

AUTOUR DE L'ASSIETTE RESPONSABLE

2018

LE DURABLE FAIT RECETTE

REPORTAGES

ISMAIL GUERRE-GENTON :
VÉGÉTALE ATTITUDE

AVEC NICOLAS LE HENAFF,
METRO SOUTIENT
LA PÊCHE DURABLE

JACQUES MARÇON,
LE CHEF TROIS ÉTOILES
ET ZÉRO DÉCHET

RECETTES

CYRIL GIORDANO :
AUSSI BIO QUE NATURE

METRO

AUTOUR DE L'ASSIETTE RESPONSABLE



ÉDITO

L'épreuve de l'assiette végétale était un des thèmes lors de la finale du dernier Bocuse d'Or. Le gaspillage alimentaire ou encore l'empreinte carbone des aliments et leur impact sur l'environnement deviennent des préoccupations majeures de la société. Tous ces mouvements montrent combien "L'assiette Responsable" s'impose comme une vraie évolution nécessaire de la restauration.

Une enquête Harris Interactive commanditée par METRO montre qu'une réelle prise de conscience s'opère en restauration et que chaque restaurateur mène en moyenne 6 actions responsables telles que le tri des déchets, la gestion des énergies ou le choix des produits.

La mise en pratique n'est toutefois pas toujours aisée. C'est pourquoi, face à ces enjeux, METRO a choisi d'accompagner ses clients. Ainsi, après avoir mis en place ses propres actions, METRO a tout naturellement cherché à développer des solutions équivalentes pour ses clients.

Dans ce nouveau magazine, nous vous invitons à découvrir les chefs qui s'engagent au quotidien pour la planète et partagent avec vous des solutions simples et peu onéreuses à mettre en pratique pour entreprendre ensemble cette transformation.

Marie Garnier
Directeur Qualité et
Développement Durable
METRO

SOMMAIRE

TENDANCE

Le durable fait recette

P. 04-05

REPORTAGE

Ismail Guerre-Genton :
végétale attitude

P. 06-11

p. 06-07

Nicolas Le Hénaff à la pêche aux
solutions durables

p. 08

Avec Arnaud Vanhamme,
le poisson a de l'avenir

p. 09

Jacques Marcon, le chef trois étoiles
et zéro déchet

p. 10-11

RECETTES

Cyril Giordano : aussi bio que
nature !

P. 12-16

p. 12

Anchoïade de légumes

p. 13

Dorade de Méditerranée et risotto

p. 14

Petit farci ratatouille

p. 15

Quinoa aux fruits d'été

p. 16

ACTUALITÉS METRO

P. 17

SHOPPING METRO

P. 18-23



Pour vous aider à passer au durable en toute simplicité, METRO a lancé le programme "Mon restaurant passe au durable" avec l'objectif de permettre à chaque restaurateur d'adopter à son rythme des comportements plus responsables. Produits alimentaires locaux, bio et de saison, produits d'équipement durables, services et solutions responsables, conseils pratiques et accompagnement, METRO a pensé à tout pour vous aider à vous mettre au vert.

TENDANCE LE DURABLE FAIT RECETTE



Privilégiant l'utilisation de produits de saison d'origine locale, l'assiette responsable répond parfaitement aux aspirations actuelles des consommateurs. Avec une grande place accordée au végétal, aux fruits et légumes, aux céréales et aux légumineuses, l'assiette responsable, en plus d'être plus respectueuse de l'environnement, est aussi complètement dans l'air du temps !

“Les experts METRO vont vous aider à être toujours plus respectueux de l’environnement.”



La production de nourriture représente à elle seule un tiers des émissions de gaz à effet de serre. Il apparaît donc évident que les métiers de bouche ont une part de responsabilité dans ces émissions. Vous vous demandez comment faire pour réduire cet impact ? Pas de problème, les experts METRO se sont penchés sur la question pour vous aider à être toujours plus respectueux de l’environnement. Et les solutions existent : pour y parvenir, il convient de s’adapter en réinventant sa cuisine autour d’assiettes plus végétales et plus responsables qui privilégient les produits de saison et les produits locaux. Mais pas question pour autant de bannir la viande : réduire les portions et privilégier les viandes françaises, labellisées et bio est un bon début.

RESPECTONS LES SAISONS ET SOUTENONS NOTRE TERROIR

Une tomate cultivée hors saison dans une serre chauffée au gaz émet environ 10 fois plus de gaz à effet de serre qu’une tomate de saison ! Une mangue importée en avion représente 60 fois plus d’émission de CO2 qu’une pomme française !!! Inutile de continuer ; vous l’aurez compris, il est indispensable de privilégier les produits de saison dans l’élaboration de vos plats, produits de

saison qui en plus d’être plus doux pour la planète sont aussi autrement plus savoureux ! D’autant que le terroir français est riche de producteurs locaux exceptionnels.

Rendez-vous compte : ce ne sont pas moins de 15000 produits locaux que METRO met à votre disposition dans ses entrepôts. Ce serait dommage de ne pas en profiter...



UNE VRAIE DEMANDE DES CLIENTS

Force est de constater que les consommateurs sont de plus en plus attentifs au contenu de leur assiette, et notamment à la qualité et à l’origine des produits qu’ils dégustent. Au-delà du simple aspect gustatif, ils sont soucieux de l’impact que leur repas a sur l’environnement. Ils plébiscitent donc une restauration plus responsable et sont particulièrement sensibles à toutes les démarches durables entreprises par les restaurateurs. La restauration doit adapter sa cuisine pour répondre à ces nouvelles exigences.

L’enjeu de préservation de l’environnement s’avère donc être une réelle opportunité pour réinventer sa cuisine avec de nouvelles recettes et pour séduire et fidéliser une clientèle demandeuse.

PLUS D’IDÉES POUR ALLER PLUS LOIN

Les experts METRO ne manquent pas de solutions pour vous aider à aller encore plus loin dans cette démarche. Vous pouvez par exemple privilégier une carte courte plus facile à faire évoluer, proposer un plat 100% végétal, cuisiner

du poisson issu de la pêche durable ou encore réduire les portions pour diminuer la quantité de nourriture jetée par exemple.

Grâce à ces solutions concrètes et faciles à mettre en place, vous réduirez sensiblement l’impact de votre activité sur l’environnement sans nuire à la qualité de vos plats.

MA DÉMARCHE RESPONSABLE METRO

(1) **CONCOCTER DES ASSIETTES BAS CARBONE AVEC BON POUR LE CLIMAT.**

METRO soutient l’association

Bon pour le climat qui vous aide à faire évoluer positivement votre carte avec l’outil Eco calculateur.

Plus d’infos sur www.bonpourleclimat.org

ACTUALITÉS METRO

Bocuse d’Or
SIRHA SPIRIT

FINALE 2019
MAIN SPONSOR

BOCUSE D’OR DÉVELOPPER LE GOÛT DE L’EXCELLENCE AVEC LE BOCUSE D’OR.

METRO est l’un des partenaires principaux du Bocuse d’Or, la plus prestigieuse des compétitions culinaires au monde qui révèle les meilleurs espoirs de la haute gastronomie depuis 30 ans.

REPORTAGE

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON ET LOCAUX : UNE TENDANCE À CROQUER

RENCONTRE CROISÉE AVEC ISMAIL GUERRE-GENTON, CHEF DU RESTAURANT L'EMPREINTE, ET JOSÉ VLÉRICK, MANAGER FRUITS ET LÉGUMES METRO LOMME



Ismail, pouvez-vous nous présenter votre parcours et votre établissement ?

IGG : J'ai un parcours un peu atypique puisqu'au départ, je n'étais pas parti pour travailler dans la restauration.

En fait, après le BAC, j'ai intégré une école de médecine, et pour payer cette école, j'ai dû chercher un petit boulot.

J'ai fini par trouver un poste de plongeur, et c'est là que j'ai découvert le milieu de la gastronomie. Et pour être honnête, ça me passionnait bien plus que les cours de médecine...

J'ai donc changé de voie : j'ai fait l'institut Bocuse à Lyon en 2009, ensuite je suis parti chez Michel Bras pendant 2 saisons. J'ai enchaîné avec 2 saisons au Flocons de Sel à Megève avec Emmanuel Renaut puis 1 saison au Chalet Du Mont D'arbois.

Je suis alors revenu à Lyon pendant 2 ans chez Christian Têtedoie, avant de remonter ici, à Lambersart, d'où je suis originaire, pour lancer mon propre restaurant, l'Empreinte, qui a donc ouvert il y a un an et demi.

Quelle est la spécificité de votre restaurant ?

IGG : Nous accordons une grande place au végétal ! Mais attention, l'Empreinte n'est pas un restaurant végétarien, c'est simplement que nos assiettes sont composées autour du végétal, avec une viande ou un poisson dans le rôle de la garniture.

Nous avons un peu bousculé les traditions.

Et d'où vous vient cette passion du végétal ?

IGG : C'est au cours de mes précédentes expériences, notamment auprès de Michel Bras et Emmanuel Renaut, que j'ai découvert l'importance des légumes. Chez Michel Bras par exemple, tous les 2 jours, 2 personnes partaient en cueillette pendant plusieurs heures avec une liste de fleurs, de racines, de champignons ou d'herbes sauvages à rapporter pour le restaurant.

C'est de cette façon que j'ai appris à reconnaître les végétaux, à les goûter,

pour développer ma sensibilité et apprécier toute la palette aromatique que nous offre la nature.

Même si nous manquons toujours de temps, c'est quelque chose que j'essaie de reproduire ici car je trouve ça primordial. Nous avons fait plusieurs cueillettes de baies de sureau, de reines des prés ou encore d'oxalis l'année dernière et nous en ferons davantage l'année prochaine.

Nous avons un terroir particulièrement riche qui nous offre beaucoup de choses, alors autant en profiter !

Au-delà de vos cueillettes, comment vous approvisionnez-vous en végétaux ?

IGG : Je me fournis chez 2 producteurs locaux passionnés, qui proposent des produits extraordinaires mais qui ont une variété forcément limitée, et chez METRO, qui a vraiment des produits de qualité et un choix incroyable qui s'enrichit régulièrement.

Et j'aime ne pas être limité dans ma créativité. Pour tout vous dire, il m'arrive

“Le durable est une préoccupation majeure chez METRO et de nombreuses actions sont mises en place”

même d’inventer mes menus dans les rayons de mon entrepôt METRO. Je me balade et je découvre des produits auxquels je n’avais pas pensé et qui m’inspirent de nouveaux plats...

Et puis c’est vrai que c’est quand même très pratique d’avoir un endroit à 5 minutes du restaurant où l’on va trouver de tout, et notamment du local, avec une exigence qualité très forte, et des conditionnements et des volumes adaptés à nos besoins.

Sans compter qu’aujourd’hui, j’ai une relation privilégiée avec José, ce qui me permet par exemple de commander en suivi tel ou tel produit parce que je sais que je vais l’avoir sur ma carte plusieurs semaines. C’est un vrai confort.

José, pouvez-vous justement nous parler de l’offre produits que vous proposez dans votre entrepôt ?

JV : Ça dépend évidemment des saisons. En ce moment, nous travaillons avec une dizaine de producteurs locaux parce que l’offre fruits est limitée, mais nous comptons en tout une vingtaine de producteurs partenaires.

Et nous travaillons tous les jours à enrichir notre offre. Par exemple, j’ai référencé il y a un mois un nouveau producteur situé à 40 kilomètres qui propose des choses étonnantes : des carottes de couleurs telles que la carotte jaune, la chantenay ou la purple qui peut être utilisée comme colorant naturel, mais aussi des fleurs de cerfeuil sauvage, des fleurs de radis, des fleurs de fève, de l’aubriète, de la pimprenelle, de la camomille sauvage, du plantain corne de cerf...

Ensuite nous avons des produits plus classiques, comme les choux blancs et frisés, les navets, les navets boule d’or...

Comme le disait Ismail, notre objectif est de proposer la plus grande diversité de produits possible pour inspirer les chefs.

Et quel est exactement votre rôle auprès des producteurs et des restaurateurs ?

JV : Nous essayons au maximum de favoriser les échanges entre producteurs et restaurateurs car nous avons constaté que la façon de travailler des uns pouvait inspirer les autres, et inversement.

Si Ismail veut faire un dessert autour de l’asperge ou un plat très coloré par exemple, les producteurs vont pouvoir travailler dans ce sens et lui donner des idées.

Et si les producteurs ont des stocks de carottes de 500 grammes qu’ils pensent invendables, les chefs vont jouer sur ce format exceptionnel pour créer quelque chose d’unique autour de cette particularité. Ces échanges permanents sont extrêmement stimulants.



José VLÉRICK

Quelles actions menez-vous l’un et l’autre en matière de restauration durable ?

JV : Le durable est une préoccupation majeure chez METRO et de nombreuses actions sont mises en place : on privilégie

le local, on reprend les colis pour les recycler, on récupère les huiles usagées, on commence à livrer avec des camions électriques...

IGG : De mon côté, en plus de favoriser les produits locaux, je fais attention à la façon dont ils sont cultivés, avec une préférence pour les cultures raisonnées. Par ailleurs, j’essaie de travailler le produit au maximum pour faire le moins de déchets possible. Et lorsqu’il y a des déchets, j’en fais du compost.

Vos clients respectifs sont-ils sensibles à ces démarches ?

IGG : Très sensibles ! Il y a une réelle prise de conscience de l’importance de respecter la nature. Alors quand on propose à nos clients de bons produits cultivés de façon saine, ils sont très contents de retrouver le vrai goût des végétaux, qu’ils avaient presque oublié...

JV : Effectivement, les consommateurs étant de plus en plus soucieux de manger des aliments sains cultivés près de chez eux, cela a une influence considérable sur le travail des restaurateurs. Alors à nous de leur proposer les meilleurs produits pour qu’ils puissent régaler leurs clients !



METRO SOUTIENT LA PÊCHE DURABLE

RENCONTRE AVEC NICOLAS LE HENAFF, MANAGER AMBASSADEUR
MARÉE DE L'ENTREPÔT METRO ANGOULÊME



Nicolas LE HENAFF

Pouvez-vous nous décrire l'offre poissonnerie disponible dans votre entrepôt ?

Nous avons la chance de nous trouver à une heure du littoral atlantique et de bénéficier par conséquent d'une offre d'une diversité et d'une fraîcheur exceptionnelles.

Nous proposons bien évidemment tous les produits spécifiques de la région comme les huîtres, les langoustines, les homards et bien sûr, le maigre.

Plus globalement, nous disposons toute l'année d'un assortiment de 140 produits qu'il s'agisse de poissons entiers sauvages de mer ou d'eau douce, de poissons

entiers d'aquaculture, de céphalopodes, de crustacés, de coquillages, de tourteaux, de langoustes, et même de produits très spécifiques tels que les algues alimentaires, les chairs de crustacés...

Cette liste est non exhaustive et nous pouvons à tout moment solliciter nos acheteurs pour des commandes spécifiques.

Développez-vous une démarche durable dans votre entrepôt ?

Tout à fait. La menace de voir des espèces disparaître à cause de la surexploitation est bien réelle et nous devons impérativement changer notre façon de pêcher et adapter nos habitudes de consommation.

Nos clients sont très sensibles à cette problématique, c'est pourquoi nous avons engagé un partenariat avec Mr. Goodfish dans le but de les informer sur les espèces à privilégier pour soulager les espèces menacées. La communication sur le rayon est importante mais je crois que c'est l'engagement de chacun qui favorisera le développement du programme Mr. Goodfish au sein de METRO.

J'aime l'idée de pouvoir offrir le choix à mes clients d'acheter de façon éco-responsable.

Avez-vous mis en place d'autres pratiques pour permettre à vos clients de développer une approche plus responsable ?

Bien sûr ! Nous proposons par exemple une large gamme de "gourmet bags" qui permettent aux clients de rapporter leurs restes à leur domicile.

C'est un moyen très efficace de lutter concrètement contre le gaspillage alimentaire. Nous développons également les circuits courts en travaillant avec un maximum de producteurs locaux. Nous proposons aussi aux restaurateurs de récupérer gratuitement leurs huiles usagées. Et de nouvelles initiatives dans la même lignée se mettent ainsi régulièrement en place.

Est-ce une demande de la part de vos clients ?

C'est très clairement une tendance qui tend à se développer. J'en veux pour preuve les retours clients très positifs que nous avons eu lors du dernier festival de la BD d'Angoulême concernant le service de livraison en triporteur électrique que nous avons mis en place.

Assurer la livraison du dernier kilomètre en mode éco-responsable, c'est un symbole fort de notre engagement, et nos clients sont réceptifs à chaque initiative touchant au développement de la responsabilité environnementale.



(2) L'utilisation du logo bon pour Mr. Goodfish est soumise à adhésion.

MA DÉMARCHE RESPONSABLE METRO

BON POUR LA MER
BON POUR VOUS

⁽²⁾ **MIEUX GÉRER LES RESSOURCES AVEC MR. GOODFISH.**

METRO met en avant les recommandations de Mr. Goodfish qui préconise la pêche de certaines variétés de poissons pour éviter la surexploitation d'espèces dont les stocks sont limités.



LE POISSON A DE L'AVENIR

RENCONTRE AVEC ARNAUD VANHAMME, POISSONNIER-TRAITEUR DE LA MAISON VANHAMME PARIS 16^{ÈME} ET MEILLEUR OUVRIER DE FRANCE 2011



Pouvez-vous nous parler de votre parcours et de votre poissonnerie ?

Mon père est poissonnier donc on peut dire que j'ai grandi dans le poisson ! Mais je ne me suis pas lancé tout de suite : j'ai commencé par passer un BTS action commerciale et une maîtrise d'économie, j'ai travaillé un peu et puis finalement, je me suis décidé à rejoindre mon père. J'ai alors travaillé durant une vingtaine d'années sur les marchés de la région parisienne.

Et puis en 2011, j'ai passé le concours de Meilleur Ouvrier de France poissonnier-écailler, et j'ai été sacré.

Ensuite, j'ai eu une petite période d'hésitation car je ne savais pas trop quelle direction donner à ma carrière. Et finalement, il y a environ 4 ans, j'ai décidé d'ouvrir ma propre boutique, composée d'un rayon marée et d'une partie traiteur, conçue entièrement comme je l'imaginai, très qualitative, avec un grand soin apporté à la sélection, la qualité et la mise en valeur des produits.

J'en suis très fier car elle fait vraiment honneur au titre de MOF.

Vous avez une approche de la poissonnerie très responsable. Pourquoi cette démarche ?

Je crois qu'il faut être lucide : on se rend bien compte aujourd'hui que les stocks de poissons ne sont pas inépuisables. Quand j'avais 7-8 ans et que je suivais mon père à Rungis, il y avait une quantité de poissons exceptionnelle, avec des arrivages permanents. Il y avait une telle profusion que les ressources semblaient intarissables. À l'époque, on ne se posait pas de question sur l'avenir du produit. Mais les temps ont changé !

Bien sûr qu'il faut être responsable, ne serait-ce que pour s'assurer que l'on aura encore du poisson de qualité dans nos assiettes dans 10 ans.

On a mal pêché et sur-pêché pendant des années ; il est grand temps de faire attention et de préserver les ressources et l'environnement.

Comment cette démarche se concrétise-t-elle dans votre poissonnerie ?

C'est assez simple : déjà, je respecte les saisons, et donc les périodes de reproduction, et je regarde les espèces de poissons disponibles en quantités suffisantes dans l'océan pour se régénérer. Évidemment, il y a tout un travail

d'éducation à faire auprès des clients qui sont habitués à certaines espèces et ne vont pas aller naturellement vers d'autres, pourtant plus disponibles et tout aussi intéressantes sur le plan gustatif. Il faut les orienter et les conseiller, aussi bien dans le choix du poisson que dans la préparation pour que ça reste simple et attrayant.

Après, à titre personnel, je défends les artisans pêcheurs français responsables qui connaissent la mer et qui connaissent leurs produits, parce que c'est tout un secteur qui a besoin de notre soutien, et je m'interdis de vendre certaines espèces comme le requin, le beryx, les poissons de fonds, les anguilles... Je fais également très attention aux producteurs avec lesquels je travaille : il faut que l'on partage les mêmes convictions. Par exemple "côté traiteur", je propose du caviar d'Aquitaine de la maison STURIA qui elle aussi est fortement engagée dans une démarche responsable globale touchant à l'environnement, au bien être animal et aux déchets.

Enfin, en ce qui concerne l'élevage, même si je reste réservé, il faut reconnaître que ça peut être une bonne alternative pour préserver certaines espèces sauvages. Alors si c'est bien fait, pourquoi pas. Pour protéger les ressources, toutes les pistes sont bonnes à exploiter.



Arnaud VANHAMME

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET !

RENCONTRE AVEC JACQUES MARCON, CHEF 3 ÉTOILES

À SAINT-BONNET-LE FROID ET CLIENT METRO DEPUIS PLUS DE 20 ANS



Régis et Jacques MARCON dans la cuisine du restaurant du même nom

Pouvez-vous nous résumer votre parcours et nous présenter votre établissement ?

Mes grands-parents et mes parents étant dans le milieu de la restauration, on peut dire que j'ai grandi en cuisine, même si personnellement, j'ai commencé un peu plus tard que d'autres.

J'ai fait un BAC général puis un BTS d'hôtellerie, je me suis formé chez plusieurs grands chefs puis je suis revenu à Saint-Bonnet en 2004 pour travailler en cuisine auprès de mes parents.

Dans la brigade, j'ai gravi les échelons un à un, de commis à chef de partie avant de devenir chef de cuisine en 2008 au départ d'Éric Pras.

C'est un vrai plaisir de travailler ici, au cœur d'un petit village de montagne en pleine nature, dans une maison familiale dont s'occupaient déjà mes grands-parents puis mes parents. Dans notre famille, la tradition au sens large est quelque chose de très important !

Pourquoi êtes-vous si sensible à la restauration durable et quelles actions précises avez-vous mises en place dans votre restaurant ?

Ici, on est dans une zone Natura 2000, donc dans un milieu très sauvegardé, avec beaucoup de fleurs sauvages. Alors forcément, on est très sensibles aux problématiques environnementales et on a envie de faire tout ce qu'il faut pour préserver tout ça.

Et puis on a toujours été habitué à vivre au fil des saisons et des cueillettes sauvages. Tout cela a donc fortement influencé notre façon de cuisiner, de consommer, de gérer les déchets..., et encore plus depuis quelques années.

Concrètement, dans notre restaurant, cela se traduit notamment par une saisonnalité très poussée en fonction des cueillettes des produits des maraîchers locaux, mais aussi par le tri complet des déchets plastiques et verres ainsi que par l'utilisation d'un déshydrateur thermique qui nous permet de transformer tous

nos déchets organiques, tels que les épluchures de légumes, les os ou les parures et arêtes de poissons, en engrais.

Et cet engrais, on le donne aux maraîchers des environs en échange de légumes. Au-delà de ça, il faut aussi préciser que notre eau est chauffée par géothermie et notre énergie provient du soleil.

Nous sommes le seul établissement 3 étoiles en France à être certifié écolabel européen, le plus exigeant de tous. Et c'est une grande fierté !

Comment réagissent vos clients à ces différentes démarches ?

Avant toute chose, je tiens à dire que ces actions, on les met en place pour soi, pour être en accord avec ses valeurs, et non pas dans une optique marketing pour attirer des clients.

Maintenant, c'est vrai que depuis quelques années, les gens sont de plus en plus sensibilisés à toutes ces problématiques.

“Nous sommes très sensibles aux problématiques environnementales. Et on voit bien que METRO partage ces préoccupations.”



Bar cuit aux herbes sauce verte

Donc quand ils viennent chez nous, dans cet environnement naturel exceptionnel, ils voient bien la façon dont on s'intègre dans ce cadre, en harmonie avec la nature. Ils voient aussi les produits de saison ; ils ne sont pas dupes, ils savent bien que ce n'est pas naturel de manger des fraises en plein hiver, et sur le plan gustatif, ils sentent la différence...

Même notre démarche par rapport au tri sélectif, qui pourtant n'est pas visible, intéresse les gens. Globalement, les clients ont vraiment envie d'en savoir plus.

Avez-vous une recette zéro déchet ?

Je dirais que toutes nos recettes sont zéro déchet, parce que l'on essaie toujours de tout utiliser.

Quand on fait des Saint-Jacques en fin d'année par exemple, on les cuit rôties au beurre classique et on utilise les barbes pour faire un petit bouillon de barbes.

Et puis grâce à notre déshydrateur thermique, on transforme les coquilles en engrais. Rien ne se perd !

Pour quelles raisons travaillez-vous avec METRO ?

Comme je vous le disais, nous sommes très sensibles aux problématiques environnementales.

Et on voit bien que METRO partage ces préoccupations : depuis plusieurs années, ils commencent à adopter une démarche durable en favorisant de plus en plus les produits locaux et de saison.



Déshydrateur thermique

Forcément, vu la taille de l'entreprise, les choses ne peuvent pas changer du jour au lendemain mais de nouveaux process se mettent en place et ça évolue clairement dans le bon sens.

Et c'est très important qu'un acteur de cette envergure s'engage : l'impact est énorme et c'est ça qui peut faire une vraie différence à grande échelle.

MA DÉMARCHÉ RESPONSABLE METRO



LUTTER CONTRE LE GASPI AVEC LE GOURMET BAG.

METRO encourage l'utilisation des Gourmet Bags, ces petites boîtes pratiques pour emporter chez soi les restes de son repas et réduire le gaspillage alimentaire.



AIDER ET ÉDUIQUER AVEC LA TABLE DES CHEFS.

METRO soutient La Table des Chefs dont la mission est de nourrir les personnes dans le besoin et de développer l'éducation culinaire des jeunes.

CYRIL GIORDANO : AUSSI BIO QUE NATURE !

Le moins que l'on puisse dire, c'est que Cyril Giordano est resté très nature !

Pour lui, le bio n'est pas une tendance, c'est une évidence.

Et cela ne date pas d'hier. Retour sur le parcours de ce nouveau chef qui s'engage pour nous faire redécouvrir le vrai goût des aliments.

CRÉATEUR ET CHEF DU RESTAURANT BIOCHEF (13), CLIENT METRO LES PENNES PUIS METRO VENELLES DEPUIS 7 ANS

N'allez pas dire à Cyril Giordano que la cuisine bio est fade, il vous prouverait le contraire en deux coups de cuillère à pot ! Mais d'où peut bien lui venir cette passion pour les produits naturels ?

Formé au cœur de l'exploitation agricole familiale de Meyreuil, il cultive très jeune son goût pour les produits du terroir et les saveurs authentiques. Certes, Cyril a les pieds bien sur terre, mais après 15 années passées à sillonner son potager bio, il rêve de sublimer ses produits pour en révéler tous les arômes.

Cuisinier autodidacte, il décide de parfaire sa technique derrière les fourneaux dans divers établissements renommés de la région où de grands chefs comme René Bergès lui enseignent les gestes de base et lui dévoilent leurs secrets.

Mais Cyril ne prend pas pour autant la clé des champs puisque, pour pouvoir profiter des produits bio premier choix de l'exploitation familiale, c'est à Meyreuil qu'il crée en 2011 son activité de chef et traiteur à domicile : BioChef est né ! Naturellement, lorsqu'en 2016 se présente l'opportunité d'ouvrir son propre restaurant, Cyril ne se fait pas prier. Et quelques mois après l'ouverture de son restaurant doté d'un corner restauration à emporter BioChef à Aix-en-Provence, Cyril se fait toujours un malin plaisir à surprendre ses invités avec des produits de saison bio et extra-frais dont les saveurs authentiques sont délicieusement sublimes par sa seule créativité.

Pour ceux qui douteraient encore du goût unique de ses produits bio, Cyril nous a mijoté en exclusivité 4 assiettes "responsables" à croquer tout en respectant l'environnement !



EMPREINTE CARBONE PAR PORTION

L'empreinte carbone d'une recette est le volume de CO₂ émis par celle-ci, selon le type d'aliments qui la compose. L'empreinte carbone moyenne d'un repas consommé en France : 2500g de CO₂

ANCHOÏADE DE LÉGUMES



**EMPREINTE
CARBONNE /
PORTION :**
527G
CO₂

**COÛT
PORTION***
entre 2,40 €
et 2,60 €

INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
Radis botte bio	1 radis	F&L
Mini carotte violette	1 demie	F&L
Tomate cerise bio	1 demie	F&L
Céleri branche bio	10g	F&L
Mini céleri boule	1	F&L
Mini betterave Chiogga	1	F&L
Courgette longue bio de Provence	5g	F&L
Asperge verte bio	5g	F&L
Olives noires de Nyons A.O.C. 5kg France (au rayon F&L)	1	7105646
Filets d'anchois allongés à l'huile végétale 4/4	3 filets	0118547
Pain aux olives de Nyons pour 20 portions :	60g par personne	
Farine de blé bio T65 1kg	1000g	1078989
Olives noires de Nyons A.O.C. 5kg France (au rayon F&L)	200g	7105646
Fleur de sel 1kg Le Saunier de Camargue	20g	0498147
Eau	600ml	
Levain "maison"	3,2g	
Anchoïade pour 10 portions :		
Filets d'anchois allongés à l'huile végétale 4/4	200g	1185479
Huile d'olive vierge extra A.O.P. d'Aix en Provence Château Virant 1l	500ml	9597915
Ail frais bio de Provence	1 demi	F&L
Persil plat bio	1 bouquet	F&L
Ciboulette bio	1 bouquet	F&L

RECETTE

- Pain aux olives de Nyons "maison" :**
Mélanger au pétrin la farine, le levain, l'eau et les olives dénoyautées. Commencer pendant 10min à vitesse moyenne. Façonner ensuite sur le marbre en rajoutant le sel. Faire lever sous un linge humide à température ambiante durant 2h puis conserver au frigo ou en chambre de pouce pendant minimum 12h. Cuire à 240°C pendant 10min. Ajouter de la vapeur pendant 4sec à l'enfournée. Puis finir à 180°C pendant 10min. Une fois refroidi, trancher en lingots et ôter la croûte.
- Anchoïade :**
Faire chauffer pendant 30min l'huile d'olive à 100°C avec l'ail pelé et les filets d'anchois. Hors du feu, mixer et incorporer le persil plat et la ciboulette.
- Préparer les légumes :**
Préparer les légumes : Réaliser des spaghetti de courgette, trancher les asperges crues en copeaux à la mandoline...
- Monter l'assiette :**
Disposer le lingot de pain aux olives préalablement rôti à la plancha dans un peu d'anchoïade. Piquer dessus les différents légumes, olives et filets d'anchois dans le pain aux olives. Finir en assaisonnant de quelques pointes d'anchoïade.



Assiette plate Stackable

Ø 26 cm.
Réf. : 2049641

DORADE DE MÉDITERRANÉE ET RISOTTO



EMPREINTE CARBONNE / PORTION :
1647G
CO₂

COÛT PORTION*
entre 5,50 €
et 6,30 €

INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
Dorade Royale sauvage Méditerranée 1/2 Mister Good Fish	140g	2835072
Risotto au gorgonzola :		
Riz long complet de Camargue 1kg	10g	0735605
Riz long rouge I.G.P. Camargue 2kg	10g	2126647
Riz étuvé de Camargue 5kg Vivien Paille	10g	0432963
Gorgonzola doux bio 650g Mauri	20g	2116697
Crème U.H.T. 35% M.G. Gastronomie biologique Président Professionnel	10g	1423029
Mini betterave rouge	20g	F&L
Fenouil bio	50g	F&L
Beurre doux bio 250g Président	1 càc	0109736
Oignon grelot	10g	F&L
Vin blanc bio du Pays d'Oc Les 3 Cabines	10ml	2246379
Huile d'olive vierge extra A.O.P. d'Aix-en-Provence Château Virant 1l	1 càs	9597915
Fumet de dorade :		
Carcasse de dorade		
Garniture aromatique		
Épluchures de fenouil		

RECETTE

- 1 Écailler, fileter et désarêter la dorade.
- 2 Émincer le fenouil dans le sens de la hauteur. Faire revenir à la plancha avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit bien rôti.
- 3 Réaliser un fumet avec la carcasse de dorade, la garniture aromatique et les épluchures de fenouil. Écumer régulièrement. Passer au chinois sans fouler.

Risotto au gorgonzola :

- 4 Mélanger les riz avant de les faire revenir avec du beurre et les petits oignons. Une fois le riz nacré, déglacer au vin blanc. Mouiller ensuite au fur et à mesure avec le fumet de poisson.
- 5 Éplucher la betterave et la faire rôtir à l'huile d'olive.
- 6 Cuire la dorade à la plancha à l'unilatérale jusqu'à mi-cuisson. Retourner sur un papier sulfurisé pour finir.
- 7 En fin de cuisson, ajouter le gorgonzola et la crème au risotto. Dresser et servir.



Assiette plate Vulcania
Ø 26 cm.
Réf. : 2034916

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

PETIT FARCI RATATOUILLE



EMPREINTE
CARBONNE /
PORTION :
471G
CO₂

COÛT
PORTION*
entre 3,20 €
et 3,60 €



INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
Courgette ronde bio	1	F&L
Mini poivron bio	1	F&L
Mini aubergine de Florence	1	F&L
Champignon brun bio	1	F&L
Ail frais bio de Provence	2 gousses	F&L
Tomate cerise grappe bio	1	F&L
Courgette longue bio de Provence	100g	F&L
Aubergine bio de Provence	100g	F&L
Thym	<1g	F&L
Persil plat bio	<1g	F&L
Ciboulette bio	<1g	F&L
Oignon jaune bio	1	F&L
Pignon de pin 1kg La Noix Gaillarde	4g	1612621
Huile d'olive vierge extra A.O.P d'Aix en Provence Château Virant 11	2 càs	9597915
Farce courgette ronde :		
Boullgour bio Sabarot 1kg	20g	2317907
Ratatouille mixée	20g	

RECETTE

- 1 Couper les légumes à ratatouille en brunoise avant de les cuire séparément à l'huile d'olive. Une fois cuits, les lier avec les tomates en coulis. Finir avec un peu de persil et d'ail. Snacker avant service et dressage.
- 2 Pocher les courgettes dans l'eau bouillante. Refroidir à l'eau glacée pour conserver leur couleur. Les évider à la cuillère parisienne en conservant les billes.
- 3 Faire revenir les billes de courgette à la plancha avec les mini poivrons, aubergine de Florence, et champignons.
- 4 Mixer 20g de ratatouille préalablement asséchée au four. Mêler à un peu de boullgour. En remplir la courgette évidée.
- 5 Jus aux herbes : mixer les herbes fraîches : persil, ciboulette et l'ail mixé avant de mêler à l'huile.
- 6 Dresser l'assiette en finissant d'un trait de jus d'herbes et de quelques pignons.



Assiette plate grande aile Aqua
Ø 28 cm.
Réf. : 1134782

QUINOA AUX FRUITS D'ÉTÉ



**EMPREINTE
CARBONNE /
PORTION :**
678G
CO₂

**COÛT
PORTION***
entre 1,10 €
et 1,60 €

INGRÉDIENTS

	Quantité**	Réf.
Quinoa bio France 1kg Sabarot	50g	2317915
Orange bio	1	F&L
Eau	50ml	
Sucre de Canne clair bio 20kg Saint Louis	200g	2171874
Nectarine bio	5g	F&L
Pêche bio de Provence	10g	F&L
Melon de Cavaillon	30g	F&L
Framboise bio	1	F&L
Cerise bio	3	F&L
Baby coriander	6 brins	F&L
Violette du jardin	3	
Sauce au miel :	10g	
Orange bio	10g	F&L
Miel de Provence I.G.P. 500g	20g	2011088

RECETTE

- 1 Cuire le quinoa dans un sirop d'orange à base de 50ml d'eau, de 100ml de jus d'orange et de 50g de sucre à 80°C pendant 20min. Égoutter le quinoa et réserver au frais. Garder le jus de cuisson.
- 2 Réaliser des écorces d'oranges confites avec le zeste d'orange en les trempant 10min dans trois bains successifs de ce jus de cuisson additionné de 150g de sucre porté à ébullition. Veiller à ne pas garder le zeste sur les écorces.
- 3 Montage : mélanger le quinoa aux écorces confites finement coupées avant de le disposer au fond de l'assiette. Piquer le quinoa des fruits d'été coupés en différents calibres et formes. Décorer avec plusieurs brins de baby coriandre et de violettes.
Verser à la dernière minute la sauce tiède à base de jus d'orange et de miel de Provence.



Assiette à pâtes Boréal Satin
Ø 29 cm.
Réf. : 2059715

METRO

La meilleure Brigade de France

Concours *Gilles Goujon*



Gilles GOUJON, Meilleur Ouvrier de France, trois étoiles au Guide MICHELIN, cinq toques au Guide Gault & Millau.

Les 26 & 27 mars 2018 derniers, les 3 meilleures Brigades composées d'un chef de cuisine, d'un apprenti, et d'un maître d'hôtel ont rivalisé de créativité et de maîtrise pour créer des recettes originales sous les yeux d'un jury d'experts dirigé par Gilles Goujon... et pour tenter de remporter 10000€ !

Nous sommes heureux de vous présenter aujourd'hui le grand vainqueur et la recette qui a fait craquer le jury...



Gauche à droite : Benoit FEYTIT (CEO METRO France), Frank RÉNIMEL (chef étoilé du restaurant En Marge), Nans DELEST, Yann GHAZAL, Thibault PONTAC, Thierry PASQUIER (directeur METRO Portet-sur-Garonne), Gilles GOUJON.

YANN GHAZAL, THIBAUT PONTAC ET NANS DELEST, GAGNANTS DU CONCOURS "LA MEILLEURE BRIGADE DE FRANCE CONCOURS GILLES GOUJON."

C'est peu de dire que le jury comptant 10 Meilleurs Ouvriers de France ainsi qu'un Meilleur sommelier du monde et totalisant 12 étoiles au Guide Michelin et 30 toques Gault & Millau a eu fort à faire pour départager les six brigades finalistes...

Mais à l'issue d'un concours d'une grande intensité, ce sont finalement le chef Yann Ghazal, le maître d'hôtel Thibault Pontac et le commis Nans Delest, membres du restaurant En marge situé à Aureville et client METRO Portet-sur-Garonne, qui ont décroché le titre tant convoité !

YANN GHAZAL BLUFFE LE JURY AVEC SA FLEUR D'ARTICHAUT DE PRINTEMPS

Mais comment le conte de fées a-t-il commencé ?

"Tout est parti de notre commis Nans Delest qui avait envie de faire des concours", explique le chef Yann Ghazal. "Quand je faisais mes courses à METRO Portet-sur-Garonne, le directeur Thierry Pasquier m'avait parlé de ce concours." Pour étonner le jury, Yann explique avoir "essayé de faire preuve de technique et de travailler sur le visuel, tout en faisant preuve de créativité". Ainsi, en plus d'être cuits en barigoule, farcis, rehaussés d'un vinaigre balsamique vieux Platino I.G.P. et servis avec une langoustine juste rôtie et une bisque de langoustine, les artichauts présents dans l'entrée étaient tournés pour reconstituer une fleur. Effet garanti ! "Leur entrée était digne d'un restaurant 3 étoiles", s'est exclamé Gilles Goujon au moment du palmarès. "C'était une entrée que j'aurais pu mettre à la carte de mon restaurant" précise encore le chef multi-récompensé.



Et Yann Ghazal de conclure : "C'est une belle aventure humaine, qui donne envie de se projeter dans d'autres concours. Nous tenons à remercier Gilles Goujon d'avoir imaginé ce concours, l'équipe de Ferrandi (Soleyme et Ludovic nos commis), et les équipes de METRO pour toute l'organisation, les produits et les moyens extraordinaires qu'ils y ont mis."



Trophées Brigade de Bronze, d'Or, et d'Argent.



Yann GHAZAL, second chef du restaurant En Marge.

SHOPPING METRO

MA SÉLECTION DE PRODUITS RESPONSABLES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS EN ENTREPÔT ET SUR METRO.FR



COMPLÉMENTS D'INFORMATIONS ET
LIBELLÉS PRODUITS SUR METRO.FR



Lait demi-écrémé bio
LACTEL
Réf. : 1639681
le pack de 6 : 7,14€HT

la bouteille 1l
1,19€
HT TVA 5,5%



Œuf entier liquide pasteurisé
plein air
OVIPAC
Réf. : 1994235

le bidon 1kg
6,23€
HT TVA 5,5%



Yaourt brassé myrtille bio
MARIE MORIN
Réf. : 1477082

le pot 140g
0,95€
HT TVA 5,5%



Camembert au lait pasteurisé
bio
LE FIN NORMAND
Réf. : 2168300

la pièce 250g
2,45€
HT TVA 5,5%



Roquefort A.O.P. bio
1,350kg environ
PAPILLON
Réf. : 2125862

le kilogramme
20,29€
HT TVA 5,5%



Petit munster bio
HAXAIRE
Réf. : 2151330

la pièce 220g
2,99€
HT TVA 5,5%



Truite fumée bio
10 tranches minimum
MOULINS
DE CAOULEY
ÉLEVÉE EN FRANCE
Réf. : 2272631

la bande 400g
12,25€
HT TVA 5,5%



Tagliatelle
bio
ROYANS
Réf. : 2272474

le sachet 1kg
5,06€
HT TVA 5,5%



Caviar d'Aquitaine
Oscietre
STURIA
ORIGINE FRANCE
Réf. : 2160901

la boîte 50g
73,59€
HT TVA 20%



Caviar d'Aquitaine Prestige
STURIA
ORIGINE FRANCE
Réf. : 1684406

la boîte 50g
91,25€
HT TVA 20%

SHOPPING METRO

RETROUVEZ TOUTE NOTRE SÉLECTION EN ENTREPÔT ET SUR METRO.FR



Farine de blé T65 bio
PÉRIGORD FARINE
Réf. : 1982164

le sac 25kg
28,05€
HT TVA 5,5%



Couscous complet
TIPIAK
Réf. : 1998947

le sac 5kg
20,15€
HT TVA 5,5%



Bouillon instantané
de volaille
SOMABIO
Réf. : 2251825

la boîte pour 50l
15,15€
HT TVA 5,5%



Maïs bio
D'AUCY
ORIGINE FRANCE
Réf. : 1132976

la boîte 3/1
7,06€
HT TVA 5,5%



Jus de citron bio
SIRACUSE
Réf. : 2214336

la bouteille 50cl
3,52€
HT TVA 5,5%



Chocolat de couverture
noir
71% de cacao bio
CACAO BARRY
Réf. : 2198083
le sac 2,5kg : 34,20€HT

le kilogramme
13,68€
HT TVA 5,5%



Chocolat de couverture
lait
38% de cacao bio
CACAO BARRY
Réf. : 2198539
le sac 2,5kg : 37,14€HT

le kilogramme
14,86€
HT TVA 5,5%

COMPLÉMENTS D'INFORMATIONS ET
LIBELLÉS PRODUITS SUR METRO.FR



Prosecco Frizzante D.O.C.
CASA DI MALIA
Organic Wine
Réf. : 2131506
le carton de 6 : 42,54€HT

la bouteille 75cl
7,09€
HT TVA 20%



UNIQUEMENT
CHEZ **METRO**
Mâcon-Villages
2016
VALENTIN VIGNOT
Réf. : 2029866
le carton de 6 : 33,54€HT

la bouteille 75cl
5,59€
HT TVA 20%



Bière blonde bio
5,5%
VALMY
ORIGINE FRANCE
Réf. : 2066231
le pack de 6 : 8,94€HT⁽²⁾

la bouteille 33cl
1,42€⁽¹⁾
HT TVA 20%
+ Droits d'accises : 0,07€



UNIQUEMENT
CHEZ **METRO**
Bordeaux
2017
PAVILLON ROYAL
Cuvée bio
Réf. : 2220465
le carton de 6 : 19,74€HT

la bouteille 75cl
3,29€
HT TVA 20%



Pays d'Oc I.G.P.
GÉRARD BERTRAND
Prima Nature Grenache
rosé
Réf. : 2218675

la bouteille 75cl
5,89€
HT TVA 20%



Blaye Côte
de Bordeaux
2016
VIGNOBLE RAYMOND
Réf. : 2173540

La bouteille 75cl
3,39€
HT TVA 20%



UNIQUEMENT
CHEZ **METRO**
Pays d'Oc I.G.P.
2017
LES 3 CABINES
Réf. : 2031045
le carton de 6 : 20,94€HT

la bouteille 75cl
3,49€
HT TVA 20%



Bière lager blonde bio
sans gluten
4%
BRASSERIE
DE VÉZELAY
Réf. : 1771948
le pack de 8 :
12,72€HT⁽²⁾

la bouteille 25cl
1,55€⁽¹⁾
HT TVA 20%
+ Droits d'accises : 0,04€

SHOPPING METRO

RETROUVEZ TOUTE NOTRE SÉLECTION EN ENTREPÔT ET SUR METRO.FR



Emballage papier
biodégradable
Compostable, recyclable.
Paraffine végétale.
Dim. : 32 x 50 cm.
Réf. : 1632116

le paquet 8 kg
31,35€
HT TVA 20%



Couvert biodégradable
4/1.
Réf. : 1745801

le sachet de 25
11,15€
HT TVA 20%



Mise en bouche pulpe
"Cocoon"
Micro-ondable.
Dim. : 8,2 x 5,5 x 3,1 cm.
Réf. : 0089557

le paquet de 50
7,10€
HT TVA 20%



Mini assiette pulpe
Micro-ondable.
Dim. : 6,5 x 6,5 x 1,2 cm.
Réf. : 0088997

le paquet de 50
6,09€
HT TVA 20%



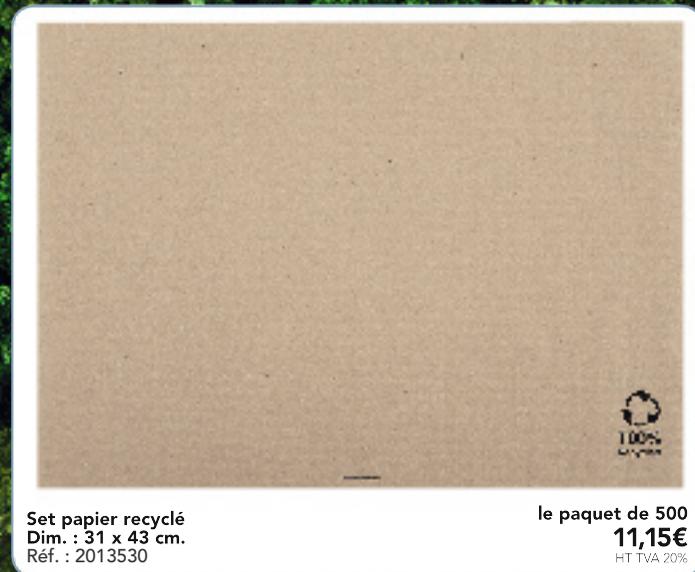
Assiette pulpe "Premium"
Forme triangle.
Réf. : 2117836

le sachet de 50
10,15€
HT TVA 20%



Serviette jetable
kangourou ecolabel
2 plis
Dim. : 40 x 40 cm.
Réf. : 2122299

le paquet de 50
2,22€
HT TVA 20%



Set papier recyclé
Dim. : 31 x 43 cm.
Réf. : 2013530

le paquet de 500
11,15€
HT TVA 20%

COMPLÉMENTS D'INFORMATIONS ET
LIBELLÉS PRODUITS SUR METRO.FR



Crème lavante mains
Formule aux extraits de pêche.
Hypoallergénique.
L'ARBRE VERT
Réf. : 1906353

le bidon de 5 L
21,80€
HT TVA 20%



Liquide vaisselle mains
Peaux sensibles
Hypoallergénique.
L'ARBRE VERT
Réf. : 1532233

le bidon de 5 L
15,28€
HT TVA 20%



Lessive liquide
L'ARBRE VERT
Réf. : 1532142

le bidon de 5 L
27,20€
HT TVA 20%



Vinaigre ménager
14°
MIEUXA
Réf. : 1790898

le bidon de 5 L
8,12€
HT TVA 20%



Sac poubelle sans lien bio
130 L.
EMBAL'SAC BIO
Réf. : 2117372

le paquet de 6
5,99€
HT TVA 20%



Bac à graisse sous plonge 35 L
Siphon intégré.
Galet de traitement biologique.
Dim. : L. 38 x P.45 x H. 38 cm.
Structure : inox AISI 304.
Capacité de traitement : +/- 50 repas par jour.
Réf. : 1798776

1800€
HT TVA 20%



**Pack Économie d'électricité⁽¹⁾
HDECARE**

Le pack Économie d'électricité est une des options de la solution HDeCARE. HDeCARE vous permet de consulter sur smartphone vos données mesurées sur votre tableau de bord, et ainsi vous :

- Faites des économies d'énergie grâce au suivi de vos consommations (électricité, eau, gaz).
- Assurez vos denrées périssables grâce au capteur de température.
- Renforcez la sécurité grâce au relais d'alarme (alerte par notification, SMS et email).

Le pack Économie d'électricité est composé d'un Kub et d'un Module électricité.

Il comprend 6 fonctions :

- Relais d'alarme,
 - Consommation d'électricité,
 - Température ambiante,
 - Hygrométrie ambiante,
 - Qualité de l'air ambiant (détection des gaz polluants : CO, COVs, butane et propane),
 - Baromètre.
- Réf. : 2284677

335€
HT TVA 20%

dont 0,05€ HT
d'éco-participation*

DU 17 AU 19 JUIN 2018 - EUREXPO LYON, FRANCE

METRO

EXPOSE
AU PREMIER SALON DÉDIÉ AU
FOOD SERVICE RESPONSABLE

Sirha GREEN

METRO vous propose de nombreuses solutions concrètes pour vous permettre d'inscrire votre restaurant dans une démarche plus durable. Pour en savoir plus, rendez-vous sur les stands METRO 4E44 et 4F44 du Sirha Green !

METRO S'ENGAGE DANS UNE DÉMARCHE DURABLE



0 825 09 09 09 Service 0,15 € / min + prix appel

Retrouvez-nous sur :



Achetez sur internet
et faites-vous livrer votre équipement

sur METRO.FR

