

L'AGENDA DES CHEFS

Anticiper
Sourcer
Transformer

FRUITS & LÉGUMES : Saisonnalité & Rentabilité

L'info + :

Privilégier le rythme des saisons, c'est l'assurance d'une meilleure accessibilité tarifaire et d'un potentiel gustatif optimum au moment où le produit s'exprime pleinement.

En cuisine :

Contrairement aux idées reçues, la diversité des fruits et légumes permet de rester créatif toute l'année : privilégiez les textures fondantes des racines en hiver et le croquant des primeurs au printemps.

En salle :

Valorisez votre créativité et l'alternance des saveurs. Proposez des plats "réconfortants" en automne et des menus "fraîcheur" en été pour répondre aux envies de vos clients.

Astuce :

Rendez-vous sur [MonRestaurantPasseAuDurable.fr](https://monrestaurantpasseaudurable.fr) pour découvrir des conseils pratiques afin de proposer une carte plus durable et s'inscrire dans une démarche vertueuse.

POISSONS : Fraîcheur & Préservation

Origine :

Toutes les espèces présentées dans ce calendrier sont pêchées en Atlantique Nord-Est⁽¹⁾ (ATNE) et/ou en Méditerranée⁽²⁾ (MEDIT).

L'info + :

En suivant les recommandations de notre partenaire Mr.Goodfish, vous respectez les périodes de frai (reproduction), garantissant la préservation des espèces.

En cuisine :

Les produits listés ici sont une suggestion parmi l'intégralité de l'offre disponible en halles. Cette recommandation a été établie en Janvier 2026 et est susceptible d'évoluer selon l'état des stocks.

En hiver, profitez des coquillages au sommet de leur goût.

FROMAGES : Terroir & Affinage

L'info + :

Le lait change au fil de l'année : les chèvres et brebis reprennent leur lactation au printemps, offrant un lait floral et très aromatique.

En cuisine :

Utilisez la puissance des fromages affinés (bleus, croûtes lavées) ou la douceur d'une fondue suisse en hiver pour vos plats "confort food".

En salle :

Proposez les chèvres frais (Chavignol, Brocciu) dès le printemps pour accompagner les salades et vos planches de dégustation.

Astuce :

Les pâtes pressées (Comté, Beaufort) dégustées en hiver sont excellentes : elles sont souvent issues du lait d'alpage très riche de l'été précédent.

JANVIER

FRUITS & LÉGUMES

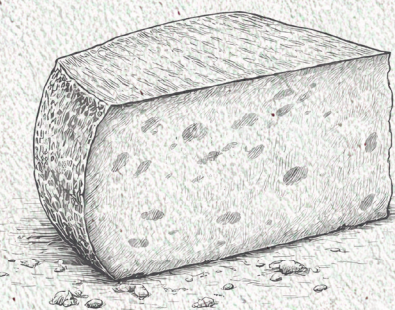
Bergamote
Kumquat
Pamplemousse
Céleri-rave
Chou frisé
Chou kale
Crosne
Endive rouge
Panais
Topinambour
Truffe noire

POISSONS

Barbue - ATNE⁽¹⁾
Baudroie - ATNE⁽¹⁾
Chinchard - MEDIT⁽²⁾
Merlu - ATNE⁽¹⁾
Turbot - ATNE⁽¹⁾

FROMAGES

Bleu de Gex
Brie de Meaux
Brillat-Savarin
Comté vieux
Crottin de Chavignol
Fondue suisse
Fourme d'Ambert
Mont d'Or
Morbier
Reblochon
Vacherin Fribourgeois



FÉVRIER

FRUITS & LÉGUMES

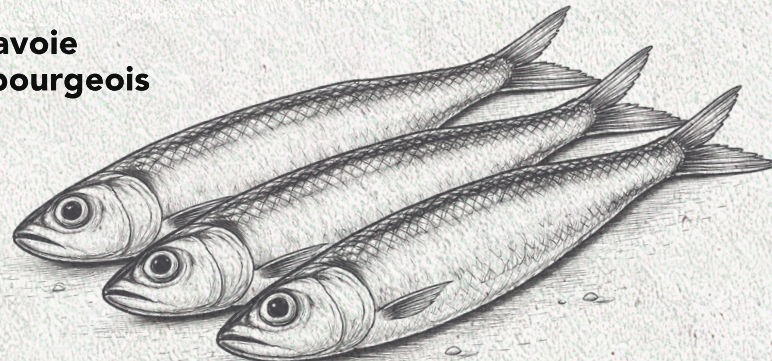
Pomme pink lady®
Betterave Chioggia
Carotte violette
Céleri branche
Chou de Bruxelles
Radis noir
Rutabaga
Salsifis
Topinambour
Truffe noire

POISSONS

Barbue - ATNE⁽¹⁾
Baudroie - ATNE⁽¹⁾
Chinchard - MEDIT⁽²⁾
Merlu - ATNE⁽¹⁾
Turbot - ATNE⁽¹⁾

FROMAGES

Beaufort
Brie de Meaux
Brocciu
Comté
Gruyère Suisse
Laguiole
Ossau-Iraty
Reblochon
Tomme de Savoie
Vacherin Fribourgeois



MARS

FRUITS & LÉGUMES

Citron
Kiwi
Mandarine
Pomelo
Chou-fleur
Endive
Radis
Radis noir
Salade jeunes pousses
d'épinard
Topinambour

POISSONS

Barbue - ATNE⁽¹⁾
Baudroie - ATNE⁽¹⁾
Chinchard - MEDIT⁽²⁾
Merlu - ATNE⁽¹⁾
Turbot - ATNE⁽¹⁾

FROMAGES

Beaufort
Cabécou
Comté vieux
Laguiole
Roquefort
Saint-Marcellin
Salers
Tomme de Savoie
Valençay

AVRIL

FRUITS & LÉGUMES

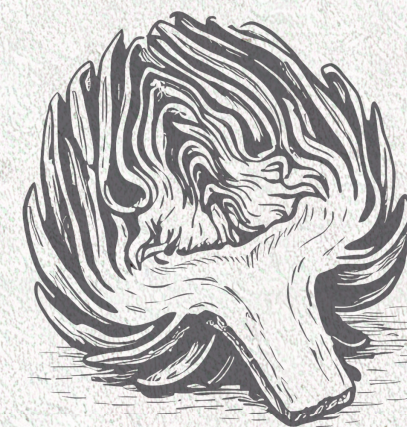
Fraise Demoiselle
Fraise Gariguette
Artichaut poivrade
Asperge verte
Blette
Carotte primeur
Endive
Fèves
Navet nouveau
Petit pois
Radis rose botte
Salade jeunes pousses
de roquette

POISSONS

Barbue - ATNE⁽¹⁾
Baudroie - ATNE⁽¹⁾
Lieu noir - ATNE⁽¹⁾
Merlan - ATNE⁽¹⁾

FROMAGES

Bleu d'Auvergne
Cabécou
Chabichou du Poitou
Comté
Laguiole
Saint-Marcellin
Saint-Nectaire Laitier
Sainte-Maure
Selles-sur-Cher
Tête de Moine
Valençay



MAI

FRUITS & LÉGUMES

Fraise Demoiselle
Fraise Gariguette
Rhubarbe
Artichaut violet
Asperge verte
Carotte primeur
Courgette fleur
Navet nouveau
Petit pois
Salade mélange
multifeuilles

POISSONS

Barbue - ATNE⁽¹⁾
Baudroie - ATNE⁽¹⁾
Lieu noir - ATNE⁽¹⁾
Merlan - ATNE⁽¹⁾

FROMAGES

Bleu d'Auvergne
Cabécou
Chabichou du Poitou
Comté
Emmental
Laguiole
Saint-Marcellin
Sainte-Maure
Selles-sur-Cher
Valençay

JUIN

FRUITS & LÉGUMES

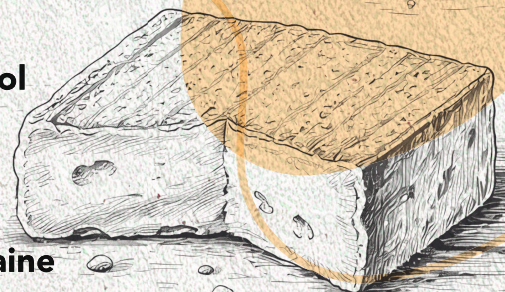
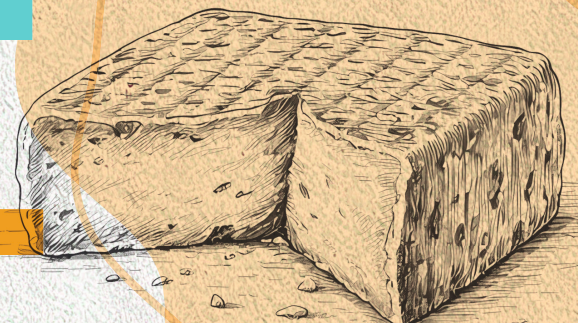
Abricot
Cerise
Framboise
Nectarine blanche
Nectarine jaune
Pêche blanche
Pêche jaune
Aubergine
Courgette fleur
Fève
Fenouil
Petit pois
Salade mélange
de jeunes pousses
Tomate belmandia

POISSONS

Barbue - ATNE⁽¹⁾
Baudroie - ATNE⁽¹⁾
Lieu noir - ATNE⁽¹⁾
Merlan - ATNE⁽¹⁾

FROMAGES

Bleu d'Auvergne
Brie de Meaux
Cantal entre deux
Comté jeune
Crottin de Chavignol
Laguiole
Maroilles
Rocamadour
Salers
Ste Maure de Touraine
Valençay



LA VIANDE est disponible toute l'année chez METRO. Seul **LE GIBIER** est saisonnier, il suit les périodes de chasse réglementées et les saisons naturelles avec un arrêt de commercialisation entre avril et juin.



**#MEILLEURS
COURS**

SCANNEZ ! Pour découvrir chaque semaine
nos produits frais au meilleur prix



METRO soutient l'Origine France



L'AGENDA DES CHEFS

Anticiper
Sourcer
Transformer

FRUITS & LÉGUMES : Saisonnalité & Rentabilité

L'info + :

Privilégier le rythme des saisons, c'est l'assurance d'une meilleure accessibilité tarifaire et d'un potentiel gustatif optimum au moment où le produit s'exprime pleinement.

En cuisine :

Contrairement aux idées reçues, la diversité des fruits et légumes permet de rester créatif toute l'année : privilégiez les textures fondantes des racines en hiver et le croquant des primeurs au printemps.

En salle :

Valorisez votre créativité et l'alternance des saveurs. Proposez des plats "réconfortants" en automne et des menus "fraîcheur" en été pour répondre aux envies de vos clients.

Astuce :

Rendez-vous sur [MonRestaurantPasseAuDurable.fr](https://monrestaurantpasseaudurable.fr) pour découvrir des conseils pratiques afin de proposer une carte plus durable et s'inscrire dans une démarche vertueuse.

POISSONS :

Fraîcheur & Préservation

Origine :

Toutes les espèces présentées dans ce calendrier sont pêchées en Atlantique Nord-Est⁽¹⁾ (ATNE) et/ou en Méditerranée⁽²⁾ (MEDIT).

L'info + :

En suivant les recommandations de notre partenaire Mr.Goodfish, vous respectez les périodes de frai (reproduction), garantissant la préservation des espèces.

En cuisine :

Les produits listés ici sont une suggestion parmi l'intégralité de l'offre disponible en halles. Cette recommandation a été établie en Janvier 2026 et est susceptible d'évoluer selon l'état des stocks.

En hiver, profitez des coquillages au sommet de leur goût.

FROMAGES :

Terroir & Affinage

L'info + :

Le lait change au fil de l'année : les chèvres et brebis reprennent leur lactation au printemps, offrant un lait floral et très aromatique.

En cuisine :

Utilisez la puissance des fromages affinés (bleus, croûtes lavées) ou la douceur d'une fondue suisse en hiver pour vos plats "confort food".

En salle :

Proposez les chèvres frais (Chavignol, Brocciu) dès le printemps pour accompagner les salades et vos planches de dégustation.

Astuce :

Les pâtes pressées (Comté, Beaufort) dégustées en hiver sont excellentes : elles sont souvent issues du lait d'alpage très riche de l'été précédent.

JUILLET

FRUITS & LÉGUMES

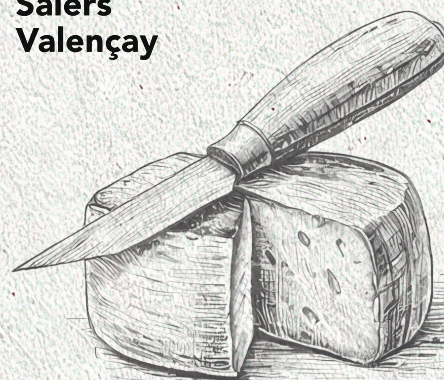
Abricot
Cassis
Figue
Framboise
Melon charentais
Pastèque
Aubergine graffiti
Courgette longue
Haricot vert fin
Salade jeunes pousses exquis
Tomate ancienne (Green Zebra)

POISSONS

Barbue - ATNE⁽¹⁾
Baudroie - ATNE⁽¹⁾
Chinchard - MEDIT⁽²⁾
Lieu noir - ATNE⁽¹⁾
Merlan - ATNE⁽¹⁾
Merlu - ATNE⁽¹⁾
Turbot - ATNE⁽¹⁾

FROMAGES

Bleu d'Auvergne
Chaource
Comté
Crottin de Chavignol
Laguiole
Ossau-Iraty jeune
Saint-Félicien
Saint-Marcellin
Salers
Valençay



SEPTEMBRE

FRUITS & LÉGUMES

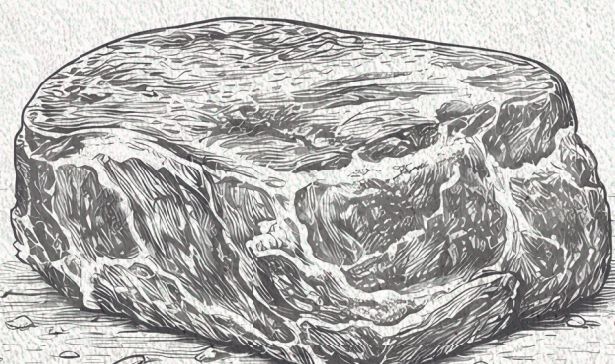
Pomme gala
Poire guyot
Raisin muscat
Brocoli
Céleri branche
Champignon girolle
Chou romanesco
Courge
Courge butternut
Potimarron

POISSONS

Barbue - ATNE⁽¹⁾
Baudroie - ATNE⁽¹⁾
Chinchard - MEDIT⁽²⁾
Lieu noir - ATNE⁽¹⁾
Merlan - ATNE⁽¹⁾
Merlu - ATNE⁽¹⁾
Turbot - ATNE⁽¹⁾

FROMAGES

Bleu d'Auvergne
Cantal
Comté vieux
Crottin de Chavignol
Fourme d'Ambert
Laguiole
Ossau-Iraty
Rocamadour
Saint-Marcellin
Ste Maure de Touraine
Valençay



NOVEMBRE

FRUITS & LÉGUMES

Châtaigne
Clémentine
Poire conférence
Cardon
Champignon cèpe
Chou rouge
Courge butternut
Potiron
Rutabaga
Topinambour

POISSONS

Barbue - ATNE⁽¹⁾
Baudroie - ATNE⁽¹⁾
Merlu - ATNE⁽¹⁾
Turbot - ATNE⁽¹⁾

FROMAGES

Abondance
Beaufort
Comté vieux
Laguiole
Livart
Mont d'Or
Ossau-Iraty
Saint-Marcellin
Salers
Valençay



DÉCEMBRE

FRUITS & LÉGUMES

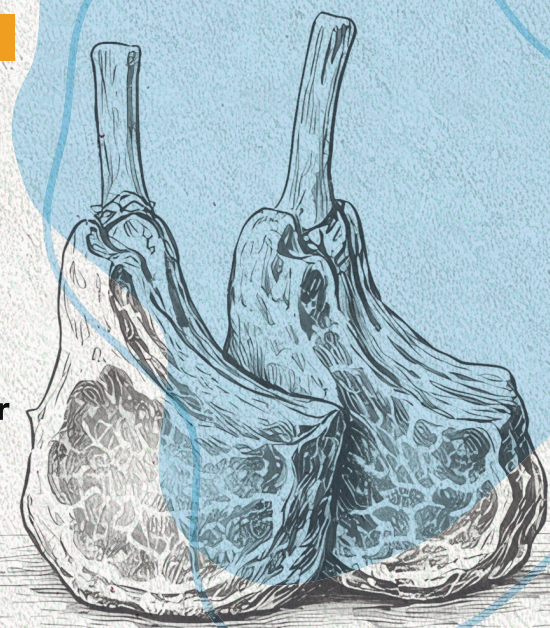
Mandarine
Poire conférence
Cardon
Courge
Courge butternut
Rutabaga
Topinambour
Truffe noire

POISSONS

Barbue - ATNE⁽¹⁾
Baudroie - ATNE⁽¹⁾
Merlu - ATNE⁽¹⁾
Turbot - ATNE⁽¹⁾

FROMAGES

Beaufort
Brie de Meaux
Brillat-Savarin
Comté vieux
Laguiole
Mont d'Or
Munster
Ossau-Iraty
Raclette
Saint-Nectaire Fermier
Valençay



LA VIANDE est disponible toute l'année chez METRO. Seul **LE GIBIER** est saisonnier, il suit les périodes de chasse réglementées et les saisons naturelles avec un arrêt de commercialisation entre avril et juin.



#MEILLEURS
COURS

SCANNEZ ! Pour découvrir chaque semaine
nos produits frais au meilleur prix



METRO soutient l'Origine France

