSABLE SONT-ELLES COMPATIBLES ?



### Pas très durable la cuisine du monde ?

Détrompez-vous, car aujourd'hui, nul besoin d'importer des ingrédients des quatre coins du globe pour faire voyager ses clients. En effet, à l'heure où les consommateurs se montrent plus que jamais soucieux de l'origine des produits qu'ils dégustent, **des producteurs français engagés rivalisent de créativité** et de patience pour faire pousser en France et de façon **durable** des fruits et légumes « exotiques ». Sans que vous en ayez forcément conscience, **gingembre** (voir notre article p.42-43), **safran**, **wasabi**,

**kiwis**, **papayes**, **ananas**, **bananes** ou **encore avocats** sont peut-être cultivés à deux pas de votre établissement... Une raison de plus pour **intégrer dans vos créations ces saveurs d'ailleurs**. Sans compter que d'autres ingrédients plus classiques mais non moins utilisés dans les cuisines étrangères sont également disponibles en version responsable. C'est le cas par exemple avec le poulet **METRO Chef Engagé** pour l'avenir ou le **saumon METRO Chef traçable grâce à son QR Code**. Comme quoi on peut explorer les cuisines du monde tout en prenant soin de la planète !



## Pour aller plus loin dans votre démarche

DÉCOUVREZ [MONRESTAURANTPASSEAUDURABLE.FR](https://monrestaurantpasseaudurable.fr)



### Vous souhaitez vous engager dans une transition au durable et vous avez besoin d'être accompagné ?

Sur son site [monrestaurantpasseaudurable.fr](https://monrestaurantpasseaudurable.fr), **METRO** vous propose des **solutions concrètes et faciles** à mettre en œuvre pour passer au durable en douceur !





## LES PLANCHES DE FROMAGE



### GRUYÈRE SUISSE A.O.P. AFFINÉ 9 MOIS

MIFROMA  
900g environ  
le kilogramme  
Réf. : 274313



### BLUE STILTON A.O.P. AFFINAGE

15 SEMAINES  
WYKE FARMS  
la pièce 454g  
Réf. : 184630



### GOUDA PESTO VERT DEMI-MEULE

2,5kg environ  
le kilogramme  
Réf. : 199205  
*Existe aussi au pesto rouge*

la marque  
METRO



### TÊTE DE MOINE A.O.P.

LA MAISON DU FROMAGE  
affinage 16 semaines  
le kilogramme  
Réf. : 149894



### PATA VIEJA 3 LAITS AU LAIT CRU

ORIGINE ESPAGNE  
affinage 8 mois  
le kilogramme  
Réf. : 283896



### TOMETTE BREBIS TRUFFE NOIRE

SPANISH CHEESE SL  
la pièce 430g  
Réf. : 259564



### QUESO MANCHEGO A.O.P.

DON ALVARO  
affinage 3 mois 600g environ  
le kilogramme  
Réf. : 174964  
*Existe aussi en format meule 3kg environ*



### MANCHEGO A.O.P. 12 MOIS

DON ALVARO  
600g environ  
le kilogramme  
Réf. : 216535  
*Existe aussi en meule 3kg environ*

## LA CHARCUTERIE IBÉRIQUE

**LOMO IBÉRIQUE BELLOTA****ORIGINE ESPAGNE**

LA CAVE À JAMBONS

tranché

la barquette 150g

Réf. : 286171

Existe aussi en chorizo ibérique bellota tranché 150g ou saucisson ibérique bellota tranché 150g

**ASSIETTE JAMBON  
"CEBO DE CAMPO"****ORIGINE ESPAGNE**

LA CAVE À JAMBONS

la barquette 85g

Réf. : 285430

**ATOUTPRO**Format rosace  
permettant une  
praticité de remise en  
œuvre et une parfaite  
maîtrise du coût  
portion  
Affinage 24 mois**COFFRET JAMBON BELLOTA****ORIGINE ESPAGNE**

CUYAR JABUGO

avec griffe et couteau 7,5kg environ

le kilogramme

Réf. : 258659

Existe aussi en coffret jambon pata negra avec os 8kg environ, jambon ibérique cebo 7kg environ ou jambon cebo campo avec os 8kg environ

**ATOUTPRO**Affinage 30 mois  
minimum**ASSIETTE JAMBON "CEBO"****ORIGINE ESPAGNE**

LA CAVE À JAMBONS

tranché main

la barquette 85g

Réf. : 285387

**ATOUTPRO**Format rosace  
permettant une  
praticité de remise en  
œuvre et une parfaite  
maîtrise du coût  
portion  
Affinage 24 mois  
minimum**ASSIETTE JAMBON PATA NEGRA****ORIGINE ESPAGNE**

NAVAL PEDROCHE

la barquette 85g

Réf. : 272287

**ATOUTPRO**Format rosace  
permettant une  
praticité de remise en  
œuvre et une parfaite  
maîtrise du coût  
portion  
Affinage 36 mois  
minimum**ASSIETTE JAMBON "BELLOTA"****ORIGINE ESPAGNE**

LA CAVE À JAMBONS

la barquette 85g

Réf. : 286164

**ATOUTPRO**Format rosace  
permettant une  
praticité de remise en  
œuvre et une parfaite  
maîtrise du coût  
portion  
Affinage minimum  
36 mois**DEMI CHORIZO IBÉRIQUE  
JABUGO****ORIGINE ESPAGNE**

CUYAR

400g environ

le kilogramme

Réf. : 251213

Existe aussi en demi lomo ibérique

400g environ ou demi saucisson

ibérique 500g environ

FOCUS

# Le porc Ibérique



## CEBO

Ce porc croisé, à minima **50% ibérique et 50% Duroc**, est **nourri essentiellement avec des céréales et des légumes**. Il est élevé en parc d'engraissement sur une période de 10 mois minimum. S'il constitue l'entrée de gamme des porcs ibériques, **ses qualités gustatives** n'en sont pas moins très appréciées !

*La réputation des jambons ibériques n'est plus à faire. Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'elle n'est pas usurpée ! Chaque qualité a ses propres spécificités en termes de génétique, d'alimentation ou encore de conditions d'élevage. Il y en a donc pour tous les goûts, et pour tous les coûts !*



## BELLOTA

Lui aussi **fruit d'un croisement 50% ibérique et 50% Duroc**, le Bellota passe toute la période de la Montanera (de fin octobre à février) à l'extérieur à se **nourrir uniquement de glands et d'herbe**. Il dispose même d'un espace dédié de 1 hectare sur lequel s'épanouissent une dizaine de chênes ! **Des conditions d'élevage uniques pour un jambon d'exception.**



## CEBO DE CAMPO

Issu du même croisement que le Cebo classique, le **Cebo de Campo** a la particularité d'être élevé en **liberté au moins les deux derniers de ses 12 mois d'élevage**. Son alimentation contient donc un complément d'herbe et son activité physique est plus importante. Conséquence : une **viande plus persillée**, un **goût inimitable** et un **rapport qualité-prix imbattable** !



## BELLOTA 100% IBÉRIQUE

Autrement appelé **Pata Negra**, le **Bellota 100% ibérique** est le **fin du fin des jambons ibériques**. S'il est élevé dans les mêmes conditions que le Bellota classique durant 14 mois minimum, il est pour sa part, de **race pure** ! Ce **patrimoine génétique exceptionnel** associé à son alimentation atypique lui confère un **léger goût de noisette**, des **arômes sucrés** et une **longueur en bouche remarquables**.





**PORTRAIT**

# Jérôme Herpin

**IMPORTATEUR DE SPÉCIALITÉS ÉTRANGÈRES**


*Jérôme Herpin est responsable commercial au sein de l'entreprise Spécialités du Monde depuis 2015. Si cet ancien chef cuisinier s'épanouit tant dans son nouveau rôle, c'est qu'il propose à ses clients le meilleur de ce que les différents terroirs peuvent offrir en matière de charcuterie et de produits traiteurs.*

Son succès, il le doit à une **maîtrise totale de la sécurité alimentaire** certifiée par une IFS, une logistique amont et aval sans faille, un **sens du service irréprochable** mais avant tout à un **sourcing extrêmement rigoureux** auprès des meilleurs producteurs italiens, portugais et espagnols. Idéalement situé dans la région de Los Pedroches, l'un de ses producteurs élève d'ailleurs ses **2 000 porcs ibériques en liberté sur des terres riches en biodiversité** et peuplées principalement de chênes verts. Chaque animal bénéficie de pas moins d'un hectare sur lequel poussent en moyenne 70 chênes qui donnent chacun 25 kg de glands ! Une aubaine pour ces porcs qui consomment environ 8 kg de glands par jour durant la saison de la Montanéra, de novembre à février. Résultat, **des jambons d'exception 50% Ibérique Bel-lota et 100% Ibérique Pata Negra** affinés pendant au moins 30 mois dans des caves tempérées pour y développer des saveurs incomparables. Rien de tel pour mettre l'eau à la bouche...





### JAMBONS SECS ESPAGNOLS



#### ASSIETTE JAMBON MANGALICA

**ORIGINE ESPAGNE**  
MONTE NEVADO  
la barquette 85g  
Réf. : 272976

#### ATOUTPRO

Praticité de mise en œuvre grâce à cette présentation en rosace en format assiette, parfaite maîtrise du coup portion  
Affinage 22 mois minimum

#### ATOUTPRO

Affinage 12 mois



#### COFFRET JAMBON SERRANO S.T.G.

**ORIGINE ESPAGNE**  
DEL PAIS  
avec os, griffe et couteau  
la pièce 6kg  
Réf. : 150148



#### ATOUTPRO

Sans nitrites



#### JAMBON SERRANO CONSORCIO

la barquette 500g  
Réf. : 296426

### SAUCISSONS ESPAGNOLS



#### CHORIZO CULAR DOUX HORECA SELECT

pièce 1,5kg environ  
le kilogramme  
Réf. : 070214  
Existe aussi en chorizo fort cular 1,5kg environ



#### JAMBON TERUEL A.O.P.

**ORIGINE ESPAGNE**  
EL CIERZO  
tranché  
la barquette 300g  
Réf. : 296519



#### FUET NATURE ORIGINE ESPAGNE DEL PAIS

la pièce 160g  
Réf. : 221516  
Existe aussi en fuet poivre, herbes, paprika, tomate ou oignon 160g



## AUTRES CHARCUTERIES ESPAGNOLES



**SOUBRESSADE DE MAJORQUE**  
I.G.P.  
ORIGINE ESPAGNE  
CRISOL  
pièce 1,5kg environ  
le kilogramme  
Réf. : 166813



**LOMO SERRANO**  
ORIGINE ESPAGNE  
TELLO  
1,1kg environ  
le kilogramme  
Réf. : 163792



**BLOC CECINA**  
DEL PAIS  
2kg environ  
le kilogramme  
Réf. : 292730  
Existe aussi en cecina 17 tranches 250g

## CHARCUTERIE PORTUGAISE



**CHORIZO PORTUGAIS**  
le paquet 6x90g  
Réf. : 219963



**1/4 JAMBON SEC PORTUGAIS**  
1,2kg environ  
le kilogramme  
Réf. : 219958



**VIANDE DES GRISONS**  
demi-bloc 1kg environ  
le kilogramme  
Réf. : 050075



**BOUDIN TRADITIONNEL ANTILLAIS**  
**ORIGINE FRANCE**  
**BAHIER**  
au piment de Cayenne  
le kilogramme  
Réf. : 227183

### POITRINE & BACON



**VIANDE DES GRISONS**  
**METRO CHEF**  
36 tranches environ  
la barquette 2x125g  
Réf. : 028625

METRO  
Chef



**BACON**  
**METRO CHEF**  
42 tranches environ  
la barquette 2x250g  
Réf. : 008485

METRO  
Chef



**PASTRAMI DE BŒUF**  
**ORIGINE FRANCE**  
25 tranches  
la barquette 300g  
Réf. : 290650



**CRISPY BACON**  
**ORIGINE FRANCE**  
**PRESTIGES DE LA SARTHE**  
la barquette 300g  
Réf. : 157026



## SAUCISSES À HOT DOG



**BACON DE VEAU**  
ORIENTAL VIANDES  
halal  
tranché à griller  
la barquette 300g  
Réf. : 256787



**HOT DOG**  
DOGGY  
le paquet 10x95g  
Réf. : 279021



**DEMI POITRINE DE PORC SALÉE N°1**  
ORIGINE FRANCE  
METRO CHEF  
2,2kg environ  
le kilogramme  
Réf. : 070098  
Existe aussi en poitrine fumée tranchée 800g



**SAUCISSES DE STRASBOURG**  
METRO CHEF  
"spécial hot-dog"  
le paquet 20x70g  
Réf. : 070285



**POITRINE FUMÉE**  
25 tranches  
la barquette 500g  
Réf. : 294971



**NOUVEAU !**

**HOT DOG DOGGY VOLAILLE**  
le paquet 10x95g  
Réf. : 297078

## LÉGUMES, GRAINS *nouilles & pains*

Nombre de délicieux mets venus des 4 coins du monde sont réalisés à base d'aliments simples et sains. Des légumes aux nouilles en passant par les riz, céréales et pains du Monde, vous trouverez dans votre halle METRO les ingrédients de base pour réaliser ces recettes qui mettent l'eau à la bouche. Briam et l'Imam Baildi grecs, Foul libanais, Aloko africain, Dahl indien, Pad thaï thaïlandais, Salsa verde mexicaine... l'inspiration n'a pas de frontières pour vos plus belles créations culinaires !



**RECETTE DU CHEF INDRA CARRILLO**  
MORILLES, ASPERGES VERTES ET MORTADELLE

Scannez ce Qr code  
pour découvrir  
l'intégralité de la  
recette





LES LÉGUMES FRAIS 4° GAMME

LES LÉGUMES FRAIS



**HARICOT MUNGO HENG SIENG**

Colis 1kg  
Réf. : 235049



**CHOU CHINOIS**  
ORIGINE FRANCE

Pièce  
Réf. : 760449



**TRIO DE POIVRON ÉMINCÉ**  
ÉLABORÉ EN FRANCE

Sachet 1kg  
Réf. : 201573



**OCA DU PÉROU**  
ORIGINE FRANCE

2kg  
Réf. : 086377



**BIMI**  
Barquette 400g  
Réf. : 078372



**AVOCAT TROPICAL**  
ORIGINE BRÉSIL  
Réf. : 713615



Suggestions de présentation.

# LÉGUMES, GRAINS *nouilles & pains*

LES LÉGUMES FRAIS



**IGNAME**  
ORIGINE GHANA  
5kg  
Réf. : 704335



**MINI POIVRON PADRON**  
ORIGINE ESPAGNE  
Sachet 500g  
Réf. : 710596



**AUBERGINE RONDE VIOLETTE**  
ORIGINE ITALIE  
Colis 4,5kg  
Réf. : 093385



**BANANE PLANTAIN**  
ORIGINE ÉQUATEUR  
2kg  
Réf. : 702619



**RADIS BLANC DAÏKON**  
ORIGINE FRANCE  
Réf. : 712767



**RACINE DE LOTUS**  
ORIGINE THAÏLANDE  
500g  
Réf. : 711680



**LISERON D'EAU**  
ORIGINE THAÏLANDE  
500g  
Réf. : 703730







**OKRA GOMBO**  
ORIGINE HONDURAS  
5kg  
Réf. : 711351



**TARO EDDO**  
ORIGINE COSTA RICA  
5kg  
Réf. : 704707



**PAPAYE VERTE**  
ORIGINE THAÏLANDE  
4kg  
Réf. : 704910



**POMME DE TERRE ANDEAN SUNSHINE**  
ORIGINE FRANCE  
Réf. : 700171



**PATATE DOUCE À CHAIR BLANCHE MURASAKI**  
ORIGINE FRANCE  
Colis 6kg  
Réf. : 713483



**MANIOC**  
ORIGINE COSTA RICA  
5kg  
Réf. : 704337



FOCUS

# La patate douce



## 1001 VARIÉTÉS

Bonita, Murasaki, Beauregard, Covington, Sakura, Okinawa..., **il existe une centaine de variétés de patates douces, de formes et de couleurs différentes.**

En France, trois variétés sont sur le podium : **la patate douce à chair orange**, connue pour sa saveur très sucrée, **la violette**, moins sucrée mais très instagrammable, et enfin, **la blanche**, avec son petit goût de châtaigne.

*La patate douce n'a pas fini de surprendre. Pour commencer, ce légume propose un petit goût... sucré, pour le moins inattendu !*

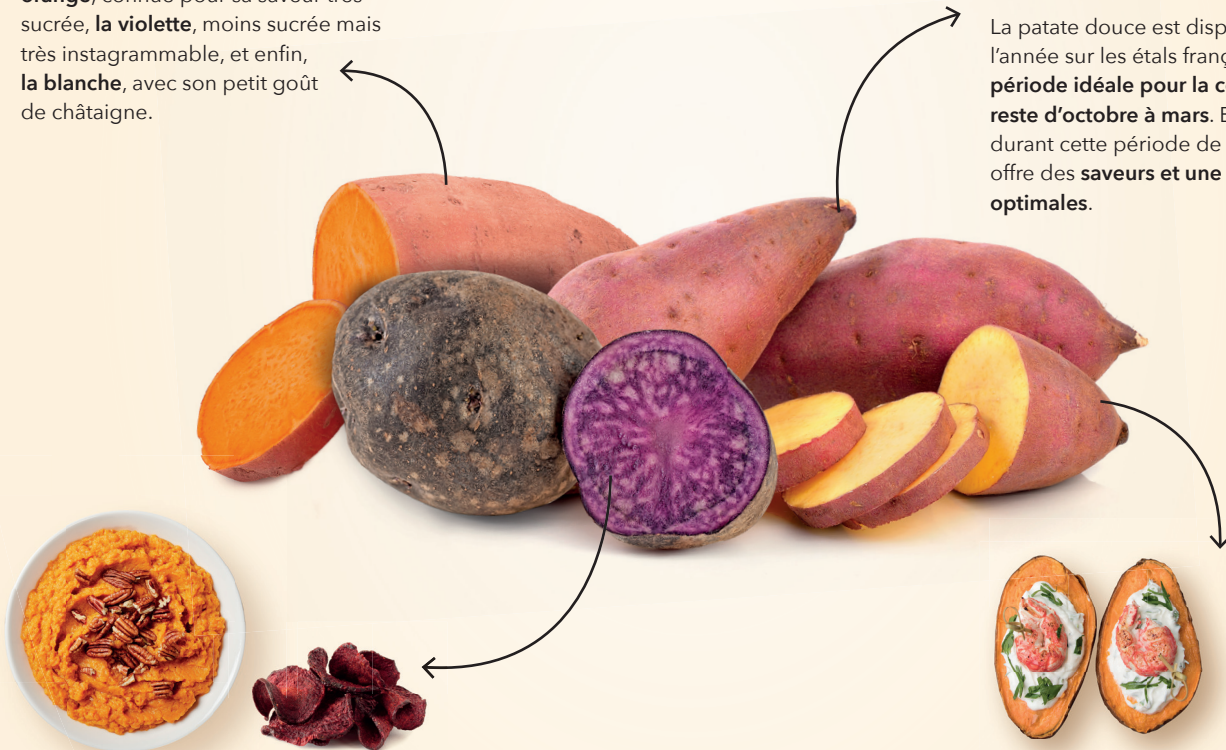
*Et ses nombreuses variétés offrent des possibilités infinies en cuisine. De quoi étonner vos clients, encore et encore et encore...*



## DE NOMBREUX BIENFAITS

La patate douce est le **plus sain des féculents**. Riche en vitamines A, C, B6, B3 ainsi qu'en minéraux comme le calcium et le potassium, **elle a de nombreux bienfaits pour l'organisme**. Sans oublier qu'elle est **particulièrement nutritive**. À mettre absolument dans votre menu !

La patate douce est disponible toute l'année sur les étals français, mais **la période idéale pour la consommer reste d'octobre à mars**. En effet, c'est durant cette période de l'année qu'elle offre des **saveurs et une fraîcheur optimales**.



## DANS TOUS SES ÉTATS

Aliment de base dans plusieurs pays du monde, **la patate douce peut se cuisiner de nombreuses façons.**

On peut la préparer en **purée, en frites, en gratin, sautée, farcie...**

Et pour surprendre vos clients, **vous pouvez même en faire des desserts !**

Son goût sucré et sa texture particulière font toujours craquer les gourmands.

## BIEN CHOISIR SON CALIBRE

**Les patates douces sont disponibles en plusieurs calibres, de 80 g à 1 200 g.**

En cuisine, les plus utilisées sont les moyennes et les grandes, plus simples à cuisiner. Les moyennes, faciles à couper, sont idéales en **frites, farcies ou rôties au four**. Les grandes, quant à elles, sont parfaites en tranches grillées.



PORTRAIT

# Frédéric Poupard

PRODUCTEUR DE PATATES DOUCES  
DANS LE MAINE-ET-LOIRE

*Ingénieur agricole de formation, Frédéric Poupard décide de reprendre les terres de son père en 1998. Il est vrai que chez les Poupard, les vaches s'élèvent et les asperges se cultivent depuis des générations. Bien décidé à perpétuer la tradition, Frédéric s'installe donc avec sa femme sur l'exploitation, en pleine zone humide, dans un ancien marécage en bordure de la Loire. Un terrain idéal pour diversifier les cultures sur ses 110 hectares: en plus des asperges familiales, Frédéric plante donc fraises, tomates et patates douces, dont la période d'exploitation assure un roulement bienvenu avec les autres cultures.*

Rapidement, au fil de ses rencontres, une idée germe... Une idée en phase avec ses convictions, qui lui permettrait d'offrir à ses enfants une **alimentation plus saine et plus durable**: Frédéric veut **convertir son exploitation au bio**. Une conversion longue et difficile... mais réussie! Frédéric a su se faire une clientèle, soucieuse de **manger plus sain, et plus local**.

Mais Frédéric n'est pas homme à se reposer sur ses lauriers. Il aime se remettre en question avec un objectif clair: **faire toujours mieux**! Il multiplie donc les tests pour essayer d'améliorer encore la qualité de ses patates douces. **Diversifier les variétés, optimiser les calibres, trouver la bonne densité de plantations, le bon niveau d'irrigation...**, autant de voies à explorer pour offrir à ses clients le meilleur produit. Et entre nous, on peut dire que la détermination de Frédéric paye. Mais ça, on vous laissera en juger!







**PETIT POIS DOUX EXTRA FINS**  
METRO CHEF  
le sachet 2,5kg  
Réf. : 005716



**FÈVES DE SOJA**  
METRO CHEF  
le sachet 1kg  
Réf. : 275792



**EDAMAME**  
METRO CHEF  
le sachet 1kg  
Réf. : 263236



**SALADE D'ALGUES WAKAMÉ**  
le sachet 1kg  
Réf. : 254543



**ÉPINARDS EN BRANCHES**  
METRO CHEF  
en portions  
le sachet 2,5kg  
Réf. : 098439



**LÉGUMES POUR COUSCOUS**  
METRO CHEF  
le sachet 2,5kg  
Réf. : 008988



**DUO DE POIVRONS ROUGES ET VERTS**  
METRO CHEF  
en lanières  
le sachet 2,5kg  
Réf. : 005211



**FRITE DE PATATE DOUCE**  
METRO CHEF  
le sachet 2,5kg  
Réf. : 290161



**ONION RINGS PANÉS**  
METRO CHEF  
56 à 68 pièces de 15 à 17g  
le sachet 1kg  
Réf. : 237356



## LES LÉGUMES LONGUE CONSERVATION



**TOMATES PELÉES CONCASSÉES**  
METRO CHEF  
la boîte 5/1  
Réf. : 154068

METRO  
Chef



**TOMATE PELÉE SAN MARZANO D.O.P.**  
MUTTI  
la boîte 3/1  
Réf. : 188471

METRO  
Chef



**MAÏS DOUX SUPERSWEET**  
METRO CHEF  
la boîte 4/4  
Réf. : 242049

METRO  
Chef



**HARICOTS ROUGES**  
METRO CHEF  
le sac 2,5kg  
Réf. : 246205

METRO  
Chef



**HARICOTS ROUGES**  
METRO CHEF  
la boîte 5/1  
Réf. : 296879

METRO  
Chef



**CŒURS D'ARTICHAUTS EN QUARTIERS**  
METRO CHEF  
la boîte 3/1  
Réf. : 190925

METRO  
Chef



**POIS CHICHES**  
METRO CHEF  
secs trempés  
la boîte 5/1  
Réf. : 241803

METRO  
Chef



**FEUILLES DE VIGNE FARCIES AU RIZ**  
ERATO  
la boîte 2kg  
Réf. : 179680

METRO  
Chef



**POIVRONS PIQUILLO PELÉS**  
METRO CHEF  
80/100 pièces  
la boîte 3/1  
Réf. : 066200

METRO  
Chef



**OIGNONS FRITS**  
METRO CHEF  
le sachet 500g  
Réf. : 095668

METRO  
Chef



**OIGNONS ÉMINCÉS PRÉFRTS**  
MARTIN'S  
la boîte 5/1  
Réf. : 247437



**POUSSES DE BAMBOU DANS L'EAU**  
TWIN ELEPHANTS  
la boîte 540g  
Réf. : 040078



**HARICOTS AZUKI**  
SABAROT  
le sachet 1kg  
Réf. : 199769



**HARICOTS NOIRS**  
SABAROT  
le sachet 1kg  
Réf. : 175786



**POIS CHICHES 11MM**  
METRO CHEF  
le sachet 5kg  
Réf. : 264033

METRO  
Chef



**ALGUES SUSHI NORI**  
GOLDEN TURTLE FOR CHEFS  
les 50 feuilles  
le sachet 140g  
Réf. : 079204



**SHIITAKE ENTIERS**  
BORDE  
le pot 150g  
Réf. : 291289  
*Existe aussi en mélange asiatique 100g*



**CHAMPIGNONS NOIRS SÉCHÉS**  
SABAROT  
le tubo 500g  
Réf. : 156011



## LES NOUILLES

## NOUILLES ASIATIQUES



## ATOUTPRO

Vermicelle de riz usages chaudes ou froides, peuvent être incorporées dans les rouleaux de printemps, bo bun...

## VERMICELLES DE RIZ

WAÏ WAÏ

le paquet 400g

Réf. : 119705



## ATOUTPRO

Les nouilles de riz sont principalement utilisées dans les soupes ou sautées comme pour le pad thai.

## NOUILLES DE RIZ

SUZI WAN

le carton 3kg (3x1kg)

Réf. : 273685



## NOUILLES DE RIZ

THAÏ DANCER

le sachet 400g

Réf. : 028209



## ATOUTPRO

Convient parfaitement pour les plats sautés pour une cuisson au wok.

## NOUILLES CHINOISES

J.B JAPON

le paquet 400g

Réf. : 262782



## ATOUTPRO

Les Ramen : ces nouilles de blé fines et plates sont les plus connues, on les déguste généralement dans un savoureux bouillon.

## NOUILLES RAMEN

GOLDEN TURTLE FOR CHEFS

le sachet 375g

Réf. : 161695



## ATOUTPRO

Les Udon sont des nouilles de blé épaisses, molles et un peu collantes. On les consomme chaudes avec un bouillon, ou froides, avec un assaisonnement à base de sauce soja, de vinaigre de riz et de pâte de sésame. Leur goût neutre permet aux saveurs les plus prononcées de s'exprimer.

## NOUILLES UDON

GOLDEN TURTLE FOR CHEFS

le sachet 5x200g

Réf. : 147607

## NOUILLES JAPONAISES



## ATOUTPRO

Soba : les nouilles soba sont préparées avec un mélange de farine de blé et de farine de sarrasin. Elles sont de couleur brune et ont un goût unique. Elles peuvent être servies chaudes ou froides, et s'accommodent de différentes sauces.

## NOUILLES SOBA

J.B JAPON

le sachet 300g

Réf. : 268237



## NOUILLES AUX ŒUFS

SUZI WAN

le sachet 250g

Réf. : 247431



## NOUILLES CHINOISES JAUNES

J.B JAPON

environ 16 portions par sachet

le sachet 1kg

Réf. : 254880



**SEMOULE D'ORGE AL BELBOULA**  
DARI  
le sac 1kg  
Réf. : 153994



**SEMOULE DE BLÉ DUR**  
LE RENARD  
extra fine  
le sac 5kg  
Réf. : 241654



**COUSCOUS FIN**  
DARI  
le sac 5kg  
Réf. : 060510



**BOULGOUR GROS**  
LÉGUMOR  
le sachet 1kg  
Réf. : 078478



**QUINOA BLANC**  
METRO CHEF  
le sac 2,5kg  
Réf. : 244483



**FREEKEH**  
SABAROT  
le sachet 850g  
Réf. : 224922

### ATOUTPRO

Le freekeh appartient à une variété ancienne de blé dur vert. Il est très tendre avec une saveur assez sucrée et un petit goût fumé. Très utilisé dans la cuisine orientale depuis des millénaires, il entre dans la composition de nombreuses recettes salées ou sucrées.



**GRAINE DE CHIA**  
SAISSE  
le sachet 500g  
Réf. : 201228



**GALETTES DE RIZ**  
J.B JAPON  
diamètre 22cm  
le sachet 1kg  
Réf. : 112150



## LE RIZ



**RIZ LONG BASMATI BLANC  
ZAINAB**  
le sac 4,54kg  
Réf. : 291966



**RIZ ROND SPÉCIAL SUSHI  
METRO CHEF**  
le sac 10kg  
Réf. : 223014

METRO  
Chef



**RIZ BASMATI  
METRO CHEF**  
long grain  
le sac 5kg  
Réf. : 157572

METRO  
Chef



**RIZ JASMIN CAMBODGE  
ROYAL UMBRELLA**  
le sac 10kg  
Réf. : 263495



**RIZ POUR SUSHIS  
LOTUS RICE**  
le sac 20kg  
Réf. : 296900

## ATOUTPRO

Le riz japonica se distingue des autres riz par ses grains ronds et courts, qui libèrent de l'amidon pendant la cuisson, ce qui les rend collants. C'est une variété de riz caractéristique, dont la texture une fois cuite le prête à de nombreuses utilisations, aussi bien froides que chaudes. On retrouve le riz pour sushis dans une grande variété de plats exotiques tels que les makis, sushis, onigiris ainsi que les poké bowls.



**RIZ THAI JASMIN  
ROYAL UMBRELLA**  
certification Thai Hom Mali  
le sac 20kg  
Réf. : 157264



**RIZ GLUANT  
ROYAL UMBRELLA**  
le sac 5kg  
Réf. : 217362

## ATOUTPRO

Le riz gluant est un type de riz cultivé principalement en Asie du Sud-Est et de l'Est. Ses grains sont opaques et sa très faible teneur en amylose le rend collant et gluant à la cuisson. Il est notamment utilisé dans une grande variété de desserts typiques de l'Asie du Sud-Est (comme le riz gluant à la mangue "khao neow"), mais également en plats salés (riz gluant frits chinois ou encore le "fan tuan" : rouleau de riz gluant fourré). Le riz gluant peut être utilisé sous forme de grains décortiqués ou moulus en farine.

Suggestions de présentation.



**RIZ JASMIN HOM MALI BRISÉ  
2 FOIS**  
**ROYAL UMBRELLA**  
le sac 20kg  
Réf. : 296926



## ATOUTPRO

Le riz Braza mono-variétal est cultivé dans les hauteurs des Pyrénées espagnoles, il est irrigué par l'eau de la fonte des neiges, ce qui permet d'obtenir des grains uniformes

**RIZ ROND POUR PAËLLA**  
**BRAZA**  
le sac 1kg  
Réf. : 211872



**RIZ LONG GRAIN ÉTUVÉ**  
**METRO CHEF**  
le sac 5kg  
Réf. : 253935

METRO  
Chef



**RIZ LONG ÉTUVÉ**  
**IL RISOTTINO**  
le sac 10kg  
Réf. : 100706



**RIZ 3 COULEURS**  
**METRO CHEF**  
le sac 2,5kg  
Réf. : 088044

METRO  
Chef



**RIZ SPÉCIAL RISOTTO & PAËLLA**  
**VIVIEN PAILLE**  
le sac 2,5kg  
Réf. : 036534



LA FARINE, LA CHAPELURE ET LES PÂTES

ATOUTPRO

La farine de riz gluant est utilisée pour la réalisation de dessert, perle de coco, mochi.



**FARINE DE RIZ GLUANT  
FLOATING LOTUS**  
le sac 500g  
Réf. : 297967



**FARINE DE POIS CHICHES CRUS  
LA BEDOUINE**  
le sac 5kg  
Réf. : 247413



**FÉCULE DE POMME DE TERRE  
VIVIEN PAILLE**  
le sac 5kg  
Réf. : 241829



**CHAPELURE PANKO  
GOLDEN TURTLE FOR CHEFS**  
le paquet 1kg  
Réf. : 199851



**MIX TEMPURA EN POUDRE  
SENS GOURMET**  
le pot 600g  
Réf. : 060213



**FEUILLES DE FILO  
JR**  
18 à 20 feuilles  
le sachet 500g  
Réf. : 051980



**10 FEUILLES DE BRICK  
METRO CHEF**  
avec intercalaires  
le paquet 170g  
Réf. : 142638



**KADAÏF CHEVEUX D'ANGE**  
le paquet 500g  
Réf. : 070859



**TORTILLA WRAPS**  
METRO CHEF  
diamètre 30cm  
la pièce 90g  
Réf. : 236559

METRO  
Chef



**TORTILLA AU MAÏS**  
POCO LOCO  
la pièce 40g  
Réf. : 190546

### INFOSPRO

L'authentique recette  
mexicaine



**PAIN LIBANAIS**  
PANORIENT  
le sachet  
Réf. : 024105



**PAINS SUÉDOIS RONDS**  
ÉLABORÉ EN FRANCE  
le pain 50g  
Réf. : 015492

la marque  
METRO



### ATOUTPRO

Utilisez des muffins  
pour faire des burgers  
originaux

**MUFFIN NATURE**  
GILBERT  
la pièce 62g  
Réf. : 162857



**PAINS PITA**  
ÉLABORÉ EN FRANCE  
la pièce 80g  
Réf. : 022336



**MAXI PAINS HAMBURGERS**  
METRO CHEF  
longue conservation  
la pièce 82,5g  
Réf. : 147324

METRO  
Chef



## ÉPICES & condiments

Peut-on imaginer la cuisine indienne sans curry, piment, cumin, coriandre ou curcuma ? Quel goût aurait une recette exotique sans l'ail, l'anis étoilé, le gingembre ? Les épices et les condiments sont indissociables des cuisines du monde. Exotiques, douces ou piquantes, elles vous permettent de métisser les cultures culinaires et sublimer vos créations. Fraîches, moulues, entières ou sous forme de mélanges d'épices, METRO vous propose ici un extrait, non exhaustif de son offre. De quoi faire sensation dans vos plats...



**RECETTE DU CHEF INDRA CARRILLO**  
RADIS ET RHUBARBE

Scannez ce Qr code  
pour découvrir  
l'intégralité de la  
recette





## LE FRAIS 4° GAMME

## LES CONDIMENTS



### PURÉE DE GINGEMBRE

Pot 450g  
Réf. : 066377



### TOMATES SÉCHÉES

10kg  
Réf. : 712093



### MÉLANGE HERBES ITALIENNES

450g  
Réf. : 275086



### FEUILLE DE COMBAVA

Réf. : 700047



### MIX HERBES MÉDITERRANÉE HACHÉ

90g  
Réf. : 283626



### PIMENT JALAPENO ROUGE ORIGINE MAROC

2kg  
Réf. : 831899





**FEUILLE DE SHISO POURPRE**  
ORIGINE PAYS-BAS  
Réf. : 099442



**ANETH**  
ORIGINE ISRAËL  
Botte 30g  
Réf. : 030864



**BASILIC THAÏ**  
1kg  
Réf. : 704153



**GALANGA**  
ORIGINE THAÏLANDE  
250g  
Réf. : 085836



**GINGEMBRE FRAIS**  
ORIGINE BRÉSIL  
Colis 5kg  
Réf. : 007201



**CORIANDRE LONGUE**  
ORIGINE LAOS  
100g  
Réf. : 712545

FOCUS

# Le gingembre bio



## LE GOÛT DE L'ULTRA FRAÎCHEUR

En France, on connaît bien le gingembre sec. Mais le **gingembre frais**, encore relativement méconnu, étonne par **ses saveurs intenses et les applications infinies qu'il offre**, notamment grâce à l'utilisation de ses feuilles ou de sa tige.



*Le gingembre, ce rhizome exotique... Exotique, vous êtes sûr ? Longtemps importé de Chine ou du Pérou, le gingembre est désormais aussi cultivé en France, dans les Landes. Et en version bio, excusez du peu. Présentation express !*



## L'ATOUT SANTÉ

Le gingembre offre de **nombreux bienfaits**. En plus d'être un **antioxydant** et un **anti-inflammatoire puissant**, c'est également un super aliment particulièrement riche en **nutriments et en vitamine C**. C'est simple, le gingembre a tout bon !



## NATURELLEMENT RESPONSABLE

Un **gingembre cultivé dans les Landes**, c'est un gingembre qui n'a pas fait le tour du monde ! C'est donc un **gingembre responsable au bilan carbone excellent**. Sans oublier qu'il est **bio, cultivé sans intrant chimique et sans chauffage**, sous une serre équipée de panneaux photovoltaïques. **Responsable** on vous dit.



## À BOIRE ET À MANGER

Utilisé en **assaisonnement** et en **accompagnement de plats salés**, le gingembre révèle également toutes ses **saveurs dans des plats sucrés ou même confits**. Mais ce n'est pas tout : il convient aussi parfaitement à la **préparation de cocktails, mocktails et autres infusions**. Alors, inspiré ?





# **PORTRAIT**

# **Patrick Larrère**

**PRODUCTEUR DE GINGEMBRE BIO  
DANS LES LANDES**



*Dans la famille Larrère, je voudrais le père, Bertrand, agriculteur passionné au service des autres qui, à l'approche de la retraite, décide de réaliser son rêve en achetant ses propres terres sur lesquelles il cultive des céréales. Nous sommes en 1981.*

*Dans la famille Larrère, je voudrais les fils, José, Philippe et Patrick, qui, au fil des ans, ont décidé de s'associer pour reprendre l'activité en développant leurs cultures et en apportant leurs compétences.*

*Dans la famille Larrère, je voudrais les épouses. Et les neveux...*

**Vous l'aurez compris, les fermes Larrère, c'est une histoire de famille**, celle d'une exploitation qui s'est développée en même temps que la famille s'agrandissait. Et aujourd'hui, **c'est un collectif de 12 exploitations agricoles conventionnelles et bios** qui appartiennent toutes aux membres de la famille. On y cultive **carottes, choudou, patates douces, poireaux, navets, choux, asperges blanches et vertes, mais également gingembre.**

Le gingembre, c'est l'affaire de Patrick. Et pas n'importe quel gingembre ! **Un gingembre bio, cultivé sous une serre photovoltaïque, sans pesticide et sans chauffage.** Un gingembre dont la culture sur le sol français permet d'éviter une importation polluante. Un gingembre dont la production sous serre photovoltaïque et la méthanisation des déchets permettent de créer de l'énergie. Un gingembre frais dont **chaque partie peut être utilisée pour régaler les amateurs de saveurs intenses.** Un gingembre qui ne demande qu'à vous inspirer...







**PIMENT OISEAU VERT**

ORIGINE MAROC

100g

Réf. : 714279



**FEUILLE DE PANDANG**

ORIGINE THAÏLANDE

100g

Réf. : 710388



**PIMENT ANTILLAIS**

ORIGINE ESPAGNE

100g

Réf. : 714761



**FEUILLE DE BANANIER**

500g

Réf. : 053748



**PIMENT VÉGÉTARIEN**

Réf. : 702378



**FEUILLE DE CURRY**

20g

Réf. : 760777



**RACINE DE TURMERIC**

ORIGINE THAÏLANDE

250g

Réf. : 085838





LES CONDIMENTS



**CÂPRONS ANTIPASTI**  
METRO CHEF  
le bocal 690g  
Réf. : 268306

METRO  
Chef



**CÂPRES FINES AU VINAIGRE**  
METRO CHEF  
la boîte 4/4  
Réf. : 247503

METRO  
Chef



**CITRONS CONFITS**  
SAMIA  
le seau 820g  
Réf. : 043124

**ATOUTPRO**

Spécialité coréenne, le kimchi est une fermentation de légumes, qui viendra assaisonner ou accompagner vos plats par son goût acidulé et épicé.



**KIMCHI CHOU CHINOIS**  
WANG  
le bocal 410g  
Réf. : 296812

**ATOUTPRO**

Conditionnés immédiatement après récolte à partir de fruits frais, afin de garantir leur saveur et leur croquant



**CORNICHONS RECETTE PAYSANNE AIGRES-DOUX**  
KÜHNE  
recette sans conservateur et sans sulfite  
le bocal 1380g  
Réf. : 076810

### CURRY



**PÂTE DE CURRY TIKKA MASALA**  
PATAK'S  
le pot 2,3kg  
Réf. : 293363



**PÂTE DE CURRY TANDOORI**  
PATAK'S  
le pot 2,5kg  
Réf. : 293372



**PÂTE DE CURRY VINDALOO**  
PATAK'S  
le pot 2,3kg  
Réf. : 293365



**PÂTE DE CURRY KASHMIRI MASALA**  
PATAK'S  
le pot 2,2kg  
Réf. : 293371



**CHUTNEY DE MANGUE**  
PATAK'S  
le pot 2,9kg  
Réf. : 293353



**PÂTE DE CURRY BALTI**  
PATAK'S  
le pot 2,3kg  
Réf. : 293358





**CURRY DE KERALA D'INDE**  
LA BRIGADE DES ÉPICES  
le sachet 250g  
Réf. : 238866



**CURRY MADRAS**  
ESPIG  
le pot 200g  
Réf. : 162535



**CURRY INDIA**  
le sachet 1kg  
Réf. : 258247



**CURRY SAVEUR BRUTE**  
DUCROS  
le pot 260g  
Réf. : 021820



**CURRY DE MADRAS**  
METRO CHEF  
le pot 450g  
Réf. : 241925

METRO  
Chef

#METRO.fr



RETROUVEZ TOUS LES PRODUITS  
DE LA CUISINE ORIENTALE  
EN EXCLUSIVITÉ SUR  **METRO.fr**



Samih Hassan Al Yaman & Sons



Suggestions de présentation.

### POIVRES



**POIVRE NOIR CONCASSÉ**  
METRO CHEF  
le pot 530g  
Réf. : 049705



**POIVRE BLANC MOULU**  
METRO CHEF  
le pot 550g  
Réf. : 241933



**POIVRE DE SICHUAN**  
METRO CHEF  
le pot 60g  
Réf. : 029543



**POIVRE VERT EN GRAINS**  
METRO CHEF  
le pot 55g  
Réf. : 089003



**POIVRE NOIR DU VIETNAM**  
METRO CHEF  
le pot 160g  
Réf. : 089010



PIMENTS



**PIMENT JALAPEÑO  
EN RONDELLES  
EMERATRIZ**  
la boîte 4/4  
Réf. : 240401



**PIMENT NORA CONCASSÉ  
SAISSE**  
le sachet 1kg  
Réf. : 201531



**PIMENT GUINDILLA  
SARASA**  
le bocal 445ml  
Réf. : 180815



**PIMENT DE JAMAÏQUE MOULU  
METRO CHEF**  
le pot 120g  
Réf. : 089007

METRO  
Chef



**PIMENT LANGUES D'OISEAUX  
SAISSE**  
le sachet 500g  
Réf. : 259371



**PIMENTON DE LA VERA  
LA CHINATA**  
la boîte 350g  
Réf. : 293595

Suggestions de présentation.



**ANIS ÉTOILÉ**  
METRO CHEF  
le pot 200g  
Réf. : 048295

**CARDAMONE MOULUE**  
METRO CHEF  
le pot 140g  
Réf. : 175552



**CANNELLE MOULUE**  
METRO CHEF  
le pot 450g  
Réf. : 049667

**CUMIN MOULU**  
METRO CHEF  
le pot 400g  
Réf. : 049671



**GINGEMBRE MOULU**  
METRO CHEF  
le pot 130g  
Réf. : 029431

**NOIX DE MUSCADE MOULUE**  
METRO CHEF  
le pot 500g  
Réf. : 049680



**PAPRIKA DOUX EN POUDRE**  
METRO CHEF  
le pot 550g  
Réf. : 241932

**SAFRAN EN POUDRE**  
METRO CHEF  
le pot 50x0,1g  
Réf. : 028685



## MÉLANGES D'ÉPICES



**CURCUMA MOULU**  
SAISSE  
le sachet 500g  
Réf. : 258244



**BAIES DE SUMAC MOULUES**  
SAISSE  
le sachet 250g  
Réf. : 254838



**HIBISCUS ROUGE**  
THIERCELIN  
le sachet 150g  
Réf. : 187404



**COLOMBO**  
ESPIG  
la boîte 220g  
Réf. : 162549



**PIRI-PIRI**  
DUCROS  
le pot 250g  
Réf. : 265943



**MÉLANGE CHIPOTLE FUMÉ**  
DUCROS  
le pot 270g  
Réf. : 266992



**MÉLANGE CAJUN**  
DUCROS  
le pot 220g  
Réf. : 119909

### MÉLANGES D'ÉPICES



**ÉPICES MEXICAINES**  
METRO CHEF  
le pot 500g  
Réf. : 175959

METRO  
Chef



**ÉPICES CHILI**  
METRO CHEF  
le pot 600g  
Réf. : 254019

METRO  
Chef



**RAZ EL HANOUT**  
METRO CHEF  
le pot 450g  
Réf. : 049701

METRO  
Chef



**ZAATAR**  
METRO CHEF  
le pot 150g  
Réf. : 043184

METRO  
Chef



**TANDOORI**  
ESPIG  
le pot 250g  
Réf. : 162177



**MÉLANGE CHIMICHURRI**  
ISFI  
le pot 500g  
Réf. : 244158



**SATÉ SAUCE AUX ARACHIDES**  
ASLI  
le sachet 500g  
Réf. : 064127



## ASSAISONNEMENTS & INGRÉDIENTS *de préparation*

Les plus grands chefs vous le diront, l'assaisonnement est un art qui permet de sublimer le goût d'un aliment, d'en augmenter la saveur, voire de lui en apporter une nouvelle. Très tendance, les assaisonnements asiatiques font les beaux jours de la cuisine Fusion.

Dans d'autres coins du globe, le curry en Inde, l'arachide en Afrique Sub-saharienne, la harissa dans les pays du Maghreb, la sauce BBQ aux USA sont indissociables des plats que nous adorons. Chez METRO, retrouvez ces trésors de goût qui changent tout !



**RECETTE DU CHEF *INDRA CARRILLO***  
ASPERGES BLANCHES, COULIS D'ASPERGES ET HUÎTRES  
À LA VILLEROY

Scannez ce Qr code  
pour découvrir  
l'intégralité de la  
recette





**SAUCE TERIYAKI GRILLADES  
ET MARINADES**  
KIKKOMAN  
la bouteille 975ml  
Réf. : 087513



**SAUCE YAKITORI**  
KIKKOMAN  
la bouteille 975ml  
Réf. : 269765



**SAUCE HOISIN**  
FLYING GOOSE  
le flacon 455ml  
Réf. : 028273



**SAUCE POKE**  
KIKKOMAN  
la bouteille 975ml  
Réf. : 246481



**SAUCE PONZU**  
KIKKOMAN  
la bouteille 1l  
Réf. : 269768



**SAUCE HUITRE**  
THAÏ CUISINE  
la bouteille 700ml  
Réf. : 119737



**SAUCE CHILI DOUCE**  
GO-TAN  
la bouteille 1l  
Réf. : 051667



**SAUCE WOK SOJA SÉSAME**  
GO-TAN  
la bouteille 1l  
Réf. : 040040



**SAUCE POISSON**  
PLATIP  
la bouteille 1l  
Réf. : 073828





**SAUCE YAKITORI**  
METRO CHEF  
la bouteille 1l  
Réf. : 082182



METRO  
Chef



**SAUCE SRIRACHA**  
METRO CHEF  
la bouteille 1l  
Réf. : 223019

METRO  
Chef



**SAUCE TERIYAKI**  
METRO CHEF  
la bouteille 1l  
Réf. : 082184

METRO  
Chef



**SAUCE SOJA SUCRÉE**  
METRO CHEF  
la bouteille 1l  
Réf. : 082180

METRO  
Chef



**SAUCE PIMENT DOUX**  
METRO CHEF  
la bouteille 1l  
Réf. : 223017

METRO  
Chef



**SAUCE CITRONNELLE  
GINGEMBRE**  
GOLDEN TURTLE  
FOR CHEFS  
la bouteille 1l  
Réf. : 243046



**SAUCE SOJA SUCRÉE**  
SIRACUSE  
la boîte 120x8ml  
Réf. : 272727



**SAUCE PAD THAI**  
GOLDEN TURTLE  
FOR CHEFS  
la bouteille 1l  
Réf. : 087510

Suggestions de présentation.



**SAUCE PIMENTÉE NEMS**  
SOÏ  
le bidon 2l  
Réf. : 290204



**SAUCE THAI PIMENT DOUX**  
SOÏ  
le bidon 2l  
Réf. : 290203



**SAUCE SOJA SALÉE JAPONAISE**  
METRO CHEF  
le bidon 4,5l  
Réf. : 185419

METRO  
Chef

### VINAIGRES



**VINAIGRE DE RIZ**  
MIZKAN  
le bidon 20l  
Réf. : 169409



**VINAIGRE DE RIZ**  
METRO CHEF  
la bouteille 1l  
Réf. : 296069

METRO  
Chef



**VINAIGRE DE RIZ AMBRÉ**  
OTTOGI  
la bouteille 500ml  
Réf. : 021558



**VINAIGRE DE RIZ MIRIN**  
J.B JAPON  
la bouteille 1l  
Réf. : 290206



**VINAIGRE DE SUSHIS**  
MITSUKAN  
la bouteille 500ml  
Réf. : 021512





**ASSAISONNEMENT POUR SUSHI**  
J.B JAPON  
la bouteille 1l  
Réf. : 289931



**LAIT DE COCO**  
AMPAWA  
la bouteille 1l  
Réf. : 212032



**JUS DE CITRON YUZU**  
SENS GOURMET  
le bouteille 360ml  
Réf. : 046608



**CRÈME DE COCO**  
THAI KITCHEN  
la brique 1l  
Réf. : 274497



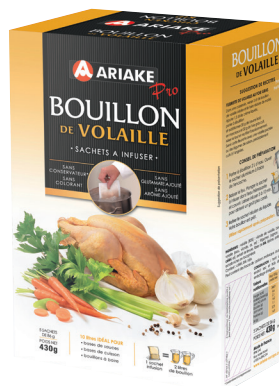
**GINGEMBRE ROSE POUR SUSHI**  
GOLDEN TURTLE FOR CHEFS  
le sachet 1,5kg  
Réf. : 199904

# ASSAISONNEMENTS & INGRÉDIENTS de préparation

## LES ASSAISONNEMENTS BOUILLONS



**BOUILLON THAI**  
ARIAKE  
la boîte 2l  
Réf. : 166792



**BOUILLON DE VOLAILLE**  
ARIAKE  
5 sachets à infuser  
la boîte 430g  
Réf. : 064856



**BOUILLON DE LÉGUMES**  
ARIAKE  
5 sachets  
la boîte 310g  
Réf. : 047013



**BOUILLON DASHI**  
ARIAKE  
l'étui 4x60g  
Réf. : 211903



**BOUILLON SAVEUR POULET**  
IDÉAL  
halal  
la boîte 24 tablettes  
Réf. : 038239



**SOUPE MISO**  
ARIAKE  
le pot 250g  
Réf. : 143216



**PÂTE MISO**  
HIKARI MISO  
la barquette 300g  
Réf. : 149753





**PÂTE TIKKA MASALA**  
LE COQ NOIR  
la barquette 700g  
Réf. : 174049



**PÂTE DE CURRY ROUGE**  
LE COQ NOIR  
la barquette 700g  
Réf. : 184964



**PÂTE POUR CURRY**  
LE COQ NOIR  
la barquette 700g  
Réf. : 022426



**PÂTE DE CURRY VERT THAÏ**  
LE COQ NOIR  
la barquette 700g  
Réf. : 147814



**PÂTE DE CURRY ROUGE**  
MAE PLOY  
le pot 400g  
Réf. : 028284



**ARÔME LIQUIDE**  
MAGGI  
la bouteille 810ml  
Réf. : 010372



**HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA 18:1**  
ALEXIS MUÑOZ  
fruits mûres  
le bidon 3l  
Réf. : 219936  
Existe aussi en bidon 25cl ou 75cl



**HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA**  
ILIADA  
la bouteille 1l  
Réf. : 023887

### ATOUTPRO

Origine Grèce - A.O.P. Kalamata, cette huile a un goût fruité moyen et des caractéristiques organoleptiques très bien équilibrées. Elle est idéale pour la cuisine, la vinaigrette, le poisson grillé, la viande blanche, les sauces crues, les pâtes et les légumes.



**HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA DE TUNISIE**  
CODEFA  
le bidon 5l  
Réf. : 038593



**HUILE VIERGE D'ARGAN**  
ABEL 1898  
la bouteille 250ml  
Réf. : 183642



**HUILE DE NOIX DE COCO DÉSODORISÉE BIO**  
ABEL  
le pot 1l  
Réf. : 199272



**HUILE DE SÉSAME BLANC**  
la bouteille 75cl  
Réf. : 038361  
Existe aussi en huile de sésame noir 1l



**HUILE D'ARACHIDE**  
METRO CHEF  
le bidon 25l  
Réf. : 160891  
Existe aussi en bidon 5l

METRO  
Chef



**HUILE DE SOJA**  
LOU MAS  
le bidon 5l  
Réf. : 297575



**HUILE DE FRITURE**  
METRO CHEF  
le bidon 10l  
Réf. : 048501  
Existe aussi en bidon 5l

METRO  
Chef



## LA PÂTE D'ARACHIDE



**PÂTE D'ARACHIDE**  
DAKATINE  
la boîte 4/4  
Réf. : 096493



**PÂTE D'ARACHIDE**  
PCD  
le pot 500g P.E.T.  
Réf. : 082093

## LE SÉSAME



**TAHINI NATUREL**  
ALFEZ  
le pot 1kg  
Réf. : 293796



**CRÈME DE SÉSAME**  
AL WADI  
Tahina  
la pièce 908g  
Réf. : 287454



**GRAINES DE SÉSAME BLANC**  
FRUIBON  
le sachet refermable 1kg  
Réf. : 152483

## LE SIROP



**PUR SIROP D'ÉRABLE**  
LE QUÉBÉCOIS  
le pot 1l  
Réf. : 060471



**SIROP D'AGAVE**  
SUNNY BIO  
le squeeze 500g  
Réf. : 107693

## LES SAUCES FROIDES



**SAUCE HP BROWN**  
HEINZ  
la bouteille 255g  
Réf. : 049802



**SAUCE BARBECUE STEAK**  
BULL'S-EYE  
le bidon 2l  
Réf. : 225705



**SAUCE WORCESTERSHIRE**  
LEA & PERRINS  
le bidon 4l  
Réf. : 225709



**SAUCE MAYONNAISE SRIRACHA**  
FLYING GOOSE  
la bouteille 550ml  
Réf. : 199902



**SAUCE PIMENT SRIRACHA**  
PANTAÏ  
le flacon 700ml  
Réf. : 022016



**TABASCO ROUGE**  
MC ILHENNY CO  
le flacon 350ml  
Réf. : 049909



**HARISSA**  
LA FLAMME DU CAP BON  
la boîte 1/2  
Réf. : 246848



LES PRODUITS LAITIERS



**TOFU SOYEUX ET FERME**  
MORI-NU  
la barquette 349g  
Réf. : 032785



**TOFU NATURE**  
le sachet 250g  
Réf. : 257510  
Existe aussi en format 1kg



**YOGURT**  
YAYLA  
10% M.G.  
le seau 5kg  
Réf. : 070769  
Existe aussi en seau de 1kg ou en yogurt 3,5% M.G. 5kg



**KOLIOS YAOURT GREC**  
le pot 5kg  
Réf. : 184293



**TARTINABLE LA VACHE QUI RIT**  
le seau 5,5kg  
Réf. : 071209  
Existe aussi en format bac 1kg



**LA BONNE VACHE**  
24 portions  
la boîte 400g  
Réf. : 292153



**FROMAGE À POUTINE**  
WYKE  
2,5kg environ  
le kilogramme  
Réf. : 251634



**FETA A.O.P.  
FALANI**  
1kg  
le kilogramme  
Réf. : 175882

Existe aussi en feta A.O.P. bloc 1kg petit Grec ou feta A.O.P. 200g Falani



**FETA A.O.P.**  
0,90kg environ  
le sachet  
Réf. : 264404



**FETA A.O.P.  
PETIT GREC**  
2kg  
la barquette  
Réf. : 293348

Existe aussi à la marque Falani dans certains entrepôts



**HALLOUMI  
ALAMBRA**  
la pièce 850g  
Réf. : 249861

Suggestions de présentation.



**HALLOUMI  
ALAMBRA**  
la pièce 200g  
Réf. : 226407



**GOUDA  
CADI**  
pièce de 2,7kg environ  
Réf. : 236456



**GOUDA BLOC**  
3kg environ  
le bloc  
Réf. : 235998



## POISSONS, FRUITS DE MER & *viandes*

Crevette, poulpe, thon, morue, calamar et sardine sont les 6 premiers produits de la mer les plus utilisés dans les diverses cuisines du monde, tout comme le sont le poulet, le bœuf, le porc et l'agneau côté viande. Avec l'offre de produits frais et extra-frais disponibles chez METRO, vos recettes emblématiques sont authentiquement savoureuses. Préparés avec des produits de qualité, Vatapa brésilienne, Sashimi japonais, Tagine marocaine, Keftédès grec et autre Feijoada du Portugal ont le goût du succès !



**RECETTE DU CHEF YOSHIAKI ITO**  
TOMAHAWK BLACK ANGUS RÔTI BEURRE NOISETTE AIL SOJA

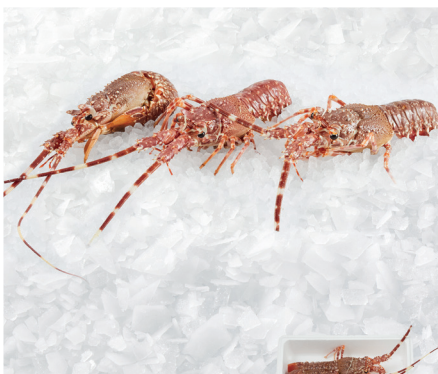
Scannez ce Qr code  
pour découvrir  
l'intégralité de la  
recette







**HOMARD D'EUROPE**  
**PÊCHÉ EN ATLANTIQUE NORD-EST**  
Calibre 6/800  
Vendu à la pièce  
Réf. : 034579



**LANGOUSTE ROSE**  
**PÊCHÉE EN ATLANTIQUE CENTRE-EST**  
Calibre 4/600  
Vendue à la pièce  
Réf. : 034564



**TOURTEAU VIVANT**  
**PÊCHÉ EN ATLANTIQUE NORD-EST**  
Calibre 400/600g  
Vendu à la pièce  
Réf. : 034595



**ORMEAUX VIVANTS**  
**PÊCHÉS EN ATLANTIQUE NORD-EST**  
x1kg  
Réf. : 706054



**DAURADE ROYALE**  
**ÉLEVÉE EN FRANCE**  
Calibre 600/800g  
Réf. : 034916



**FILET DE DAURADE ROYALE**  
**ÉLEVÉE EN GRÈCE**  
Calibre 100/200g  
Barquette 2kg  
Sous atmosphère modifiée  
Réf. : 707107



**FILET DE SAUMON FILIÈRE**  
**ÉLEVAGE NORVÈGE**  
Calibre 1,9/2,6kg  
Sous vide  
Réf. : 031061



**SAUMON LABEL ROUGE**  
**ÉLEVAGE NORVÈGE**  
Calibre 6/7  
Vendu à la pièce  
Réf. : 018193



**POULPE DE ROCHE**  
**PÊCHÉ EN MÉDITERRANÉE**  
Calibre 0,8/2  
x7kg  
Réf. : 036511





**CREVETTE CUITE**  
**ÉLEVÉE EN ÉQUATEUR**

Calibre 30/50  
Sous atmosphère modifiée  
Réf. : 098311



**FILET DE SARDINE**  
**PÊCHÉE EN ATLANTIQUE NORD-EST**

Calibre 40/60  
x2kg  
Réf. : 036053



**CREVETTE CRUE DÉCONGELÉE**  
**ÉLEVÉE EN ÉQUATEUR**

Calibre 20/30  
x2kg  
Réf. : 034719



**MAQUEREAU**  
**PÊCHÉ EN ATLANTIQUE NORD-EST**

Calibre 2/500g  
x6kg  
Réf. : 012510



**FILET DE THON ALBACORE DÉCONGELÉ**  
**PÊCHÉ EN OcéAN PACIFIQUE**

Barquette 6kg  
Réf. : 706930



**ENCORNET**  
**PÊCHÉ EN ATLANTIQUE NORD-EST**

Calibre 100/200g  
x3kg  
Réf. : 035640



**MIETTES DE MORUE SALÉE**  
**PÊCHÉE EN OcéAN PACIFIQUE**

Colis 5kg  
Réf. : 013199



### HOMARD



#### HOMARD CANADIEN ENTIER CUIT SOUS GLACE MSC PÊCHÉ EN ATLANTIQUE NORD-OUEST, ORIGINE CANADA

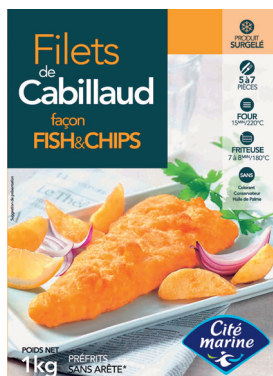
Homarus americanus  
la pièce 350g  
Réf. : 259978



### FISH & CHIPS

#### ATOUTPRO

Un filet de cabillaud  
(Gadus morhua),  
découpe naturelle,  
enrobé d'une pâte à  
beignet et préfrit



#### FILETS DE CABILLAUD FAÇON FISH & CHIPS

CITÉ MARINE  
Gadus morhua  
calibre 150/180g  
5 à 7 filets  
le sachet 1kg  
Réf. : 164557



#### TRANCHES DE COLIN D'ALASKA FAÇON FISH & CHIPS

PÊCHÉ EN Océan PACIFIQUE  
CITÉ MARINE  
le sachet 1kg  
Réf. : 184242



### CREVETTES & GAMBAS



#### GAMBAS "BLACK TIGER" CREVETTES ENTIÈRES CRUES

ÉLEVÉES AU VIETNAM, INDONÉSIE, BANGLADESH OU INDE  
METRO CHEF

Penaeus monodon  
calibre 16/20 pièces par kg  
la boîte 1kg  
Réf. : 052460



METRO  
Chef



#### QUEUES DE CREVETTES CRUES DÉCORTIQUÉES ET DÉVEINÉES

ÉLEVÉES EN INDE  
METRO CHEF

Litopenaeus vannamei  
calibre 31/40 pièces par livre  
le sachet 1kg  
Réf. : 256782  
Existe aussi en calibre 16/20, 26/30, 41/60 ou 61/80



METRO  
Chef



#### QUEUES DE CREVETTES CRUES DÉCORTIQUÉES COCKTAIL AVEC SEGMENT DE QUEUE

ÉLEVÉES EN INDE  
METRO CHEF

Litopenaeus vannamei  
calibre 31/40 pièces par livre  
le sachet 1kg  
Réf. : 256793  
Existe aussi en calibre 16/20



METRO  
Chef



#### QUEUES DE CREVETTES CUITES DÉCORTIQUÉES ET DÉVEINÉES COCKTAIL AVEC SEGMENT DE QUEUE

ÉLEVÉES EN INDE  
METRO CHEF

Litopenaeus vannamei  
calibre 31/40 pièces par livre  
le sachet 1kg  
Réf. : 256789



METRO  
Chef



## COCKTAILS ET MOLLUSQUES



### TUBES D'ENCORNET AVEC EAU AJOUTÉE PÊCHÉS EN ATLANTIQUE SUD-OUEST

Illex argentinus  
calibre 8/12 pièces au kg  
le sachet 1kg  
Réf. : 033990



### PETITES SEICHES ATTENDRIES VIDÉES ET NETTOYÉES PÊCHÉES EN Océan Indien, ORIGINE INDE

Sepia aculeata ou Sepia prashadi  
calibre 40/80 pièces au kg  
le sachet 1kg  
Réf. : 042384



### POULPES NETTOYÉS CRUS PÊCHÉS EN INDE

Octopus membranaceus  
la barquette 1kg  
Réf. : 058670



### COCKTAIL DE FRUITS DE MER

METRO CHEF  
Mytilus chilensis  
le sachet 1 kg  
Réf. : 297959



METRO  
Chef



### COCKTAIL DE FRUITS DE MER ET NOIX DE SAINT-JACQUES

METRO CHEF  
le sachet 1kg  
Réf. : 297969



METRO  
Chef



### TENTACULES DE POULPE CUITS

Octopus vulgaris  
calibre 70/100g  
la barquette 1kg  
Réf. : 296249



### BEIGNETS DE CALAMARS À LA ROMAINE

40/60 pièces  
le sachet 1kg  
Réf. : 123324



### AUTRES PRODUITS DE LA MER



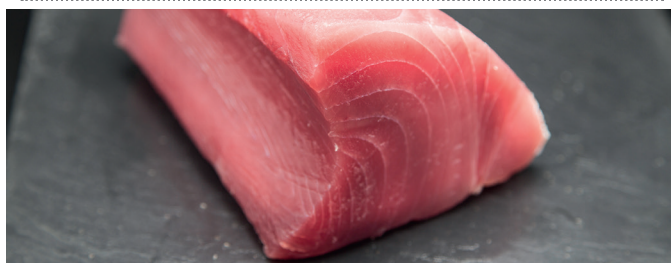
**FILET DE PANGA ASC**  
**ORIGINE VIETNAM**  
Pangasius hypophthalmus  
calibre 170/220  
le sachet 1kg  
Réf. : 254098



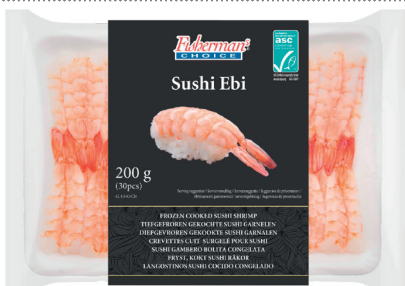
**POKE DE CUBES DE SAUMON**  
**SANS ARÊTE SANS PEAU**  
**ÉLEVÉ EN NORVÈGE**  
Salmo salar  
le sachet 500g  
Réf. : 261690



**CHAIR DE CRABE DES NEIGES CUITE**  
**PÊCHÉ EN OCÉAN PACIFIQUE, ORIGINE CORÉE DU SUD**  
le sachet 380g  
Réf. : 070391



**LONGE DE THON SASHIMI**  
**PÊCHÉ EN OCÉAN INDIEN OU PACIFIQUE**  
thon albacore ou patudo Thunnus albacares ou Obesus  
le sachet de 1kg  
Réf. : 168155



**SUSHI EBI**  
crevettes cuites pour sushi  
30 pièces  
la barquette 200g  
Réf. : 206597



**POKE DE THON**  
**PÊCHÉ EN OCÉAN INDIEN OUEST**  
Thunnus albacares  
sans peau et sans arête  
le sachet 500g  
Réf. : 292762



## LE TRAITEUR

### ATOUTPRO

Tranches avec un  
calibre identique  
Idéal présentation  
assiette



**SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ TRANCÉ CALIBRÉ**  
**ÉLEVÉ EN NORVÈGE, TRANSFORMÉ EN FRANCE**  
METRO CHEF  
16 tranches de 30g environ  
salé au sel sec, fumé au bois de hêtre  
garanti jamais congelé  
la plaque de 480g  
Réf. : 056869



METRO  
Chef



**FILETS DE HARENGS FUMÉS DOUX**  
**TRANSFORMÉS EN FRANCE**  
METRO CHEF  
le sachet 1kg  
Réf. : 041465



METRO  
Chef

### ATOUTPRO

Salés au sel sec



**ATOUTPRO**

Facilité d'emploi et  
de mise en œuvre :  
pas de cuisson, pas de  
décorticage, pas de  
décongélation



**CHAIR DE CRABE  
NAUTILUS**  
pattes et pinces  
le pot 454g  
Réf. : 056615



**CREVETTES TROPICALES TRÈS GROSSES**  
METRO CHEF  
décortiquées et cuites calibre 40/60  
le pot 900g  
Réf. : 005336

METRO  
Chef



**ŒUFS DE TRUITE**  
**ORIGINE FRANCE**  
MOULIN DU CAULEY  
le pot 500g  
Réf. : 292426



**ANCHOIS MARINÉS À L'ORIENTALE**  
METRO CHEF  
le pot 1kg  
Réf. : 028011  
Existe aussi en anchois marinés à l'ail 1kg

METRO  
Chef



**BANDERILLES D'ANCHOIS**  
VANELLI  
le seau 1kg  
Réf. : 017910



**ATOUTPRO**

Multi-cuissons :  
micro-ondes, four,  
bain-marie

**PAËLLA**  
ÉLABORÉE EN FRANCE  
METRO CHEF  
le kilogramme  
Réf. : 143424

METRO  
Chef



**POULET AU LAIT DE COCO ET CURRY**  
ÉLABORÉ EN FRANCE  
METRO CHEF  
Vendu par 6  
la pièce environ 230g  
Réf. : 246190

METRO  
Chef

Suggestions de présentation.



### FILET DE POULET CRUNCHY COUNTRY STYLE

halal  
le sachet 1kg  
Réf. : 251527  
*Existe aussi en filet de poulet crunchy spicy*



### ÉMINCÉS DE FILET DE POULET RÔTI

**ÉLABORÉS EN FRANCE**  
MOY PARK  
le sachet 1kg  
Réf. : 125495



### AILES DE POULET MARINÉES CUITES SAVEUR BARBECUE

**ORIGINE U.E.**  
DÉLICES & SNACKS  
le sachet 1kg  
Réf. : 263701  
*Existe aussi en saveur tex mex*



### AIGUILLETES DE POULET PANÉES CORNFLAKES

**ÉLABORÉES EN U.E.**  
DÉLICES & SNACKS  
le sachet 1kg  
Réf. : 220664



### NUGGETS DE POULET ÉLABORÉS EN U.E.

DÉLICES & SNACKS  
le sachet 1kg  
Réf. : 263211



### CARPACCIO DE BŒUF

**ORIGINE FRANCE**  
JEAN ROUTHIAU  
20 assiettes de 70g  
Réf. : 061249



### BOULETTES AU BŒUF

halal  
le sachet 1kg  
Réf. : 280107  
*Existe aussi à l'agneau*



### MERGUEZ DE BŒUF TRANCHÉES

**ORIGINE U.E.**  
SALIMAH  
halal  
le sachet 1kg  
Réf. : 123934





LA BOUCHERIE



**T. BONE INDIVIDUEL DE RACE CHAROLAISE**  
**ORIGINE FRANCE**  
viande bovine  
le kilogramme  
*Existe aussi en Angus Irlande*



**CÔTE DE BŒUF INDIVIDUELLE GALICE**  
**ORIGINE ESPAGNE**  
sous vide  
maturé 21 jours  
le kilogramme



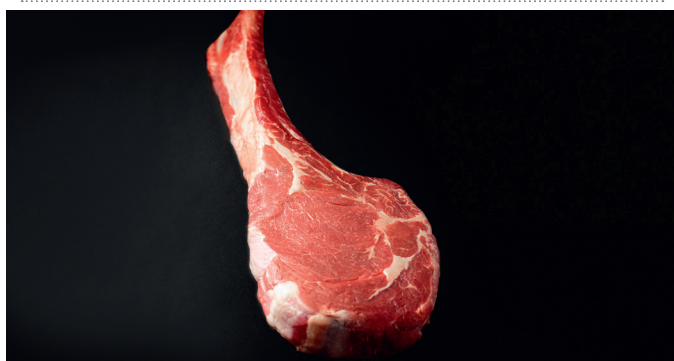
**PALERON DE RACE ANGUS**  
**ORIGINE IRLANDE**  
viande bovine  
sous vide  
le kilogramme  
*Existe aussi en origine Écosse*



**ONGLET DE RACE ANGUS**  
**ORIGINE IRLANDE**  
viande bovine  
semi paré  
sous vide  
le kilogramme  
*Existe aussi en origine Écosse*



**ENTRECÔTE DE RACE ANGUS**  
**ORIGINE IRLANDE**  
viande bovine  
semi parée  
sous vide  
le kilogramme  
*Existe aussi en race Hereford*



**TOMAHAWK INDIVIDUEL DE RACE ANGUS**  
**ORIGINE IRLANDE**  
viande bovine  
sous vide  
le kilogramme  
*Existe aussi en race Hereford*



**NOIX D'ENTRECÔTE**  
**ORIGINE ARGENTINE**  
semi parée  
viande bovine  
sous vide  
le kilogramme  
*Existe aussi en race Angus origine Irlande et USA*





### PICANHA

**ORIGINE ARGENTINE**

semi paré  
sous vide  
viande bovine  
le kilogramme  
*Existe aussi en race Angus origine Irlande et USA*



### BAVETTE D'ALOYAU DE RACE ANGUS

**ORIGINE IRLANDE**

prête à découper  
viande bovine  
sous vide  
le kilogramme  
*Existe aussi en origine Écosse ou USA*



### CARRÉ DE CÔTE GALICE

**ORIGINE ESPAGNE**

viande bovine  
maturé 21 jours  
sous vide  
le kilogramme



### T-BONE CÔTE FILET DE PORC

**ORIGINE FRANCE**

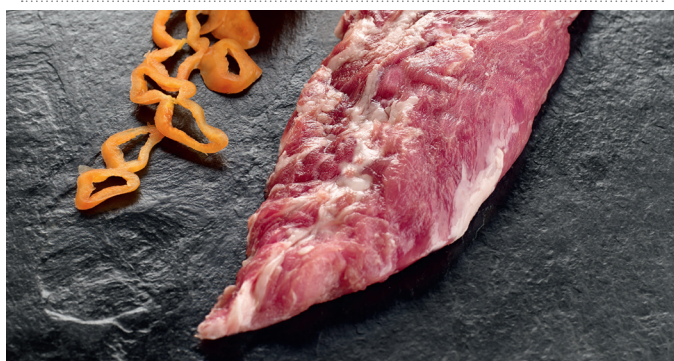
tranché par 4  
sous vide  
le kilogramme



### TOMAHAWK DE PORC IBÉRIQUE

**ORIGINE ESPAGNE**

tranché par 4  
sous vide  
le kilogramme



### PLUMA DE PORC IBÉRIQUE

**ORIGINE ESPAGNE**

sous vide  
le kilogramme



### DEMI CARRÉ DE PORC IBÉRIQUE

**ORIGINE ESPAGNE**

sous vide  
le kilogramme



## FRUITS & desserts

Toujours très attendu par vos clients, le dessert est un moment de gourmandise pure. Avec METRO, soyez sûrs de leur faire plaisir avec une belle sélection de fruits frais venus de contrées lointaines ou produits en France mais aussi des fruits secs.

Rendez-vous dans nos halles ou sur [METRO.fr](https://www.metro.fr) pour encore plus de choix !

Vous recherchez la praticité ? Les fruits sont disponibles en surgelés ou prêts à l'emploi sous forme de salade ou de purée.

De quoi créer tout un monde de desserts !



**RECETTE DU CHEF YOSHIAKI ITO**  
MONT-BLANC AVEC GLACE THÉ HOJICHA

Scannez ce Qr code  
pour découvrir  
l'intégralité de la  
recette







**DATTES MEDJOOOL**  
ORIGINE ISRAËL  
5kg  
Réf. : 702627



**DATTE MEDJOOOL "L'ATYPIQUE"**  
ORIGINE ISRAËL  
1kg  
Réf. : 714200



**DATTE BRANCHÉE DEGLET NOUR**  
ORIGINE ALGÉRIE  
Colis 5kg  
Réf. : 085218



**CACAÛÈTES SUCRÉES**  
FRUIBON  
le kilogramme  
Réf. : 152660



**CACAÛÈTES GRILLÉES ET SALÉES**  
METRO CHEF  
le seau 3kg  
Réf. : 179901

METRO  
Chef



**NOIX DE CAJOU**  
METRO CHEF  
grillées et salées  
le paquet 1kg  
Réf. : 049688

METRO  
Chef



**NOIX DE CAJOU CRUES**  
FRUIBON  
le sachet refermable 1kg  
Réf. : 152490





**PISTACHES HACHÉES**

ORIGINE U.S.A.

FRUIBON

le sachet refermable 1kg

Réf. : 152505



**POUDRE DE PISTACHE**

ORIGINE U.S.A.

FRUIBON

le sachet refermable 1kg

Réf. : 243103



**NOIX DE COCO RÂPÉE**

METRO CHEF

le sachet 1kg

Réf. : 046765

**LES FRUITS FRAIS**



**NOIX DE PÉCAN**

FRUIBON

le sachet refermable 500g

Réf. : 152516



**GRENADE**

ORIGINE TURQUIE

Réf. : 760110



**KAKI**

ORIGINE ESPAGNE

2kg

Réf. : 714348



**GOYAVE**

ORIGINE BRÉSIL

2kg

Réf. : 711320



**COING**

ORIGINE FRANCE

5kg

Réf. : 106972



Suggestions de présentation.



**ANONE**  
ORIGINE ESPAGNE  
2kg  
Réf. : 703233



**ANANAS PAIN DE SUCRE**  
ORIGINE GHANA  
Réf. : 712833



**NOIX DE COCO HUTTE**  
ORIGINE THAÏLANDE  
Réf. : 702905



**MANGUE JAUNE ATAULFO**  
ORIGINE PÉROU  
4kg  
Réf. : 761166



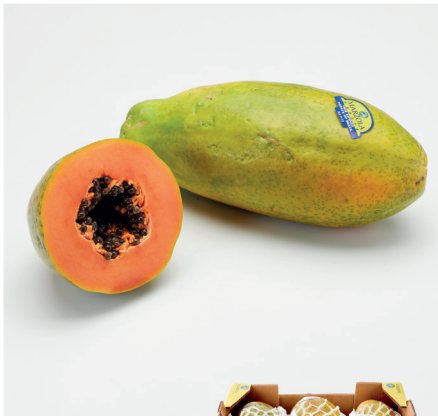
**POIRE NASHI**  
ORIGINE CHINE  
5kg  
Réf. : 760432



**PITAYA JAUNE**  
ORIGINE ÉQUATEUR  
Réf. : 702695



**COROSSOL**  
ORIGINE COLOMBIE  
Réf. : 704092



**PAPAYE FORMOSE**  
ORIGINE BRÉSIL  
Réf. : 701491



**FRUIT DE LA PASSION**  
ORIGINE COLOMBIE  
Colis 2kg  
Réf. : 007134







**RAMBOUTAN**  
ORIGINE VIETNAM  
2kg  
Réf. : 711327



**CANNE À SUCRE**  
ORIGINE COSTA RICA  
5kg  
Réf. : 704754



**MANGOUSTAN**  
ORIGINE INDONÉSIE  
1kg  
Réf. : 702828



## LES OLIVES



**OLIVES VERTES DÉNOYAUTÉES**  
SAVEUR DU SOLEIL  
ORIGINE MAROC OU ESPAGNE  
Seau 2,2kg  
Réf. : 700968



**OLIVES VERTES DÉNOYAUTÉES**  
À LA MÉDITERRANÉENNE  
Seau 2kg  
Réf. : 711793



**OLIVE VERTE NOCELLARA DÉNOYAUTÉE**  
ORIGINE ITALIE  
Barquette 750g  
Réf. : 711791



**OLIVE NOIRE DÉNOYAUTÉE KALAMATA**  
ORIGINE GRÈCE  
750g  
Réf. : 711789



**OLIVE BANDERILLAS**  
Seau 2,5kg  
Réf. : 032885



**OLIVES KALAMON DÉNOYAUTÉES**  
À L'HUILE  
LOMBARDO SOTTOLI  
la barquette 1,9kg  
Réf. : 273296





### SALADE DE FRUITS EXOTIQUES

METRO CHEF

ananas, papayes, mangues, litchis et kiwis

le kilogramme

Réf. : 024041



METRO  
Chef



### PURÉE AUX FRUITS DE LA PASSION ORIGINE ÉQUATEUR

PONTHIER

la poche 1kg

Réf. : 007765

Existe aussi en purée mangue, coco,  
fruits exotiques, ananas, litchi, ananas  
yuzu ou goyave en 1kg



### ATOUTPRO

Se conserve au frais  
jusqu'à 12 jours après  
ouverture



### COULIS DE MANGUE

PONTHIER

la poche 1kg

Réf. : 150746



### ATOUTPRO

Composé à 91% de  
mangue  
DLC : 12 jours après  
ouverture  
Idéal pour  
accompagner  
pâtisseries, entremets,  
glaces et sorbets



### PURÉE FRUIT DE LA PASSION

PONTHIER

la poche 2,5kg

Réf. : 210811

Existe aussi en purée de mangue 2,5kg



### INFOSPRO

Agrume rare et  
précieux offrant une  
grande intensité  
aromatique,  
un parfum complexe  
et rafraîchissant

### ATOUTPRO

Conservation 12 jours  
après ouverture

### IDÉALPOUR

Pour préparation de  
mousses, bavares,  
entremets, sorbets  
et glaces, pâtes de  
fruits, cocktails et jus  
de fruits, smoothies et  
mousses au siphon



### PURÉE DE MANGUE

ÉLABORÉE EN FRANCE

METRO CHEF

la poche 1kg

Réf. : 142573



METRO  
Chef



### PURÉE DE YUZU SAUVAGE

ORIGINE JAPON

PONTHIER

100% yuzu

la poche 500g

Réf. : 189733





LES FRUITS SURGELÉS ET LONGUE CONSERVATION



**LITCHIS**  
METRO CHEF  
la boîte A10  
Réf. : 282894



**ANANAS TROPICAL GOLD 52 TRANCHES**  
DOLE  
la boîte A10  
Réf. : 193777



**COCKTAIL DE FRUITS TROPICAUX**  
DOLE  
au sirop léger  
la boîte A10  
Réf. : 247281



**AIRELLES AU NATUREL**  
BORDE  
le pot P.E.T. 1l  
Réf. : 152866



**AIRELLES**  
FRUITS ROUGES & CO  
le sachet 1kg  
Réf. : 190740



**MORCEAUX DE MANGUE**  
METRO CHEF  
le sachet 1kg  
Réf. : 121393



**TRANCHES D'AVOCAT**  
ORIGINE PÉROU  
SALUD  
le sachet 500g  
Réf. : 139420  
Existe aussi en cubes



**PULPE D'AVOCAT**  
ORIGINE MEXIQUE  
SYROS  
le sachet 1kg  
Réf. : 131850



INFOSPRO

100% avocat Haas

ATOUTPRO

Idéal dans la réalisation de verrines ou de votre guacamole maison



**MORCEAUX D'ANANAS**  
METRO CHEF  
le sachet 1kg  
Réf. : 121391



Suggestions de présentation.

### GLACES



#### MOCHI GLACÉ À LA FLEUR DE CERISIER (SAKURA)

ERHARD

le carton de 20

Réf. : 288391

Existe aussi aux parfums vanille, noix de coco ou mangue



#### CRÈME GLACÉE À LA NOIX DE COCO METRO CHEF

le bac 2,5l

Réf. : 017946

Existe aussi en crème glacée vanille, en sorbet mangue, citron vert ou passion



METRO  
Chef

### GÂTEAUX ET BISCUITS



#### HALVA PISTACHE

la boîte en fer 400g

Réf. : 220170



#### COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT COLORADO COOKIE

emballés individuellement

la boîte 20x80g

Réf. : 205977

Existe aussi aux parfums chocolat/noisette ou cacao trois chocolats



#### GAUFRES DE BRUXELLES MCCAIN

la boîte 9x80g

Réf. : 139677



#### BROWNIES AUX NOIX COLORADO COOKIE

emballés individuellement

la boîte 30x80g

Réf. : 205975

Existe aussi en noix de pécan



#### CHEESECAKE "NEW YORK" GRANDERROBLE

gâteau prédécoupé de 14 parts

la boîte 1,6kg

Réf. : 194244

Existe aussi en cheesecake cookies ou framboise



#### MUFFINS GOÛT CHOCOLAT AVEC FOURRAGE AUX NOISSETES MUM'S MADE

le plateau 12x130g

Réf. : 291174

Existe aussi à la myrtille ou à la vanille/pépites de chocolat



#### PERLES DE COCO

50 pièces de 48g

le sachet 2,4kg

Réf. : 198269





## PÂTISSERIES ORIENTALES



### ASSORTIMENT DE PÂTISSERIES ORIENTALES

corne de gazelle, ghirba amande, croissant amande, baklava, brewatte

le plateau de 30 pièces

Réf. : 187077



### CORNE DE GAZELLE MINI 34 PIÈCES

la barquette

Réf. : 267059



### PLATEAU DE PÂTISSERIES ORIENTALES

LES TRÉSORS SUCRÉS

"Les Trésors de l'Atlas"

la boîte de 1,1kg

Réf. : 087198



### MAKROUD DE KAIROUAN

LA ROSE DE TUNIS

42 pièces

la boîte 1,2kg

Réf. : 264433



### PLATEAU DE PÂTISSERIES ORIENTALES

LES TRÉSORS SUCRÉS

la boîte de 1kg

Réf. : 087189



### ZLABIA

LA ROSE DE TUNIS

la boîte de 15

Réf. : 174637



Suggestions de présentation.

### INGRÉDIENTS



**CONFITURE DE LAIT  
RAFFOLÉ**  
la poche 1,1kg  
Réf. : 095672



**ARÔME FLEUR D'ORANGER**  
METRO CHEF  
la bouteille 1l  
Réf. : 065041



**PÂTE D'AMANDE VERTE**  
DAWN  
le seau 1kg  
Réf. : 273218



**LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ**  
NESTLÉ  
pour desserts  
la boîte 1kg  
Réf. : 010315



**ARÔME DE ROSE**  
SAMIA  
la bouteille 0,5l  
Réf. : 036947



**MIX MUFFIN SUCRÉ**  
DAWN  
pour 76 pièces  
le kilogramme  
Réf. : 225599

### ATOUTPRO

Facile et rapide à  
mettre en œuvre : mix  
+ huile + eau  
Authentique recette  
américaine  
Personnalisable à  
l'infini : en variant  
fourrages, décors,  
tailles et formes



# Boissons

Vous souhaitez mettre à votre carte des Vins et Spiritueux du Monde, des boissons aux fruits venus d'ailleurs, des infusions et soft gazeux originaux, des bières du Monde et du lait fermenté à boire... si le petit aperçu visible dans ce guide a piqué votre curiosité et que vous voulez en voir encore plus, rapprochez-vous de nos équipes ou rendez-vous sur le site [METRO.fr](https://www.metro.fr).  
L'offre en boissons du Monde y coule à flot !



## LE LAIT FERMENTÉ



**LAIT U.H.T. AYRAN**  
**YAYLA**  
la brique 1l  
Réf. : 149099



**LAIT FERMENTÉ**  
**LUXLAIT**  
la brique 1l  
Réf. : 236364



**RAÏB LAIT CAILLÉ**  
**LUXLAIT**  
halal  
la bouteille 1l  
Réf. : 082337

## LES BOISSONS CHAUDES



**THÉ VERT JASMIN BIO**  
**PURE LEAF**  
la boîte 25 sachets  
Réf. : 269597



**THÉ VERT MATCHA**  
**HEUSCHEN & SCHROUFF**  
le sachet 500g  
Réf. : 276472

## LES SIROPS, INFUSIONS ET BOISSONS PLATES FRUITÉES



**THÉ VERT**  
**MONIN**  
la bouteille 70cl V.P.  
Réf. : 243371



**SIROP DE MANGUE**  
**MONIN**  
la bouteille 70cl V.P.  
Réf. : 182343



LES FRUITS GAMME GILBERT



**BOISSON AU MATÉ BIO**  
CHARITEA  
la bouteille 33cl V.P.  
Réf. : 280591



**JUS DE FRUITS GOYAVE**  
MAAZA  
la bouteille 33cl P.E.T.  
Réf. : 271450



**EAU DE COCO**  
VITACOCO  
la brique 33cl  
Réf. : 202181



**BOISSON AU MELON**  
MOGU MOGU  
la bouteille 32cl P.E.T.  
Réf. : 187230



**NECTAR DE MARACUJA**  
GILBERT  
la bouteille 1l V.P.  
Réf. : 202457



**NECTAR DE GOYAVE**  
GILBERT  
la bouteille 1l V.P.  
Réf. : 202482



**PIÑA COLADA**  
GILBERT  
la bouteille 1l V.P.  
Réf. : 220096



**GOYAVE**  
CARAÏBOS  
la bouteille 1l V.P.  
Réf. : 193076



**GINGEMBRE**  
CARAÏBOS  
la bouteille 1l V.P.  
Réf. : 193098



**NECTAR MARACUJA**  
CARAÏBOS  
la bouteille 1l V.P.  
Réf. : 193069



**YUZU**  
CARAÏBOS  
le bocal 1l V.P.  
Réf. : 201086



**NECTAR LITCHI**  
CARAÏBOS  
le bocal 1l V.P.  
Réf. : 193085



**CRANBERRY**  
CARAÏBOS  
la bouteille 1l V.P.  
Réf. : 193083



**NECTAR COCKTAIL DES ÎLES**  
CARAÏBOS  
la bouteille 1l V.P.  
Réf. : 193074



LES SOFTS GAZEUX



**MELON**  
DADA  
la boîte 33cl  
Réf. : 288289



**BOISSON MALTÉE**  
VITAMALT CLASSIC  
la bouteille 33cl V.P.  
Réf. : 206024



**ORANGE**  
IFRI  
la bouteille 33cl P.E.T.  
Réf. : 266034



**YERBA MATÉ**  
CLUB-MATE  
la bouteille 33cl V.P.  
Réf. : 252955



**BLUE HAWAÏ**  
FREEZ MIX  
la bouteille 27,5cl V.P.  
Réf. : 295872



**GRENADINE**  
ROYAL SODA  
la bouteille 50cl P.E.T.  
Réf. : 203183



### BIÈRE LAGER



**HINANO TAHITI**

5%

Bière lager tahitienne, de fermentation basse, de couleur dorée et à l'amertume prononcée.

la bouteille 33cl V.P.

Réf. : 212300

**AMERTUME :**

18 IBU



### BIÈRE LAGER BLONDE



**QUILMES**

4,9%

Bière lager aux arômes de malt, de fleurs et de fruits. Saveurs douces et fraîches, de houblon et de céréales.

la bouteille 34cl V.P.

Réf. : 202175

**AMERTUME :**

30 IBU



### BIÈRE LAGER BLONDE PALE



**PHOENIX**

5%

Arômes de malt, de grillé et de céréales. Le secret de cette bière réside dans les ingrédients de première qualité utilisés lors de sa production.

la bouteille 33cl V.P.

Réf. : 202834

**AMERTUME :**

21 IBU



### BIÈRE LAGER BLONDE



**SAN MIGUEL**

5,4%

Sa robe dorée cache des arômes de céréales fumées et des légères notes fruitées.

la bouteille 33cl V.P.

Réf. : 281341

**AMERTUME :**

18 IBU



### BIÈRE BLONDE IPA



**BROOKLYN EAST IPA**

6,9%

Arômes de houblon avec des notes de citronnelle et d'agrumes.

la bouteille 33cl V.P.

Réf. : 277571

**AMERTUME :**

47 IBU



### BIÈRE LAGER BLONDE



**SINGHA**

5%

La singha a du corps, tout en restant très légère.

la bouteille 33cl V.P.

Réf. : 212304

**AMERTUME :**

16 IBU







**BIÈRE IPA BLONDE**



**STONE NEVERENDING**

4%

Une IPA trouble chargée en houblons, brassée avec une levure kveik qui intensifie les saveurs tropicales : saveurs intenses d'orange et de citron vert.

la bouteille 35,5cl V.P.

Réf. : 279310

**AMERTUME :**

35 IBU



**BIÈRE BLONDE LAGER**



**ASAHI SUPER DRY**

5,2%

Bière n°1 au Japon, goût sec avec un final net et franc et non pasteurisé.

la bouteille 33cl V.P.

Réf. : 220529

**AMERTUME :**

20 IBU



**BIÈRE LAGER BLONDE**



**KIRIN ICHIBAN**

5%

Bière dorée, limpide, avec des grosses bulles, et une mousse serrée assez tenace. Aux arômes de malt, de houblon et saveurs de céréales.

la bouteille 33cl V.P.

Réf. : 203171

**AMERTUME :**

19 IBU



**BIÈRE LAGER BLONDE**



**TSING TAO**

4,7%

La bière chinoise la plus exportée. Nez finement houblonné, malté et fruits légers.

la bouteille 33cl V.P.

Réf. : 201689

**AMERTUME :**

25 IBU



**BIÈRE LAGER BLONDE**



**SAMUEL ADAM'S**

4,8%

La bière emblème de l'un des plus importants brasseurs craft au monde. Arômes de caramel légèrement grillé avec des notes de fruits, douceur de malt et une légère amertume houblonnée.

la bouteille 33cl V.P.

Réf. : 212307

**AMERTUME :**

30 IBU





0%  
ALCOOL

### BIÈRE LAGER



BROOKLYN SPECIAL EFFECTS

0,4%

Bière ambrée sans alcool, de type lager, qui offre un goût unique de la bière. Notes briochées et amères.

la bouteille 33cl V.P.

Réf. : 279104

AMERTUME :

40 IBU



### EAU MINÉRALE PLATE

FIJI

la bouteille 1l P.E.T.

Réf. : 282359



### BIÈRE PILS



CHANG

5%

Bière de caractère très populaire en Thaïlande, légère amertume et saveurs exotiques.

la bouteille 32cl V.P.

Réf. : 202128

AMERTUME :

10 IBU



### EAU MINÉRALE GAZEUSE

la bouteille 75cl V.P.

Réf. : 282360



### EAU MINÉRALE NATURELLE GAZEUSE VCH BARCELONA

la bouteille 1l V.P.

Réf. : 282668



### EAU MINÉRALE NATURELLE GAZEUSE SOLE DECO

la bouteille 75cl V.P.

Réf. : 282740



## LA CAVE

**SAKÉ JUNMAÏ GENSHU**

**CAVE DE KOSHINOHANA**  
la bouteille 72cl

Réf. : 056806

**Kawasemi**

Saké très expressif, alliant le fruit et la douceur sur des notes de poires, de litchis pour finir sur une finale légèrement acidulée, sur les céréales. À servir frais, sur des volailles, poissons en sauce, fromages à pâte dure, des desserts au chocolat.

Dégusté en décembre 2022

**VIN DU LIBAN 2020**

**CHATEAU KEFRAYA**

la bouteille 75cl

Réf. : 214542

**Les Bretèches**

Robe grenat sombre, reflets pourpres. Fruits noirs rôtis au nez évoluant sur les épices et un beau vanillé d'élevage. Bouche ample et généreuse au juteux et à la gourmandise extrêmes ! Concentrée mais digeste, la chair se livre pleinement entre structure et élégance. Servir carafé vers 14/15° sur viandes grillées et braisées.

Dégusté en décembre 2022

**SAKÉ NIHONSHU JUNMAÏ**

**BRASSERIE KIZAKURA**

la bouteille 75cl

Réf. : 240140

**Bijito**

Bijito Junmai est un saké traditionnel à déguster froid. Junmai signifie "pur riz" garantissant que le saké est libre de tout ajout d'alcool distillé ou autres entrants. Un saké frais et fruité, sur des notes de pommes, de raisins à chair blanche. La bouche est riche et minérale, avec une finale laiteuse. La minéralité est bien intégrée avec des notes de zestes d'agrumes.

Dégusté en décembre 2022



la marque  
**METRO**

**RIOJA D.O.C. 2021**

**BODEGAS MONTELCIEGO**

la bouteille 75cl

Réf. : 213095

**Crianza**

Robe grenat sombre. Au nez, les fruits noirs torréfiés, un brin d'élevage, quelques touches cacaotées et de belles épices. Bouche généreuse et sanguine, à la trame serrée. Belle ossature tannique, racée et raffinée. Jolies touches rôties, lardées et fumées ! Longue finale poivre, camphre et menthol. Servir vers 15° sur jolies viandes rôties.

Dégusté en février 2023

**VINHO VERDE D.O.C.**

**SITIO SANTO**

la bouteille 75cl

Réf. : 296201

Robe jaune doré clair. Nez de fruits blancs, d'agrumes et de notes de fleur d'oranger. En bouche, cela est franc et vif avec de petites notes de tilleul et de cire d'abeilles. Ensemble équilibré et gourmand grâce à cette petite bulle "frizzante". Finale fraîche et notes mentholées et citrons verts. Servir vers 9/10° sur poissons, entrées, coquillages.

Dégusté en janvier 2023

**VINHO REGIONAL ALENTEJANO 2021**

**CASA RELVAS**

la bouteille 75cl

Réf. : 213103

**Insólito**

Jolie robe sombre rubis. Nez toasté, lardé d'un bel élevage. Mûres, myrtilles et griottes font la danse ! Du poivré, un rien de myrte, un rien de camphre. Bouche juteuse et éclatante. Belle densité tannique sur un fond d'herbes et de garrigues. Vin possédant fraîcheur, digestibilité et race des cépages locaux (Aragonez, Trincadeira, Touriga Nacional). Servir vers 15° sur viandes.

Dégusté en février 2023

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

Dans la limite des stocks disponibles les produits de la cave et des liquides de ce catalogue sont soumis à une offre limitée à deux palettes par client (n° siret) pendant toute la période promotionnelle.

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



## VIN DU CHILI 2020



**BARON PHILIPPE DE ROTHSCHILD**  
la bouteille 75cl

Réf. : 242632

**Escudo Rojo Gran Reserva**

Robe grenat sombre. Nez fruité de cassis tièdes, de violette, de cachou et de poivre. Bouche nette et complexe, sur un fruité lardé, puissant et juteux. Ossature opulente et grasse au poivré déroutant !! Mention spéciale à l'élevage apportant longueur et douces nuances camphrées. Longue finale de griottes. Servir vers 14/15° sur vos viandes rouges.

Dégusté en février 2023



## LES CÔTES DE ROMMANI A.O.C.



**LA FERME ROUGE**

la bouteille 75cl

Réf. : 248180

**Terres Rouges**

Belle robe grenat sombre aux nuances pourpres. Nez sublime de fruits rouges et noirs noblement compotés, mûres, cassis tièdes, griottes et douces épices. Bouche juteuse et gourmande respectant ce beau fruité d'expression ! Chair vineuse de parfaite intensité, idéalement extraite entre finesse et velouté ; petits tanins finement poivrés pour le relief. Vers 15° sur jolies viandes rouges grillées, volailles et agneau braisés.

Dégusté en décembre 2022



## VIN D'AFRIQUE DU SUD 2021



**DOUGLAS GREEN**

la bouteille 75cl

Réf. : 264676

**Pinotage**

Jolie robe grenat sombre. Nez croquant de petites griottes et airelles écrasées, un rien de fumé et de lardé. Très bien typé ce Pinotage ! Bouche ample et poivrée, bon goût de noyaux façon Irancy, plus le punch et la violette de Crozes-Hermitage et le tout sur un coussin réglissé !! Délicieux, charmeur, de belle ossature tannique... Rétro persistante aux notes de garrigues fraîches. Servir vers 13/14° sur rognons, foie de veau.

Dégusté en décembre 2022



## VIN DU LIBAN 2016



**CHÂTEAU MUSAR**

la bouteille 75cl

Réf. : 277489

**Vallée de la Beeka. Famille Hochar**

Un assemblage de Cabernet

Sauvignon, Carignan et Cinsault

cultivés dans le vallée de la Bekaa.

Une belle robe rubis, un nez expressif, une bouche élégante et des tanins élégants. Un vin alliant équilibre, structure et acidité. À la fois racé et fruité, il accompagnera vos gibiers et viandes rouges vers 16°.

Dégusté en décembre 2022



## VIN DU CHILI 2021



**VINA SANTA RITA**

la bouteille 75cl

Réf. : 213781

**Carmenere. Cavanza**

Robe grenat sombre. Nez intense de fruits noirs, d'épices, d'un boisé/toasté séducteur. Bouche épatante et gourmande sur le jus de viande rôtie, le poivre noir, la violette et le cachou. Chair gourmande, vineuse. Ce petit cheval noir des Andes vous invite à savourer, partager et célébrer de belles viandes rouges juteuses juste grillées. Servir vers 13/14° sur viandes, charcuteries, abats.

Dégusté en décembre 2022





la marque  
**METRO**

**VIN D'ARGENTINE MENDOZA VALLEY 2022**  
  
**EL BAR ARGENTINO**  
la bouteille 75cl  
Réf. : 265911  
**Malbec**  
Ce 100% Malbec se pare de sa plus belle robe rouge aux reflets violacés. Nez expressif et gourmand de petits fruits rouges (cassis, framboises, groseilles) et de quetsche. Quelle belle complexité tout en suavité, entremêlés à des tanins harmonieux. Déguster avec une belle pièce de viande, grillée à souhait.  
Dégusté en novembre 2022





**VIN D'ARGENTINE MENDOZA VALLEY 2022**  
  
**BODEGA PEDRA ALTA**  
la bouteille 75cl  
Réf. : 284139  
**Malbec. Alta Colección.**  
Un Malbec puissant et généreux. Doté d'une belle robe rubis, le nez se dévoile avec des arômes puissants de fruits rouges. La bouche est de belle structure, avec des notes de torréfaction : chocolat et café. Déguster vers 17° avec vos viandes rouges et cuisines brésiliennes.  
Dégusté en janvier 2023



**SAKÉ JUNMAI GINJO**  
  
**CAVE DE ASAHARA**  
la bouteille 72cl  
Réf. : 056811  
**Koikoi**  
Koi Koi est un saké de types junmai et ginjo. Cela signifie qu'il n'y a pas d'ajout d'alcool et que le riz utilisé pour sa fabrication a été poli à 40%. Fin et fruité, il saura vous séduire et accompagnera à merveille vos fromages et desserts crémeux.  
Dégusté en décembre 2022



**NOUVEAU !**



**RIOJA D.O.C. 2021**  
  
**CEPA DIVISA**  
la bouteille 75cl  
Réf. : 297725  
**Tempranillo**  
Robe rubis soutenu. Nez rôti et épicé de fruits noirs, garrigue. Bouche franche et corsée avec des notes un peu cuir, sous bois. Acidité noble qui souligne le vin et apporte grâce à un fin boisé un équilibre très intéressant. Longue finale aux senteurs de terroir. Servir vers 15° sur grillades, poivrons rôtis, plats épicés.  
Dégusté en janvier 2023





**VIN D'ARGENTINE MENDOZA VALLEY 2018**  
  
**CHEVAL DES ANDES**  
la bouteille 75cl  
Réf. : 297478  
**Elaboré par Château Cheval Blanc & Terrazas de Los Andes**  
Un vin façonné dans un terroir unique, situé au pied de la Cordillère des Andes, dans la région de Mendoza. Malbec, Petit Verdot et Cabernet Sauvignon sont élevés pendant 18 mois avant d'être assemblés. Un vin complexe aromatiquement, aux tanins élégants, alliant fraîcheur et équilibre. Servir vers 16° pour accompagner vos viandes rouges  
Dégusté en mars 2023

**L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.**  
Dans la limite des stocks disponibles les produits de la cave et des liquides de ce catalogue sont soumis à une offre limitée à deux palettes par client (n° siret) pendant toute la période promotionnelle.

RETROUVEZ NOTRE OFFRE LIVRÉE SUR  **METRO.fr** OU SUR L'APPLICATION METRO

### AUTRES SPIRITUEUX DU MONDE



#### CACHAÇA AMBRÉE



##### YPIOCA

39% §

Cachaça 150 Ypioca est une édition premium et commémorative du 150<sup>e</sup> anniversaire d'Ypioca. C'est un mélange de Cachaças vieilles entre 1 an et 3 ans, en fûts de chêne et de baume. En bouche, notes de vanille et de caramel. La finale, longue, marquée par un arrière-goût boisé et sucré un peu comme du miel. À consommer pur ou en cocktail très froid voir givré.

la bouteille 70cl

Réf. : 284333



#### VODKA



##### TITO'S

40% §

Tout droit venue du Texas, la Vodka Tito's est produite à base de maïs, céréale incontournable des spiritueux américains. Distillée en petits lots en pot style Charentais, cette vodka est douce et ronde : parfaite en cocktail ou en dégustation pure.

la bouteille 70cl

Réf. : 267069



#### MEZCAL



##### BENEVA

38% §

Boisson mystique, le Mezcal Beneva est un mezcal reposado 100% agave "con gusano" (il contient un ver de maguey dans le fond de la bouteille). Riche en parfums, ce mezcal traditionnel est vieilli en fûts de chêne, ce qui lui procure sa couleur ambrée et son arôme boisé. À consommer pur ou sur glace.

la bouteille 70cl

Réf. : 079099



#### VODKA



##### 42 BELOW

40% §

La vodka 42 Below est produite en Nouvelle-Zélande, à partir de blé australien et d'une eau très pure provenant d'une source volcanique néo-zélandaise. C'est de là qu'elle tire son nom, puisque cette source volcanique est située 42 degrés au Sud de l'Équateur. Le résultat est une vodka ronde et raffinée.

la bouteille 70cl

Réf. : 249720



#### TEQUILA REPOSADO



##### EL JIMADOR

38% §

La saveur est une riche combinaison d'épices, de fruits, de bois, de vanille et de subtiles noisettes grillées. La finale est douce et persistante avec des saveurs chaudes de vanille et d'épices subtiles reposant sur du chêne. Le n°1 des ventes de tequila au Mexique, la patrie de la tequila.

la bouteille 70cl

Réf. : 275482



#### VODKA



##### HAKU

40% §

Élaborée au Japon elle est décrite comme une expression "artisanale de première qualité" dans laquelle l'artisanat est central. Haku est élaborée entièrement à base de riz blanc japonais puis filtrée sur charbon de bambou.

la bouteille 70cl

Réf. : 282761



## GIN



## GIN



**ETSU**  
43%

L'un des premiers gins nippons sur le marché, Etsu signifie "plaisir" en japonais. Conçu sur l'île japonaise d'Hokkaido à la distillerie Asahikawa, ce gin est produit à partir d'une recette ancestrale, nécessitant un savoir-faire et des ingrédients se trouvant exclusivement au Japon. Ce gin est distillé après 24h de macération et les botaniques y sont intégrées lors de la distillation. Découvrez un gin unique aux saveurs singulières du Japon, rafraîchissant et parfaitement équilibré. la bouteille 70cl  
Réf. : 251741



## GIN



**SUNTORY ROKU**  
43%

Distillé et embouteillé au Japon, il est le résultat de 8 plantes "classiques" du gin comme la genièvre et de 6 plantes mythiques japonaises (Yuzu, fleur de Sakura, poivre de Sansho, feuille de Sakura, thé Gyokuro, thé Sencha). la bouteille 70cl  
Réf. : 244706



## GIN



**SCAPEGRACE BLACK**  
41,6%

Scapegrace Black : Scapegrace Black est un gin unique de Nouvelle-Zélande : noir au service, il devient rose une fois qu'y est versé le tonic. La couleur noire du liquide est obtenue par la coloration naturelle des botaniques et à la technique employée pour assimiler les différents ingrédients : le bleu provient des pois bleus, le rouge des baies d'aronia, le jaune de l'ananas, l'orange du safran et le violet de la patate douce assimilée au kumara. la bouteille 70cl  
Réf. : 294032



## GIN



**MARE**  
42,7%

Abondance d'herbes aromatiques où le romarin se distingue, sans s'opposer à l'expression de l'olive et du thym. Soupçon de gingembre, d'agrumes et de coriandre. la bouteille 70cl  
Réf. : 145482



## GIN



**BACÛR**  
40%

Le Gin sec distillé Bacûr doit son caractère unique à la qualité des plantes 100% italiennes utilisées pour sa production. Les baies de genièvre de Toscane, les feuilles de sauge de la Vénétie et le zeste de citron de Sicile macèrent longtemps dans une solution hydro-alcoolique. Les composants subissent ensuite une double distillation, donnant lieu à un distillat élégant au bouquet fin et net. la bouteille 70cl  
Réf. : 253932



## GIN



**SKAGERRAK**  
44,9%

Dry Gin classique avec une touche nordique. Skagerrak Dry Gin est créé en collaboration avec les meilleurs barmans nordiques en utilisant des plantes cultivées dans et autour de la région du Skagerrak. Des notes croquantes de genévrier combinées à des saveurs et des arômes subtils et complexes, notamment de fleur de sureau, de camomille, d'églantier et d'argousier. la bouteille 70cl  
Réf. : 294197

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

Dans la limite des stocks disponibles les produits de la cave et des liquides de ce catalogue sont soumis à une offre limitée à deux palettes par client (n° siret) pendant toute la période promotionnelle.

RETROUVEZ NOTRE OFFRE LIVRÉE SUR **METRO.fr** OU SUR L'APPLICATION METRO

### RHUM



#### RHUM



##### LA HECHICERA

40% alc/vol

La Hechicera révèle un nez mêlé de parfums de prune, de cacao, de banane et de menthe. La bouche est à la fois douce et riche, évoquant les saveurs du chocolat noir, de la cannelle et du poivre. Des notes persistantes de noisette et de vanille se fondent dans un boisé séducteur. On se régale sans modération.  
la bouteille 70cl  
Réf. : 252734



#### RHUM



##### CENTENARIO

40% alc/vol 30ans

Les rhums de l'assemblage de Centenario 30 sont vieillis selon la méthode Solera. Par cette technique de vieillissement, ils ont développé leur personnalité affirmée. Il s'exprime sur un registre fruité et acidulé, ponctué de notes de caramel et de noix de muscade. Sa finale fait preuve d'une longueur et d'une douceur remarquables.  
la bouteille 70cl  
Réf. : 233200



#### RHUM XO



##### MILLONARIO

40% alc/vol

Assemblage vieilli entre 12 et 20 ans dans des fûts de chêne américain. Au nez, des notes de banane séchée et de toffee. Large palette aromatique : caramel au beurre, chocolat au lait, café froid, vanille et une pointe épicée.  
la bouteille 70cl  
Réf. : 232973



#### RHUM XO



##### PLANTATION

40% alc/vol

Cette cuvée extraordinaire a été créée pour célébrer la 20<sup>ème</sup> année d'Alexandre Gabriel en tant que Maître Assemblée des rhums Plantation. Cet assemblage de rhums de 12 à 20 ans d'âge originaires de la Barbade reflète l'expression même de cette île. Vieilli à la Barbade puis en France, à Cognac, Plantation XO est un rhum unique.  
la bouteille 70cl  
Réf. : 200852



#### RHUM



##### KIYOMI

40% alc/vol

Produit par la distillerie Hélios située sur l'île japonaise d'Okinawa, ce rhum blanc est issu d'un distillat de mélasse de canne à sucre locale fermentée pendant 3 semaines, puis distillée en Pot Still en cuivre. La canne à sucre, bénéficiant d'un sol riche en minéraux et d'un climat tropical, apporte à ce rhum minéralité et salinité. Kiyomi est une explosion aromatique sans égal, due à la longue fermentation de sa mélasse de canne à sucre, rappelant des notes de truffe avant oxydation.  
la bouteille 70cl  
Réf. : 254988



#### RHUM



##### MATUSALEM

40% alc/vol 23ans

Son assemblage minutieux est réalisé à partir de rhums dont l'âge moyen atteint les 23 années. Le nez de ce rhum offre une palette aromatique complexe composée d'arômes fruités. La dégustation de cette eau-de-vie affiche une magnifique texture soyeuse, laissant un sentiment d'extrême finesse tout en dévoilant des notes affirmées de noisettes et d'amandes grillées. La finale de ce 23 ans est aussi élégante que son flacon. C'est un rhum qui se livre tout en douceur en dévoilant avec élégance des notes discrètes de miel et de vanille.  
la bouteille 70cl  
Réf. : 016359

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

Dans la limite des stocks disponibles les produits de la cave et des liquides de ce catalogue sont soumis à une offre limitée à deux palettes par client (n° siret) pendant toute la période promotionnelle.



## WHISKY

**BLENDED WHISKY****TOGUCHI PREMIUM**

40%

Togouchi Premium est un whisky mélangé Chugoku Jozo. Élaboré à partir de scotch malt whisky et de whisky de grain canadien, mais vieilli et mis en cuve au Japon par des blenders japonais, les toutes premières saveurs identifiées sont très douces avec une dominante de noix de coco et des notes de caramel et de fruits exotiques.

la bouteille 70cl

Réf. : 189668

**BLENDED WHISKY****NIKKA FROM THE BARREL**

51,4%

Whisky japonais iconique de la maison Nikka, From The Barrel est un blended whisky extrêmement complexe créé pour sa richesse et son plein de saveurs. Il ose. Il interpelle. Il impose.

la bouteille 50cl

Réf. : 087804

**KENTUCKY STRAIGHT BOURBON****BUFFALO TRACE**

40%

Depuis plus de 200 ans, la distillerie la plus médaillée au monde produit du bourbon sur les berges de la Kentucky River. Le whisky américain Buffalo Trace est distillé à base d'un moût de maïs, de seigle et d'orge. Il se consomme aussi bien en dégustation qu'en cocktail.

la bouteille 70cl

Réf. : 097045

**SINGLE MALT WHISKY****AMRUT**

46%

Premier single malt 100% local et whisky signature d'Amrut, le Indian Single Malt est depuis 2004 la référence de l'identité des whiskies indiens. Élaboré à partir d'orge maltée des provinces du Punjab, ce whisky, marqué par les épices et les fruits mûrs, est élevé dans des ex-fûts de bourbon.

la bouteille 70cl

Réf. : 016769

**BLENDED MALT WHISKY****YUSHAN**

40%

Fabriquée à partir de 100% d'orge maltée, ce blended malt whisky d'origine taïwanaise est un assemblage de malts vieillis en fûts de bourbon et sherry. Au nez il se présente frais et équilibré, et une bouche ronde avec des notes toastées, miel, épices douces, caramel.

la bouteille 70cl

Réf. : 255023

**WHISKY****ABASOLO**

43%

Composé à 100% de maïs mexicain, Abasolo provient de la seule distillerie du pays dédiée depuis sa construction à la production de whisky. Grâce à des techniques innovantes et modernes, la Destileria y bodega Abasolo produit un whisky à partir de maïs ancestral, sans OGM, cultivé et transmis depuis plus de 200 générations pour sa saveur incomparable. Cuit selon une méthode Mésoaméricaine et vieille de plus de 4 000 ans, découvrez un whisky aux notes uniques de maïs grillé, de vanille, de thé noir, de miel et de cuir.

la bouteille 70cl

Réf. : 293727

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

Dans la limite des stocks disponibles les produits de la cave et des liquides de ce catalogue sont soumis à une offre limitée à deux palettes par client (n° siret) pendant toute la période promotionnelle.

RETROUVEZ NOTRE OFFRE LIVRÉE SUR **METRO.fr** OU SUR L'APPLICATION METRO

# Équipements

Avoir de bons outils pour cuisiner fait partie du succès d'une recette.

Pour vous doter de tout ce qui se fait de mieux en matière d'équipement professionnel, découvrez ici des produits tendance notamment en art de la table. Couteaux japonais, woks, plats à paella... quels que soient vos besoins et votre style de cuisine, vous trouverez l'essentiel sur le site METRO.fr. Pensez à consulter notre guide CHR pour une proposition la plus exhaustive possible de nos gammes. Vous avez tout en main pour réussir !







Capacité : 9 L

#### MARMITE À SOUPE

METRO PROFESSIONAL

Structure inox.

Cuve amovible.

Raccordement : 475 W/230 V.

Dim. : H. 36 x L. 34,5 x P. 34,5 cm.

Poids : 4,5 kg.

Réf. 019680

**Garantie 1an**

pièces et main-d'œuvre



#### ATOUTPRO

Le grill à pierre de lave idéal pour cuire vos yakitoris

**SUR COMMANDE  
EN ENTREPÔT OU SUR  
METRO.fr**

Fabrication Européenne

#### GRILL À PIERRE DE LAVE PARRILLAS INOX

MAINHO

Grill incurvé pour l'écoulement des graisses. 3 niveaux de hauteur pour la cuisson. Récupérateur de graisse intégré en façade. Support des pierres de lave cannelé en inox.

Réf. 136685<sup>(1)</sup>

**Garantie 1an**

pièces, main-d'œuvre  
et déplacement

**Service compris**

livraison, raccordement  
et mise en service



**SUR COMMANDE  
EN ENTREPÔT OU SUR  
METRO.fr**

#### CUISEUR À RIZ

LT

Capacité : 21 L/10 kg de riz.

Couvercle inox avec poignée.

Ø 50 cm.

Ø ext. : 60 cm avec les poignées.

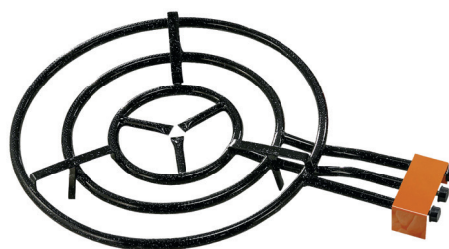
Raccordement : 3 kW/230 V.

H. 48 cm.

Réf. 125641

**Garantie 1an**

pièces et main-d'œuvre



**SUR COMMANDE  
EN ENTREPÔT OU SUR  
METRO.fr**

#### RÉCHAUD GAZ À PAËLLA

WISMER

Ø 40 cm.

Réf. 013123

Existe aussi en Ø 60 ou 70 cm.

**Garantie 1an**

pièces et main-d'œuvre

Suggestions de présentation, (1) Service compris : la livraison dans un rayon de 60 km par route, en France métropolitaine et hors engins spéciaux. Mise en service et raccordement : les tarifs sont consultables dans votre entrepôt.

**SUR COMMANDE**  
EN ENTREPÔT OU SUR  
**METRO.fr**

Fabrication française

## GRILL KEBAB ÉLECTRIQUE BROCHE DE 80 CM ROLLER GRILL

Alimentation : électrique.  
H. broche : 80 cm.  
Capacité de viande : 40 kg.  
Raccordement : 7,2 kW/380 V.  
Brûleurs : 4.  
Dim. : H. 104,5 x L. 58 x P. 66 cm.  
Poids : 35 kg.  
Réf. 109314  
Existe aussi en modèle 80 cm gaz.

**Garantie 1an**

pièces et main-d'œuvre



**SUR COMMANDE**  
EN ENTREPÔT OU SUR  
**METRO.fr**

## COUTEAU À KEBAB ÉLECTRIQUE HENDI

2 lames en inox de Ø 100, 1 lisse et 1 dentelée, peut trancher jusqu'à 60 kg/h.  
Épaisseur de découpe réglable de 0 à 8 mm.  
Protection de la lame en inox qui assure la sécurité pendant la coupe.  
Poignée et boîtier du moteur en matériau antidérapant.  
Équipé avec une protection contre les surcharges, bouton de réinitialisation.  
Affûteuse de couteaux inclus. Poids 1 kg.  
Alimentation : 230 V. Puissance : 80 W.  
Poids : 1 kg. Dim. : H. 17,3 x L. 19,4 x l. 11,3 cm.  
Réf. 201090

**Garantie 1an**

pièces

Suggestions de présentation.



**WOK INOX**  
METRO PROFESSIONAL  
Inox 18/10.  
Ø 30 cm.  
Tous feux dont induction.  
Adapté au lave-vaisselle.  
Réf. 001119



**WOK ALUMINIUM INDUCTION**  
METRO PROFESSIONAL  
Ép. : 4 mm.  
Ø 30 cm.  
Tous feux dont induction.  
Réf. 246378



**WOK À INDUCTION**  
DE BUYER  
Inox.  
Ø 36 cm.  
Tous feux dont induction.  
Réf. 124250





**SUR COMMANDE**  
EN ENTREPOT OU SUR  
**METRO.fr**

**PLAT À PAËLLA**

LACOR

Tôle.

Ø 90 cm.

50 parts.

Réf. 149760



**SUR COMMANDE**  
EN ENTREPOT OU SUR  
**METRO.fr**

**SET 3 OUTILS À SCULPTER**  
MATFER

Lame en acier inoxydable.

Manche en polypropylène.

Permet de sculpter de jolies formes dans les fruits et légumes.

Ne craint pas l'eau ni l'acidité des fruits.

Réf. 219092



Fabrication japonaise

**COUTEAU PETTY "GUJO"**

SABATIER PROFESSIONNEL

Lame inoxydable.

Manche bois naturel 2 rivets inox.

12 cm.

Réf. 194687



Fabrication japonaise

**COUTEAU SANTOKU "GUJO"**

SABATIER PROFESSIONNEL

Lame inoxydable.

Manche bois naturel 2 rivets inox.

17 cm.

Réf. 194688



Fabrication japonaise

**COUTEAU JAPONAIS "NAKIRI"**

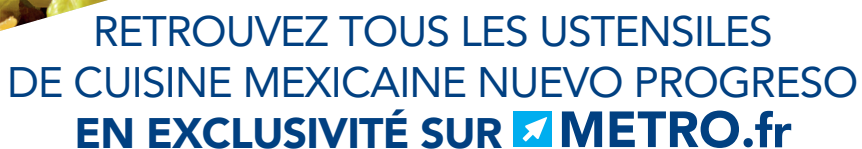
SABATIER PROFESSIONNEL

Lame inoxydable.

Manche bois naturel 2 rivets inox.

17 cm.

Réf. 194689







**1. POKE BOWL "AZUR"**

**IN SITU**

Grès avec émaux réactifs.

120 cl.

Ø 20 cm.

Réf. 283066

**2. POKE BOWL "SHAN"**

**IN SITU**

Porcelaine avec émaux réactifs.

85 cl.

Ø 18 cm.

Réf. 283065

**3. POKE BOWL BLANC**

**IN SITU**

Porcelaine.

120 cl.

Ø 21 cm.

Réf. 284019

Existe aussi en 85 cl.



**SALADIER "AÏKO"**

**APS**

Mélaamine.

Noir.

Ø 20,5 cm.

Ne passe ni au four ni au micro-ondes.

Réf. 192018

Existe aussi en Ø 16 cm ou en coloris blanc.



**BASE TAJINE**

**METRO PROFESSIONAL**

Céramique réfractaire.

Vernissage intérieur.

Ø 21 cm.

Garantie norme alimentaire.

Adaptée au lave-vaisselle, four traditionnel et four micro-ondes.

Réf. 272223



Suggestions de présentation.

# équipements



## PLAT CREUX "STONE ART"

APS

Mélamine.

Empilable.

Ø 23 cm.

Ne passe ni au four ni au micro-ondes.

Réf. 231832

Existe aussi en Ø 28,5 cm.



## PLAT "BAMBOO"

APS

Mélamine.

Dim. : 34,5 x 21,5 cm.

Ne passe ni au four ni au micro-ondes.

Réf. 286760

Existe aussi en Ø 30,5 cm.



## PLAT FEUILLE "MARONE"

APS

Mélamine.

Dim. : 25,5 x 14 cm.

Empilable.

Coloris noir avec rebords marron.

Ne passe ni au four ni au micro-ondes.

Réf. 231783

Existe aussi en dim. : 36 x 19 cm.



## BOL "ASIA PLUS"

APS

Mélamine.

Ø 16 cm.

Coloris rouge et noir.

Ne passe ni au four ni au micro-ondes.

Réf. 286755

Existe aussi en Ø 13 cm ou en coloris blanc.



## BOL "CASUAL"<sup>(1)</sup>

APS

Mélamine.

Ø 7,8 cm.

Coloris noir.

Ne passe ni au four ni au micro-ondes.

Vendu par 3.

Réf. 286752

Existe aussi en coloris blanc.



## BOL "FRIDA"

APS

Mélamine.

21,5 cm.

1 L.

Coloris blanc.

Pieds antidérapants.

Ne passe ni au four ni au micro-ondes.

Réf. 286761

Existe en différentes tailles ou formes.



## BAGUETTES CHINOISES

Dim. : 20 cm.

Le paquet de 100

Réf. : 198427



## ASSIETTE CREUSE "NATURA"

BONNA

Porcelaine.

Ø 22 cm.

Réf. 290885

Existe aussi en Ø 18 cm

ou 25 cm.

