

# 15H30

VOTRE PAUSE INSPIRATION

ÉTÉ 2024

## REPORTAGE

*Bis voluptae in  
nulpa nullanturia*

## TENDANCES

*La gastronomie  
du bien-être*

## AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

*La lorraine, un terroir entre  
tradition & modernité*

# Attente chef

XXXXXXXXXXXXXXXX



# HORNFELS

Nouvelle collection vitrifiée Bonna est incroyablement résistante



Garantie anti-ébréchures



Email réactif pièce unique



Eco conception



Résistant aux rayures



bonna

SIRH+  
BOCUSE D'OR  
PLATINUM PARTNER 2023-2025

## SOMMAIRE

Um dolor sum quuntem quis doloria neste sit rernat que qui serruntiam viderioria volupta nimoluptatur aut que verem quo dolumenimos serum accabores et modit omni unt, intisse quatus. Oreicia dolore apistorem aperspi sciamus, exerro inci alit ma velicae velleni moluptam, a expernament delest autassit adi restor as quis dolor magnam rem ipsandam resti idi iminienti is ex elignit alis ut ra ea velestota velicidebis mi, iligendi tent es dolecullit voluptat praturi tatur, nos moloremperes qui ommolup tatur, quo maio idelia netum quam verro opta volore ditemqui non corehenihil molor sa velit voluptae voluptam quamusae pa porro quiaernat eossunt volupta ssenihit alistem quia veles ex et volo-ribus que ped mo beaquiducim expeliq uiaeri quaspi atibus dictemo lorites magnati busdant iorerum ut lacityatem hariorist, aut ut millabo rporempe nonet qui untia cum eicidebit dem fugit magnimi llacipi taquatemquos ut esequ perferibusam quo eum est, a con poribus vita autet optatiu ntotates moluptis ad quam quo ex et qui simusdamus. Ta nonem enis enit quaecto imuscid endunt omniendae volupta aribercia cus. Optatur sequi aut volupiet officimpores dis simus. Et rae voluptaquae simus ipsus everio volum litas aut rem harum eatem in enisit, ius molut fugia voloreh enduci volore sandessusam harchil itisqui rernatur magnam, quo ex ellistia qui sitas dolupta vollabo reptatios quamus aris que perum verro quo beatur

### 04 NEWS

#### 07 AGENDA

#### 08 TENDANCES

La gastronomie du bien-être

#### 12 UN CHEF À LA UNE

Xxxxxx

#### 18 SHOPPING

Une bonne bière pour buller !

#### 20 REPORTAGE

Xxxxxx

#### 24 MARQUES METRO

Xxxxxx

#### 26 DUEL DE CHEFS

L'aubergine par xxxxxx

#### 31 SHOPPING

Nos experts ont bûché !

#### 32 AU CŒUR DE NOS RÉGIONS

La Lorraine, un terroir entre tradition & modernité

#### 38 MANAGEMENT & BUSINESS

Créer sa carte de cocktails

#### 40 RENCONTRE

Xxxxxx

#### 42 LA GAZETTE DE FERNIOT

#### 46 TOUR DE FRANCE DES VINS

Xxxxxx

#### 48 METRO SERVICES PREMIERS

Xxxxxx

### 52 PRODUITS STARS

Pêches, nectarines & abricots

### 56 FOCUS

Pour ou contre le menu enfant ?

### 60 SHOPPING

On remet le couvert !

### 62 PARTENARIAT

Xxxxxx

### 64 VU SUR LE WEB

METRO en ligne  
Quoi de neuf sur les réseaux ?

### 66 DANS LE RÉTRO

Le croque-monsieur

### 68 L'USTENSILE

Le presse-citron

### 72 QUIZ

Testez votre culture culinaire

Prénom nom

Chef du restaurant

XXXXX, à XX

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frédéric Bourcy RÉDACTRICE EN CHEF : Irène Elbaz COORDINATION MAGAZINE : Xxxxxx PHOTOGRAPHES : Franck Hamel, Vincent Ferniot, Clockwise, Studio Collet, Adobe Stock, Shutterstock RÉDACTION : Le Nouveau Bélier CONCEPT ET RÉALISATION : Le Nouveau Bélier ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : Najate Elabad, Margot Bourges et Sébastien Lacresse. RCS Nanterre 399 315 613 - METRO France, SAS au capital de 45.750.000 euros - PROMO L/M 2024 - IMPRIMÉ EN U.E





## PASSION SARDINES

Elles s'alignent sur les étals des épiceries fines, enveloppées d'un visuel soigné, délicieusement rétro, la conserve de sardines est plus que jamais un objet désirable ! Ces petits poissons marinés et parfois millésimés figurent aussi bien au menu des restaurants chics qu'en vedette de vidéos sur les réseaux sociaux. Influenceurs et collectionneurs multiplient déballages et dégustations, pour partager leur passion. La sardine, nouvelle star des réseaux sociaux ?



### La Cocina

Présentée lors de l'édition 2024 du festival international du film de Berlin, *La Cocina* est une adaptation cinématographique de la pièce de théâtre *The Kitchen* qui dépeint la vie dans les cuisines d'un restaurant new-yorkais dans lequel les cultures du monde entier se mélangent lors du rush du déjeuner.

*La Cocina*, de Alonso Ruizpalacios

# 36

C'est l'âge moyen des employés de la restauration en 2024.

Source : Indépendant.io



Nouveau !

## Un gin venu du Japon

Élaboré dans la distillerie japonaise Akita sur la magnifique île de Honshu, le gin Etsu Double Yuzu est macéré pendant sept jours avec des plantes traditionnelles, comme le yuzu japonais, la coriandre et le matcha. Un incontournable en mixologie !

À retrouver dans vos halles  
METRO ou sur METRO.fr

# 70%

C'est le pourcentage de chefs français présents sur Instagram.

Source : Indépendant.io



Nouveau !

## Douceurs du Portugal

Pâtisserie incontournable du Portugal, le *Pastel de Nata* Bridor prêt à cuire est réalisé avec une pâte feuilletée au goût légèrement caramélisé et une crème exquise sublimée par une touche de cannelle et un zeste de citron. Les chefs n'hésitent pas à leur apporter une touche personnelle en y ajoutant des fruits, des copeaux de chocolat, des éclats de noix de pécan ou du matcha !

À retrouver dans vos halles  
METRO ou sur METRO.fr



### La chicorée, 10 façons de la cuisiner

Bien connue des gens du Nord, la chicorée mérite d'être remise au centre du décor ! Alternative saine, locale et bas carbone à sa concurrente caféinée, elle se cuisine aussi bien en sucré qu'en salé. La journaliste gastronomique Laurene Petit propose 10 recettes originales pour redécouvrir cette racine torréfiée.

*La Chicorée, 10 façons de la cuisiner*,  
Édition de l'Épure, 10€



Nouveau !

## Tomme fleurie

Recouverte d'un mélange d'herbes et de pétales de fleurs séchées (dont tournesol, bleuet et rose) la tomme fermière Siffert Frech Affineurs possède un goût généreux, typé, franc et long en bouche. Médaille d'argent au concours général agricole, elle existe également en version tomme !

À retrouver dans vos halles  
METRO ou sur METRO.fr



## LE SÉSAME NOIR À L'HONNEUR

C'est la petite graine qui cartonne en pâtisserie ! Le sésame noir, souvent utilisé dans la cuisine asiatique, est plébiscité par les chefs pour la singularité de sa saveur, et ses notes torréfiées. Sa couleur surprenante permet de donner du relief aux desserts avec des visuels graphiques ultra créatifs !





# L'EXPERT DE LA CACAHUÈTE



CACAHUÈTES  
GRILLÉES & SALÉES  
1,5KG



CACAHUÈTES  
GRILLÉES & SALÉES  
40G X 50



CACAHUÈTES  
GRILLÉES À SEC  
1KG



## JUILLET

### MIAM MMMH ! LE FESTIVAL DE LA GASTRONOMIE EN PROVENCE

**Quoi :** Pour fêter les 30 ans du Festival de la Gastronomie en Provence, les passionnés sont invités à découvrir le talent des chefs qui orchestrent avec une précision sans faille une cuisine d'exception ! Un rendez-vous convivial et savoureux.

**Quand :** du 6 au 7 juillet

**Où :** Châteauneuf-Le-Rouge



### PITTORESQUE GOURMET FESTIVAL COLOGNE

**Quoi :** Au cœur de Cologne, le festival met l'accent sur les délices internationaux, nationaux et régionaux, dans un cadre pittoresque avec son incontournable "Avenue des Foodtrucks".

**Quand :** du 26 au 28 juillet

**Où :** Hôtel de Crillon, Paris

## AOÛT

### CANADIEN FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA GASTRONOMIE DE MONTRÉAL

**Quoi :** Événement emblématique célébrant la diversité et l'art culinaire le Festival International de la Gastronomie (FIG) réunit chefs talentueux, producteurs locaux et passionnés de gastronomie pour une expérience inoubliable.

**Quand :** du 3 au 4 août

**Où :** Pavillon du port de Montréal, Canada



### EN MUSIQUE FESTIVAL MARCHÉ GOURMAND

**Quoi :** Après le succès de l'édition 2023, qui a régalé 9000 festivaliers, le festival Marché Gourmand de Coulon revient avec une nouvelle fois une combinaison unique de musique live et de gastronomie locale.

**Quand :** du 23 au 24 août

**Où :** Aire de l'Autremont, Coulon



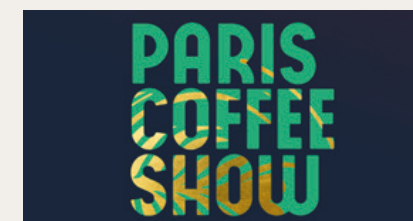
## SEPTEMBRE

### COULEUR CAFÉ PARIS COFFEE SHOW

**Quoi :** Événement français dédié au café et à son univers, Le Paris Coffee Show rassemble tous les acteurs de la filière, de la cerise à la tasse, pour apporter aux visiteurs et passionnés de café de réelles expériences et découvertes liées au monde du café.

**Quand :** du 7 au 9 septembre

**Où :** Parc Floral de Paris



### ESSENCE FRANCE QUINTESSENCE

**Quoi :** À l'heure où le Made in France prend tout son sens, France Quintessence invite à découvrir le dynamisme et l'excellence des entreprises françaises qui œuvrent dans toutes les catégories de spiritueux.

**Quand :** du 8 au 9 septembre

**Où :** Salle Wagram, Paris



### CRÉATIVITÉ SIRHA OMNIVORE

**Quoi :** La créativité se libère du carcan classique pour offrir plus qu'un plat irréprochable : une émotion. Creuset de la nouvelle vague de chefs contemporains, le SIRHA Omnivore verra leur inventivité débridée !

**Quand :** du 8 au 10 septembre

**Où :** Parc Floral de Paris





# La gastronomie du bien-être

La tendance bien-être n'échappe pas au monde de la gastronomie. Afin de répondre à la demande grandissante de la clientèle, les chefs n'hésitent pas à réinventer leur cuisine, toujours plus saine, gourmande et durable.

**A**ncrée dans son époque et consciente des valeurs et exigences d'une nouvelle clientèle, la gastronomie du bien-être reflète un besoin essentiel de manger mieux. Dans un contexte où les exigences des consommateurs évoluent rapidement vers une recherche de plaisir et de santé, les professionnels de la restauration sont confrontés à un défi constant d'adaptation et d'innovation. La tendance émergente dans ce domaine met en évidence une approche bienveillante de l'alimentation, alliant plaisir gustatif et respect des besoins nutritionnels.

Les supers aliments et les compléments nutritionnels font également leur entrée sur les cartes, offrant une dose supplémentaire de vitalité et de bienfaits pour la santé. Des smoothies boostés aux graines de chia, aux bowls garnis de baies d'açaï et de fruits frais, chaque bouchée est pensée pour nourrir le corps et l'esprit.



Mais cette tendance va au-delà de l'assiette. Les professionnels de la restauration adoptent des pratiques durables, réduisant leur empreinte écologique en utilisant des emballages recyclables, en favorisant le zéro déchet et en soutenant les producteurs locaux.

Cette évolution vers une alimentation plus saine et consciente s'exprime à travers une multitude de facettes. Des restaurants aux concepts novateurs aux petites échoppes de quartier, l'offre se diversifie pour répondre aux besoins croissants des consommateurs, soucieux de leur bien-être. Les menus sont désormais truffés d'options végétariennes et véganes, mettant en valeur les bienfaits des fruits, des légumes et des céréales complètes. Les plats sont élaborés avec des produits de saison, locaux et biologiques, qui préservent leur fraîcheur et leurs qualités nutritionnelles ; les techniques de cuisson sont repensées pour préserver les nutriments et les saveurs. La cuisine à la vapeur, la cuisson sous vide et la grillade légère sont privilégiées, laissant de côté les méthodes plus grasses et moins saines.







### Graines de chia

Riche en fibres, en protéines et en acides gras oméga-3, la graine de chia est un super aliment polyvalent, préparé notamment en pudding gourmand et sain, accompagné de coulis et de fruits frais.

### Quinoa

Source de protéines végétales complètes, de fibres et de nombreux nutriments essentiels, le quinoa est un aliment de base d'une cuisine saine et équilibrée. En remplacement de la semoule de blé, le quinoa se marie aux légumes verts et au houmous, pour une version gourmande et saine du taboulé.



### Kombucha

Boisson fermentée à base de thé sucré, le kombucha est réputé pour ses probiotiques bénéfiques pour la santé digestive et son goût rafraîchissant, alternative saine aux sodas.

### Huile de coco

Connue pour ses bienfaits pour la santé cardiovasculaire et sa capacité à stimuler le métabolisme, l'huile de coco se substitue notamment au beurre et aux autres huiles en cuisine et en pâtisserie.



### Baie d'açaí

Connue pour ses propriétés antioxydantes, la baie d'açaí possède un goût entre le fruit rouge et le chocolat. C'est l'ingrédient principal du açaí bowl, un smoothie crémeux et rassasiant, aux toppings variés, comme le granola, les graines ou les fruits frais.

### Lait d'amande

C'est l'alternative végétale populaire au lait de vache. Le lait d'amande est riche en calcium, en vitamine E et en acides gras insaturés. Gourmand et crémeux, il est idéal pour préparer des alternatives véganes aux boissons chaudes.



### Épinards frais

Excellente source de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, les épinards frais sont intégrés dans les préparations "green power", comme les smoothies, salades et plats sautés.

### Baies de goji

Réputées pour leur teneur élevée en antioxydants, en vitamines et en minéraux, les baies de goji sont souvent consommées séchées, en toppings sur des smoothies ou des salades composées.





1.



2.



3.



4.



8.



# Une bonne bière pour buller !

SI NOTRE SÉLECTION DE BIÈRES EST INCONTOURNABLE, C'EST QUE NOS EXPERTS ONT DE LA BOUTEILLE !

7.



6.



5.



1. Bière blonde d'Abbaye 6.5° Felsgold 33 cl V.P. Réf.: 292085 – 2. Bière blonde 5° Casablanca 33 cl V.P. Réf.: 193226 – 3. Bière blonde Lager 4.6° Moretti 33 cl V.P. Réf.: 272920 – 4. Bière blonde Bio 4.6° Vezelay 33 cl V.P. Réf.: 277303 – 5. Bière IPA 6° Brussel Beer Pro 33 cl V.P. Réf.: 291907 – 6. Bière brune 6.5° Pelforth 33 cl V.C. Réf.: 202531 – 7. Bière ambrée 5.2° Irish Pale Ale 33 cl V.P. Réf.: 246655 – 8. Bière Punk IPA 0° Brewdog Punk AF 33 cl V.P. Réf.: 264969

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr



INSPIRE

ST  
PASIONNÉ  
D'UNE CUISINE



CUISINE • SERVICE • MÉTIERS DE BOUCHE

**molinel**



# Duel de Chefs.

XXXXXX

**PLAT SIGNATURE:**

La tartelette chocolat sarrasin, créée en 2017 au Prince de Galles.

**CARACTÈRE:**

Énergique

**PORTRAIT CHINOIS:**

**Si tu étais une pâtisserie ?**

Une tarte citron semi-meringuée.

**Si tu ne devais choisir**

**qu'un fruit à cuisiner,**

**lequel choisirais-tu ?**

La fraise.

**Si tu étais un chocolat,**

**lequel serais-tu ?**

Le chocolat au lait 50%, origine Pérou de Nicolas Berger.

**Si tu étais une boisson,**

**laquelle serais-tu ?**

Un café allongé.

**Si ton adversaire**

**était un plat ?**

Un burger !

À votre gauche, Nicolas Paciello, chef pâtissier originaire de Moselle, finaliste au dernier concours de Meilleur Ouvrier de France, passé par les prestigieuses institutions parisiennes du Crillon, du Prince de Galles et du Fouquet's, aujourd'hui à la tête des boutiques Cinq Sens.

À votre droite, François Daubinet, chef pâtissier formé chez les Compagnons du Devoir, bras droit de Christophe Michalak au Plaza Athénée, directeur de la création chez Fauchon, aujourd'hui consultant international en pâtisserie et créations sur mesure. Un duel autour de la clémentine pour deux chefs qui ont du pep's !

XXXXXX

**PLAT SIGNATURE:**

Une tarte gianduja et noisettes torréfiées, créée en 2018 pour Fauchon.

**CARACTÈRE:**

Audacieux

**PORTRAIT CHINOIS:**

**Si tu étais une pâtisserie ?**

Un tiramisu, imbibé à l'Amaretto et au café !

**Si tu ne devais choisir**

**qu'un fruit à cuisiner,**

**lequel choisirais-tu ?**

L'abricot.

**Si tu étais un chocolat,**

**lequel choisirais-tu ?**

Un chocolat noir 70% de cacao, origine Pérou, légèrement vanillé.

**Si tu étais une boisson,**

**laquelle serais-tu ?**

Un gin tonic, avec un trait de ginger beer et un zeste de pamplemousse.

**Si ton adversaire**

**était un plat ?**

Un mi-cuit au chocolat, craquant à l'extérieur et fondant à l'intérieur !

L'OBJECTIF

## L'aubergine

Fruit d'été cuisiné comme un légume, l'aubergine se prête à tous les types de recettes, des plus traditionnelles aux plus originales.

### Caractéristiques

La forme de l'aubergine varie du rond à l'allongé. La teinte violette de sa peau lisse et brillante est la plus répandue, mais certaines variétés se parent de blanc, vert, rouge ou noir, unies ou striées. Fruit ferme de grande taille, l'aubergine pèse en moyenne 250 grammes.

### Origine

Si les origines de l'aubergine remontent à plus de 8 siècles avant notre ère dans la région indo-birmane, il faut attendre le Moyen-Âge pour que sa culture gagne le continent européen, introduite par les navigateurs arabes dans le bassin méditerranéen.

### Saison

En France, la plantation de l'aubergine en pleine terre s'effectue entre les mois de mars et d'avril. Sa récolte, dès le début d'été, s'effectue au rythme de 2 à 3 fois par semaine, quand le fruit se teinte d'un beau violet profond.

### Saveur

Consommée exclusivement cuite, l'aubergine se prête à tous types de cuisson. Grillée ou marinée, vapeur ou frite, pelée ou non, sa texture fondante possède un goût doux légèrement amer, qui varie en fonction des assaisonnements.



# Le Gruyère AOP suisse doit son goût unique à une riche tradition fromagère

**1800**

producteurs de lait

**155**

fromageries villageoises en Suisse romande

**57**

fromageries d'alpage

**400**

litres de lait cru pour fabriquer une meule, SANS additif et conservateur

**5 à 18**

mois d'affinage en caves pour une saveur unique



gruyere.com



Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse. 

www.fromagesdesuisse.fr

SHOPPING



## Nos experts, ont bûché !

POUR DÉNICHER LES MEILLEURS CHÈVRES, ILS ONT PRIS LE SUJET PAR LES CORNES !

1. Sainte-Maure de Touraine AOP Fromagerie Cloche d'Or 250 g Réf.: 142723 – 2. Fromage de chèvre Le Mothais sur feuille L'Atelier de la Sèvre 150 g Réf.: 236297 – 3. Selles-sur-Cher AOP Fermier Laetitia Gaborit MOF 150 g Réf.: 272146 – 4. Pouligny Saint Pierre AOP La Maison du Fromage 250 g Réf.: 142721 – 5. Buchette de chèvre aux fleurs P. Jacquin & Fils 100 g sous coque Réf.: 288138 – 6. Rocamadour AOP La Maison du Fromage 35 g Réf.: 236205 – 7. Banon AOP au lait cru Fromagerie de l'Étoile 100 g Réf.: 007161 – 8. Valençay AOP Jacquin 220 g Réf.: 238954

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr



ÉTÉ 2024 - 15H30 31



# Le Gruyère AOP suisse doit son goût unique à une riche tradition fromagère

**1800**

producteurs de lait

**155**

fromageries villageoises en Suisse romande

**57**

fromageries d'alpage

**400**

litres de lait cru pour fabriquer une meule, SANS additif et conservateur

**5 à 18**

mois d'affinage en caves pour une saveur unique



[gruyere.com](http://gruyere.com)



Suisse. Naturellement.

**Les Fromages de Suisse.** 

[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)

SHOPPING



## Nos experts, ont bûché !

POUR DÉNICHER LES MEILLEURS CHÈVRES, ILS ONT PRIS LE SUJET PAR LES CORNES !



7.



6.



5.

1. Sainte-Maur de Touraine AOP Fromagerie Cloche d'Or 250 g Réf.: 142723 – 2. Fromage de chèvre Le Mothais sur feuille L'Atelier de la Sèvre 150 g Réf.: 236297 – 3. Selles-sur-Cher AOP Fermier Laetitia Gaborit MOF 150 g Réf.: 272146 – 4. Pouligny Saint Pierre AOP La Maison du Fromage 250 g Réf.: 142721 – 5. Buchette de chèvre aux fleurs P.Jacquin & Fils 100 g sous coque Réf.: 288138 – 6. Rocamadour AOP La Maison du Fromage 35 g Réf.: 236205 – 7. Banon AOP au lait cru Fromagerie de l'Étoile 100 g Réf.: 007161 – 8. Valençay AOP Jacquin 220 g Réf.: 238954

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr



ÉTÉ 2024 - 15H30 33



# Le Gruyère AOP suisse doit son goût unique à une riche tradition fromagère

**1800**

producteurs de lait

**155**

fromageries villageoises en Suisse romande

**57**

fromageries d'alpage

**400**

litres de lait cru pour fabriquer une meule, SANS additif et conservateur

**5 à 18**

mois d'affinage en caves pour une saveur unique



[gruyere.com](http://gruyere.com)



Suisse. Naturellement.

**Les Fromages de Suisse.** 

[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)

SHOPPING



## Nos experts, ont bûché !

POUR DÉNICHER LES MEILLEURS CHÈVRES, ILS ONT PRIS LE SUJET PAR LES CORNES !

1. Sainte-Maure de Touraine AOP Fromagerie Cloche d'Or 250 g Réf.: 142723 – 2. Fromage de chèvre Le Mothais sur feuille L'Atelier de la Sèvre 150 g Réf.: 236297 – 3. Selles-sur-Cher AOP Fermier Laetitia Gaborit MOF 150 g Réf.: 272146 – 4. Pouligny Saint Pierre AOP La Maison du Fromage 250 g Réf.: 142721 – 5. Buchette de chèvre aux fleurs P. Jacquin & Fils 100 g sous coque Réf.: 288138 – 6. Rocamadour AOP La Maison du Fromage 35 g Réf.: 236205 – 7. Banon AOP au lait cru Fromagerie de l'Étoile 100 g Réf.: 007161 – 8. Valençay AOP Jacquin 220 g Réf.: 238954

Retrouvez toute la sélection sur [METRO.fr](http://METRO.fr)



ÉTÉ 2024 - 15H30 35



# Le Gruyère AOP suisse doit son goût unique à une riche tradition fromagère

**1800**

producteurs de lait

**155**

fromageries villageoises en Suisse romande

**57**

fromageries d'alpage

**400**

litres de lait cru pour fabriquer une meule, SANS additif et conservateur

**5 à 18**

mois d'affinage en caves pour une saveur unique



gruyere.com



Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse. 

www.fromagesdesuisse.fr

SHOPPING



1.



2.



3.



4.

## Nos experts, ont bûché !

POUR DÉNICHER LES MEILLEURS CHÈVRES, ILS ONT PRIS LE SUJET PAR LES CORNES !



8.



6.

7.



5.

1. Sainte-Maure de Touraine AOP Fromagerie Cloche d'Or 250 g Réf.: 142723 – 2. Fromage de chèvre Le Mothais sur feuille L'Atelier de la Sèvre 150 g Réf.: 236297 – 3. Selles-sur-Cher AOP Fermier Laetitia Gaborit MOF 150 g Réf.: 272146 – 4. Pouligny Saint Pierre AOP La Maison du Fromage 250 g Réf.: 142721 – 5. Buchette de chèvre aux fleurs P.Jacquin & Fils 100 g sous coque Réf.: 288138 – 6. Rocamadour AOP La Maison du Fromage 35 g Réf.: 236205 – 7. Banon AOP au lait cru Fromagerie de l'Étoile 100 g Réf.: 007161 – 8. Valençay AOP Jacquin 220 g Réf.: 238954

Retrouvez toute la sélection sur METRO.fr



ÉTÉ 2024 - 15H30 37



# Le Gruyère AOP suisse doit son goût unique à une riche tradition fromagère

**1800**

producteurs de lait

**155**

fromageries villageoises en Suisse romande

**57**

fromageries d'alpage

**400**

litres de lait cru pour fabriquer une meule, SANS additif et conservateur

**5 à 18**

mois d'affinage en caves pour une saveur unique



[gruyere.com](http://gruyere.com)



Suisse. Naturellement.

**Les Fromages de Suisse.** 

[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)

SHOPPING



## Nos experts, ont bûché !

POUR DÉNICHER LES MEILLEURS CHÈVRES, ILS ONT PRIS LE SUJET PAR LES CORNES !

1. Sainte-Maure de Touraine AOP Fromagerie Cloche d'Or 250 g Réf.: 142723 – 2. Fromage de chèvre Le Mothais sur feuille L'Atelier de la Sèvre 150 g Réf.: 236297 – 3. Selles-sur-Cher AOP Fermier Laetitia Gaborit MOF 150 g Réf.: 272146 – 4. Pouligny Saint Pierre AOP La Maison du Fromage 250 g Réf.: 142721 – 5. Buchette de chèvre aux fleurs P. Jacquin & Fils 100 g sous coque Réf.: 288138 – 6. Rocamadour AOP La Maison du Fromage 35 g Réf.: 236205 – 7. Banon AOP au lait cru Fromagerie de l'Étoile 100 g Réf.: 007161 – 8. Valençay AOP Jacquin 220 g Réf.: 238954

Retrouvez toute la sélection sur [METRO.fr](http://METRO.fr)



ÉTÉ 2024 - 15H30 39



# La Lorraine, un terroir entre Tradition & modernité.



Située dans le Nord-Est de la France, la Lorraine est une région aux mille saveurs, où la gastronomie rime aussi bien avec authenticité qu'avec innovation. De ses vastes plaines à ses charmants villages, la Lorraine offre un voyage culinaire unique, où se mêlent tradition et modernité, pour le plus grand plaisir des papilles.

Caractérisée par une géographie diversifiée, entre ses vastes plaines, ses massifs forestiers et ses vallées fluviales, la Lorraine offre un paysage contrasté et pittoresque. Son climat continental, marqué par des hivers froids et des étés chauds, façonne le caractère des terres lorraines et influence également sa gastronomie. La région est ainsi notamment réputée pour la qualité de ses produits du terroir. Les vastes étendues de la région offrent un sol fertile propice à la culture de céréales, de fruits et de légumes d'une qualité exceptionnelle. Les vergers de mirabelles, les champs de blé et les vignobles réputés pour leur vin gris témoignent de la diversité et de la richesse agricole de la région. ►



## ► Une tradition culinaire ancienne

La cuisine lorraine puise ses racines dans les recettes transmises de génération en génération, tout en s'ouvrant aux influences contemporaines et aux nouvelles tendances gastronomiques. Les plats emblématiques tels que la quiche lorraine, le pâté lorrain et la potée, toujours autant consommés, sont autant de témoignages de l'attachement des Lorrains à leur patrimoine culinaire.



Cependant, la cuisine lorraine ne se limite pas à ses classiques intemporels. Les chefs de la région, inspirés par les produits locaux et la richesse de leur terroir, revisitent les recettes traditionnelles avec créativité et modernité. Ainsi, les menus des restaurants lorrains offrent une palette de saveurs surprenantes, mêlant subtilement les influences régionales et les techniques innovantes.

## Trésors lorrains

Fruit emblématique de la Lorraine, la mirabelle mérite une attention particulière. Ce petit fruit doré, symbole de la Lorraine, est utilisé dans de nombreuses préparations culinaires, de la confiture traditionnelle à l'eau de vie raffinée. Les mirabelles fraîches, avec leur chair sucrée et juteuse, sont un véritable délice pour les papilles et largement utilisées dans la pâtisserie lorraine. Quant à l'eau de vie de Mirabelle de Lorraine à 45° de la Maison Mirabelle, elle offre une expérience gustative incomparable, avec ses arômes fruités et sa finale douce-amère qui en font un digestif apprécié des connaisseurs.



ATTENTE INTERVIEW





Andouilles du Val d'Ajol © Radio France - Frédéric Bélot

Mais la Lorraine ne se contente pas de perpétuer les traditions culinaires, elle sait aussi se réinventer. En témoigne, la distillerie Rozelieure, située au cœur de la région, qui produit un whisky single malt tourbé d'une qualité exceptionnelle. Vieilli en fûts de chêne français, ce whisky révèle des arômes subtils de tourbe et de céréales, pour une expérience gustative unique qui séduit les amateurs du monde entier. Avec son savoir-faire artisanal et son engagement en faveur de l'excellence, Rozelieure incarne parfaitement l'esprit d'innovation et de qualité qui caractérise la gastronomie lorraine.



### Une Invitation au Voyage Culinaire

La gastronomie lorraine est une véritable invitation au voyage culinaire, où se mêlent tradition et modernité pour le plus grand plaisir des papilles. Des plats emblématiques aux trésors cachés du terroir, la Lorraine offre une palette de saveurs et de plaisirs gustatifs qui séduisent les palais les plus exigeants. Que l'on déguste une quiche lorraine fondante, que l'on savoure une andouille du val d'Ajol, ou que l'on succombe aux délices d'une eau de vie de Mirabelle, chaque bouchée est une découverte et une expérience gustative inoubliable. À savourer sans modération. ■

**LES CHEFS SONT  
INSPIRÉS PAR LES  
PRODUITS LOCAUX  
ET LA RICHESSE DE  
LEUR TERROIR.**



**PARADE**  
parade-protection.com  
MARQUE FRANÇAISE

*Sécurité, confort et style*  
**À CHACUN DE VOS PAS**

- Chaussures de sécurité Joko
- Technologie VPS exclusive (Voûte Plantaire Suspendue)
- Semelle Injectée en France

PARADE-PROTECTION.COM



Découvrir Parade en vidéo





# Créer sa carte de cocktails.

Avec son guide "Comment créer une carte de cocktails", METRO propose des astuces simples et efficaces pour attirer et fidéliser la clientèle, sans être un expert en mixologie !



## Les cocktails, un atout indéniable

Autrefois réservés aux bars chics et aux happy hours, les cocktails sont devenus un élément essentiel de l'expérience culinaire française. Avec 70% des Français qui en consomment régulièrement, cette popularité représente une opportunité intéressante pour les restaurateurs afin de diversifier leur offre et d'attirer une clientèle plus large.

## Une offre bien pensée

Concise et équilibrée, une carte de cocktails peut incarner et sublimer le style d'un établissement. Grâce au guide METRO, les professionnels peuvent apporter une touche supplémentaire de personnalité au menu, et élaborer des cocktails pour séduire et fidéliser leur clientèle. Créée en association avec les plats proposés, une carte cohérente permet de répondre avec originalité aux attentes des clients.



## Pourquoi ce guide ?

Le guide gratuit METRO "Comment créer une carte de cocktails" propose une stratégie claire et accessible pour se démarquer de la concurrence, et créer une identité forte qui reflète l'essence d'un lieu. Adapter son offre selon la saisonnalité et les tendances gastronomiques, proposer des alternatives non alcoolisées ou maîtriser l'art du service, tous les conseils et astuces sont décryptés point par point. Un guide qui démystifie la complexité de mise en œuvre d'une carte de cocktails, pour les professionnels de la restauration, c'est aussi et avant tout l'assurance d'une nouvelle source de rentabilité.

## Les points essentiels



### UN CONCEPT BIEN DÉFINI

Classique, moderne ou régionale, la carte de cocktails doit refléter l'ambiance d'un établissement.



### DES SPIRITUEUX RIGOREUSEMENT SÉLECTIONNÉS

La sélection des ingrédients doit comprendre des options polyvalentes pour créer à la fois des classiques et des créations originales, sans oublier les mocktails.



### FORMER SON PERSONNEL

Si une formation du personnel s'impose pour la préparation, elle est d'autant plus indispensable pour la présentation et la vente aux clients.



### TESTER, AJUSTER, PROMOUVOIR

Recueillir des retours, ajuster les recettes, créer des événements et des offres spéciales sont les stratégies marketing à intégrer pour vendre les cocktails à la carte.



## Pour aller plus loin

Téléchargez gratuitement le guide pour créer une offre de cocktails innovante et rentable !



Scannez ou retrouvez ce livre blanc sur [METRO.fr](https://metro.fr)



# La révolution veggie,

La gastronomie se met au vert ! Pour rester en phase avec ces changements majeurs, les chefs se doivent de repenser leur carte autour de produits végétariens. Une opportunité pour stimuler leur créativité.



## Des signaux au vert

La végétalisation de la carte des restaurants est en passe de devenir incontournable. En 2021 déjà, un Français sur deux exprimait le désir de réduire sa consommation de viande. Cette transition vers une alimentation plus végétale est motivée tant par des préoccupations environnementales, que par une prise de conscience grandissante. En répondant à ces aspirations, les chefs peuvent répondre aux attentes de leur clientèle, mais également contribuer à la préservation de la planète !

## Une assiette repensée

L'assiette végétarienne ne s'oppose ni à la gourmandise ni à la gastronomie. En mettant en avant les produits alternatifs disponibles sur le marché et en créant des compositions savoureuses et équilibrées, les chefs imaginent des expériences culinaires riches en saveurs et en textures. Des créations qui séduisent les plus sceptiques et contribuent à une alimentation végétale plus désirable. Si les alternatives veggies à la viande ont déjà le vent en poupe, d'ici 2050 la consommation de légumineuses devrait augmenter de... 310% !



## Végétalisation et innovation

Des chefs précurseurs repoussent les limites de leur créativité et proposent des plats végétariens aussi savoureux que surprenants. Les créations du chef Vincent Boccara, telles que le "Big VG Mac" ou la "Fleur de Tofu", démontrent qu'une cuisine végétalienne peut être à la fois accessible et innovante. Avec son Phò végétal et son risotto de salicorne, le chef Kevin Bouchane réinvente les classiques de la cuisine en les adaptant aux besoins et aux désirs d'une clientèle de plus en plus diversifiée. Quant à Julia Chican, elle est à la tête du restaurant Maslow, une adresse parisienne entièrement végétarienne, axée sur la créativité !



©Alain Moneger

©Alain Moneger

PUB



# Pêches, nectarines, abricots.

On les appelle les "fruits du soleil" : les variétés de pêches, de nectarines et d'abricots se prêtent aux préparations sucrées comme salées, chaudes comme froides. Tour d'horizon.

**S**'ils paraissent gustativement différents, les fruits d'été que sont les pêches, les nectarines et les abricots ont pourtant les mêmes origines. Les premières traces de leur présence remontent à plusieurs siècles avant notre ère, dans la Chine méridionale.

Reconnaissable à sa peau légèrement duveteuse, la pêche existe dans de nombreuses variétés. Elle s'est répandue au Proche-Orient, puis en Inde, avant d'être introduite en Europe par Alexandre le Grand à son retour de sa conquête de la Perse, à l'Antiquité. C'est à partir du XVI<sup>e</sup> siècle qu'elle devient très appréciée des aristocrates français, et notamment de Louis XIV, qui avait fait planter plus d'une trentaine de variétés de pêchers dans le potager du château de Versailles. Elle devient alors l'un des fruits de prédilection des pâtisseries, dont le célèbre Auguste Escoffier, à qui elle inspira l'indémodable pêche Melba ! Issue d'une mutation naturelle de la pêche, la nectarine se distingue par sa peau lisse et brillante. Blanche, jaune, sanguine ou bien plate, il en existe de nombreuses variétés, qui sont moins fragiles que la pêche, et supportent mieux les manipulations ainsi que le transport. Quant à l'abricot, il poussait déjà à l'état sauvage il y a environ... 5 000 ans ! S'il rencontra quelques difficultés à s'implanter sur le territoire français au XV<sup>e</sup> siècle, il est aujourd'hui très apprécié et affiche ses terroirs de prédilection : la Drôme, le Languedoc-Roussillon, les Pyrénées Orientales, le Gard et bien sûr la Provence !

Laissés à température ambiante et à l'abri de la lumière, ces fruits d'été se conserveront entre 4 et 5 jours. Pour les garder plus longtemps et ralentir leur mûrissement, on les place au frais, dans le bac à légumes. Et pour les faire mûrir rapidement, il suffit de les conserver avec des pommes, qui dégagent un gaz accélérant le mûrissement. Dans tous les cas, on évite de les superposer les uns sur les autres, car une fois mûrs, ils sont particulièrement fragiles.



## Pêches, nectarines, abricots... de A à Z !

Compotés, les pêches, nectarines et abricots gagnent en acidité. C'est donc lorsqu'ils sont un peu trop mûrs qu'il faudra privilégier ce type de cuisson. Les conserves seront idéales pour profiter au maximum de leurs saveurs. Pelés, sans leur noyau, ils se conservent dans le sirop pendant une année entière. Autre option, les déshydrater. Ainsi préparés, les fruits d'été deviennent un véritable concentré de bienfaits et de goût !



## Découvrez les différentes variétés de "fruits du soleil"

### ① Abricot du Roussillon

Récoltés au mois de juillet, l'abricot du Roussillon est reconnaissable à sa forme oblongue de couleur jaune et rouge. Ce fruit charnu possède une chair juteuse à la saveur sucrée, utilisée dans de nombreuses préparations culinaires comme la confiture ou les tartes, mais il se décline également rôti, où il vient relever les volailles ou viandes blanches, ou apporter de la fraîcheur à une salade estivale.



### ② Nectarine blanche et jaune

Fruit estival par essence, la nectarine possède une peau souple et une chair jaune ou blanche, très parfumée. Avec son noyau qui n'adhère pas à la chair, la nectarine est facile à cuisiner, notamment en granité avec quelques feuilles de menthe, ou pochée dans un vin épicé pour réchauffer la fin d'un repas léger.

### ③ Abricot METRO Chef

Pa aperae volum sectius aceaque dolescium sit officatis minvendi ipic tem corpore perit pore, ius. Ur aliandi tatur, omnia vernatum que quis pre cone et harum hilaritati volorro vitiaes explatium et, con none vitibus con earum nonsedia illa vent in preium quam, occab iligendundam la dolorporere vololibus.



### ④ Pêche de vigne

Fruit à la peau fine et duveteuse, la pêche de vigne possède une saveur gorgée de soleil. Comme le raisin, elle arrive à maturité au mois de septembre. Pour profiter pleinement de la délicatesse de son goût, la pêche de vigne se prépare en consommé froid, relevé de zeste d'agrumes et d'une pincée de cannelle.

### ⑤ Abricot Vanille

Fruit de taille généreuse à la peau rouge et crème, l'abricot Vanille dévoile une chair blanche à la qualité gustative exceptionnelle. Très aromatique, il fait des merveilles en tarte rustique ou en clafoutis. Pour apprécier pleinement ses saveurs, on opte pour une poêlée d'abricots simplement mariés à la délicatesse du thym et à la douceur du miel. À servir sur un lit de fromage blanc battu.



### ⑥ Pêche blanche et jaune

Si les pêches jaunes ont d'ordinaire une saveur moins subtile que leurs cousines à chair blanche, elles ont l'avantage d'être plus robustes, et donc de mieux se conserver. Les deux variétés se marient à la perfection dans des salades croquantes ou en version fondante pour des tartes bicolores.

### ⑦ Nectavigne

C'est en mariant les attraits de la nectarine, avec la typicité rustique et traditionnelle de la pêche de vigne, qu'a été obtenue la Nectavigne. Fruit à chair sanguine et à l'équilibre aromatique subtilement musqué, on profite du cœur de l'été pour l'associer à la fraîcheur de la tomate et à la douceur de la mozzarella, pour revisiter la classique salade Caprese.



# OFFREZ À VOS CLIENTS UNE PAUSE DÉLICIEUSE AVEC DES SNACKINGS SALÉS IRRÉSISTIBLES

Daco France SAS au capital de 167 750 euros - 300 482 916 RCS Nanterre - 21 rue Luigi Galvani - 92160 Antony

#### NOIX DE CAJOU GRILLÉES SALÉES



Succombez à l'irrésistible noix de cajou

#### PISTACHES GRILLÉES



Savorez la pistache gourmande et délicate

#### TRIO DE GRAINES GRILLÉES



Appréciez trois fois plus de croquant

#### CACAHUÈTES GRILLÉES



Retrouvez le goût des cacaahuètes authentiques

#### MÉLANGE JAPONAIS



Craquez pour un mélange coloré et harmonieux

Surprenez vos clients en leur proposant des produits gourmands. Faites les vibrer avec des ingrédients soigneusement sélectionnés alliant saveurs et croquant.

À RETROUVER AU RAYON ÉPICERIE DE VOS HALLES METRO

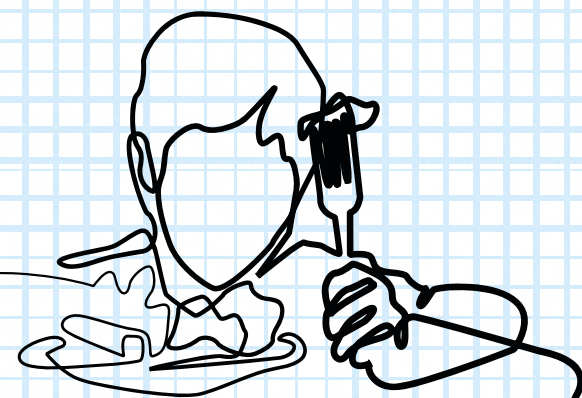
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



# Pour ou contre le menu enfant ?

Si certains restaurateurs mettent à la carte des menus adaptés aux enfants dans leur établissements, d'autres préfèrent proposer des portions réduites des plats. Faut-il privilégier le goût des enfants, ou faire de l'expérience au restaurant l'occasion de développer ses goûts ?

Pour de nombreux parents, l'idée d'emmener leurs enfants au restaurant peut susciter à la fois l'excitation et l'appréhension. Alors que certains envisagent cette sortie comme une **opportunité de partager un moment convivial en famille** et de savourer des plats délicieux...



...D'autres redoutent les défis potentiels liés à la **gestion du comportement des enfants et à leurs préférences alimentaires** parfois capricieuses...

**Profiter de l'offre restaurative tout en répondant aux envies des plus jeunes** peut s'avérer être un exercice délicat pour de nombreux parents mais aussi pour les enfants, parfois peu habitués à tester de nouvelles saveurs.

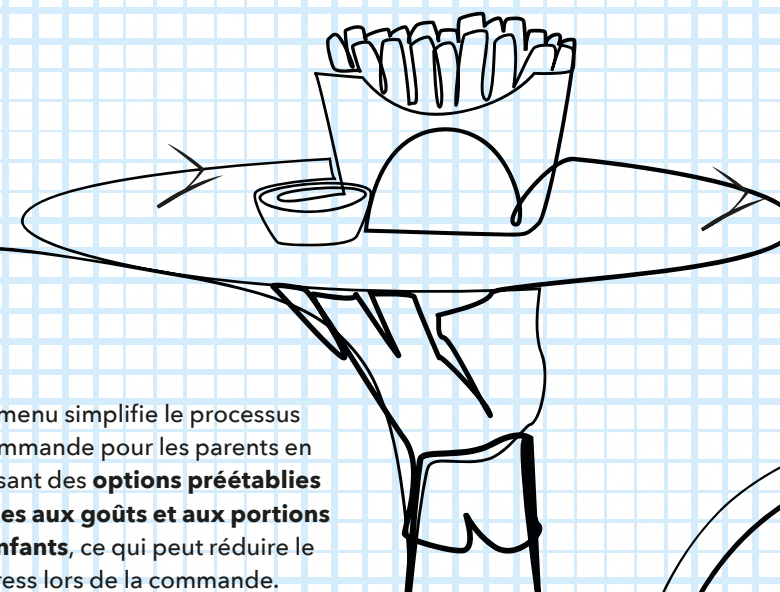
**Proposer un menu adapté aux préférences des enfants pour se restaurer sereinement...**

**Ainsi, en famille, le choix du restaurant repose souvent sur un dilemme :**

**Ou donner aux enfants** ce qu'ils croient vouloir et avoir la paix.

**Ou profiter de la créativité** du chef pour faire goûter à sa progéniture de nouvelles saveurs.

Un menu enfant "classique" offre des **plats spécialement conçus pour plaire aux enfants**, avec des options familières comme les nuggets de poulet, le steak frites ou les pâtes au fromage, ce qui augmente les chances qu'ils finissent leur repas...

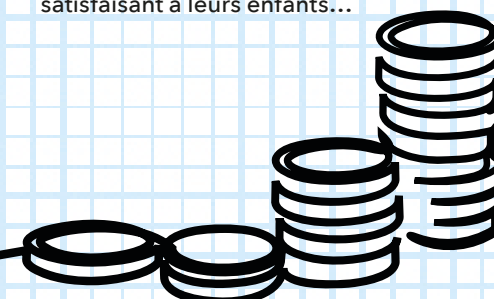


...Ce menu simplifie le processus de commande pour les parents en proposant des **options préétablies adaptées aux goûts et aux portions des enfants**, ce qui peut réduire le stress lors de la commande.

**Aussi bien pour les parents que pour les enfants** (qui ont souvent du mal à faire des choix, d'autant plus devant une carte inconnue).



**Par ailleurs,** Les menus enfants proposent souvent des **prix fixes abordables**, ce qui permet aux parents de contrôler leurs dépenses tout en offrant un repas satisfaisant à leurs enfants...



**Aussi,**

La préparation de plats spécifiques pour les menus enfants peut être moins rentable pour le restaurateur en raison des coûts de production et de **la nécessité de maintenir des ingrédients supplémentaires en stock.**

**Néanmoins,** Les menus enfants "classiques" peuvent limiter leurs choix des enfants et ne pas les encourager à explorer de nouvelles saveurs ou à s'aventurer en dehors de leur zone de confort culinaire...



### Enfin (et peut-être surtout)

Steak-frites, pâtes, nuggets, sirops, glaces.  
Les plats qui composent un menu enfant classique sont souvent trop gras ou trop sucrés. Ils sont à classer dans la catégorie "junk food" et n'offrent aucun équilibre diététique.

### Pourtant,

de plus en plus de parents se soucient, même au restaurant, du régime alimentaire de leur progéniture...

L'alternative au menu classique sont les portions réduites, soit **les mêmes plats que les adultes mais en plus petit**.

Elle permet aux enfants de choisir parmi une plus grande variété d'options tout en ajustant les portions à leur appétit, ce qui **réduit le gaspillage alimentaire...**

**...ou prendre le risque de faire du restaurant le lieu de la découverte culinaire.**

### Par ailleurs,

Cette option plaira particulièrement aux **enfants adolescents** qui ne veulent plus être traités comme des bébés mais qui n'ont pas encore un appétit d'adulte...

... Cette alternative permet aux enfants d'**explorer de nouvelles saveurs** et de développer leur palais, ce qui contribue à leur éducation culinaire...

## Pour les familles, une offre déterminante dans le choix du restaurant

### Et puis,

Les portions réduites à la carte peuvent être **plus coûteuses pour les parents**, car elles ne bénéficient pas des prix fixes des menus enfants, ce qui peut dissuader certaines familles de choisir cette option.

... Les enfants peuvent aussi éprouver une déception en découvrant des aliments connus retravaillés par les chefs.

### En définitive,

Le choix entre un menu enfant et des portions réduites de la carte dépend des préférences des parents...

... Ce sont eux qui sont le plus à même de **prévoir la réaction de leurs enfants**. Ce sont eux qui paient, ce sont eux qui **choisissent le restaurant...**

### Bref,

Ce sont les parents qu'il faut séduire plutôt que leurs enfants.

### Néanmoins,

Demander des portions réduites pour les enfants peut compliquer le processus de commande pour les parents, les enfants et le personnel du restaurant, ce qui peut entraîner des erreurs ou des malentendus...



# Pour ou contre le menu enfant ?

Si certains restaurateurs mettent à la carte des menus adaptés aux enfants dans leur établissements, d'autres préfèrent proposer des portions réduites des plats. Faut-il privilégier le goût des enfants, ou faire de l'expérience au restaurant l'occasion de développer ses goûts ?

Pour de nombreux parents, l'idée d'emmener leurs enfants au restaurant peut susciter à la fois l'excitation et l'appréhension. Alors que certains envisagent cette sortie comme une **opportunité de partager un moment convivial en famille** et de savourer des plats délicieux...



...D'autres redoutent les défis potentiels liés à la **gestion du comportement des enfants et à leurs préférences alimentaires** parfois capricieuses...

**Profiter de l'offre restaurative tout en répondant aux envies des plus jeunes** peut s'avérer être un exercice délicat pour de nombreux parents mais aussi pour les enfants, parfois peu habitués à tester de nouvelles saveurs.

**Proposer un menu adapté aux préférences des enfants pour se restaurer sereinement...**

Ainsi, en famille, le choix du restaurant repose souvent sur un dilemme :

Ou **donner aux enfants** ce qu'ils croient vouloir et avoir la paix.

Ou **profiter de la créativité** du chef pour faire goûter à sa progéniture de nouvelles saveurs.

Un menu enfant "classique" offre des **plats spécialement conçus pour plaire aux enfants**, avec des options familières comme les nuggets de poulet, le steak frites ou les pâtes au fromage, ce qui augmente les chances qu'ils finissent leur repas...



...Ce menu simplifie le processus de commande pour les parents en proposant des **options préétablies adaptées aux goûts et aux portions des enfants**, ce qui peut réduire le stress lors de la commande.

**Aussi bien pour les parents que pour les enfants** (qui ont souvent du mal à faire des choix, d'autant plus devant une carte inconnue).



**Aussi,**

La préparation de plats spécifiques pour les menus enfants peut être moins rentable pour le restaurateur en raison des coûts de production et de la **nécessité de maintenir des ingrédients supplémentaires en stock**.

**Néanmoins,** Les menus enfants "classiques" peuvent limiter les choix des enfants et ne pas les encourager à explorer de nouvelles saveurs ou à s'aventurer en dehors de leur zone de confort culinaire...

**Par ailleurs,**

Les menus enfants proposent souvent des **prix fixes abordables**, ce qui permet aux parents de contrôler leurs dépenses tout en offrant un repas satisfaisant à leurs enfants...





## Enfin (et peut-être surtout)

Steak-frites, pâtes, nuggets, sirops, glaces. Les plats qui composent un menu enfant classique sont souvent trop gras ou trop sucrés. Ils sont à classer dans la catégorie "junk food" et n'offrent aucun équilibre diététique.

Pourtant, de plus en plus de parents se soucient, même au restaurant, du régime alimentaire de leur progéniture...

L'alternative au menu classique sont les portions réduites, soit **les mêmes plats que les adultes mais en plus petit**.

Elle permet aux enfants de choisir parmi une plus grande variété d'options tout en ajustant les portions à leur appétit, ce qui **réduit le gaspillage alimentaire...**

**...ou prendre le risque de faire du restaurant le lieu de la découverte culinaire.**

... Cette alternative permet aux enfants d'**explorer de nouvelles saveurs** et de développer leur palais, ce qui contribue à leur éducation culinaire...

**Par ailleurs,** Cette option plaira particulièrement aux **enfants adolescents** qui ne veulent plus être traités comme des bébés mais qui n'ont pas encore un appétit d'adulte...

## Pour les familles, une offre déterminante dans le choix du restaurant

### Et puis,

Les portions réduites à la carte peuvent être plus coûteuses pour les parents, car elles ne bénéficient pas des prix fixes des menus enfants, ce qui peut dissuader certaines familles de choisir cette option.

... Les enfants peuvent aussi éprouver une déception en découvrant des aliments connus retravaillés par les chefs.

### En définitive,

Le choix entre un menu enfant et des portions réduites de la carte dépend des préférences des parents...

... Ce sont eux qui sont le plus à même de **prévoir la réaction de leurs enfants**. Ce sont eux qui paient, ce sont eux qui **choisissent le restaurant...**

### Bref,

Ce sont les parents qu'il faut séduire plutôt que leurs enfants.

### Néanmoins,

Demander des portions réduites pour les enfants peut compliquer le processus de commande pour les parents, les enfants et le personnel du restaurant, ce qui peut entraîner des erreurs ou des malentendus...







# On remet le couvert !

VOUS ÊTES CURIEUX DE DÉCOUVRIR  
NOTRE SÉLECTION D'ASSIETTES ?  
NOS EXPERTS PASSENT À TABLE !

1. Assiette plate Gourmet Tierra Bonna 27 cm Réf.: 266872 – 2. Assiette plate Gourmet Sépia Bonna 27 cm Réf.: 266875 – 3. Assiette ovale émail réactif gris Galet In Situ 24x18 cm Réf.: 263198 – 4. Assiette creuse porcelaine Axone Dark In Situ 26 cm Réf.: 291576 – 5. Assiette plate ronde porcelaine blanche Agrume In Situ 27 cm Réf.: 266855 – 6. Assiette plate porcelaine Mars In Situ 27 cm Réf.: 291701

Retrouvez  
toute la  
sélection sur  
METRO.fr



PUB



# 'On remet le couvert !

VOUS ÊTES CURIEUX DE DÉCOUVRIR  
NOTRE SÉLECTION D'ASSIETTES ?  
NOS EXPERTS PASSENT À TABLE !

1.

2.

3.



6.

5.

4.

1. Assiette plate Gourmet Tierra Bonna 27 cm Réf.: 266872 – 2. Assiette plate Gourmet Sépia Bonna 27 cm Réf.: 266875 – 3. Assiette ovale émail réactif gris Galet In Situ 24x18 cm Réf.: 263198 – 4. Assiette creuse porcelaine Axone Dark In Situ 26 cm Réf.: 291576 – 5. Assiette plate ronde porcelaine blanche Agrume In Situ 27 cm Réf.: 266855 – 6. Assiette plate porcelaine Mars In Situ 27 cm Réf.: 291701

Retrouvez  
toute la  
sélection sur  
METRO.fr



PUB



# METRO en ligne

À travers des sites web dédiés à l'univers de la cuisine, METRO met en lumière les producteurs locaux, des savoir-faire uniques et des démarches engagées pour répondre aux besoins d'une clientèle exigeante.



## Créer une carte plus rentable

La rentabilité d'un restaurant et la satisfaction des clients sont les clés de la réussite. En proposant des assiettes bien pensées, on réduit drastiquement le gaspillage et on augmente les marges. Deux bonnes raisons de se pencher plus en détail sur la carte. METRO propose des conseils et astuces pour réussir l'équilibre délicat entre quantité et qualité, chasse au gaspillage et prix juste !



## L'intelligence artificielle en restauration ?

Paiements simplifiés, gestion des stocks optimisée, expérience client personnalisée, METRO révolutionne la restauration avec l'intelligence artificielle ! Un moyen efficace de booster la rentabilité des professionnels de la restauration... tout en améliorant leur service.



## Un menu adapté aux fortes chaleurs

METRO met en avant des conseils rafraîchissants pour ajuster son menu aux fortes chaleurs. Victoria Maly, traiteur et experte en nutrition, recommande d'axer sa carte sur des plats légers et hydratants. Des produits riches en eau et en potassium, protéines légères Retrouvez toutes les astuces pour créer un menu estival équilibré et revitalisant !



## Créer une ambiance festive

Le restaurant festif s'inscrit dans la tendance nommée *Eatertainment* (contraction de *eat* : manger et de *entertainment* : divertissement) qui consiste à casser les codes du dîner traditionnel assis. En famille ou entre amis, les consommateurs veulent vivre une expérience et partager des moments forts et divertissants. Retrouvez toutes les clés pour maîtriser ce concept qui prend de l'ampleur.

## MAIS AUSSI...



## Cuisiner la figue



## Trois façons de dresser un cheesecake

# Quoi de neuf sur les réseaux ?

Quand les réseaux sociaux viennent stimuler la créativité !

Parmi les passionnés et les professionnels des fourneaux, 15h30 sélectionne les comptes les plus inspirants autour du thème :

## En cuisine !



## Celui qui a tout compris

@eloy\_spinnler

Véritable source d'inspiration pour se lancer dans la création de contenus depuis sa cuisine, le compte d'Eloi Spinnler regorge de bonnes idées... et d'humour. Montage rythmé, pédagogie, présence sur plusieurs réseaux et même des collaborations avec des créateurs de contenus, le chef a décidément tout compris.



## En coulisses

@cyrilledorveaux76

C'est pendant le confinement que Cyrille Dorveaux s'est fait connaître, en partageant ses meilleures astuces en direct de sa cuisine. Désormais c'est sur son propre compte TikTok qu'on peut retrouver les coulisses de son restaurant. Recettes classiques et bonnes blagues avec son équipe cartonnent auprès de sa communauté !



## Du côté du Plat Pays

@marccarnevale

Dans un style beaucoup plus rustique, c'est en Belgique, à Liège plus précisément, que l'on fait la rencontre de Marc Carnevale. Son ingrédient préféré ? Le beurre ! Depuis sa cuisine, il propose à sa communauté des recettes simples réalisées avec authenticité. Et avec l'accent !

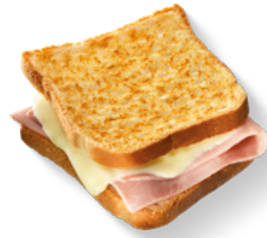


## Avec style

@romeosanfood

Depuis son restaurant *Oggi Domani*, Romeo San partage ses secrets de cuisine... et de mode. Avec son style vestimentaire ultra pointu et ses recettes italiennes gourmandes, le chef aux lunettes noires rassemble des centaines de milliers de followers sur ses comptes TikTok et Instagram. Pour se faire remarquer il faut faire preuve d'inventivité !





# Le croque-monsieur

Gourmand et régressif, il est l'emblème de la cuisine de brasserie parisienne. Le croque-monsieur a régalé des générations de gourmets. Classique ou réinventé, il revient aujourd'hui sur le devant de la scène.

## Histoire

C'est au début du XX<sup>e</sup> siècle, à Paris, que le croque-monsieur a vu le jour. Plusieurs sources historiques témoignent que la recette originale serait née en 1910, au Bel-Âge, un café du Boulevard des Capucines. Le bistrotier, un certain Michel Lunarca, pour faire une plaisanterie, aurait lancé que la viande serait en réalité... de la chair humaine. D'où son nom de croque-monsieur ! Sa simplicité, qui tranche avec la gastronomie démonstrative de l'époque, lui permet de rencontrer rapidement une popularité dans tout l'hexagone. Son succès lui vaut même d'être cité par Marcel Proust dans *À La Recherche du Temps Perdu*, preuve qu'il touche tous les publics, jusqu'à la haute société !

## Caractéristiques

Il est à la brasserie française ce que le hamburger est au dîner américain. Incontournable, le croque-monsieur se compose, dans sa version la plus classique, de deux tranches de pain de mie, de beurre, de jambon blanc et de fromage fondu, généralement emmental ou comté. On lui ajoute parfois de la béchamel pour le rendre encore plus gourmand. Saisi dans

un appareil spécifique appelé "*fer à croque-monsieur*", composé de deux plaques de fonte, il peut également se préparer à la poêle ou au four. Il se déguste bien chaud, accompagné de salade verte pour lui apporter de la légèreté. Il se décline à l'infini, sa variante la plus célèbre étant bien entendu le croque-madame, surmonté d'un œuf à cheval.

## Renouveau

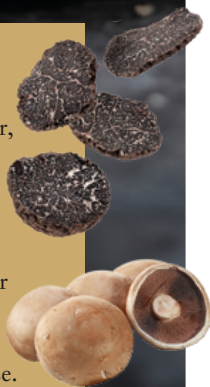
L'avantage de cette recette ultra populaire, c'est qu'elle inspire toutes les générations de chefs. Le croque-monsieur est notamment réinventé par des chefs étoilés, qui le prépare avec des fromages longuement affinés, du jambon cuit au torchon ou du pain au levain. Chaque recette présente ses propres variantes, mais la qualité des ingrédients prime. La tendance street-food profite également au croque-monsieur, qui se décline au cheddar ou au chèvre, mais également en version sucrée, inspirée du pain perdu, fourré aux fruits de saison. Certains chefs n'hésitent pas à se spécialiser et les adresses dédiées au croque-monsieur sous toutes ses formes fleurissent à travers le pays !

### Croque premium

Pour une déclinaison haut-de-gamme du croque-monsieur, les chefs y ajoutent quelques brisures de truffe noire.

### Croque végété

Remplacer le jambon blanc par des champignons portobello permet de garder de la miche sans renoncer à la gourmandise.



PUB



# Le presse-citron

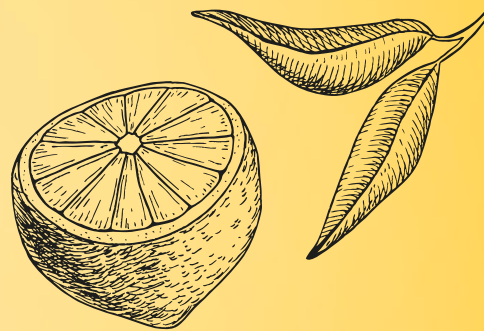
**Manuel ou électrique, en verre ou en métal, le presse-citron a conservé une place de choix dans les cuisines domestiques et professionnelles à travers les époques.**

**L**es premiers presse-citrons sont apparus au XVIII<sup>e</sup> siècle dans la ville turque de Kütahya. Ces modèles en céramique étaient utilisés dans la préparation d'une boisson traditionnelle à base de citron appelée sharbat. Réalisés dans le style typique des poteries turques, ils présentent cependant une ressemblance avec les instruments couramment utilisés de nos jours ! Le premier brevet déposé aux États-Unis en 1860 par l'inventeur Lewis S. Chichester concerne un modèle en fonte, équipé de deux pinces et d'un réceptacle circulaire destiné à recueillir le jus. Entre la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et le début du XX<sup>e</sup>, le bureau américain des brevets a enregistré des centaines de brevets pour des presse-citrons !

Le modèle le plus célèbre aujourd'hui reste incontestablement l'œuf de Christophe Colomb, le fameux presse-citron en verre pressé formé d'une coupelle à bec verseur et d'un dôme cannelé entouré de petits picots qui retiennent les pépins et la pulpe. Adopté par la plupart des fabricants de presse-citrons actuels, il se décline en bois, plastique ou inox, avec ou sans réservoir, du plus sobre au plus coloré.

Le designer français Philippe Starck a même fait du presse-citron un objet désirable et esthétique avec son modèle Juicy Salif. Conçu en aluminium et à la forme élancée reposant sur un trépied, ce presse-citron est aujourd'hui devenu un classique du design et est exposé dans plusieurs musées à travers le monde !

Pour les professionnels de la restauration, le presse-citron automatique permet de préparer des jus d'agrumes minutes, gorgés de vitamines, en plein dans la tendance healthy du moment. Sa présence derrière le bar, visible par la clientèle, est un gage de fraîcheur et de qualité, et donc d'augmentation des ventes !



PUB





# Testez, votre culture culinaire.

**1** Quel ingrédient est utilisé dans la préparation traditionnelle de l'authentique sauce Worcestershire ?

- A** De la poudre de corne de rhinocéros
- B** Des anchois
- C** Du jus de betterave fermentées

**2** Quel célèbre chef français a dit : "la découverte d'un nouveau plat confère plus de bonheur au genre humain que la découverte d'une nouvelle étoile" ?

- A** Jean Anthelme Brillat-Savarin
- B** Auguste Escoffier
- C** Alain Ducasse

**3** Quel plat écossais traditionnel est souvent considéré comme un défi culinaire en raison de ses ingrédients peu ragoûtants, tels que les abats de mouton, le foie, le cœur et les poumons ?

- A** Le haggis
- B** Le Scotch egg
- C** Le Cullen Skink

**4** Quel est le nom du plat traditionnel coréen composé de nouilles de patate douce, de légumes et de viande, servi dans un bouillon épicé et dont la préparation est souvent associée à une légende folklorique ?

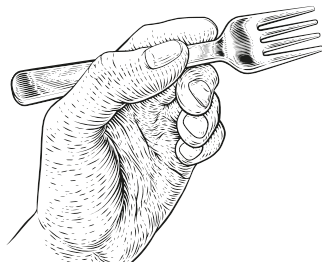
- A** Bibimbap
- B** Bulgogi
- C** Japchae

**5** Dans quelle région d'Italie est né le tiramisu, ce dessert à base de mascarpone, de biscuits à la cuillère et de café ?

- A** La Toscane
- B** La Sicile
- C** La Vénétie

**6** Quel est le nom du processus de transformation du lait en fromage, qui implique la coagulation des protéines du lait ?

- A** La caséification
- B** La pasteurisation
- C** La fermentation lactique



**RÉPONSES**

**1. B :** Des anchois. Ce célèbre condiment est préparé essentiellement à partir de mélasse, de vinaigre de malt, d'anchois, d'échalotes, de pulpe de tamarin, d'origans, d'ail, et d'épices diverses, parmi lesquelles l'ase fétide. Sa saveur est donc sucrée, épicée et vinaigrée. Sa texture est liquide, et sa couleur brune. **2. A :** Jean Anthelme Brillat-Savarin. C'est l'aphorisme 9 du livre Physiologie du goût paru en 1825. **3. B :** Le haggis. Aussi appelé panse de brebis farcie, ce plat traditionnel écossais consiste en une panse de brebis farcie d'un hachis à base de viande, traditionnellement des abats de mouton et d'avoine. Il fut très populaire par le passé et reste aujourd'hui commercialisé en Écosse. **4. C :** Japchae. Moins célèbre que le Bibimbap, le Japchae est un plat coréen à base de dangmyeon (des vermicelles de patates douces), qui peut être mangé froid ou chaud, en entrée ou en plat. Il fut longtemps réservé à la famille royale. **5. D :** La Vénétie. La création de la version actuelle de cette pâtisserie est attribuée au chef pâtissier Roberto Linguanotto (dit Loly ou Loli), du restaurant Alle Beccherie de Trévise, vers la fin des années 1960. **6. B :** La caséification. Ce mot désigne littéralement la transformation en fromage.

PUB