

# AUTOUR DE L'ASIE

2018



LAISSEZ  
EXPLOSER  
VOTRE  
CRÉATIVITÉ

PRODUITS STAR  
**COUTEAUX JAPONAIS,  
L'ART DE  
LA PRÉCISION**

REPORTAGE  
**LE POISSON  
PAR EXCELLENCE**

RECETTES  
**L'ASIE  
DANS TOUS  
SES ÉTATS  
PAR ÉRIC TICANA**

**METRO**

# AUTOUR DE L'ASIE





# ÉDITO

La cuisine asiatique a le vent en poupe ! Et c'est peu de le dire... Après l'explosion des bars à sushis tout droit venus de l'Empire du soleil levant, c'est désormais au Vietnam, à la Corée ou encore à la Chine d'innover pour se tailler une part du gâteau. Alors fini les traditionnels makis au saumon et autres nems croustillants. Place aux baos, aux dim sum, aux poke bowls et au kimchi. Toujours plus originale, toujours plus fraîche et toujours plus saine, la cuisine asiatique se réinvente encore et toujours pour séduire une clientèle affamée de nouveautés. Et avec le choix unique de produits asiatiques disponibles chez METRO, vos clients ne resteront pas sur leur faim !

# SOMMAIRE

## TENDANCE

Laissez exploser votre créativité

**P. 04-05**

## PRODUITS STAR

Les couteaux japonais  
Les fruits & légumes

**P. 06-09**

p. 06  
p. 08

## REPORTAGE

Le poisson par excellence

**P. 10-11**

## RECETTES

L'Asie dans tous ses États  
par *Éric Ticana*  
Nigiri Wagyu  
Duo California bœuf  
Oriental Maki  
Burrito Maki  
Poke bowl edamame

**P. 12-17**

p. 12  
p. 13  
p. 14  
p. 15  
p. 16  
p. 17

## SHOPPING METRO

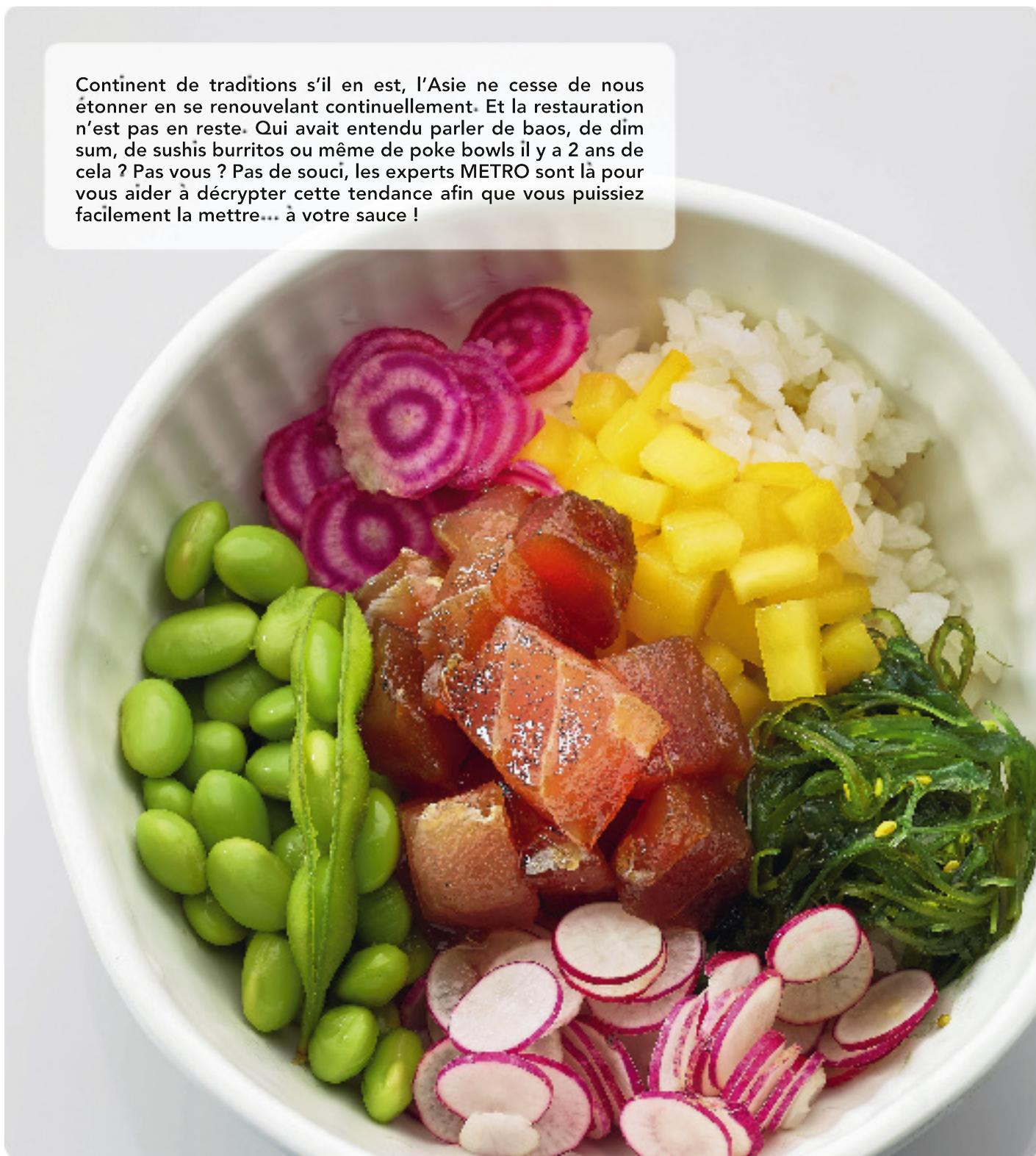
**P. 18-23**

TENDANCE

# LAISSEZ EXPLOSER VOTRE CRÉATIVITÉ

L'ASIE OU LE GOÛT DE L'ORIGINALITÉ

Continent de traditions s'il en est, l'Asie ne cesse de nous étonner en se renouvelant continuellement. Et la restauration n'est pas en reste. Qui avait entendu parler de baos, de dim sum, de sushis burritos ou même de poke bowls il y a 2 ans de cela ? Pas vous ? Pas de souci, les experts METRO sont là pour vous aider à décrypter cette tendance afin que vous puissiez facilement la mettre... à votre sauce !



Buddha bowl

## LE POKE BOWL FAIT TOURNER LES TÊTES

Les poke bowls, ou littéralement "cubes de poisson servis dans un bol", ont tout pour séduire les adeptes d'une cuisine saine et nature. Originellement composés de thon cru mariné dans de la sauce soja et accompagnés d'avocat, d'algues, de noix de cajou, d'oignons, de mangues fraîches, de gingembre et de riz, ils sont désormais originalement composés et se déclinent à l'infini, mais toujours en mode Healthy.

*Et vous trouverez dans votre entrepôt METRO tout ce qu'il faut pour composer le poke bowl qui vous ressemble.*

## LE BAO DE BAS EN HAUT

Vous voulez tout savoir de cette petite brioche chinoise cuite à la vapeur ? Qu'à cela ne tienne, METRO vous dit tout ! Très populaire dans la cuisine de rue asiatique, ce petit chausson garni

a traversé la planète pour séduire les gourmands en mal d'Asie. Son secret : une incroyable texture de nuage...

*Et pour les plus audacieux, sachez qu'il peut même se travailler en burger.*



## SUSHI-BURRITO : LA FUSION FOOD PAR EXCELLENCE !

Né pour réconcilier les amateurs de sushis et de burritos, ce combo mexicain-japonais a tout pour plaire. Frais, sain, coloré, il se déguste en toute simplicité à travers des recettes toutes plus originales les unes que les autres.

*Et oui, le meilleur de la Fusion Food est aussi chez METRO !*



Sushis-Burritos



Baos



Nigiri kids

### LES + METRO

Nous achetons directement poissons et produits de la mer auprès de 28 criées afin de garantir un circuit d'approvisionnement très court et une fraîcheur maximale.

### BESOIN D'INSPIRATION ?

Si vous cherchez encore plus d'idées pour mettre l'Asie au menu de votre restaurant, vous allez être servi : kimchi, sushi burger, dim sum, bagel sushi, color sushi ou l'incontournable bo bun, vous allez faire des heureux à coup sûr !

# COUTEAUX JAPONAIS : L'ART DE LA PRÉCISION

RETROUVEZ TOUTE NOTRE SÉLECTION EN ENTREPÔT ET SUR METRO.FR

## À CHAQUE COUTEAU SON USAGE

Au-delà de l'excellence des produits, la cuisine japonaise est caractérisée par l'infini respect que témoignent les chefs de l'archipel nippon pour les mets qu'ils préparent, allant même jusqu'à inventer des techniques de découpe spécifiques. Et qui dit découpes spécifiques dit couteaux spécifiques.

Vous comprenez mieux pourquoi vous trouvez chez METRO une telle variété de couteaux japonais, tous différents mais tous réalisés avec la même passion et la même exigence.

Qui n'est jamais resté bouche bée devant un set de couteaux japonais ?

Manches en bois ou en acier, avec ou sans rivets, lames longues ou courtes, pointues ou arrondies, crantées ou lisses, avec ou sans motif...

Les modèles semblent se décliner à l'infini ! Folklore ? Loin de là !

Chaque couteau est spécialisé dans la découpe d'un type précis d'aliment.

Et ici, précis n'est pas un vain mot.

METRO vous présente le fleuron de la coutellerie japonaise.

## DAMAS "KOBÉ", LAME DU JAPON !

Ses créateurs ont coutume de dire que son âme est dans sa lame, et en y regardant de plus près, on les comprend ! Son cœur de lame en acier VG10 est enchâssé dans 69 couches de différentes nuances d'acier inoxydable damassées pour un motif fin et discret. Sa lame, entièrement forgée à la main dans le plus grand respect de la tradition japonaise, est aiguisée manuellement selon la méthode ancestrale dite "Honbazuke", ce qui lui confère un tranchant similaire à celui d'un scalpel.



Couteau Damas "Kobe"  
Réf. : 1946938



**NOUVEAU**  
**Couteau Deba "Sekizo"**

Réf. : 1946862

Sans parler du traitement thermique cryogénique qu'elle reçoit et qui la rend particulièrement flexible et résistante à la corrosion. Vous l'aurez compris, sa lame est un petit bijou de finesse et de précision... mais pas question pour autant d'oublier son manche ! Réalisé en bois pakka vert, il assure, grâce à sa mitre massive, un équilibre parfait, un geste optimal et une coupe sans efforts.

*Dernière qualité, et non des moindres... il est disponible chez METRO !*



**DEBA "SEKIZO",  
LA PRÉCISION DANS  
LES MOINDRES  
DÉTAILS !**

En japonais, deba signifie littéralement "couteau à lame pointue". Cette particularité en fait l'ustensile idéal pour la découpe des poissons ! Et chez METRO, nous sommes intarissables sur ce couteau d'exception : lame en acier assurant une qualité de coupe à la fois précise, performante et durable, montage du manche en bois naturel traité par fixation (virole + clavette), le tout "cimenté" pour répondre entièrement aux normes en vigueur dans les cuisines occidentales.

*Deba "Sekizo", ou quand l'excellence japonaise rencontre la rigueur européenne !*

**BIEN D'AUTRES RÉFÉRENCES  
DISPONIBLES SUR METRO.FR :**



**Couteau Nakiri "Gujo"**

Réf. : 1946896

Lame en acier inoxydable. Manche en bois naturel 2 rivets inox. Fabrication japonaise.



**Couteau Santoku "Fuso+"**

Réf. : 1946912

Lame en acier inoxydable (Sandvik 14C28N), monocoque 100% inox (18/10). Elle fait de ce couteau un redoutable outil de présentation parfaitement équilibré.

Design, ergonomique, doux au toucher, agréable à l'œil avec sa ligne épurée. Fabrication française.



**Couteau de cuisine "Global"**

Réf. : 1493550

Lame en acier inoxydable conçue de façon monobloc. Cromova 18 trempé, dureté 56-58 HRC. Les couteaux "Global" sont une référence dans le domaine de la gastronomie. Design exceptionnel offrant un parfait équilibre en main. Fabrication japonaise.

# QUAND L'ASIE CULTIVE SA SINGULARITÉ

RETROUVEZ TOUTE NOTRE SÉLECTION EN ENTREPÔT ET SUR METRO.FR



Myoga

## LE MYOGA, L'AUTRE GINGEMBRE

Si vous aimez le gingembre pour son parfum mais moins pour son côté piquant, vous allez craquer pour le myoga !

En effet, cette plante cousine du gingembre en possède les arômes marqués sans en avoir le mordant. Originaire de Chine et du Japon, elle est cultivée pour ces boutons floraux qui émergent à la fin de l'été et qui sont consommés frais en tant que condiment dans divers plats comme des soupes ou des tempuras, simplement émincés.

*Les experts METRO vous conseillent d'utiliser sa fleur en l'incorporant à votre plat en fin de cuisson une fois tranchée en fines lamelles.*

*C'est par exemple un régal avec des dés de porc et de poulet mijotés !*

## YAMATOIMO : LES RACINES DE LA CHINE

Venu de Chine où il est considéré comme une plante médicinale, le yamatoimo est un légume récolté de la fin de l'automne à l'hiver et très utilisé au Japon sous forme de fécule. Il entre dans la composition de nombreuses préparations culinaires comme les soupes, les gâteaux ou les beignets. Très digeste car riche en diastase, un enzyme digestif particulièrement efficace, il se mange donc aussi cru, souvent haché ou pilé. Pour faire la différence, vous pouvez toujours compter sur METRO, 1<sup>er</sup> grossiste à importer le yamatoimo en France !



Yamatoimo



Sudachi

## SUDACHI, LE CITRON QUI NE MANQUE PAS DE PIQUANT

Au rayon des citrons, vous connaissez certainement le lime, le citron caviar, le combawa, la bergamote... Mais connaissez-vous le citron sudachi ?

Spécialité de la préfecture de Tokushima au Japon, le citron sudachi se récolte au début de l'automne encore vert pour son jus acide. Son arôme complexe plus acide que celui du yuzu conserve intacte le goût de l'agrumes et accompagnera parfaitement vos plats grillés tels que poissons et champignons. Le citron sudachi peut également être utilisé comme condiment acide en remplacement du vinaigre ou comme additif dans les boissons.

*Ce n'est pas pour rien que les japonais le considèrent comme le meilleur citron !*

## LA SUBTILE PUISSANCE DU WASABI FRAIS !

Le wasabi est une plante de montagne qui pousse dans les milieux semi-aquatiques de la péninsule japonaise d'Izu. Apprécié pour l'excellence de sa finesse aromatique, ce végétal délicat et rare a besoin de 2 ans pour arriver à maturité ! Pour révéler toute sa puissance au contact de l'air, les experts METRO vous recommandent de ne râper sa racine que 5 minutes avant de la servir. Fort sans jamais être agressif au palais, le wasabi frais dévoile rapidement une harmonie de parfums infiniment nuancés, subtil mélange de saveurs végétales et de notes aquatiques.

Magique avec les sushis et autres sashimis, il sublime également les huîtres, les viandes de bœuf et de porc, et bien sûr les sauces.

*Certains chefs pâtisseries l'utilisent même dans de surprenantes recettes sucrées...*



Wasabi

### LES + METRO

Envie de + de nouveautés ? Découvrez les arrivages quotidiens de fruits et légumes frais en provenance d'Asie dans vos entrepôts .

# LE POISSON PAR EXCELLENCE

## RENCONTRE AVEC YANNICK CHOBLET, EXPERT METRO



**Yannick Choblet**

*Pouvez-vous nous expliquer l'origine du projet Cap Marée ?*

En fait, tout a commencé avec la prise de conscience des problématiques de la filière. Nous arrivions à un stade où la qualité et les ressources de poissons diminuaient de façon inquiétante, à tel point que nous ne pouvions plus suivre la croissance de l'entreprise et répondre à la demande de nos clients.

**Il devenait donc primordial d'intégrer l'amont de la filière afin de limiter au maximum, pour ne pas dire supprimer, les intermédiaires et reprendre la main sur la qualité, la quantité et les prix.**

Cela nous a conduit à revoir complètement l'organisation et les process. C'est ainsi qu'est né le projet Cap Marée.

*Quelles sont vos sources d'approvisionnement pour le saumon filière METRO ?*

Nous achetons notre saumon traditionnel, bio et Label Rouge sur des fermes d'élevage de Norvège, d'Écosse et d'Irlande référencées par METRO.

**Ces dernières respectent un cahier des charges METRO très strict en termes d'alimentation, de respect de l'environnement, de densité de poissons...**

De la maîtrise de la matière première à la commercialisation en passant par le process de transformation et la logistique, ce produit s'inscrit dans une filière totalement intégrée.

*Comment les saumons arrivent-ils jusqu'aux entrepôts METRO ?*

Une fois pêchés, les saumons sont transportés en camion jusqu'en France, sur un site unique de transformation. Ceux qui seront commercialisés entiers repartent très vite dans les entrepôts METRO. Les autres sont mécaniquement élaborés en filets sous vide dans l'usine pour éviter tout risque de contamination. De plus, de nombreux contrôles sont opérés à réception et à expédition par des agréés du service qualité METRO France.

**Et pour garantir une fraîcheur optimale, il ne s'écoule pas plus de 48 heures entre la transformation des poissons à l'usine et leur arrivée dans les entrepôts...**

*Quels sont les avantages de la filière ?*

Régie par un cahier des charges très précis de l'amont à l'aval, la filière nous permet d'avoir une maîtrise parfaite de tous les paramètres sanitaires et de garantir les qualités visuelles et organoleptiques du produit.



**Patrick Tintillier,**  
Responsable agréage Cap Marée METRO



## MEUBLE À -40°C : INCROYABLE MAIS FRAIS !

*Vous pensez qu'il est impossible de retrouver la qualité initiale de la chair des poissons après congélation ? Alors découvrez l'Ultra Basse Température !*

Pour réussir à proposer dans ses entrepôts des thons de qualité supérieure pêchés à l'autre bout de la planète, METRO a recours à la technique de l'Ultra Basse Température, également appelée UBT, qui permet d'obtenir des aliments plus frais que frais tout en offrant la facilité de stockage et d'utilisation des produits surgelés.

Pour parvenir à ce résultat exceptionnel, il faut commencer par opérer une sélection très rigoureuse après pêche en ne choisissant que les thons pré rigor aux muscles encore souples.

Ensuite, la surgélation doit être extrêmement rapide pour ne pas laisser le temps aux molécules d'eau

crystallisées de grossir et de risquer de perforer la membrane cellulaire, détériorant ainsi la qualité de la chair.

Enfin, la conservation des aliments à Ultra Basse Température (entre -40 et -60°C) permet de préserver les qualités organoleptiques de la chair pour retrouver au moment de la décongélation une fraîcheur optimale. Redoutable de simplicité et d'efficacité !



*Disponible uniquement dans certains entrepôts*

# L'ASIE DANS TOUS SES ÉTATS PAR ÉRIC TICANA



ÉRIC TICANA,

**SUSHI MASTER ET CLIENT METRO  
AUX ENTREPÔTS DE PARIS BERCY ET  
DE CHENNEVIÈRES DEPUIS 2011**

Résolument atypique et subtilement asiatique, voilà comment on pourrait résumer le parcours d'Éric Ticana. La cuisine?

Il la découvre sur le tard, en faisant la plonge dans un restaurant de Boulogne-Billancourt. Mais ce qui n'était au départ qu'un job d'été va vite devenir une passion "déviorante". Complètement autodidacte, il apprend en observant discrètement les chefs entre les piles d'assiettes à laver...

Ce n'est qu'après plusieurs voyages aux États-Unis et en Asie que l'envie d'associer les produits occidentaux avec les parfums asiatiques devient une évidence pour le chef d'origine sino-cambodgienne. Inventif et rigoureux, Éric Ticana impose rapidement sa patte grâce à ses sushis fusion revisités.

Et à 32 ans seulement, Éric Ticana affiche déjà un beau palmarès : membre de l'association des Chefs Euro Toques, conseiller pour la World Sushi Skills Institute et président du jury au championnat de France de sushis, il s'est classé 3<sup>ème</sup> au Global Sushi Challenge 2015 et a été le seul français à avoir participé à deux reprises à la World Sushi Cup à Tokyo en 2016, puis en août 2017. Il est depuis ambassadeur Europe pour la World Sushi Cup. Rien que ça !

Mais sa passion, Éric veut aussi la partager : c'est pourquoi, en plus de son activité de chef, il devient formateur dans l'art du sushi et effectue régulièrement des démonstrations culinaires.

*Soucieux de travailler sans cesse de nouveaux produits et de maîtriser de nouvelles techniques, Éric Ticana explore pour nous toutes les nuances de la nouvelle cuisine asiatique à travers 5 recettes tout en fraîcheur et en subtilité.*

# NIGIRI WAGYU



**COÛT  
PORTION\***  
entre 4,00 €  
et 4,35 €

## INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
Riz rond pour sushi 20kg Tsuru	60g	1796762
Filet de bœuf Wagyu Japon***		0797811
ou entrecôte de bœuf Wagyu Japon***	60g	0797753
ou faux-filet de bœuf Wagyu Japon***		0797761
Wasabi frais racine 14-16cm Japon	4g	0760339
Paillettes d'or alimentaire pot de 1g Charrier	4	2114106
Sel noir de l'Himalaya 200g Saisse et Fils	0,5g	1941111

### Le bœuf Wagyu de Giraudi

Wagyu n'est ni une race, ni une marque. Wagyu signifie simplement bœuf (GYU) japonais (WA). De nos jours, il existe 4 pures races de bœuf japonais : la Japanese Black, la Japanese Brown, la Japanese Polled et la Japanese Shorthorn. La Japanese Black représente 90% de la production de bœuf japonais et se décline en 17 types qui varient en fonction de la région d'élevage. La majorité du bœuf japonais vendu chez METRO est de race Japanese Black du type Kagoshima, région située au sud-ouest du Japon. Élevé dans un environnement verdoyant, le bœuf de Kagoshima se nourrit aussi de pommes de terre douces et de shochu (alcool distillé). Sa viande, très persillée, est fine et tendre, avec un goût légèrement sucré.

## RECETTE

- 1 Snacker le filet de bœuf des 4 côtés. Réserver.
- 2 Découper 4 tranches fines de bœuf d'environ 7cm de long, 3cm de large et 0,5cm d'épaisseur.
- 3 Pour la base de votre nigiri, prendre une boulette de riz vinaigré entre 12 et 15g (voir recette page 14) et lui donner une forme allongée. Ne pas tasser le riz.
- 4 Éplucher l'extrémité de la racine de wasabi avant d'en râper une petite quantité.
- 5 Déposer le bœuf sur le riz, ajouter un peu de wasabi frais, et une paillette d'or. Finir avec une pointe de sel noir de l'Himalaya.

# DUO CALIFORNIA BŒUF



**COÛT  
PORTION\***  
entre **0,30 €**  
et **0,35 €**

## INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
Riz rond pour sushi 20kg Tsuru	360g	1796762
Algue Sushi Nori 50 feuilles 19x21cm/140g Golden Turtle Chef		0792044
ou feuille d'algue nori pêchée en Océan Atlantique Nord-Est (vendu par 100 au rayon marée)	2 feuilles	7050321
Effiloché de bœuf cuit 500g	500g	2202570
Crème de bleu d'Auvergne 500g Livradois	70g	1795582
Mini asperge verte 300g (rayon Fruits & Légumes)	80g	0039776
Chou-fleur violet	100g	F&L
Brocoli	100g	F&L
Feuille de shiso pourpre		0994426
Feuille de shiso vert		0994418

### Le riz à sushi

Laver le riz au moins 3 fois dans le bol du rice cooker ou une baignoire, afin de bien éliminer les impuretés avant de le cuire. À cette étape, ne pas utiliser de passoire qui casserait le riz. Laisser tremper 20/30min avant de bien égoutter dans une passoire.

Cuisson : dans un rice cooker, mettre 1 dose de riz égoutté (environ 1,3kg) pour 1 dose d'eau (1l). Ne pas dépasser 70% de la capacité totale du bol. Fermer et ne pas ouvrir avant 45min. Une fois le riz cuit, laisser reposer 15-20min couvercle fermé. Transvaser le riz dans une grande baignoire en plastique de faible hauteur, suffisamment large pour permettre au riz de s'aérer et de refroidir. Ajouter l'assaisonnement (700ml de vinaigre + 300g de sucre + 5g de sel par litre). Répartir de façon homogène avec une maryse. Refroidir le riz en le portionnant à plusieurs reprises (environ 30min pour 2kg). Conserver à température ambiante dans un bac isotherme fermé hermétiquement. Utiliser dans les 24h. Ph à respecter : entre 3,9 et 4,1.

## RECETTE

- 1 Disposer une moitié de feuille d'algue nori sur un makisu (petite natte en tiges de bambou). Recouvrir de riz vinaigré (voir recette ci-dessous) sur toute la longueur et largeur, sur une épaisseur de 0,5cm.
- 2 À l'aide d'un zesteur, émietter un peu de chou-fleur violet ou un peu de brocoli. Parsemer sur toute la surface de riz.
- 3 Retourner la feuille d'algue de sorte que le riz soit face contre le makisu.
- 4 Déposer un trait de crème de bleu d'Auvergne au centre de la feuille sur toute sa longueur. Recouvrir d'effiloché de bœuf et de morceaux d'asperges préalablement épluchées.
- 5 Rouler le tout à l'aide du makisu jusqu'à ce que le california roll ait une belle forme cylindrique.
- 6 Trancher en 6 makis.



### Mise en bouche pulpe "Feuille"

SOLIA  
Vendu par 50.  
Réf. : 0090480

# ORIENTAL MAKI



**COÛT  
PORTION\***  
entre **0,20 €**  
et **0,25 €**

## INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
Riz rond pour sushi 20kg Tsuru	360g	1796762
Algue Sushi Nori 50 feuilles 19x21cm/140g Golden Turtle Chef		0792044
ou feuille d'algue nori pêchée en Océan Atlantique Nord-Est (vendu par 100 au rayon marée)	2 feuilles	7050321
Effiloché de poulet cuit 500g	500g	2202588
Houmous Metro Chef	70g	0903757
Graines de sésame blanc 1kg Fruibon	5g	0322396
Batavia	2 feuilles	F&L
Tomate Intense origine Espagne	80g	F&L
Persil plat	5g	F&L
Citron jaune	1 demi	F&L
Pétale de rose comestible Virginia Corn		7104094

## RECETTE

- 1 Disposer une moitié de feuille d'algue nori sur un makisu (petite natte en tiges de bambou). Recouvrir de riz vinaigré (voir recette page 14) sur toute la longueur et largeur, sur une épaisseur de 0,5cm .
- 2 Retourner la feuille d'algue de sorte que le riz soit face contre le makisu.
- 3 Déposer au centre sur toute sa longueur 125g d'effiloché de poulet, 1 demi feuille de batavia, et 20g de tomates coupées en lanières.
- 4 Rouler le tout à l'aide du makisu jusqu'à ce que le california roll ait une belle forme cylindrique.
- 5 Trancher en 6 makis et présenter avec une pointe d'houmous. Parsemer de quelques graines de sésame blanc.



### Boîte à sushi

Dim. : 19 x 13 cm.  
Vendu par 25.  
Réf. : 2012193



### Baguettes chinoises emballage individuel

Dim. : 20 cm.  
Vendu par 100.  
Réf. : 1984277

# BURRITO MAKI



**COÛT  
PORTION\***  
entre 1,25 €  
et 1,80 €

## INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
Riz rond pour sushi 20kg Tsuru	360g	1796762
Algue Sushi Nori 50 feuilles 19x21cm/140g Gold Turtle Chef	4	0792044
ou feuille d'algue nori (vendu par 100 au rayon marée)		7050321
Saumon 5/6 élevé en Norvège	80g	Marée
Longe de thon sashimi pêché en Océan Indien/Pacifique/Atlantique Central-Est ou Central-Ouest	80g	Marée
Fromage à tartiner nature 1kg Metro Chef	60g	0249789
Pitaya rouge chair blanche	40g	F&L
Concombre	40g	F&L
Mangue pré-murie filière	40g	F&L
Avocat pré-muri filière	1	F&L
Poivron rouge	1 demi	F&L
Carotte extra	20g	F&L
Mini carotte pourpre barquette 400g	40g	F&L

## RECETTE

- 1 Couper le filet de saumon et le thon en lamelles d'une vingtaine de cm de long. Épépiner les concombres et les couper en bâtonnets. Éplucher et faire de même avec les carottes, l'avocat, le fruit du dragon et la mangue.
- 2 Disposer une feuille d'algue nori sur un makisu. Recouvrir de riz vinaigré la feuille d'algue sur toute sa longueur et largeur sur une épaisseur de 0,3cm.
- 3 Retourner la feuille d'algue, pour que le riz soit sur le makisu. Mélanger le fromage à tartiner avant de le mettre en poche.
- 4 Déposer au centre de la feuille d'algue nori un trait de fromage à tartiner. Puis l'agrémenter des morceaux d'avocat, de carottes, de concombres, de saumon, de thon et de mangue.
- 5 Rouler la préparation avec le makisu pour que le california roll ait une belle forme cylindrique.
- 6 Couper en deux le cylindre en biseau.



**Natte makisu polypropylène**  
Taille M.  
25 x 24 cm.  
Réf. : 2124774



**Petit moule kraft 35 ml**  
Vendu par 100  
Réf. : 2165439

# POKE BOWL EDAMAME



**COÛT  
PORTION\***  
entre **2,80 €**  
et **3,30 €**

## INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
Riz rond pour sushi 20kg Tsuru	50g	1796762
Huile de sésame blanc 750ml	50ml	0383612
Sauce soja salée 4,5l Horeca Select	40ml	1854199
Longe de thon sashimi pêché en Océan Indien/Pacifique/ Atlantique Central-Est ou Central-Ouest	60g	Marée
Betterave chioggia	20g	F&L
Edamame origine Kenya	30g	7111636
Radis botte	30g	F&L
Mangue pré-murie	20g	F&L
Citron vert	1 demi	F&L
Salade de wakame 1kg *	20g	1682848

## RECETTE

- 1 Couper 60g de thon en dés puis les faire mariner pendant 1h dans un peu d'huile de sésame, de sauce soja et un trait de citron vert.
- 2 Éplucher les betteraves et les couper en lamelles.
- 3 Laver et émincer les radis.
- 4 Découper la chair de la mangue en petits dés.
- 5 Cuire les edamames dans l'eau bouillante et les monder.
- 6 Dans un bol, placer au centre 50g de riz vinaigré (voir recette page 14), puis ajouter les autres ingrédients.



### Bol mélaminé

AIKO  
Dim. : 16 cm.  
Coloris blanc.  
Réf. : 1920198  
Existe aussi en coloris noir.

### Cuillère de table Hydraulic

COMAS  
Vendu par 12  
Réf : 2114585  
Existe aussi en coloris noir.

SHOPPING METRO

# MA SÉLECTION ASIE

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS EN ENTREPÔT ET SUR METRO.FR





❄️ **Longe de thon Patudo<sup>(1)</sup>**  
**Thunnus obesus**  
**ORIGINE ÉQUATEUR OU CORÉE**

le kilogramme  
**16,23€**  
 HT TVA 5,5%



❄️ **Saku de Thon<sup>(1)</sup>**  
**Thunnus obesus et Thunnus albacores**  
**ORIGINE ÉQUATEUR OU CORÉE**

le kilogramme  
**34,80€**  
 HT TVA 5,5%



**Riz parfumé**  
**LOTUS**

le sac 10kg  
**17,68€**  
 HT TVA 5,5%



**Brisure de riz parfumé**  
**PERLE D'ASIE**

le sac 20kg  
**21,16€**  
 HT TVA 5,5%



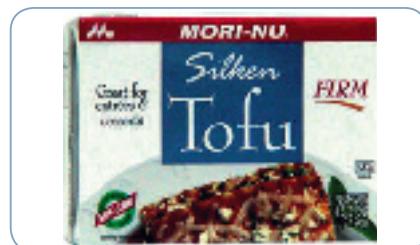
**Chapelure Panko**  
**GOLDEN TURTLE BRAND**

le sac 10kg  
**42,32€**  
 HT TVA 5,5%



**NOUVEAU**  
**Nouilles aux œufs**

le carton 3kg  
**14,09€**  
 HT TVA 5,5%



**Tofu soyeux et ferme**  
**MORI-NU**

la barquette 349g  
**3,59€**  
 HT TVA 5,5%

(1) Uniquement disponible dans les entrepôts équipés d'un meuble à -40°C. Suggestion de présentation.



**Algue Kombu Royal**  
**ORIGINE ATLANTIQUE**  
**NORD-EST**

le pot 180g  
**6,99€**  
HT TVA 5,5%



❄️ **Salade de wakame**

la poche 1kg  
**7,70€**  
HT TVA 5,5%



**Pousses de bambou**  
**en lamelles**

la boîte 2,95kg  
**4,74€**  
HT TVA 5,5%



**Bouillon Dashi**  
**ARIAKE**

l'étui 4x60g  
**19,14€**  
HT TVA 5,5%



**Bouillon thaï**  
**ARIAKE**

la boîte 2l  
**11,87€**  
HT TVA 5,5%



**Pousses de soja**  
**HORECA SELECT**  
le lot de 6 : 8,46€HT

la boîte 4/4  
**1,41€**  
HT TVA 5,5%



**Pâte miso**  
**ENJUKU HIKARI**

la barquette 300g  
**6,86€**  
HT TVA 5,5%



**Soupe miso**  
**ARIAKE**

le pot 250g  
**12,63€**  
HT TVA 5,5%

COMPLÉMENTS D'INFORMATIONS ET LIBELLÉS PRODUITS SUR METRO.FR



**Wasabi**  
JH FOODS  
le lot de 4 : 10,84€HT

le tube 45g  
**2,71€**  
HT TVA 5,5%



**Sauce huître**  
THAI CUISINE

la bouteille 700ml  
**3,28€**  
HT TVA 5,5%



**Sauce pimentée pour nems**  
SUREE  
le bidon 2l : 9,44€HT

le litre  
**4,72€**  
HT TVA 5,5%



**Sauce Ponzy Yuzu**  
SENS GOURMET

la bouteille 300ml  
**13,65€**  
HT TVA 5,5%



**Sauce poisson**  
PLATIP

le flacon 700ml  
**2,88€**  
HT TVA 5,5%



**Sauce gyoza**  
KIKKOMAN

la bouteille 1l  
**12,21€**  
HT TVA 5,5%



**Perles de coco**  
le sachet de 50 : 10,14€HT

la pièce 48g  
**0,20€**  
HT TVA 5,5%



**Fortune cookies**  
la boîte 100 biscuits : 19,90€HT

la pièce  
**0,20€**  
HT TVA 5,5%



**Saké silver junmai**  
15%  
**TY KU**  
soit la bouteille : 12,89€HT<sup>(2)</sup>

**la bouteille 33cl**  
**12,27€<sup>(1)</sup>**  
HT TVA 20%  
+ Droits d'accises : 0,62€



**Saké Koi Koi 14,5%**  
soit la bouteille : 27,99€HT<sup>(2)</sup>

**la bouteille 72cl**  
**27,96€<sup>(1)</sup>**  
HT TVA 20%  
+ Droits d'accises : 0,03€



**Bière ale à base de riz**  
7%  
**HITACHINO**  
le pack de 12 : 35,88€HT

**la bouteille 33cl**  
**2,99€**  
HT TVA 20%



**Bière lager blonde**  
5%  
**SINGHA**  
le pack de 12 : 14,28€HT

**la bouteille 33cl**  
**1,19€**  
HT TVA 20%



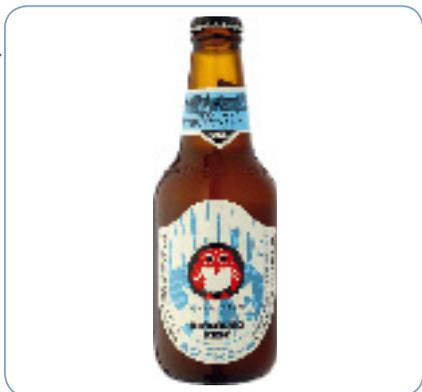
**Bière lager blonde**  
5%  
**KIRIN ICHIBAN**  
le pack de 8 : 8,72€HT

**la bouteille 33cl**  
**1,09€**  
HT TVA 20%



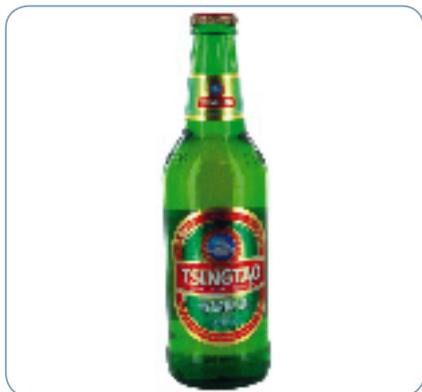
**Bière lager blonde**  
5%  
**ASAHI**  
le pack de 12 : 10,68€HT

**la bouteille 33cl**  
**0,89€**  
HT TVA 20%



**Bière white ale**  
5,5%  
**HITACHINO NEST WHITE**  
le pack de 12 : 35,88€HT

**la bouteille 33cl**  
**2,99€**  
HT TVA 20%



**Bière lager blonde**  
4,7%  
**TSINGTAO**  
le pack de 24 : 16,56€HT

**la bouteille 33cl**  
**0,69€**  
HT TVA 20%



**Matcha**  
**thé vert**

**la boîte 80g**  
**4,65€**  
HT TVA 5,5%

(1) Prix hors droits d'accises. (2) Droits d'accises inclus. Prix maximum conseillés hors Paris Bercy et Paris 18<sup>ème</sup>.

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

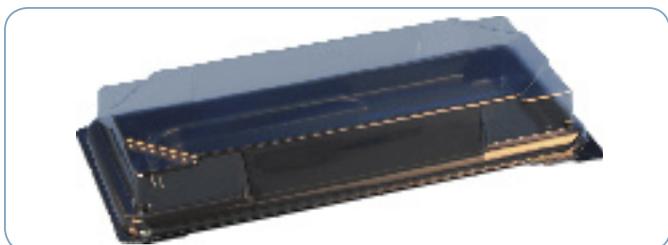

**Teppan yaki électrique<sup>(1)</sup>**
**NAYATI**

TP électrique 6/8 personnes.  
 Dim. plaque de cuisson : 98 x 55 cm (ép. : 20 mm).  
 Dim. : H. 85 x L. 120 x P. 77 cm.  
 Raccordement : 7 kW/400 V.  
 Réf. : 1207703

**4390€**  
 HT TVA 20%

**Natte Makisu polypropylène**

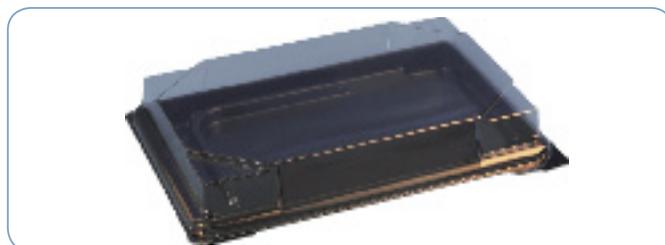
Dim. : 25 x 24 cm.  
 Réf. : 2124774

**30€**  
 HT TVA 20%

**Boîte à sushi avec couvercle**  
 Dim. : 10 x 21 cm.

le sachet de 25  
**3,70€**  
 HT TVA 20%


**Fourneau dragon chinois "NGER 7-70"**
**NAYATI**

1 brûleur de 13 kW. Ultra-puissant.  
 Puissance : 13/15 kW.  
 Foyer : Ø 32 cm.  
 Dim. : H. 115 x L. 75 x P. 70 cm.  
 Réf. : 0601948

**1490€**  
 HT TVA 20%

**Boîte à sushi avec couvercle**  
 Dim. : 13 x 19 cm.

le sachet de 25  
**4,90€**  
 HT TVA 20%

# METRO

partenaire du 2<sup>e</sup> Championnat  
de France de

# sushi

LE 5 AVRIL 2018 SUR LE SALON JAPAN FOOD SHOW

**1 500€HT\* EN BON D'ACHAT OFFERTS**  
AU CHAMPION DE FRANCE\*\* À VALOIR CHEZ METRO

Pour plus d'information  
contacter **France Sushi**  
info@francesushi.fr  
01 47 17 86 78

inscriptions sur [www.championnatfrancesushi.fr](http://www.championnatfrancesushi.fr)

Organisé par

**SUSHI** +

JAPAN  
FOOD  
SHOW

Retrouvez-nous sur :



Achetez sur internet  
et faites-vous livrer votre équipement

sur **METRO.FR**

**0 825 09 09 09**

Service 0,15 € / min  
+ prix appel



Photos : © Anne Jeandet-Feneau \* 1500€HT en bon d'achat à valoir dans nos entrepôts METRO. \*\* Champion de France de sushi, toutes catégories.  
RCS Nanterre N° 8399 315 613 - MCF, SAS au capital de 45.750.000 euros - AUTOUR DE L'ASIE C 2018 - RÉALISATION : **cla** COTTI - CRÉATION : **Or** Le - Nouveau Bélier - Imprimé en U.E. Crédit photo : Shutterstock.