FRUITS & LÉGUMES SUR MESURE

CASH & CARRY | EN EXCLUSIVITÉ POUR L'HORECA

METRO

VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER



en collaboration avec

GOMAD

SnackyFruit®

metro.be | metro cash & carry belgium | Chef_byMETRO

FRUITS ET LÉGUMES SUR MESURE: NOTRE SOLUTION INNOVANTE POUR VOUS !

1. **Économisez en temps et en coûts du personnel**
2. **Qualité et forme constantes**
3. **Évitez les déchets en cuisine**

COMMENT PASSER COMMANDE

Prenez contact avec le spécialiste fruits et légumes de votre magasin METRO pour plus d'informations et pour connaître les prix

❗ Tenez compte des saisons et de la disponibilité

Commandez en magasin ou par téléphone

❗ Les données de contact des magasins se trouvent au verso de la brochure

Commandez aujourd'hui pour livraison le lendemain
Une commande passée aujourd'hui avant 9h sera livrée le lendemain avant 10h

❗ Exception: délai de livraison pour les légumes fermentés (p.12): 2 semaines

METRO JOINT SES EFFORTS À CEUX DE GOMAD

Notre fournisseur Gomad - vegetables tailor made – propose une **solution sur mesure pour la mise en place** vous permettant ainsi de vous consacrer entièrement à votre passion : **la création des saveurs et des expériences**.

Gomad on ne se limite pas simplement à la découpe des légumes : ils sont coupés sur mesure, cuisinés, fermentés, mis en saumure,... .

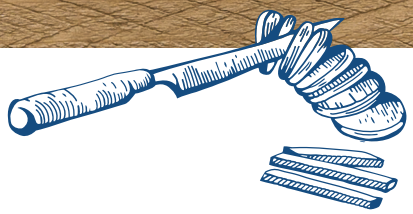
RIEN N'EST TROP DIFFICILE POUR NOUS.

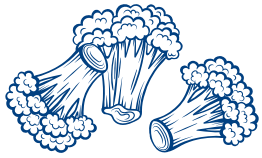
Dans la mesure du possible, nous préférons les légumes coupés à la main aux variantes coupées machinalement. Notre assortiment coupé à la main est là pour vous en convaincre: de **gros morceaux** de 2 à 3 cm pour **griller au four**, des rondelles de jeunes oignons pour garnir vos plats, des **quarts** de légumes (wedges), des légumes (lacto-) **fermentés maison**,...

Gomad est **l'entreprise la plus incluse de 2018** et tient à créer du travail pour un grand nombre de personnes. Les nouveaux belges sont plus que bienvenus chez Gomad. Ils organisent lui-même des cours de néerlandais et d'intégration avant qu'ils ne se mettent au travail chez eux. Il sont d'avis qu'il est important de créer une plus-value tant pour le consommateur final que pour la société.

Choisir METRO & Gomad n'est pas seulement bénéfique pour votre commerce, mais produit aussi un impact positif sur la société.

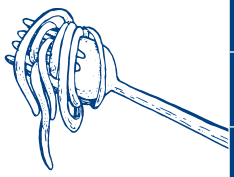
TABLES DES MATIÈRES



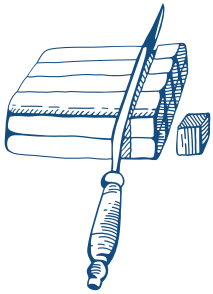


BRUNOISE & CUBES COUPÉS	p 4
JULIENNE & BÂTONNETS	p 5
FLEURETTES DE LÉGUMES & LÉGUMES APÉRITIFS	p 6
CARPACCIO & TRANCHES	p 7
QUARTS & MOITIÉS DE LÉGUMES	p 8
RIZ & PÂTES (nouilles, couscous, feuilles de lasagne, katsuramuki)	p 9
ÉPLUCHÉ	p 10
VARIÉTÉS DE SALADES	p 11
FERMENTÉ & EN SAUMURE	p 12
GRILLÉ & CUIT SOUS VIDE	p 13
FRUIT ÉPLUCHÉ ET NETTOYÉ	p 14
MÉLANGE DE FRUITS	p 15





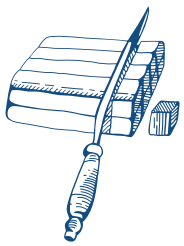




METRO
VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER

BRUNOISE & CUBES COUPÉS





La brunoise est de nouveau tendance. En plus d'un usage classique dans des potages et des sauces, les cubes utilisés crus donnent un croquant délicieux et sain à vos salades.

Les cubes de 1 cm s'utilisent dans plusieurs plats ou dans des poêlées et constituent une jolie touche multicolore.

Les gros cubes d'environ 3 cm sont uniques sur le marché. L'artisanat au service du chef: leur découpe non-imitable machinalement donne un résultat magnifique sous le gril du four.

	brunoise 5mm	Cubes coupés 1cm	Cubes coupés à la main ±3cm
quantité de commande	4x1kg	4x1kg	4x1kg
aubergine	x	x	x
betteraves jaune	x	x	x
betteraves rouges	x	x	x
betteraves chioggia	x	x	x
courgette jaune	x	x	x
courgette	x	x	x
céleri-rave	x	x	x
concombre		4x500g	
chou-rave	x	x	x
panais	x	x	x
courge doubeurre	x	x	x
poireaux			x
navet jaune	x	x	x
navet	x	x	x
radis	x	x	
radis blanc	x	x	x
tomates gardant leur jus		4x500g	



JULIENNE & BÂTONNETS



Épargnez-vous la peine de couper vous-même les légumes. Cette julienne va idéalement dans toutes vos préparations classiques de sauces et de potages mais aussi dans des plats au four.

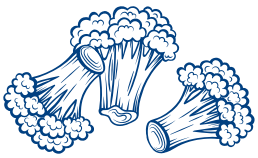
Nos bâtonnets font merveille dans des salades colorées, une version moderne du waterzooi ou même comme frites de légumes.

	julienne 2,5 mm	bâtonnets 3mm	bâtonnets 5mm
quantité de commande	4x1kg	4x1kg	4x1kg
courgette jaune	x	x	x
courgette	x	x	x
céleri-rave	x	x	x
concombre		4x500g	4x500g
chou vert	x		
chou chinois		x	x
chou rouge	x		x
chou pointu			x
chou blanc	x		x
chou-rave	x	x	x
poireaux	x		x
navet jaune	x	x	x
navet	x	x	x
radis		x	x
radis blanc	x	x	x
frisée verte	x		
frisée rouge	x		

METRO
VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER

FLEURETTES DE LÉGUMES & CRUDITÉS



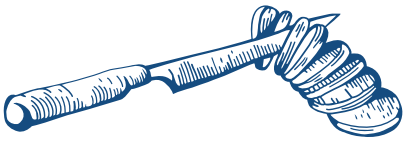


Rien de plus chouette pour l'apéro qu'un mélange de fleurettes de chou-fleur jaunes, pourpres et blanches en combinaison avec des légumes apéritifs classiques.

Surprenez vos invités avec un délicieux plat au four composé de fleurettes de chou-fleur de plusieurs couleurs.

	crudités pour l'apéritif	fleurettes	fleurettes petites	fleurettes mini
quantité de commande	4x1kg	4x1kg	4x1kg	4x1kg
chou-fleur jaune		x	x	x
chou-fleur violet		x	x	x
chou-fleur		x	x	x
brocoli		x	x	
romanesco		x	x	x
courgette jaune	x			
courgette	x			
céleri-rave	x			
chou-rave	x			
céleri à côtes pleine	x			





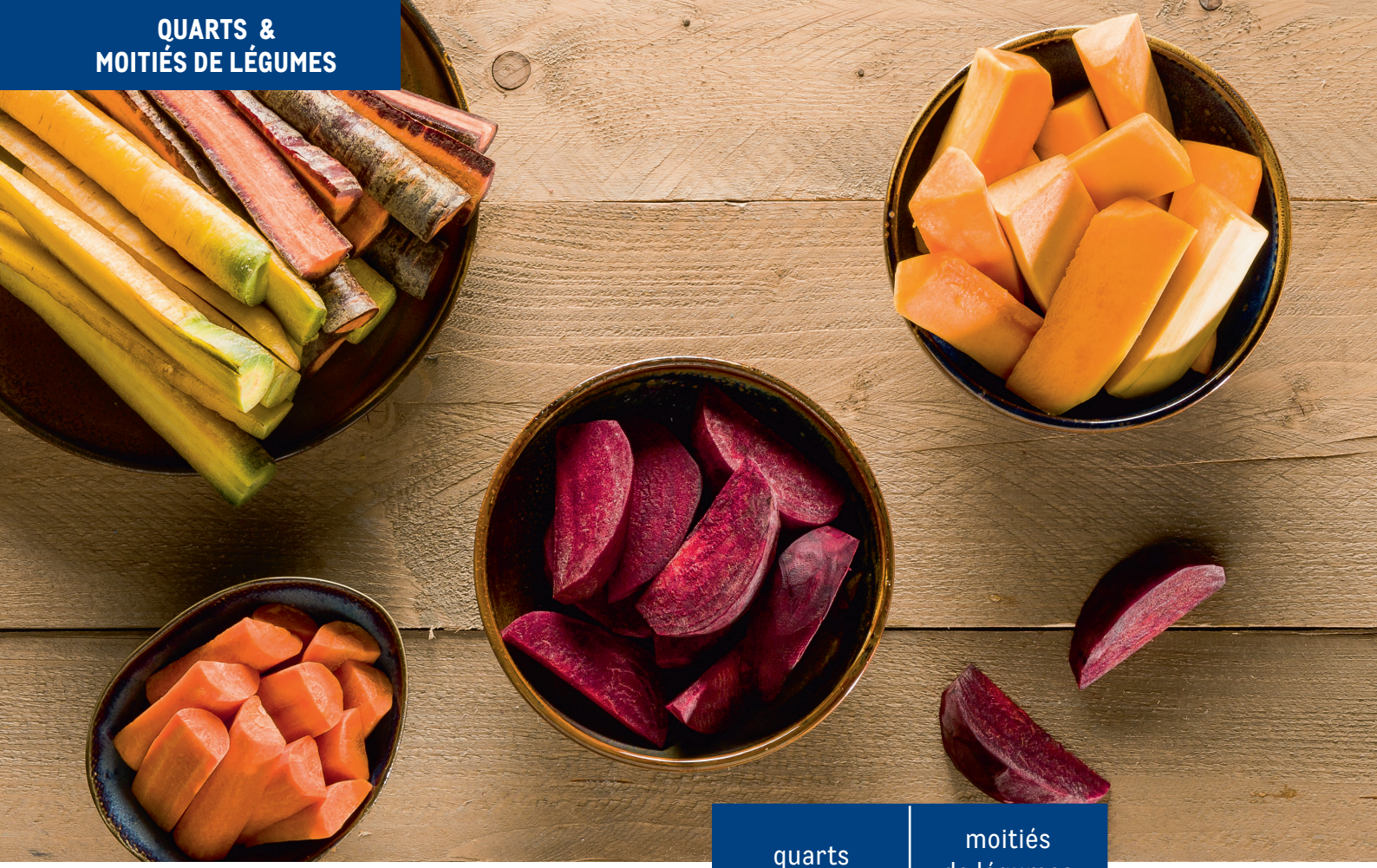
Le carpaccio de légumes est une belle alternative végétarienne au carpaccio classique de viande. Essayez une combinaison de betterave jaune, rouge et chioggia, ou un carpaccio de fenouil dans une salade ou une entrée au poisson: une combinaison délicieusement rafraîchissante !

Les tranches de légumes sont pratiques pour toutes sortes de gratin : combinez les courgettes vertes et jaunes ou optez pour un melanzane alla parmigiana. Les classiques aussi sont là pour plaire: concombre et tomate en tranches.

	carpaccio	tranches 5mm
quantité de commande	4x500g	4x1kg
aubergine		x
topinambour		x
betteraves jaune	x	
betteraves rouges	x	
betteraves chioggia	x	
champignon Pleurotes		x
champignon Shiitaké		x
courgette jaune		x
courgette		x
concombre		4x500g
chou-rave	x	
céleri pour potage		x
céleri à étuver		x
céleri à côtes pleine		x
tomates gardant leur jus		4x500g
fenouil	x	

METRO
VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER

QUARTS & MOITIÉS DE LÉGUMES



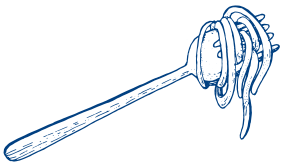


Les quarts de légumes sont branchés et très appréciés. Ils sont aussi difficilement imitables machinalement, ce qui vous permet en plus de vous distinguer. Combinez plusieurs couleurs et passez-les au four sous le gril pour les servir chauds avec un beau morceau de viande, ou utilisez-les comme principal ingrédient froid dans une salade-repas.

Ces légumes tubercules coupés à la main transversalement donnent une touche gastronomique à tous vos plats. Grillez les carottes jaunes, mauves et orange pour un résultat spectaculaire.

	quarts	moitiés de légumes
quantité de commande	4x1kg	4x1kg
betteraves jaune	x	
betteraves rouges	x	
betteraves chioggia	x	
champignon de paris	x	
champignon de paris brun	x	
chou-rave	x	
panais		x
courge doubeurre	x	
navet jaune	x	
navet	x	
tomates gardant leur jus	4x500g	
fenouil	x	
carottes jaunes		x
carottes		x
minicarottes		x
carottes violettes		x
carottes en botte		x





Variez les préparations tradition-nelles en mettant du riz ou des spaghettis aux légumes sur votre menu : vous réduisez ainsi les glucides et vous ajoutez une touche de couleur.

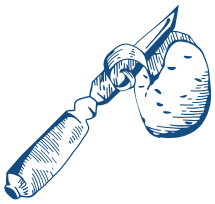
Les feuilles de lasagne peuvent être utilisées dans un gratin ou une lasagne, mais aussi comme décora-tion sur un morceau de viande ou de poisson. Le katsuramuki aussi, du radis blanc coupé en tranches ultrafines, s'utilise comme garniture sur le sashimi. Il peut aussi être coupé à partir de carottes et de courgettes jaunes et vertes.

	nouilles	feuilles de lasagne	katsuramuki	couscous
quantité de commande	4x1kg	4x500g	4x500g	4x1kg
chou-fleur				x
brocoli				x
courgette jaune	x	x	x	
courgette	x	x	x	
courge doubeurre	x			
radis blanc		x	x	
carottes		x	x	

METRO
VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER

ÉPLUCHÉ





Topinambours et salsifis, tout le monde les aime, mais personne n'aime les éplucher. Alors, nous le faisons pour vous ! Nous pouvons même déjà enlever les feuilles extérieures des choux de Bruxelles.

	épluché
quantité de commande	4x1kg
topinambour	x
betteraves jaune	x
betteraves rouges	x
betteraves chioggia	x
champignon de hêtre	x
céleri-rave	x
chou-rave	x
panais	x
courge doubeurre	x
navet jaune	x
navet	x
salsifis noir	4x800g
laitue pommée	x
salade romaine	x
choux de Bruxelles	x
carottes en botte	x

VARIÉTÉS DE SALADES





Tous les jours, nous nous efforçons de proposer de jeunes laitues croustillantes, fermes et savoureuses. Surprenez vos clients avec notre mesclun gourmet et mettez de la couleur dans vos plats avec de la mizuna rouge et verte, des feuilles de betterave Bull's Blood ou de la savoureuse roquette.

	nettoyé	plein terre non nettoyés
quantité de commande	4x200g	4x200g
jeunes pousses de salade bull's blood	x	
jeunes pousses de salade kale	x	
jeunes pousses de salade red chard	x	
jeunes pousses de salade roquette	x	
jeunes pousses de salade mesclun	x	x
jeunes pousses de salade mizuna rouge	x	
jeunes pousses de salade mizuna vert	x	

METRO
VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER



délai de livraison pour les légumes fermentés: 2 semaines



La fermentation est l'une des plus anciennes techniques de conservation longue durée des légumes. Le processus de fermentation favorise la croissance des bactéries saines et les légumes fermentés deviennent ainsi plus nutritifs que les frais. Pour une expérience gustative intense !

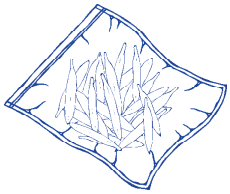
Les légumes en saumure sont délicieux et offrent une touche épicée à vos salades-repas, sandwichs, hamburgers, etc. Utilisez-les pour surprendre vos clients !

Notre kimchi est célèbre et la recette a été affinée au fil des années afin d'obtenir un goût acide, frais et épicé. Utilisez-le comme assaisonnement dans vos salades-repas, sandwichs, ragoûts, plats de riz,...

	fermenté	saumure
quantité de commande	4x2kg	4x2kg
aubergine	x	
topinambour	x	
betteraves rouges	x	x
betteraves chioggia	x	x
chou-fleur jaune	x	x
chou-fleur violet	x	x
chou-fleur	x	x
brocoli		x
chou romanesco		x
agaric des jachères	x	x
champignon de hêtre		x
champignon Shiitaké	x	
champignon bouton	x	
kimchi	2x2kg	
kimchi starter	2x2kg	
céleri-rave	x	
chou chinois	x	
chou rouge	x	x
chou blanc	x	x
chou-rave		x
panais	x	
navet jaune	x	
navet	x	
oignons rouges		2x400g

GRILLÉ & CUIT SOUS VIDE





Grâce à notre assortiment de légumes grillés et cuits sous vide, vous pouvez à tout moment et en toute facilité servir un succulent plat à vos clients.

Les légumes grillés au four sont très tendance grâce aux chefs comme Yotam Ottolenghi. La cuisson au four donne aux légumes un goût plus intense ainsi qu'un bel aspect grillé. Combinez des légumes de différentes couleurs pour créer une assiette plus attrayante.

Les légumes cuits sous vide sont pleins de saveur, ils conservent leur couleur, leur structure et leurs vitamines et ils ont une durée de conservation bien plus longue. Laissez libre cours à votre créativité et utilisez-les pour apporter votre touche personnelle.

	grillé	cuit sous-vide
quantité de commande	8x500g	4x1kg
aubergine	x	
betteraves jaune	x	x
betteraves rouges	x	x
betteraves chioggia	x	x
chou-fleur jaune	x	
chou-fleur violet	x	
chou-fleur	x	
brocoli	x	
romanesco	x	
champignon Shiitaké	x	
champignon Bouton	x	
courgette jaune	x	
courgette	x	
céleri-rave	x	x
panais	x	
poireaux	x	
navet ou navet jaune		x
salsifis noir		x
fenouil	x	
carottes jaunes	x	x
carottes	x	x
minicarottes	x	x
carottes violettes	x	x
carottes en botte	x	x

METRO
VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER





	épluché & nettoyé
quantité de commande	700g
morceaux d'ananas	x
kiwi pelées	30st
billes de melon	x
1/2 cantaloup pelé	2,5kg
segments d'orange	x
segments de pamplemousse	x
cubes de mangue	x
dés de pommes	x
noix de coco	200g
graines de grenade	200g

METRO ET SnackyFruit® UNISSENT LEURS FORCES

Snacky Fruit est un **spécialiste en fruits découpés, qui prône la fraîcheur du produit dont il fait son succès**. Toute leur production est basée sur le principe logistique du **'juste à temps'** afin de pouvoir proposer à vous, le client, un **produit ultra-frais**.

MÉLANGE DE FRUITS



Travailler d'une manière **écologiquement responsable** est très important pour METRO, et cela vaut tout aussi bien pour notre partenaire Snacky Fruit. Leurs vergers de pommiers et de poiriers se situent **tous autour de l'entreprise, qui est équipée de panneaux solaires et d'un système de récupération de la chaleur**. Pour les flux de déchets aussi, Snacky Fruit travaille selon un système qui permet d'**éviter le gaspillage et la pollution de l'eau**. Les **épluchures des fruits** sont par exemple **récupérées et transformées en biogaz**.

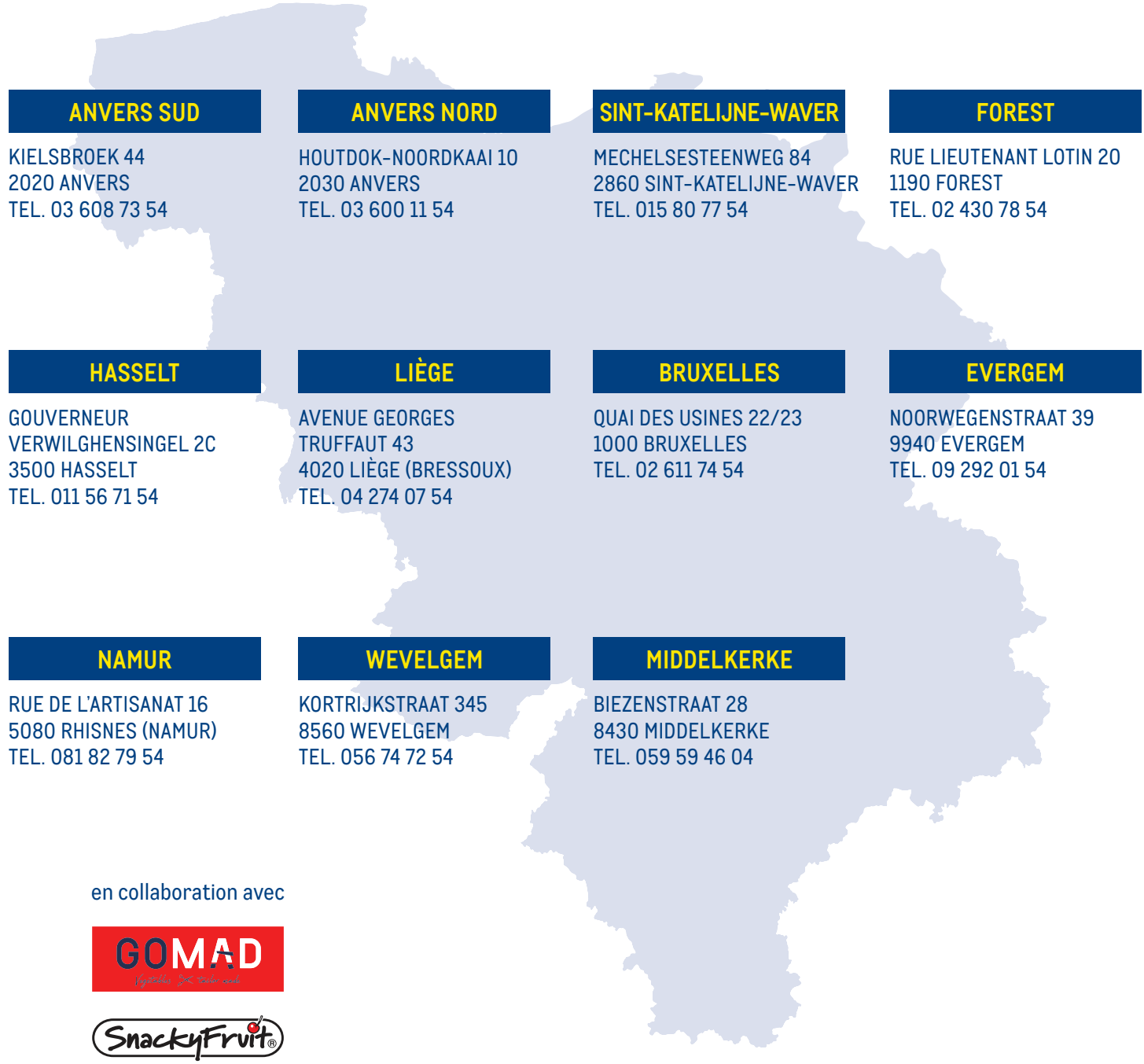
Notre offre en fruits pelés et coupés vous permet de réduire considérablement les déchets, tout en gagnant du temps précieux. Ainsi, en tant que chef, vous pouvez vous consacrer à ce qui vous est cher : la créativité culinaire et la sublimation des sensations gustatives.



	mélange de fruits
	quantité de commande
mix de mélons	700g
salade de fruits budget	1l
salade de fruits budget frais	3l
salade de fruits budget nature	3kg
salade de fruits saisonniers	1l
salade de fruits saisonniers	3l
salade de fruits exotiques	1,5kg

METRO
VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER

Les responsables des fruits et légumes chez METRO sont à votre service



ANVERS SUD

KIELSBROEK 44
2020 ANVERS
TEL. 03 608 73 54

ANVERS NORD

HOUTDOK-NOORDKAAI 10
2030 ANVERS
TEL. 03 600 11 54

SINT-KATELIJNE-WAVER

MECHELSESTEENWEG 84
2860 SINT-KATELIJNE-WAVER
TEL. 015 80 77 54

FOREST

RUE LIEUTENANT LOTIN 20
1190 FOREST
TEL. 02 430 78 54

HASSELT

GOUVERNEUR
VERWILGHENSINGEL 2C
3500 HASSELT
TEL. 011 56 71 54

LIÈGE

AVENUE GEORGES
TRUFFAUT 43
4020 LIÈGE (BRESSOUX)
TEL. 04 274 07 54

BRUXELLES

QUAI DES USINES 22/23
1000 BRUXELLES
TEL. 02 611 74 54

EVERGEM

NOORWEGENSTRAAT 39
9940 EVERGEM
TEL. 09 292 01 54

NAMUR

RUE DE L'ARTISANAT 16
5080 RHISNES (NAMUR)
TEL. 081 82 79 54

WEVELGEM

KORTRIJKSTRAAT 345
8560 WEVELGEM
TEL. 056 74 72 54

MIDDELKERKE

BIEZENSTRAAT 28
8430 MIDDELKERKE
TEL. 059 59 46 04

en collaboration avec

GOMAD

SnackyFruit®

Trouvez tous les magasins METRO et les heures d'ouverture sur metro.be

Édit. resp.: Vincent Nolf, METRO Cash & Carry, Nijverheidsstraat 70, 2160 Wommelgem.

METRO
VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER