

BBQ

comme un pro!

m

mon épicier

tout sur
la cuisson

surprenantes
brochettes
en papillote

les multiples
combinaisons
du hamburger

comment bien
nettoyer
son **BBQ**

Pour plus
d'informations

[cliquez ici](#)



40%

de rabais
sur toutes
les variétés de
Platinum
Angus AAA

5X
vos points

Du jeudi **25 avril** au mercredi **1er mai** 2024

From Thursday to Wednesday April **25th** - May 1st, 2024

la coupe Denver

très goûteux

grillé, poêlé, rôti,
fumé ou cuit
sous-vide

cuisson médium
pour une meilleure
expérience

Utilisation:

- les côtes levées désossées
- les biftecks
- les satays
- les fajitas
- les sautés
- les sandwiches

C'EST
NOUVEAU!
chez metro



QUALITÉ
**EXPERT
BOUCHER**
DEPUIS 1967

BIFTECK D'ÉPAULE
DE BOEUF DENVER
DENVER SHOULDER
BEEF STEAK
37,46/kg

16⁹⁹
/lb

steak Denver mariné au soya, cola et ail



visionnez
la recette



**martin
juneau**
chef exécutif metro

le boeuf sur le BBQ!



bleu
45°C
115°F

saignant
56°C
130°F

rosé
63°C
145°F

à point
71°C
160°F

bien cuit
77°C
170°F

1 Laisser la viande tempérer

2 Assaisonner seulement à la mi-cuisson

3 Tourner d'un côté puis de l'autre une seule fois

4 Palper la pièce de viande

5 Laisser reposer la viande après la cuisson

[cliquez ici](#)


BOEUF
**PLATINUM
ANGUS
AAA**
BEEF

**TENDRETÉ
EXCEPTIONNELLE**

NOTRE BOEUF ANGUS AAA

est vieilli afin de donner une texture parfaite, une tendreté incomparable et un goût sublime de noisettes. Vivez une expérience gastronomique unique à tout coup!

40%
de rabais
sur toutes
les variétés de
Platinum
Angus AAA

5X
vos points

Pour plus d'informations

[cliquez ici](#)

de la variété pour épater

cuisinez les saucisses à toutes les sauces!
En sandwich, en brochettes ou encore en fricassée.

Astuce

pour éviter que les saucisses éclatent à la cuisson faites-les bouillir préalablement dans l'eau salée 5 minutes.

Pour plus d'informations

[cliquez ici](#)



Sandwichs chauds de saucisses italiennes

consultez la recette

[cliquez ici](#)



Saucisses fraîches

Voir variétés en magasin
Fresh sausages

à l'achat d'un paquet de saucisses artisanales préparées en magasin

économisez

1\$ sur le prix régulier
rabais déjà appliqué sur l'emballage
plusieurs variétés offertes



SAUCISSES FRAÎCHES
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN,
FRESH SAUSAGES

une belle brochette d'invités !

elles sont toujours aussi délicieuses que rapides à faire griller.

Astuce
cuisinez les brochettes dans une papillote



Poulet et légumes en papillote

consultez la recette

[cliquez ici](#)



PAPIER D'ALUMINIUM
ALCAN
1 un.
ALCAN ALUMINIUM FOIL

7.99

Notre grande variété de brochettes



à l'achat d'un paquet de brochettes avec légumes économisez **1\$** sur le prix régulier /lb

rabais déjà appliqué sur l'emballage plusieurs variétés offertes

BROCHETTES DE BOEUF, DE POULET OU DE PORC AVEC LÉGUMES
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEEF, CHICKEN OR PORK BROCHETTES WITH VEGETABLES

un festin marin à griller sur le BBQ

Qu'on les servent en entrée ou comme plat de résistance, les fruits de mer méritent une place de choix sur notre BBQ.



Comment les apprêter!

[cliquez ici](#)

bar à fruits de mer

découvrez une grande variété de crevettes pour tous les goûts



Crevettes sauvages d'Argentine
Surgelées, non-cuites

Crevettes marinées à l'ail
Surgelées, cuites

au choix
349
le 100g
15,83/lb

Crevettes blanches
Surgelées, cuites ou non-cuites

Queues de homard
surgelées, non-cuites, 3-4 oz



4/28\$
ou 7,99 l'unité

Médailon de pétoncle
Surgelé, 10-20 un./lb



149
ch.

Pinces de homard
cuites, surgelées



399
le 100g
18,10/lb

Queue de langouste
Surgelée, non-cuite, 4 oz



799
ch.

combinaisons de hamburgers à l'infini

- 1** Choisissez votre **pain**
- 2** Pensez à une **sauce**
- 3** Prévoyez les **garnitures**
- 4** Rehaussez de saveurs avec les **épices**
- 5** Préparez la **protéine**: boeuf, poulet, porc, poisson ou végété
- 6** Temps pour le **frrrrrrromage**



consultez nos
recettes sur
metro.ca

cliquez ici

accompagnez vos burgers

PAINS À HAMBURGER BRIOCHE
IRRÉSISTIBLES
4 un.
IRRÉSISTIBLES BRIOCHE HAMBURGER BUNS

4 69



CONDIMENT TRIO HEINZ
MOUTARDE-RELISH-KETCHUP 3/375 ml
HEINZ TRIO CONDIMENT

It's just not the same without it!
Sans mon Heinz, c'est pas pareil!

5 49

3 x 375 ml

maigre



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

3 99
/lb

BOEUF HACHÉ MAIGRE
FORMAT ÉCONOMIQUE
LEAN GROUND BEEF, ECONOMIC PACK
8,80/kg

fumez à la maison

La méthode de fumage
donne un arôme fumé et
une coloration spécifique
à la viande. On peut
fumer les aliments
à froid ou à chaud.



**Brisket de
boeuf fumé**
sauce bbq maison
au whiskey
consultez la recette

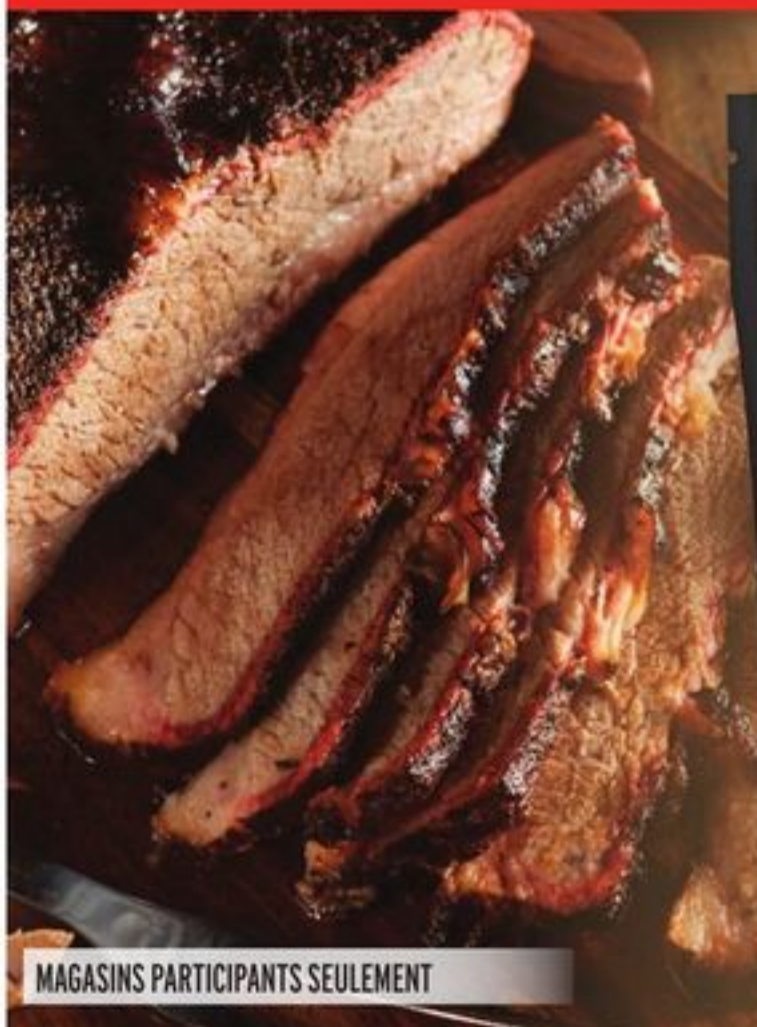
[cliquez ici](#)

DEMI-POITRINE
DE BOEUF DÉOSSÉE
FAMILLE FONTAINE
FONTAINE FAMILY HALF BONELESS
BEEF BREAST



FAMILLE
FONTAINE
FAMILY

10\$
de rabais
sur produits
sélectionnés



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



ÉPICES À
VIANDE FUMÉE
MAÎTRE FUMEUR
75 g
MAÎTRE FUMEUR
SMOKED MEAT SPICES

5.99

**Flanc
de porc
fumé**



FLANC DE PORC FRAIS
300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRESH PORK BELLY

10\$
de rabais
sur produits
sélectionnés



Astuce
Vous n'avez pas de fumoir?
Pas de problème; utilisez
des copaux de bois trempés
dans l'eau, la bière ou le vin,
égouttés et placés en papillote
avec quelques trous sur
la grille de votre BBQ.

les légumes sur le BBQ!

- 1 Taillez des morceaux de la même taille
- 2 En papillote avec de l'huile d'olive, des fines herbes et des aromates
- 3 Faites-les mariner

MAÏS EN ÉPIS DEUX COULEURS
PRODUIT DES É.-U., CAT. No 1
PEACHES AND CREAM CORN ON THE COB



5/4 99



ajoutez une touche
**fruitée à vos
barbecues!**

[cliquez ici](#)

comment bien faire cuire des fruits sur le barbecue

Les fruits cuisent particulièrement bien en brochettes. Déposer aussi les gros morceaux directement sur le grill et les plus petits dans une assiette en aluminium.

BROCHETTES
EN BAMBOU
TRUDEAU
MAISON
10", 100 un.
TRUDEAU MAISON
BAMBOO SKEWERS

2/4 \$



comment bien nettoyer son barbecue!

1 Utilisez les bons outils

brosse en acier inoxydable

2 Portez une attention particulière aux grilles

grilles en fonte - nettoyées à froid

grilles en acier inoxydable - brosser à chaud

3 Adaptez votre nettoyage au type de barbecue que vous possédez

au gaz vs au charbon

4 Prévenez les dépôts de la saleté et entretenez votre barbecue régulièrement



Quelques astuces

- Ayez une barquette jetable de récupération des graisses près de votre barbecue.
- Lorsque vous frotter vos grilles, assurez vous de bien vérifier que votre brosse ne laisse pas de poils sur vos grilles afin d'éviter de contaminer vos aliments.
- Idéalement, nettoyez votre barbecue après chaque utilisation et faites-en l'entretien à fond une fois par an.

Pour éviter que les aliments collent sur vos grilles, enduisez-les d'huile avant d'y déposer vos aliments.

HUILE CANOLA SELECTION VÉGÉTALE, 946 ml
SELECTION CANOLA OIL

4,99

