

Smash Burger

LE BURGER QUI CLAQUE !

S'IL Y A UN BURGER QUI CARTONNE EN CE MOMENT, C'EST BIEN LUI. AVEC SA GALETTE DE BŒUF ULTRA FINE, LE SMASH BURGER OFFRE UNE CARAMELISATION INTENSE ET UNE TEXTURE CROUS-TI-FONDANTE QUI FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE. ULTRA RAPIDE À PRÉPARER, CALIBRÉ POUR LE SERVICE EN CONTINU, INTÉGREZ-LA SANS TARDER SUR VOTRE CARTE POUR CAPTER UNE CLIENTÈLE EN QUÊTE DE GOURMANDISE... ET DE TENDANCE.



Difficulté : facile



Portions : 4 burgers

INGRÉDIENTS

- 1 oignon jaune
- 2 cuil. à soupe de beurre
- 450 g de bœuf haché mi-maigre
- 4 à 6 cuil. à soupe de sauce à burger
- 2 cuil. à soupe d'huile de colza
- 4 tranches de cheddar
- 4 pains à burger
- 4 tranches de coppa
- 4 tranches de cornichons aigre-doux
- Sel et poivre



PRÉPARATION

Étape 1

- › Émincer finement l'oignon.
- › Dans une poêle chaude, faire fondre le beurre puis ajouter les oignons émincés. Faire caraméliser à feu moyen.
- › Réserver.

Étape 2

- › Préchauffer une plancha ou une grande poêle en fonte à environ 260°C.
- › Diviser la viande en 4 portions égales, sans trop la manipuler.

- › Huiler légèrement la surface de cuisson avec l'huile de colza. Déposer les boulettes de viande et les aplatir fermement à l'aide d'une presse ou d'une spatule pendant environ 20 secondes. Saler et poivrer.

- › Une fois caramélisées, retourner les galettes et disposer immédiatement une tranche de cheddar sur chacune.
- › Faire griller légèrement les pains.

Étape 3

PROCÉDER AU MONTAGE :

- › Déposer une galette sur la base du pain, ajouter une tranche de coppa, les oignons caramélisés, les cornichons, puis refermer avec le chapeau du pain tartiné de sauce à burger.

































LE BOEUF HACHÉ SURGELÉ ET FRAIS

Le haché

SANS COMPROMIS

DU BURGER SIGNATURE AU KEFTA MAISON, EN PASSANT PAR LE TARTARE OU LE CHILI À EMPORTER : LE BŒUF HACHÉ COCHE TOUTES LES CASES DE LA RESTAURATION RAPIDE EXIGEANTE. PRATIQUE, GÉNÉREUX, ULTRA-POLYVALENT, IL S'ADAPTE À TOUS LES FORMATS ET À TOUTES LES ORIGINES. EN VERSION FRAÎCHE OU SURGELÉE, NOS VIANDES HACHÉES SONT SÉLECTIONNÉES POUR LEUR GOÛT, LEUR TEXTURE ET LEUR CONSTANCE. À VOUS DE TRANCHER... OU DE LE HACHER MENU.

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

LES VIANDES

LE VÉGÉTAL S'IMPOSE À LA CARTE TENDANCE

Le végétal

S'IMPOSE À LA CARTE

LE VÉGÉTAL A CHANGÉ DE STATUT. IL NE SE LIMITE PLUS À UNE OPTION MINORITAIRE : IL S'INVITE AUJOURD'HUI AU CŒUR DE L'OFFRE, AVEC UNE VRAIE EXIGENCE DE GOÛT, DE TEXTURE ET DE CRÉATIVITÉ. LES CLIENTS NE VEULENT PLUS SIMPLEMENT "REMPLACER" LA VIANDE, ILS VEULENT ÊTRE SURPRIS, SÉDUITS, RASSASIÉS. FLEXITARIENS, VÉGÉTARIENS PONCTUELS, CURIEUX OU ENGAGÉS : ILS SONT DE PLUS EN PLUS NOMBREUX À S'ATTABLER – OU À COMMANDER – EN CHERCHANT UNE ALTERNATIVE VÉGÉTALE DIGNE D'INTÉRÊT.

UNE OFFRE PRODUIT QUI SUIV L'ÉVOLUTION DU MARCHÉ

Bonne nouvelle : l'offre végétale en distribution s'est considérablement enrichie. Vous disposez désormais de nombreuses solutions pour intégrer facilement ces alternatives à votre carte, burgers végétaux prêts à griller, nuggets croustillants, simili pulled pork, émincés façon kebab, boulettes aux légumineuses, protéines de pois ou de soja texturées, sauces crémeuses 100 % végétales, champignons panés ou légumes à base fermentée... Le choix est vaste, pensé pour vous faire gagner du temps sans rogner sur la qualité ou la gourmandise.

DES SOLUTIONS POUR TOUS LES STYLES DE CUISINE

Service express ? Des produits prêts à cuire ou régénérer en quelques minutes permettent de garder le rythme en cuisine. Envie d'une signature maison ? Le végétal se prête à tous les jeux : pois chiches rôtis, légumes farcis, jackfruit façon carnitas*, patates douces laquées, légumes croquants marinés... À vous d'imaginer le bon support : buns, wraps, bowl, pita, tacos, pain bao ou même baguette bien française. Le végétal, c'est aussi une manière de retravailler vos classiques sous un angle différent, plus actuel.

UNE CARTE PLUS INCLUSIVE, UNE CUISINE QUI ÉVOLUE

Le végétal est devenu un marqueur de modernité, mais aussi de réassurance. Il élargit votre public, séduit les jeunes générations, parle aux urbains pressés comme aux familles. C'est aussi une réponse directe aux préoccupations environnementales à la recherche d'une alimentation plus équilibrée. Et ça se voit en vitrine : couleurs vives, dressages variés, recettes visuellement engageantes.

Aujourd'hui, intégrer des alternatives végétales bien pensées à votre carte, c'est enrichir votre offre, affirmer une cuisine vivante, et répondre aux enjeux de demain – sans jamais renoncer au goût.



* Jackfruit façon carnitas = fruit du jacquier cuit lentement façon viande effilochée.



LES APPETIZERS

APPETIZERS VEGGIE

LE CROUSTILLANT QUI CARTONNE TENDANCE

LE PRIX
C'EST ICI

SCANNEZ LES CODES-BARRES
CI-DESSOUS POUR
DÉCOUVRIR LES PRIX



Appetizers veggie :

LE CROUSTILLANT QUI CARTONNE

CROQUANTS, MOELLEUX, À PARTAGER OU À EMPORTER : LES BOUCHÉES TYPE APPETIZERS FONT UNE PERCÉE REMARQUÉE DANS LA RESTAURATION RAPIDE. FALAFELS, NUGGETS VÉGÉTAUX, WINGS OU TEMPURA S'INVITENT PARTOUT, DU SNACK GOURMAND À L'ASSIETTE VEGGIE TENDANCE.



FOCUS SUR UNE STAR : LE PITA FALAFEL.

UNE BOUCHÉE, MILLE USAGES

Les appetizers ont tout bon. Servis seuls, dans un cornet ou à la carte, ils se picorent facilement et se déclinent en formats variés. Mais leur atout, c'est leur polyvalence : intégrés dans un sandwich, un wrap, une pita, une salade ou un poké, ils deviennent cœur de recette tout en gardant leur côté pratique et attractif.

LE PITA FALAFEL, COMBO GAGNANT

Croustillant dehors, fondant dedans, le falafel coche toutes les cases. Ce classique du Proche-Orient s'installe durablement dans les vitrines snacking, porté par la tendance végétale. Dans une pita moelleuse, avec crudités croquantes, sauce tahini ou yaourt, il devient un encas complet, gourmand et... 100 % végétal.

UNE OFFRE QUI SÉDUIT LARGE

Sans viande, sans gluten, souvent vegan, le falafel répond aux attentes de plus en plus nombreuses en matière de food inclusive. Rien d'étonnant à ce que sa popularité explose : +12 % de croissance du segment vegan en restauration rapide en 2023*, portée notamment par ces "classiques revisités".

À ADAPTER SELON VOTRE CARTE

Wraps, salades composées, bols veggie ou assiettes à partager : les formats se multiplient et s'adaptent à tous les moments de consommation. Un bon falafel chaud, bien assaisonné, peut devenir votre prochain best-seller... à condition d'être bien mis en scène.

*Source : Le Monde (2023).



ACRAS DE MORUE MSC
METRO CHEF
Réf. : 800786
20 pièces environ
le sachet 1kg



ONION RINGS PANÉS
METRO CHEF
Réf. : 707356
62 pièces environ
le sachet 1kg



FALAFEL
METRO CHEF
Réf. : 673806
le sachet 1kg



FALAFEL
METRO CHEF
Réf. : 173274
66 pièces de 15g environ
le sachet 1kg



Voyage express en asie

BOUCHÉE APRÈS BOUCHÉE

PETITS PAR LA TAILLE, GRANDS PAR L'EFFET QU'ILS PRODUISENT EN CARTE, LES APPETIZERS ASIATIQUES ONT TOUT POUR SÉDUIRE.

Nems croustillants, gyozas fondants, beignets de crevette, brochettes yakitoris ou encore samossas parfumés : chaque bouchée raconte une culture, un savoir-faire, une gourmandise. Servis en assortiment, ils forment une planche thématique idéale à partager (ou pas !), pour l'apéro, en entrée ou en plat unique. Une façon simple d'introduire une touche d'exotisme, de revisiter l'idée du plateau de tapas à la sauce asiatique, et de répondre à l'envie croissante de formats conviviaux et variés.

En restauration rapide comme en service à table, ces produits prêts à l'emploi facilitent la mise en œuvre sans compromis sur le goût. Il suffit de les associer à quelques sauces bien choisies – soja, cacahuète, nuoc-mâm, épicée ou sucrée – et à une présentation engageante pour créer un vrai moment de dégustation. Une solution souple, facile à valoriser, qui plaît autant aux amateurs de cuisine asiatique qu'à celles et ceux qui veulent varier les plaisirs.



ASTUCE DE CHEF

LE DÉTAIL QUI CHANGE TOUT

Créez un vrai rituel autour de votre planche asiatique : servez vos bouchées par 3 ou 5 pièces, avec un duo de sauces en pipette ou en pot individuel, et un topping minute (coriandre ciselée, oignons frits, sésame grillé). Effet waouh garanti, sans complexité en cuisine.



NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum volorature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum volorature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum volorature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum volorature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum volorature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum volorature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum volorature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum volorature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum volorature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum volorature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum volorature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum volorature
Existe aussi en lorem ipsum





Le saumon version street

DU CROUSTILLANT AU FONDANT



GAUFRE SAUMON & CRÈME CITRONNÉE

Une base de gaufre salée maison, du saumon fumé, une crème au citron et des herbes fraîches. À décliner en version brunch ou snacking chic.



BROCHETTES TERIYAKI DE SAUMON

Des cubes de saumon marinés dans une sauce teriyaki maison, snackés sur plancha et montés en brochette. À servir avec pickles et graines de sésame. Gourmand et visuel.



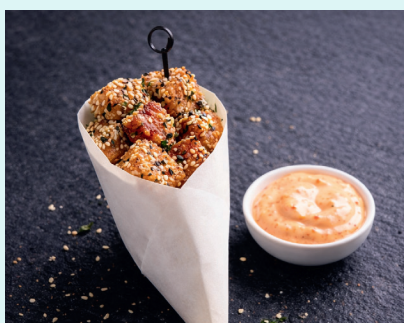
TACOS DE SAUMON SNACKÉ & MANGUE

Des morceaux de saumon grillé minute, mangue fraîche, chou rouge mariné, sauce sésame et pickles d'oignon dans une tortilla toastée. Un mix sucré-salé, coloré et très tendance.



FOCACCIA SAUMON, PETITS POIS & PEPPERONI

Une alliance audacieuse : la douceur du petit pois et le gras du pepperoni viennent twister un filet de saumon fumé dans une baguette croustillante.



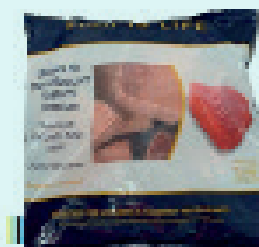
CUB'S DE SAUMON CROUSTILLANTES

Des cubes de saumon snacké, enrobés de panko ou de chapelure au sésame, à servir en cornet avec une sauce spicy mayo. L'appetizer chic et croustillant qui cartonne.



KEFTA DE SAUMON AUX ÉPICES DOUCES

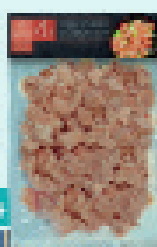
Mélange de saumon haché, oignon, herbes fraîches et épices, façonné en boulettes puis poêlé. À glisser dans un pain pita avec sauce blanche ou à servir en assiette avec légumes rôtis.



**STEAK DE THON
ALBACORE**
POISSON D'ACQUICULTURE
GRANDS PAYSANNS
FISHERY LTD
RUE : 244799
Thonnet albacore
Chaud-froid
le sachet 1,20g



**RAVÉ DE FILET
DE SAUMON
AVEC PEAU SANS
ARÊTES**
METRO CHOC
RUE : 313478
Salmon filet
emballé sous vide
le sachet 50g



**CUBES DE
SAUMON FOKÉ
SANS ARÊTE ET
SANS PEAU**
RUE : 255670
Salmon cubes
le sachet 500g



**CHUTES DE
SAUMON FUMÉ**
RUE : 255670
Salmon cubes
le sachet 10g




































Les coquillages et crustacés

LE FRAIS

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

LES SURGELÉS

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





Fish & chips

LE CLASSIQUE BRITISH QUI EMBALLE

PLAT ICONIQUE DE LA *STREET FOOD* ANGLAISE, LE *FISH AND CHIPS* A SU SÉDUIRE LES FRANÇAIS. RÉCONFORTANT, CROUSTILLANT, GÉNÉREUX : IL COCHE TOUTES LES CASES DU SNACKING MODERNE.

UNE HISTOIRE D'HUILE ET DE CROUSTILLANT

Né au Royaume-Uni au XIX^e siècle, le *fish and chips* s'est rapidement imposé comme le plat populaire par excellence. Morceaux de poisson frits dans une pâte à beignet légère, servis avec des frites et souvent une sauce tartare : simple, efficace, et surtout très gourmand. Pendant longtemps, il est resté cantonné aux pubs ou restaurants à thème... avant de se faire une place bien méritée dans la restauration rapide française.

UNE FRENCH TOUCH BIEN ASSUMÉE

Aujourd'hui, ce classique d'Outre-Manche s'offre un vrai lifting à la française. On y glisse du cabillaud, du merlu ou même du lieu jaune, parfois pané au panko, accompagné de frites maison, de sauces revisitées (aïoli, curry, herbes fraîches...) et d'une présentation soignée. Il se décline aussi en version *street* : *fish burger*, *fish taco*, *fish bites*... Le croustillant séduit, et pas que les amateurs de tradition anglaise.

UN CARTON SUR LES CARTES

Le *fish and chips* parle à tout le monde : familial, généreux, régressif. Il rassure tout en permettant de se démarquer avec une version "signature". Très rentable en mise en œuvre, il s'adapte au service rapide, à l'emporté et se valorise facilement à la carte.





Burger de thon snacké

HOUMOUS CITRON & LÉGUMES GRILLÉS



🔥 Difficulté : facile

🍽️ Portions : 4 burgers

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de thon (100-200 g chacun)
- 4 pains burgers briochés ou potato rolls
- 8 cuil. à soupe de houmous au citron confit
- 8 tranches d'aubergine grillée
- 1 courgette tranchée et grillée
- 100 g pickles d'oignon rouge
- 1 poignée de pousses fraîches (mizuna, roquette...)
- Huile d'olives, sel, poivre

PRÉPARATION

Étape 1

- › Trancher l'aubergine, huiler légèrement et griller à la plancha ou au four.
- › Réserver.
- › Dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive, snacker les pavés 1 à 2 min par face pour une cuisson mi-cuite.
- › Assaisonner.
- › Faire griller les buns côté mie.

Étape 2

- › Tartiner la base de chaque pain avec le houmous. Ajouter les légumes grillés, le pavé de thon, les pickles et les pousses fraîches.
- › Refermer avec le chapeau.

4 UB



Poke bowl

FRAÎCHEUR OUI, ROUTINE NON !



Difficulté : facile



Portions : 4 bols

INGRÉDIENTS

- 300 g de riz vinaigré
- 160 g de crevettes cuites décortiquées
- 100 g de surimi effiloché
- 1 pamplemousse rose
- 8 à 10 radis roses
- 1 avocat
- 4 poignées de jeunes pousses ou roquette
- 8 cuil. à soupe de pickles d'oignon rouge

Sauce :

- 4 cuil. à soupe de sauce ponzu
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à café de miel
- 2 pincée de gingembre râpé

PRÉPARATION

Étape 1

- › Préparer le riz vinaigré.
- › Lever les suprêmes du pamplemousse.
- › Trancher finement les radis, couper l'avocat en lamelles.

Étape 2

- › Dresser le bol avec le riz en base, puis répartir les toppings de manière équilibrée.
- › Ajouter les pickles, les jeunes pousses, saupoudrer de sésame noir.
- › Napper de sauce juste avant de servir.



NOM PRODUIT

ORIGINE FRANCE

MARQUE

Réf. 00000

20 x 60 g

lorem ipsum volorature

Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT

ORIGINE FRANCE

MARQUE

Réf. 00000

20 x 60 g

lorem ipsum volorature

Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT

ORIGINE FRANCE

MARQUE

Réf. 00000

20 x 60 g

lorem ipsum volorature

Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT

ORIGINE FRANCE

MARQUE

Réf. 00000

20 x 60 g

lorem ipsum volorature

Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT

ORIGINE FRANCE

MARQUE

Réf. 00000

20 x 60 g

lorem ipsum volorature

Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT

ORIGINE FRANCE

MARQUE

Réf. 00000

20 x 60 g

lorem ipsum volorature

Existe aussi en lorem ipsum



Snacking healthy

DU FRAIS, DU GOÛT, DU BON

EXIT LES RECETTES FADES : AUJOURD'HUI, MANGER ÉQUILIBRÉ RIME AVEC CRÉATIVITÉ ET PLAISIR. LE SNACKING HEALTHY SE RÉINVENTE AVEC DES PROPOSITIONS AUDACIEUSES, COLORÉES ET PLEINES DE CARACTÈRE. FOCACCIA TWISTÉE, ROULEAU DE PRINTEMPS GOURMAND, TACOS ÉQUILIBRÉS OU BOL VÉGÉTAL : CAP SUR 4 IDÉES À INTÉGRER À VOTRE CARTE.

1 - FOCACCIA AUX LÉGUMES GRILLÉS & FETA

Base moelleuse à l'huile d'olive, poivrons, courgettes, aubergines rôties, fêta émiettée, roquette et filet de pesto. À servir tiède ou froide, en part ou en sandwich.



L'IDÉE EN +

Ajoutez un trait de citron confit pour twister l'ensemble.

2 - ROULEAU DE PRINTEMPS SAUMON, MANGUE & HERBES FRAÎCHES

Feuille de riz garnie de saumon fumé, mangue, carotte, menthe, coriandre, cacahuètes concasées et vermicelles. Frais, croquant, parfait à emporter.



L'IDÉE EN +

Sauce cacahuète ou nuoc-mâm citronnée pour relever le tout.

3 - TACOS HOUMOUS, POULET GRILLÉ & PICKLES

Galette toastée garnie de houmous, blanc de poulet mariné grillé, crudités, pickles maison et jeunes pousses. Équilibré, gourmand et visuel.



L'IDÉE EN +

Topping de graines de courge ou d'oignons frits pour le croquant.

4 - BOL DE QUINOA, ŒUF MOLLET & LÉGUMES RÔTIS

Quinoa tiède, patate douce rôtie, brocolis, œuf mollet, pousses et sauce yaourt citronné. Un bol nourrissant, végétal et bien structuré.



L'IDÉE EN +

Proposez une option veggie ou une version avec thon ou halloumi.



Salade césar

L'ÉTERNEL CLASSIQUE QUI RASSEMBLE

PRÉSENTE DANS DE NOMBREUX CONCEPTS DE SNACKING ET DE VENTE À EMPORTER, LA SALADE CÉSAR RESTE UNE VALEUR SÛRE. INCONTOURNABLE, RASSURANTE, GÉNÉREUSE, ELLE COCHE TOUTES LES CASES D'UN PLAT À LA FOIS SIMPLE ET SAVOUREUX...



Difficulté : facile



Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 cœurs de romaine
- 2 filets de poulet
- 60 g de parmesan en copeaux
- 100 g de croûtons maison
- 1 œuf
- 1 cuil. à café de moutarde
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 gousse d'ail
- 6 cuil. à soupe d'huile neutre
- Sel, poivre



PRÉPARATION

Étape 1

PRÉPARER LA SAUCE CÉSAR :

- › Dans un blender, mixer l'œuf, la moutarde, l'ail, le jus de citron, la sauce Worcestershire, sel et poivre.
- › Monter à l'huile comme une mayonnaise.
- › Réserver au frais.

CUIRE LE POULET :

- › Assaisonner les filets et les griller à la poêle ou à la plancha.
- › Trancher en fines lamelles.

PRÉPARER LES CROÛTONS :

- › Faire revenir des cubes de pain rassis à l'huile d'olive avec une pointe d'ail.

Étape 2

ASSEMBLER LA SALADE :

- › Disposer les feuilles de romaine, ajouter le poulet, les croûtons et les copeaux de parmesan.
- › Napper de sauce juste avant de servir.



LE PETIT + DES EXPERTS METRO

- Ajoutez quelques câpres pour réveiller la sauce.
- Proposez une version croustillante avec poulet pané au panko.
- Osez une base de kale ou d'endive pour la saison froide.
- Servez-la en wrap ou en version à partager pour l'apéro.

Les tomates, concombres & carottes

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

Les gingembres, oignons & ails











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









Fraîcheur express,
effet maxi

CORIANDRE SUR UN BOWL, BASILIC DANS UN PANINI, MENTHE DANS UN WRAP VEGGIE, PERSIL OU CIBOULETTE EN TOPPING MINUTE : LES HERBES AROMATIQUES APPORTENT FRAÎCHEUR, COULEUR ET CARACTÈRE À VOS RECETTES. ELLES BOOSTENT LES SAVEURS SANS ALOURDIR, ET TRANSFORMENT UN PLAT SIMPLE EN SUGGESTION TRAVAILLÉE. EN VERSION FRAÎCHE OU SURGELÉE, ELLES SONT DEVENUES DES ESSENTIELS DE LA RESTAURATION RAPIDE... ET DES ALLIÉES DE VOTRE CRÉATIVITÉ.

Fraîches




























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

Surgelées

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

Les fruits exotiques

TRANCHÉS, EN CUBES OU EN PULPE, CES FRUITS EXOTIQUES PRÊTS À L'EMPLOI VOUS OUVRENT UN LARGE CHAMP D'INSPIRATIONS. AVOCAT EN TOAST, MANGUE DANS UN BOWL, ANANAS GRILLÉ DANS UN BURGER OU EN TOPPING SUCRÉ-SALÉ : LEUR FRAÎCHEUR ET LEUR GOURMANDISE DYNAMISENT VOS RECETTES. À GLISSER DANS VOS SANDWICHES, SALADES, WRAPS OU DESSERTS MINUTE POUR TWISTER L'EXPÉRIENCE CLIENT AVEC UNE TOUCHE FRUITÉE ET MODERNE.

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




LES FRUITS & LÉGUMES

LES FRUITS

Les fruits rouges

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

Les agrumes & jus

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





Le sandwich campagnard

RUSTIQUE, MAIS JAMAIS BANAL



Difficulté : facile



Portions : 4 sandwichs

INGRÉDIENTS

- 8 tranches de pain de campagne
- 4 filet de poulet rôti ou grillé, tranché
- 8 à 12 tranches de fromage de brebis
- Légumes grillés : poivrons, courgettes
- Roquette fraîche
- 4 cuil. à soupe de mayonnaise ou de fromage frais
- 4 cuil. à café de moutarde à l'ancienne

PRÉPARATION

Étape 1

- › Toaster légèrement les tranches de pain.
- › Mélanger la mayonnaise (ou fromage frais) avec la moutarde pour créer un condiment onctueux.

Étape 2

- › Tartiner le pain, disposer le poulet, les légumes grillés, le fromage de brebis et la roquette.
- › Refermer, presser légèrement.



ASTUCE DE CHEF

Toastez votre pain à la plancha avec un filet d'huile : croustillant garanti, meilleure tenue, et une montée en gamme immédiate à la dégustation comme en vitrine.



NOM PRODUIT

ORIGINE FRANCE

MARQUE

Réf. 00000

20 x 60 g

lorem ipsum volorature

Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT

ORIGINE FRANCE

MARQUE

Réf. 00000

20 x 60 g

lorem ipsum volorature

Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT

ORIGINE FRANCE

MARQUE

Réf. 00000

20 x 60 g

lorem ipsum volorature

Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT

ORIGINE FRANCE

MARQUE

Réf. 00000

20 x 60 g

lorem ipsum volorature

Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT

ORIGINE FRANCE

MARQUE

Réf. 00000

20 x 60 g

lorem ipsum volorature

Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT

ORIGINE FRANCE

MARQUE

Réf. 00000

20 x 60 g

lorem ipsum volorature

Existe aussi en lorem ipsum





Le sandwich campagnard

RUSTIQUE, MAIS JAMAIS BANAL



🔥 Difficulté : facile



Portions : 4 sandwiches

INGRÉDIENTS

- 8 tranches de pain de campagne
- 4 filet de poulet rôti ou grillé, tranché
- 8 à 12 tranches de fromage de brebis
- Légumes grillés : poivrons, courgettes
- Roquette fraîche
- 4 cuil. à soupe de mayonnaise ou de fromage frais
- 4 cuil. à café de moutarde à l'ancienne

PRÉPARATION

Étape 1

- › Toaster légèrement les tranches de pain.
- › Mélanger la mayonnaise (ou fromage frais) avec la moutarde pour créer un condiment onctueux.

Étape 2

- › Tartiner le pain, disposer le poulet, les légumes grillés, le fromage de brebis et la roquette.
- › Refermer, presser légèrement.



ASTUCE DE CHEF

Toastez votre pain à la plancha avec un filet d'huile : croustillant garanti, meilleure tenue, et une montée en gamme immédiate à la dégustation comme en vitrine.



NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellorature
Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellorature
Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellorature
Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellorature
Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellorature
Existe aussi en lorem ipsum



NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellorature
Existe aussi en lorem ipsum



Les râpés

FILANTS, GRATINÉS, TOUJOURS PLÉBISCITÉS

UN SOUPÇON DE RÂPÉ... ET TOUT CHANGE. LES FROMAGES RÂPÉS APPORTENT GÉNÉROSITÉ, GOURMANDISE ET RELIEF À TOUTES VOS RECETTES. GRATIN FONDANT, SANDWICH CROUSTILLANT, BOWL RÉCONFORTANT : ILS TWISTENT UN PLAT EN UN CLIN D'ŒIL, AVEC DU GOÛT, DU FILANT... ET DU PLAISIR.

EMMENTAL RÂPÉ

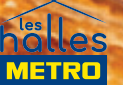
La star des fondus et des gratins express. Il apporte un goût doux, familier et un filant généreux apprécié de tous. C'est un indispensable dans un croque, une quiche, une tartine, une pizza fine ou un burger gratiné. Il se prête aussi très bien aux gratins minute ou aux pâtes servies sur le pouce. Facile à doser, il offre un bel équilibre entre fondant et croustillant selon le temps de cuisson.

MOZZARELLA RÂPÉE

Fondante, neutre et rapide à cuire, elle est parfaite pour les pizzas à cuisson rapide, les burgers moelleux, les wraps toastés ou les bruschettas. Sa texture soyeuse et sa capacité à napper les ingrédients en font une base idéale pour de nombreux snacks chauds. À tester aussi dans des buns farcis, des focaccias ou des calzones express. Un fromage caméléon, qui fait le lien entre les saveurs.

PARMESAN RÂPÉ

L'atout finition et caractère. À parsemer juste avant le service sur des pâtes chaudes, un risotto, une soupe ou même un gratin, il fait la différence en une pincée. Son goût franc, légèrement salé, et sa texture fine ou en copeaux apportent relief et intensité. Parfait aussi dans un sandwich ou un bowl veggie pour relever une recette en douceur, sans ajout de sauce.



LA CRÉMERIE

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellowature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellowature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellowature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellowature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellowature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellowature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellowature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellowature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellowature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellowature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellowature
Existe aussi en lorem ipsum

NOM PRODUIT
ORIGINE FRANCE
MARQUE
Réf. 00000
20 x 60 g
lorem ipsum vellowature
Existe aussi en lorem ipsum

