

# L'AGENDA DES CHEFS

Anticiper  
Sourcer  
Transformer

## FRUITS & LÉGUMES : Saisonnalité & Rentabilité

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

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

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

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

## POISSONS : Fraîcheur & Préservation

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

**En cuisine :**  
Les produits listés ici sont une suggestion parmi l'intégralité de l'offre disponible en halles. La source de cette recommandation provient du site gouvernemental FranceAgriMer. La présence en halles de ces espèces recommandées peut varier selon les approvisionnements. En hiver, profitez des coquillages au sommet de leur goût.

**Astuces :**  
En suivant les recommandations de notre partenaire Mr.Goodfish affichées en halles et sur [METRO.fr](http://METRO.fr), vous savez avec précision les espèces que vous pouvez cuisiner sur la saison qui arrive. Les recommandations de Mr.Goodfish garantissent la durabilité des stocks et respectent les périodes de frai (reproduction) permettant la préservation des espèces.

## FROMAGES : Terroir & Affinage

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

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

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

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



## #MEILLEURS COURS

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



METRO soutient l'Origine France

Ceci est une suggestion de produits parmi l'intégralité des références disponibles en halles.

## JANVIER

### FRUITS & LÉGUMES

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

### POISSONS

Baudroie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Calmar - ATNE<sup>(1)</sup>  
Cardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Congre - ATNE<sup>(1)</sup>  
Dorade grise - ATNE<sup>(1)</sup>  
Églefin - ATNE<sup>(1)</sup>  
Grondin rouge - ATNE<sup>(1)</sup>  
Lieu Noir - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlan - ATNE<sup>(1)</sup>  
Plie/Carrelet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Raie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Roussette - ATNE<sup>(1)</sup>

### FROMAGES

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

## FÉVRIER

### FRUITS & LÉGUMES

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

### POISSONS

Baudroie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Calmar - ATNE<sup>(1)</sup>  
Cardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Chinchard - MEDIT<sup>(2)</sup>  
Congre - ATNE<sup>(1)</sup>  
Dorade grise - ATNE<sup>(1)</sup>  
Églefin - ATNE<sup>(1)</sup>  
Grondin Rouge - ATNE<sup>(1)</sup>  
Lieu noir - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlan - ATNE<sup>(1)</sup>  
Plie/Carrelet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Raie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Roussette - ATNE<sup>(1)</sup>

### FROMAGES

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

## MARS

### FRUITS & LÉGUMES

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

### POISSONS

Baudroie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Calmar - ATNE<sup>(1)</sup>  
Cardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Chinchard - MEDIT<sup>(2)</sup>  
Congre - ATNE<sup>(1)</sup>  
Dorade grise - ATNE<sup>(1)</sup>  
Églefin - ATNE<sup>(1)</sup>  
Grondin rouge - ATNE<sup>(1)</sup>  
Langoustine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Lieu noir - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlan - ATNE<sup>(1)</sup>  
Plie/Carrelet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Raie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Roussette - ATNE<sup>(1)</sup>

### FROMAGES

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

## AVRIL

### FRUITS & LÉGUMES

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

### POISSONS

Baudroie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Cardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Chinchard - MEDIT<sup>(2)</sup>  
Congre - ATNE<sup>(1)</sup>  
Églefin - ATNE<sup>(1)</sup>  
Hareng - ATNE<sup>(1)</sup>  
Langoustine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Lieu noir - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlan - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlu - ATNE<sup>(1)</sup>  
Plie/Carrelet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Raie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Roussette - ATNE<sup>(1)</sup>  
Saint-Pierre - ATNE<sup>(1)</sup>

### FROMAGES

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

## MAI

### FRUITS & LÉGUMES

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

### POISSONS

Baudroie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Cardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Chinchard - MEDIT<sup>(2)</sup>  
Églefin - ATNE<sup>(1)</sup>  
Hareng - ATNE<sup>(1)</sup>  
Langoustine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Lieu noir - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlan - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlu - ATNE<sup>(1)</sup>  
Plie/Carrelet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Raie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Roussette - ATNE<sup>(1)</sup>  
Sardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Saint-Pierre - ATNE<sup>(1)</sup>  
Tacaud - ATNE<sup>(1)</sup>  
Thon blanc - ATNE<sup>(1)</sup>

### FROMAGES

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

## JUIN

### FRUITS & LÉGUMES

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

### POISSONS

Baudroie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Cardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Chinchard - MEDIT<sup>(2)</sup>  
Dorade grise - ATNE<sup>(1)</sup>  
Églefin - ATNE<sup>(1)</sup>  
Hareng - ATNE<sup>(1)</sup>  
Langoustine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Lieu noir - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlan - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlu - ATNE<sup>(1)</sup>  
Plie/Carrelet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Raie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Roussette - ATNE<sup>(1)</sup>  
Sardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Saint-Pierre - ATNE<sup>(1)</sup>  
Tacaud - ATNE<sup>(1)</sup>  
Thon blanc - ATNE<sup>(1)</sup>

### FROMAGES

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

ici, commence  
**LE FAIT MAISON**



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

les halles  
**METRO**



# L'AGENDA DES CHEFS

Anticiper  
Sourcer  
Transformer

## FRUITS & LÉGUMES : Saisonnalité & Rentabilité

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

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

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

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

## POISSONS : Fraîcheur & Préservation

**Origine :**  
Toutes les espèces présentées dans ce calendrier sont pêchées en Atlantique Nord-Est<sup>(1)</sup> (ATNE) et/ou en Méditerranée<sup>(2)</sup> (MEDIT)

**En cuisine :**  
Les produits listés ici sont une suggestion parmi l'intégralité de l'offre disponible en halles. La source de cette recommandation provient du site gouvernemental FranceAgriMer. La présence en halles de ces espèces recommandées peut varier selon les approvisionnements. En hiver, profitez des coquillages au sommet de leur goût.

**Astuce :**  
En suivant les recommandations de notre partenaire Mr.Goodfish affichées en halles et sur [METRO.fr](http://METRO.fr), vous savez avec précision les espèces que vous pouvez cuisiner sur la saison qui arrive. Les recommandations de Mr.Goodfish garantissent la durabilité des stocks et respectent les périodes de frai (reproduction) permettant la préservation des espèces.

## FROMAGES : Terroir & Affinage

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

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

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

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

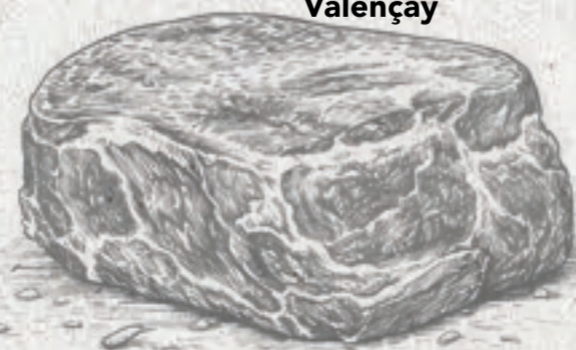


## #MEILLEURS COURS

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



METRO soutient l'Origine France



## JUILLET

### FRUITS & LÉGUMES

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

### POISSONS

Baudroie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Cardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Dorade Grise - ATNE<sup>(1)</sup>  
Églefin - ATNE<sup>(1)</sup>  
Hareng - ATNE<sup>(1)</sup>  
Langoustine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Lieu noir - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlan - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlu - ATNE<sup>(1)</sup>  
Plie/Carrelet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Raie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Roussette - ATNE<sup>(1)</sup>  
Sardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Saint-Pierre - ATNE<sup>(1)</sup>  
Tacaud - ATNE<sup>(1)</sup>  
Thon blanc - ATNE<sup>(1)</sup>

### FROMAGES

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

## SEPTEMBRE

### FRUITS & LÉGUMES

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

### POISSONS

Anchois - ATNE<sup>(1)</sup>  
Baudroie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Calmar - ATNE<sup>(1)</sup>  
Cardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Dorade grise - ATNE<sup>(1)</sup>  
Églefin - ATNE<sup>(1)</sup>  
Grondin rouge - ATNE<sup>(1)</sup>  
Hareng - ATNE<sup>(1)</sup>  
Lieu noir - ATNE  
Limande - Sole - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlan - ATNE<sup>(1)</sup>  
Plie/Carrelet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Raie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Rouget-Barbet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Roussette - ATNE<sup>(1)</sup>  
Sardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Sole - ATNE<sup>(1)</sup>  
Tacaud - ATNE<sup>(1)</sup>  
Thon blanc - ATNE<sup>(1)</sup>  
Thon rouge - ATNE<sup>(1)</sup>

### FROMAGES

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

## AOÛT

### FRUITS & LÉGUMES

Cassis  
Figue  
Framboise  
Melon charentais  
Mirabelle  
Pêche sanguine  
Aubergine graffiti  
Haricot vert fin  
Poivron sweet palermo  
Tomate ancienne

### POISSONS

Anchois - ATNE<sup>(1)</sup>  
Baudroie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Calmar - ATNE<sup>(1)</sup>  
Cardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Dorade grise - ATNE<sup>(1)</sup>  
Églefin - ATNE<sup>(1)</sup>  
Hareng - ATNE<sup>(1)</sup>  
Langoustine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Lieu noir - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlan - ATNE<sup>(1)</sup>  
Plie/Carrelet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Raie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Roussette - ATNE<sup>(1)</sup>  
Sardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Tacaud - ATNE<sup>(1)</sup>  
Thon blanc - ATNE<sup>(1)</sup>  
Thon rouge - ATNE<sup>(1)</sup>

### FROMAGES

Bleu d'Auvergne  
Cantal entre-deux  
Comté jeune  
Crottin de Chavignol  
Ossau-Iraty  
Poulligny-Saint-Pierre  
Rocamadour  
Saint-Marcellin  
Salers  
Valençay

## NOVEMBRE

### FRUITS & LÉGUMES

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

### POISSONS

Bar - ATNE<sup>(1)</sup>  
Baudroie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Calmar - ATNE<sup>(1)</sup>  
Cardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Congre - ATNE<sup>(1)</sup>  
Dorade grise - ATNE<sup>(1)</sup>  
Églefin - ATNE<sup>(1)</sup>  
Grondin rouge - ATNE<sup>(1)</sup>  
Lieu noir - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlan - ATNE<sup>(1)</sup>  
Plie/Carrelet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Raie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Rouget-Barbet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Roussette - ATNE<sup>(1)</sup>  
Sole - ATNE<sup>(1)</sup>  
Tacaud - ATNE<sup>(1)</sup>  
Thon rouge - ATNE<sup>(1)</sup>

### FROMAGES

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

## OCTOBRE

### FRUITS & LÉGUMES

Châtaigne  
Noix  
Poire rubisgold  
Pomme reinette  
Céleri branche  
Champignon girolle  
Courge butternut  
Potimarron  
Topinambour  
Truffe blanche

### POISSONS

Anchois - ATNE<sup>(1)</sup>  
Baudroie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Calmar - ATNE<sup>(1)</sup>  
Cardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Congre - ATNE<sup>(1)</sup>  
Dorade grise - ATNE<sup>(1)</sup>  
Églefin - ATNE<sup>(1)</sup>  
Grondin rouge - ATNE<sup>(1)</sup>  
Lieu noir - ATNE  
Limande - Sole - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlan - ATNE<sup>(1)</sup>  
Plie/Carrelet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Raie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Rouget-Barbet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Roussette - ATNE<sup>(1)</sup>  
Sardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Sole - ATNE<sup>(1)</sup>  
Tacaud - ATNE<sup>(1)</sup>  
Thon rouge - ATNE<sup>(1)</sup>

### FROMAGES

Bleu d'Auvergne  
Brie de Meaux  
Comté vieux  
Fourme d'Ambert  
Laguiole  
Ossau-Iraty  
Rocamadour  
Salers  
Tomme de brebis  
Valençay

## DÉCEMBRE

### FRUITS & LÉGUMES

Mandarine  
Poire conférence  
Cardon  
Courge  
Courge butternut  
Rutabaga  
Topinambour  
Truffe noire

### POISSONS

Bar - ATNE<sup>(1)</sup>  
Baudroie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Calmar - ATNE<sup>(1)</sup>  
Cardine - ATNE<sup>(1)</sup>  
Congre - ATNE<sup>(1)</sup>  
Dorade grise - ATNE<sup>(1)</sup>  
Églefin - ATNE<sup>(1)</sup>  
Grondin rouge - ATNE<sup>(1)</sup>  
Lieu noir - ATNE<sup>(1)</sup>  
Merlan - ATNE<sup>(1)</sup>  
Plie/Carrelet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Raie - ATNE<sup>(1)</sup>  
Rouget-Barbet - ATNE<sup>(1)</sup>  
Roussette - ATNE<sup>(1)</sup>  
Thon rouge - ATNE<sup>(1)</sup>

### FROMAGES

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

ici, commence  
**LE FAIT MAISON**

