

# #Restauration ASIATIQUE

**P**arler de la cuisine asiatique est aujourd'hui une gageure. Alors que ce marché ne cesse de se développer, surtout en restauration rapide, il serait assurément plus juste de parler des cuisines asiatiques. Chinoise, japonaise, thaï, coréenne, indienne, vietnamienne, cambodgienne..., il y en a vraiment pour tous les goûts. Et si les savoir-faire sont infinis, il en va de même pour les ingrédients. Dans ce contexte particulier, trouver les bons produits peut vite devenir un casse-tête. Vous simplifier le quotidien, c'est justement le défi des experts METRO ! En mettant à votre disposition un assortiment extrêmement large de produits spécifiques tels que fruits et légumes exotiques, riz et nouilles de toutes sortes, sauces et épices, desserts typiques, vins et spiritueux locaux... En vous inspirant avec les dernières tendances. En vous proposant un grand choix de produits non alimentaires essentiels comme les ustensiles de cuisine, l'art de la table, les emballages destinés à la vente à emporter, les produits de nettoyage... En vous fournissant une gamme d'équipements dédiés à vos besoins particuliers à l'image de nos cuiseurs à riz, friteuses, vitrines réfrigérées... Mais aussi en facilitant vos commandes grâce à nos différents modes d'achat. Avec l'ambition de vous aider à gagner en efficacité sans rien céder à l'authenticité. On vous a mis l'eau à la bouche ? N'attendez plus pour dévorer ce nouveau Guide dédié aux mille et une saveurs de la cuisine asiatique. Ou plutôt, des cuisines asiatiques !

## POUR VOIR LE PRIX DE NOS PRODUITS :

- 1 Téléchargez l'application **METRO** en flashant ces QR codes puis lancez-la
- 2 Scannez le **code-barres** situé à côté du produit
- 3 Découvrez le **prix** et la **disponibilité** dans vos halles



sur App Store



sur Google Play



RETROUVEZ LES PRODUITS LIVRÉS  
DISPONIBLES DANS TOUTES LES HALLES METRO  
AU XX/XX/2025 EN SUIVANT CE PICTO.\*



RETROUVEZ LES PRODUITS  
CONCERNÉS PAR CETTE MÉCANIQUE  
GRÂCE À CE PICTO.



## 00 LES PRODUITS DE LA MER



## 00 LES VIANDES



## 00 LES FRUITS & LÉGUMES



## 00 L'ÉPICERIE



## 00 LES PANÉS, BROCHETTES, GYOZAS & NEMS



## 00 LES ŒUFS & FROMAGES INGRÉDIENTS



## 00 LES DESSERTS SURGELÉS & SNACKS



## 00 LES BOISSONS & ALCOOLS



## 00 LES JETABLES & VENTE À EMPORTER



## 00 L'ÉQUIPEMENT





# Saumon METRO Chef



**METRO**  
Chef

FRAÎCHEUR, QUALITÉ ET TRAÇABILITÉ GARANTIES POUR CE SAUMON METRO CHEF MINUTIEUSEMENT SÉLECTIONNÉ. ÉLEVÉ DANS LES MEILLEURES CONDITIONS, IL RÉPOND AUX EXIGENCES DES RESTAURATEURS LES PLUS RIGOUREUX TOUT EN VALORISANT DES ENGAGEMENTS RESPONSABLES.



LES PRODUITS DE LA MER



## QUALITÉ GARANTIE

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



## LA FRAÎCHEUR AVANT TOUT

Après 3 années d'élevage, les saumons sont transportés en France sur un unique site de transformation. Les saumons entiers repartent aussitôt vers nos halles tandis que ceux destinés à être vendus en filets sont transformés et conditionnés selon un process rigoureux puis livrés en moins de 48h. Et tous nos poissons font l'objet de nombreux contrôles qualité.



## CAP SUR LA TRANSPARENCE

Parce que restaurateurs et consommateurs attachent une grande importance à l'origine des produits, METRO a misé sur la blockchain pour vous permettre de connaître toutes les étapes de la vie du saumon METRO Chef que vous achetez en scannant le QR code présent sur l'emballage.



## UN PARTENARIAT HISTORIQUE

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





***Le petit + des experts METRO :***

Mettez en place une formule spéciale « à partager » ; un assortiment généreux pour 4 à 6 personnes avec viandes marinées, banchan et sauces. Une offre idéale pour une expérience conviviale et ultra-instagrammable !

# *Le barbecue Coréen*

## TOUJOURS À POINT !

LE BARBECUE CORÉEN, C'EST LA PROMESSE D'UN REPAS DÉLICIEUSEMENT SAVOUREUX ET CONVIVIAL. DÉCOUVREZ NOS CONSEILS ET ASTUCES POUR REDYNAMISER VOTRE OFFRE ET SUIVRE LA TENDANCE !

**L**e barbecue coréen, ce n'est pas qu'une méthode de cuisson. C'est un concept à part entière qui repose sur un rituel bien précis : celui de la viande grillée directement à table. Mais les clients ne viennent pas seulement pour manger, ils viennent partager un moment convivial, festif et interactif, autour de bons produits. Une dimension d'échange qui fait de ce concept une expérience si tendance. Les reines de ces soirées coréennes sont les viandes marinées ! Parmi les incontournables, on retrouve le

bulgogi, le galbi, mais aussi le dak galbi qui offre une alternative plus relevée. Certains restaurants proposent aussi du samgyeopsal, très apprécié pour sa texture fondante. Et pour diversifier votre offre, pensez à varier les coupes : entrecôte, filet, onglet, échine... ainsi que les marinades : soja-miel, gingembre-citronnelle, gochujang-lait de coco... Les accompagnements jouent eux aussi un rôle important dans un barbecue coréen. Une sélection riche et bien pensée permet de répondre aux attentes

des clients. La clé ? Renouveler régulièrement votre assortiment de banchan pour dynamiser votre offre. Kimchi, namul, jeon, œufs marinés, tofu sauté, pickles de radis blanc, potirons vapeur, doenjang-jjigae, miyeokguk, sans oublier le traditionnel bap... les possibilités sont nombreuses pour varier les plaisirs. Enfin, pour renforcer l'immersion, il est essentiel de soigner le cadre. Décor et présentation des plats, tout doit être pensé pour faire vivre une expérience inoubliable à votre clientèle.





## *Le petit + des experts METRO :*

Misez sur une formule déjeuner maligne : un bò bún + un bubble tea. Une formule parfaite pour booster vos ventes du midi !



# *Le Bò bún*

## UN BOL DE BONHEUR

LE BÒ BÚN, C'EST LA STREET FOOD VIETNAMIENNE DANS TOUTE SA SPLENDEUR. UNE CUISINE DE TROTTOIR, OUI, MAIS PLEINE DE CŒUR, DE FRAÎCHEUR ET DE... SAVEURS.

**P**ilier de la street food vietnamienne, le bò bún s'impose aujourd'hui comme la solution idéale pour les restaurateurs à la recherche d'un plat rapide, équilibré et dans l'air du temps. Dans un contexte où les consommateurs veulent manger vite, bon et léger, le bò bún coche toutes les cases d'un déjeuner réussi. Ce bol marie harmonieusement vermicelles de riz, lamelles de bœuf

mariné, laitue, ail, échalotes frites, basilic thaï, coriandre, menthe, cacahuètes pilées et nems. Le tout relevé par la sauce nuoc chàm, un incontournable de la cuisine vietnamienne, à la fois sucré, salé et acidulé. Un mélange de saveurs capable de séduire un large public. Mais au-delà de son attrait gustatif, le bò bún est un véritable atout pour vous, restaurateur : facile à préparer, rapide à dresser, simple
















à conditionner, il s'adapte parfaitement aux formules déjeuner. L'un des grands atouts du bò bún, c'est sa facilité à se décliner : au poulet, au porc ou en version végétarienne, il s'adapte aux nouvelles attentes alimentaires sans pour autant compliquer votre organisation. Bien plus qu'une simple tendance : c'est une valeur sûre et rentable à intégrer dès maintenant à votre carte.




















# Les champignons frais

EN VENTE DANS  
LES HALLES  
FRUITS &  
LÉGUMES

DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ

# Les haricots & petits pois

DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ

PLACER TOUS LES LIBELLÉS + PACKS AUTOUR



EN VENTE DANS  
LES HALLES  
FRUITS &  
LÉGUMES

## Herbes & graines germées
















FRAÎCHEUR, TEXTURE,  
CARACTÈRE EN  
UN SEUL GESTE

INDISPENSABLES DES CUISINES  
D'ASIE, LES HERBES FRAÎCHES ET  
GRAINES GERMÉES STRUCTURENT  
LES ASSIETTES AUTANT QU'ELLES  
LES PARFUMENT. EN TOPPING, EN  
INFUSION OU EN ACCOMPAGNE-  
MENT MINUTE, ELLES APPORTENT  
RELIEF, FRAÎCHEUR ET ÉQUILIBRE.  
UN GESTE FINAL ESSENTIEL POUR  
SUBLIMER BOUILLONS, SALADES,  
VIANDES OU NOUILLES.




































# Les algues & wakame

DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ













# Les salades

DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ

# L'ail, oignon, échalote & gingembre

DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ

# Les poivrons et piments

DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <div>NOM PRODUIT MARQUE</div>	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ







# Les autres légumes










































DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITION- NEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 PRODUIT LIVRÉ







# Les agrumes et fruits exotiques

DÉSIGNATION	DESCRIPTIF	CONDITIONNEMENT	ORIGINE	PRIX	RÉF	LIVRAISON
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>
 <b>NOM PRODUIT</b> MARQUE	Evelentis dolorro restem fugit laniandis enditas ut laut utet.	Le sachet de 1kg	U.E Élaboré en FRANCE		000000	 <b>PRODUIT LIVRÉ</b>





*Le petit + des experts METRO :*

Optez pour une marmite à double compartiments, idéale pour satisfaire tous les palais, du plus sensible au plus audacieux.



# Hot pot

## LA FONDUE CHINOISE, CONVIVIALE ET ULTRA PERSONNALISABLE

**SAINE, ORIGINALE ET HYPER CONVIVIALE, LA FONDUE CHINOISE A TOUT POUR PLAIRE. LA GRANDE NOUVEAUTÉ : UNE VERSION VEGGIE POUR UN MAXIMUM DE PLAISIR !**

**O**riginaire de Chongqing, la fondue chinoise plus communément appelée « Hot Pot » est une expérience culinaire conviviale, interactive et généreuse. Tout repose sur le bouillon, placé au centre de la table, dans lequel chaque convive plonge les ingrédients de son choix, à sa guise. C'est pourquoi le choix du bouillon est une étape essentielle. Entre bouillon épicé de Chongqing, riche en piment et en poivre de Sichuan, bouillon clair aux champignons, bouillon au miso

ou encore bouillon à la tomate, ce ne sont pas les possibilités qui manquent ! Dans le bouillon choisi, vous pouvez faire cuire une grande variété d'aliments, notamment des viandes finement tranchées comme le bœuf, l'agneau ou le porc, mais également des fruits de mer tels que des crevettes, du calamar, ainsi que du shiitaké ou de l'enoki, sans oublier les carottes, les pommes de terre ou les germes de soja ! S'y ajoutent volontiers des nouilles de riz ou de blé, des boulettes maison, ou encore

des raviolis chinois. De plus, le Hot Pot est un plat hautement personnalisable. Dans sa version végétarienne, on remplace les protéines animales par des protéines végétales comme le tofu ou le tempeh, tout en conservant les légumes, champignons et nouilles classiques. Proposer une fondue veggie sur votre carte est indispensable pour répondre aux attentes actuelles des consommateurs. Cette fondue veggie pourrait bien devenir la préférée de votre clientèle !





REMPLEZ LES  
LIBÉLLÉS + PACKS DANS  
LES ZONES GRISÉS



# Sauce soja

PLUS QU'UN  
ASSAISONNEMENT,  
UN PILIER CULINAIRE

QUE SERAIT LA CUISINE ASIATIQUE  
SANS SES SAUCES ? CE SONT ELLES  
QUI RÉVÈLENT L'ESSENCE MÊME DE  
CHAQUE PLAT. UN MARIAGE PARFAIT.  
PROPOSEZ-LES EN ACCOMPAGNEMENT  
DE VOS PLATS POUR UNE EXPÉRIENCE  
GUSTATIVE UNIQUE. LES ASSOCIATIONS  
AUDACIEUSES RAVIRONT LES PALAIS  
LES PLUS FINS !

**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description

**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description

**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description

**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description

**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description

**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description

**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description

**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description





# Huiles usagées :

## QUE DIT LA LOI ET COMMENT LES VALORISER ?

LA GESTION DES HUILES ALIMENTAIRES USAGÉES EST STRICTEMENT ENCADRÉE PAR LA LOI. EN TANT QUE RESTAURATEUR, IL EST ESSENTIEL DE RESPECTER DES OBLIGATIONS PRÉCISES POUR LEUR COLLECTE ET LEUR TRAITEMENT. MAIS COMMENT S'Y PRENDRE ? QUELS SONT LES BONS RÉFLEXES POUR ÉVITER TOUT RISQUE ET OPTIMISER LEUR VALORISATION ? ON VOUS EXPLIQUE TOUT.

### Ce que dit la loi



#### OBLIGATION DE COLLECTE

Depuis 2012, tous les établissements de restauration doivent **faire collecter et traiter leurs huiles usagées** par un prestataire agréé.



#### INTERDICTION DE REJET

Il est **formellement interdit** de jeter les huiles dans les canalisations ou avec les déchets classiques, sous peine d'amendes et de risques environnementaux.



#### LES BONNES PRATIQUES

Les huiles doivent être **stockées dans des contenants adaptés**, puis remises à un collecteur spécialisé qui assure leur recyclage et leur valorisation, notamment en biocarburant.

### Le service clé en main METRO

POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS CETTE DÉMARCHÉ, METRO MET À VOTRE DISPOSITION UNE SOLUTION COMPLÈTE DE COLLECTE ET DE VALORISATION, EN PARTENARIAT AVEC VEOLIA ET ALLO À L'HUILE. LES HUILES COLLECTÉES NE SONT PAS PERDUES, ELLES SONT TRANSFORMÉES EN BIOCARBURANT ET RÉINTÉGRÉES DANS UN CIRCUIT D'ÉCONOMIE CIRCULAIRE. ADOPTEZ UNE DÉMARCHÉ PLUS DURABLE & RESPONSABLE.



#### UN SERVICE SUR-MESURE, ADAPTÉ À VOTRE ACTIVITÉ

Que vous soyez un restaurant, une sandwicherie ou un food truck, la collecte est organisée en fonction de votre volume et de votre fréquence d'utilisation. Vous **recevez des contenants adaptés** pour stocker vos huiles en toute sécurité jusqu'à leur récupération.



#### UNE PRISE EN CHARGE SIMPLE ET RAPIDE

Les huiles sont collectées selon un calendrier défini ensemble, avec un processus fluide et sans contrainte. **Fini les démarches compliquées : tout est géré pour vous !**



#### UN AVANTAGE ÉCONOMIQUE

Grâce aux tarifs négociés METRO, vous bénéficiez d'une collecte de qualité à un prix avantageux. Une solution rentable qui vous évite les frais liés à une mauvaise gestion des huiles (amendes, problèmes de canalisation...).

# Mon restaurant passe au durable



## UN ACCOMPAGNEMENT CONCRET POUR UNE RESTAURATION PLUS RESPONSABLE

LA TRANSITION VERS UNE RESTAURATION PLUS DURABLE EST EN MARCHÉ. FACE AUX NOUVELLES ATTENTES DES CLIENTS, AUX ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX ET AUX ÉVOLUTIONS RÉGLEMENTAIRES, DE PLUS EN PLUS DE RESTAURATEURS S'INTERROGENT : COMMENT ADAPTER MON ÉTABLISSEMENT, À MON RYTHME, SANS COMPROMIS SUR LA QUALITÉ NI SUR LA RENTABILITÉ ?

### CHEZ METRO, NOUS FAISONS BIEN PLUS QUE FOURNIR DES PRODUITS :

nous accompagnons chaque professionnel de la restauration dans la transformation de son activité vers un modèle plus durable, plus vertueux, et plus pérenne.

### Un site pour vous guider :

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



PENSÉ COMME UN VÉRITABLE OUTIL DE PILOTAGE, CE SITE DÉVELOPPÉ PAR METRO PERMET À CHAQUE RESTAURATEUR DE :

- › Faire le point sur son niveau d'engagement environnemental, social et économique.
- › Accéder à des solutions concrètes, des fiches pratiques et des conseils adaptés à son profil.
- › Mettre en place des actions simples et efficaces, à son rythme, selon ses priorités.
- › Suivre un plan d'action personnalisé, étape par étape.

Du tri des déchets à l'approvisionnement local, en passant par les éco-gestes en cuisine, la gestion des énergies ou la valorisation du « fait maison » : chaque levier est expliqué, illustré et activable.

### Un engagement qui va au-delà des mots



CHEZ METRO, NOUS CROYONS QUE CHAQUE PROFESSIONNEL PEUT DEVENIR ACTEUR DU CHANGEMENT, SANS RENONCER À LA PERFORMANCE.

#### C'EST POURQUOI NOUS :

- › Référençons des produits responsables, locaux, labellisés ou en filières durables
- › Proposons des outils concrets pour piloter les coûts et réduire l'impact environnemental.
- › Mobilisons nos équipes en halles et sur le terrain pour vous conseiller au quotidien.
- › Valorisons les restaurateurs engagés à travers notre réseau, nos supports et nos actions de communication.

### UNE DÉMARCHÉ PROGRESSIVE, ACCESSIBLE À TOUS :

Pas besoin de tout changer du jour au lendemain : l'important, c'est d'avancer. Et nous sommes à vos côtés pour vous y aider.



DÉCOUVREZ LA PLATEFORME EN FLASHANT CE QR CODE







# Phở Bò, LE CLASSIQUE VIETNAMIEN

SYMBOLE DE LA CUISINE VIETNAMIENNE, LE PHỞ (PRONONCER « FEU ») EST BIEN PLUS QU'UNE SOUPE : SERVI DÈS L'AUBE AUX ABORDS DES MARCHÉS, COMME DANS LES TABLES LES PLUS RAFFINÉES. IL REPOSE SUR UN BOUILLON LONGUEMENT INFUSÉ, DES NOUILLES DE RIZ, DES HERBES FRAÎCHES ET DES LAMELLES DE BŒUF CUITES MINUTE.



Durée : 4h  
(dont 3h30 de cuisson du bouillon)



Portions : 6



Difficulté : moyen

### Ingrédients

#### POUR LE BOUILLON :

1,5 kg d'os à moelle ou de plat de côtes de bœuf  
2 oignons entiers  
1 morceau de gingembre (10 cm)  
3 étoiles de badiane  
1 bâton de cannelle  
6 clous de girofle  
1 c. à soupe de graines de coriandre  
2 c. à soupe de nuoc-mâm  
1 pincée de sucre  
4 L d'eau

#### POUR LE DRESSAGE :

400 g de filet de bœuf (type rumsteck) très finement tranché  
400 g de nouilles de riz plates (pho)  
1 bouquet de coriandre fraîche  
1 bouquet de menthe  
1 oignon rouge finement émincé  
2 citrons verts  
2 petits piments rouges (optionnels)  
Germe de soja frais  
Sauce hoisin et sriracha en accompagnement

### Préparation

#### LE BOUILLON :

- ▶ Faire blanchir les os ou les morceaux de bœuf 5 min à l'eau bouillante. Égoutter et rincer.
- ▶ Faire griller les oignons et le gingembre entiers à sec pour développer leurs arômes.
- ▶ Placer les os, oignons, gingembre et épices dans une grande marmite. Ajouter l'eau, le nuoc-mâm et le sucre. Faire mijoter à feu doux pendant 3 à 4 heures en écumant régulièrement.

#### LA CUISSON DES NOUILLES :

- ▶ Faire tremper les nouilles dans l'eau chaude jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter.

#### LE DRESSAGE :

- ▶ Déposer un nid de nouilles dans chaque bol. Ajouter quelques lamelles de bœuf cru, des germes de soja, oignons rouges et herbes fraîches. Verser le bouillon bouillant directement sur la viande pour la cuire à cœur.
- ▶ Proposer citron vert, piment, hoisin et sriracha à part pour que chacun assaisonne à son goût.







# Bœuf Lok Lak

## LE CLASSIQUE À SAUTER



Durée : 30 min



Difficulté : facile



Portions : 4

### Ingrédients

600 g de bœuf tendre coupé en petits dés  
2 oignons jaunes ciselés grossièrement  
1 c. à soupe de sauce huître  
Huile végétale neutre  
1 à 2 oignons rouges finement émincés  
1 botte de cresson ou  
1 salade batavia/laitue  
2 tomates en quartiers ou en rondelles  
300 g de riz blanc Thaï long et parfumé  
2 c. de concentré de tomate  
1 c. à soupe de sauce Nuoc mam pur  
4 œufs  
Poivre noir du moulin

#### POUR LA MARINADE DE BŒUF :

2 gousses d'ail hachées  
1 c. à soupe de sauce soja  
2 c. à soupe de nuoc mam pur  
2 c. à soupe d'huile  
2 c. à café de sucre en poudre  
Poivre noir du moulin

#### POUR LA MARINADE DE L'OIGNON ROUGE :

2 c. à soupe de vinaigre blanc de riz  
1 c. à soupe de sucre blanc en poudre

#### POUR LA SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LE BŒUF :

2 citrons verts  
Poivre blanc en poudre  
Sel

### Préparation

- Faire mariner les morceaux de bœuf dans les sauces soja, nuoc mam, le sucre, l'ail et le poivre pendant au moins 1 h au frais.
- Dans un bol, mettre les oignons émincés puis ajouter 1 cuillère de sucre, 2 cuillères de vinaigre blanc de riz.
- Mélanger et laisser reposer.
- Laver et cuire le riz. Dans une poêle chaude mettre 2 cuillères d'huile et faire revenir les oignons jaunes.
- Ajouter le riz et faire revenir sur feu moyen/vif.
- Mélanger et poursuivre la cuisson 5 min.
- Ajouter la sauce nuoc mam. Faire revenir encore 5 min.
- Assaisonner au poivre.
- Préparer la sauce poivre citron en mélangeant le sel, le poivre et le jus de citron vert.
- Couper la tomate, l'oignon et le concombre, puis dresser la salade dans les assiettes avec les feuilles de laitue.
- Cuire le bœuf avec sa marinade à feu vif dans l'huile pendant 3-4 min, en le saisissant sur toutes les faces puis ajouter une cuillère de sauce huître et remuer. Faire cuire les œufs au plat.
- Dresser le riz chaud, la salade, le bœuf sauté et l'œuf.
- Ajouter un petit récipient de sauce citron/poivre.







# LES DESSERTS SURGELÉS & SNACKS

## LES GLACES

REEMPLACER LES  
LIBELLÉS + PACKS DANS  
LES ZONES GRISÉS



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description

## Glaces

### LA FRAÎCHEUR ARTISANALE

NOS CRÈMES GLACÉES METRO  
CHEF OFFRENT UNE ALTERNA-  
TIVE RAFRAÎCHISSANTE ET LÉ-  
GÈRE. FABRIQUÉES EN FRANCE  
AVEC DES ARÔMES NATURELS,  
ELLES SÉDUISENT PAR LEUR  
TEXTURE ONCTUEUSE ET  
LEURS SAVEURS INTENSES. EN  
CORNETS OU EN POTS, ELLES  
SONT PARFAITES POUR UNE  
PAUSE GOURMANDE ET SAINE.



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description



**NOM PRODUIT**  
ORIGINE  
MARQUE  
Réf. : 00000  
description







# Jetable & réemploi

## CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR RESTER DANS LES CLOUS... SANS COMPLIQUER VOTRE QUOTIDIEN

DEPUIS JANVIER 2023, SI VOUS SERVEZ PLUS DE 20 COUVERTS SUR PLACE, VOUS ÊTES CONCERNÉS PAR L'OBLIGATION D'UTILISER DE LA VAISSELLE RÉEMPLOYABLE (LOI AGECE). UNE NOUVELLE RÈGLE, OUI, MAIS PAS FORCÉMENT SYNONYME DE CONTRAINTE SI ELLE EST BIEN ANTICIPÉE.



### *Ce que ça change concrètement*

Vous devez désormais :

- › servir vos plats, sauces, boissons et couverts dans des **contenants réutilisables**,
- › **penser à la collecte et au lavage** : en cuisine ou via un prestataire,
- › Pouvoir **justifier votre mise en conformité** en cas de contrôle,
- › Pour passer le cap sereinement, des solutions simples existent.

### *Et le jetable dans tout ça ?*

Pour la vente à emporter, vous pouvez encore utiliser du jetable... à condition qu'il soit **responsable**.

Barquettes en pulpe, bois, carton ou papier kraft : tous nos produits à usage unique sont pensés pour être **compostables, recyclables ou biosourcés**.



### *METRO est là pour vous accompagner*

Nous mettons à votre disposition :

- › une sélection complète de **contenants adaptés** à vos besoins,
- › du **mobilier de tri et de collecte**,
- › des **solutions de lavage professionnel**,
- › et surtout, nos équipes en halles pour **vous aider à y voir clair**.





# Barquettes aluminium METRO Chef

**METRO**  
*Chef*

PRÊTES À TOUT POUR VOS PRÉPARATIONS



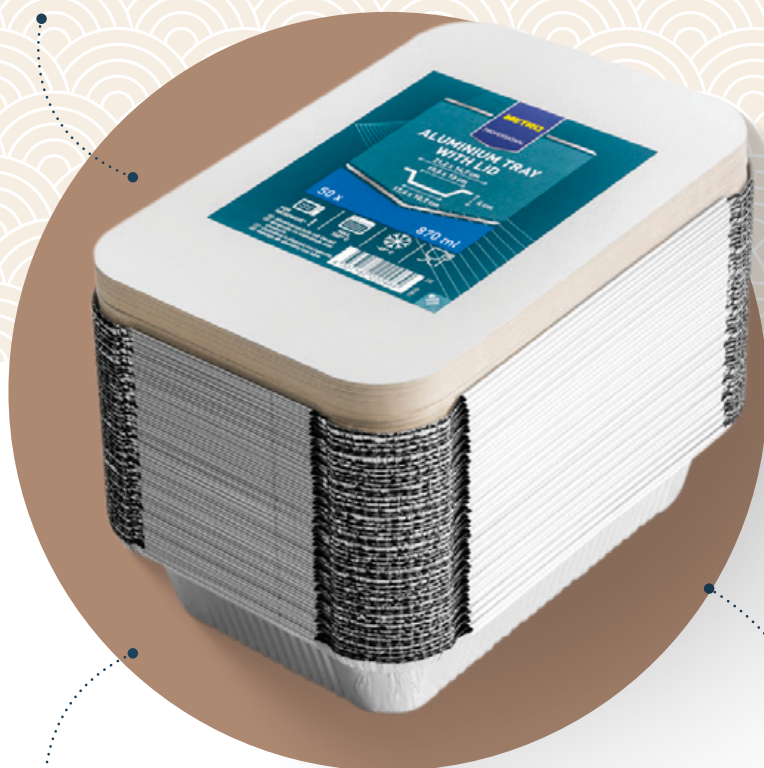
## *Une solution unique, des usages multiples*

Avec plus de 20 formats différents, les barquettes METRO Chef s'adaptent à tous les besoins du quotidien en restauration : individuel ou familial, service sur place, vente à emporter ou livraison.



## *Micro-ondables et résistantes à toutes les températures*

De -40°C à +350°C, elles passent sans souci du congélateur au four, en passant par le micro-ondes. Idéal pour les préparations qui demandent à être réservées, transportées sans changement de contenant.



## *Un allié gain de temps*

Solides, pratiques, disponibles avec ou sans couvercle, elles simplifient la logistique tout en garantissant une hygiène irréprochable. Elles sont aussi parfaites pour le dressage, la conservation et le réchauffage rapide, sans transfert de goût ni de texture.



## *L'essentiel pour une cuisine efficace*

Ces barquettes sont conçues pour répondre aux exigences des pros, avec la qualité et la praticité qui font la réputation de la gamme METRO Chef. À intégrer sans hésiter dans tous les flux de production, du labo à la salle.



# Nettoyage

## VOTRE PLAN D'ACTION EN CUISINE

ENTRE CONTRAINTES SANITAIRES ET EXIGENCE DE QUALITÉ, LE NETTOYAGE EST UNE PRIORITÉ POUR TOUT RESTAURATEUR. MAIS POUR QUE L'HYGIÈNE RESTE SIMPLE À GÉRER, ENCORE FAUT-IL ADOPTER UNE ORGANISATION CLAIRE ET EFFICACE. C'EST L'OBJECTIF DU PLAN DE NETTOYAGE.

### *Le plan de nettoyage, pourquoi ?*

C'est une fiche qui répertorie les **zones à nettoyer**, les **produits à utiliser**, la **fréquence**, les **méthodes**, et les **responsables**. Conçu sur-mesure pour votre établissement, il permet :

- › d'éviter les oublis,
- › de garantir la traçabilité,
- › de faciliter les contrôles,
- › de gagner du temps au quotidien.

### METRO VOUS SIMPLIFIE LE NETTOYAGE

Nous mettons à votre disposition différents plans de nettoyage complets pour chaque zone de votre établissement (cuisine, salle, sanitaire) ainsi qu'une sélection de produits adaptés à chaque situation.

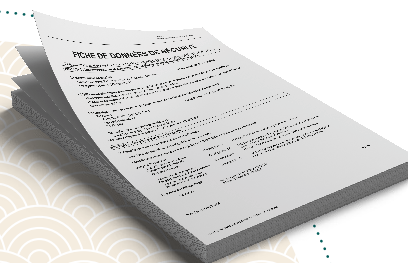
### *Les bonnes pratiques à mettre en place*

- › **Distinguer les zones** (préparation, cuisson, stockage, salle...).
- › **Utiliser un code couleur** pour différencier les matériels (chiffons, lavettes, balais).
- › **Séparer les produits alimentaires et non alimentaires.**
- › **Ranger et étiqueter clairement** tous les produits d'entretien.
- › **Former régulièrement les équipes et afficher le plan** dans les zones concernées.

## TÉLÉCHARGEZ :



**LES PLANS DE NETTOYAGE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)**  
en flashant ce QR code.



**LES FICHES DE DONNÉES DE SÉCURITÉ DE NOS PRODUITS D'HYGIÈNE SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)**  
en flashant ce QR code.



**LE GUIDE HYGIÈNE ET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE**  
pour en maîtriser toutes les règles en flashant ce QR code.



**IDENTIFIEZ TRÈS FACILEMENT DANS VOS HALLES ET SUR [METRO.fr](https://www.metro.fr)**  
les produits du plan de nettoyage présentés sur ces plans grâce au pictogramme "Plan de nettoyage" qui sera apposé sur leurs étiquettes.