

qualité fleuriste
50 cm

bouquet 10 roses
50 cm avec verdure
10 rose bouquet

29⁹⁹
ch.

#1
de l'expérience
client

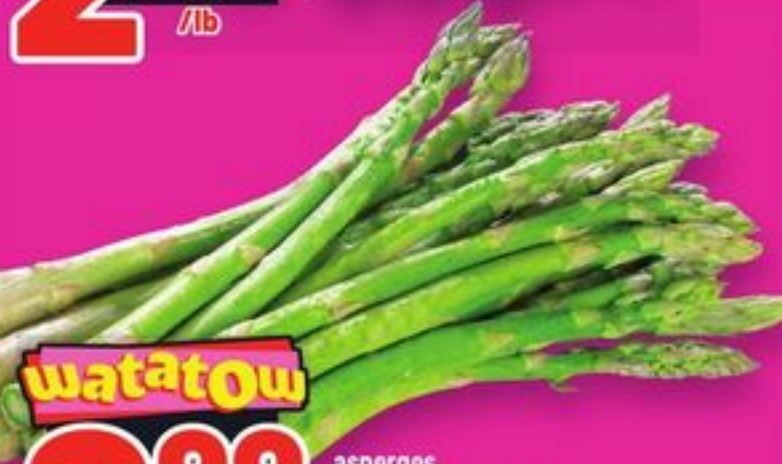
grande vente
watatow
metro

gros raisins
rouges ou noirs
sans pépins

gros
fruits

importés de
l'Afrique du Sud
et/ou du Chili
large seedless red
or black grapes
5,38/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

watatow
244
/lb



watatow
299

asperges
importées du Mexique et/ou du
Pérou. Cat. No 1, 325 g
asparagus
reg. 5,99



watatow
333

fromage Selection
250 g, choix varié
Selection cheese
reg. 5,29

boeuf
première qualité
metro
depuis 1947

watatow
1699
/lb

veau de grain haché maigre
format économique
grain-fed lean ground veal, economic pack
11,00/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

watatow
499
/lb



watatow
999
/lb

filets de saumon
Atlantique frais
sans arêtes, format
économique
fresh Atlantic salmon
fillets, economic pack
22,02/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

cubes

OLYMEI

produit
d'ici

biftecks

rôti

tier de longe de
porc désossée
Olymel
env. 1,6 kg
Olymel third of boneless
pork loin
6,59/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

watatow
299
/lb

veau
maigre

100%
CANADIEN



watatow
599

sirop
d'érable
Irresistible
540 ml, choix varié
Irresistible
maple syrup
reg. 9,99



watatow
299

pommes de terre grelots
The Little Potato Co.
produit du Canada, 454-680 g, choix varié
The Little Potato Co. creamer potatoes
reg. 4,99



watatow
647

yogourt Iogo
16/100 g, Siggi's skyr 650-750 g, choix varié
Iogo yogurt
reg. de 7,99 à 9,29

biscuits
Célébration
Leclerc
200-350 g, choix varié
Leclerc Célébration
cookies
reg. 4,99

watatow
249



watatow
644

café instantané
Nescafé
Taster's Choice,
100-170 g, Nescafé
crémieux et sucré,
16-18 un., choix varié
Nescafé instant coffee
reg. 9,99



watatow
494

friandises
glacées
Häagen-Dazs
3-4/55-88 ml, crème glacée
414-450 ml, dessert glacé
400 ml, Drumstick crème
glacée 946 ml, Iogo yogurt
glacé 946 ml, barres au
yogourt 4/80 ml, Nano
yogourt glacé 8/50 ml,
choix varié
Häagen-Dazs frozen treats
reg. de 5,99 à 6,99

minis
vanilla almond
vanille amande



vin rouge, blanc ou rosé
750 ml-1 L, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 11,99 à 20,49

25%
de rabais



saucisses
Lafleur
375 g, choix varié
Lafleur sausages

Valeur de 5,99\$
voir réduction sur reçu de caisse

jambon fumé P'tit
Caprice Lafleur
550 g, choix varié
Lafleur P'tit Caprice smoked
ham
reg. 14,99

ANNONCÉ À 9,99\$



j'obtiens
800
points moi

valeur de
+ de 6\$

j'ajoute mon coupon dans l'appli
Mon Metro, sur metro.ca ou
sur les bornes en magasin

* Détails en magasin.



Du jeudi 12 février au mercredi 18 février 2026 From Thursday to Wednesday February 12th - February 18th, 2026

WOW
Initiative par Léger
* Metro se classe premier de l'expérience client en magasin parmi les détaillants alimentaires conventionnels au Québec d'après l'étude WOW expérience client en magasin Québec 2026 réalisé par Léger auprès de 16 000 répondants du 25 septembre au 10 novembre 2025.

frais
Plaisirs Gastronomiques

TOURTIÈRE

POULET

produit d'ici

watatow 6.99

pâté Plaisirs Gastronomiques
quiche, tourtière, feuilleté, gratin, 540-585 g,
choix varié
Plaisirs Gastronomiques pie
reg. 11,99

festival de crevettes
découvrez notre variété en page 9

watatow
à partir de **34¢** l'unité

crevettes
choix varié shrimp
reg. de 0,69 à 4,49 ch.
ou 18,10/lb - 39,90/kg

gros fruit

watatow 2.99 /lb

pêches ou nectarines
importées du Chili, gr 32-50
peaches or nectarines
6,59/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3 lb

watatow 3.99

pommes gala ou ambrosia
produit du Québec, Canada de fantaisie,
sac 3 lb
gala or ambrosia apples
reg. 6,99

11\$ de rabais

watatow 11\$

noix de cajou rôties Irrésistible
908 g pistaches rôties salées 850 g, choix varié
Irrésistible whole roasted cashews
16,99
reg. 27,99

JOS LOUIS
L'ORIGINAL

POM Signature

2\$ de rabais à l'achat de 2 produits

pains à hot-dog ou à hamburger Pom
Signature Pom action petits gâteaux
12 un. choix varié
Pom hot dog or hamburger buns
voir réduction sur reçu de caisse

produit d'ici

watatow 2/10\$ ou **5.99** l'unité

pain tranché
grains germés, blé à l'ancienne,
Paysan multigrains,
500 g, miches
campagnardes
blé entier,
700 g
sliced bread
reg. 5,99

Kellogg's
TENEUR TRÈS ÉLEVÉE EN FIBRES
FAITES À 100% DE CÉRÉALES

MINI WHEAT

VECTOR

watatow 4.49

céréales Kellogg's
formats et choix variés
Kellogg's cereal
reg. de 6,49 à 7,49

la seule épicerie au Québec
à m'offrir des points
sur tous mes achats

1\$ d'achat = 1 point moi

fromage râpé
Black Diamond
300-320 g, Kraft parmesan
200 g, choix varié
Black Diamond shredded
cheese
reg. de 8,99 à 11,49

watatow 6.99

Black Diamond
S&NACHOS

Black Diamond
PIZZA MOZZARELLA

POM
DEPUIS 1890

Villaggio
CLASSICO

2\$ de rabais à l'achat de 2 pains

pain Villaggio
550-675 g, Pom pain
600-675 g, choix varié
Villaggio bread
voir réduction sur reçu de caisse

LIBERTÉ méditerranéenne

Source

watatow 2.99

yogourt Méditerranée Liberté
500 g, 4/100 g, yogourt grec 2-4/100-130 g,
Yoplait Source 0% yogourt 630 g, choix varié
Liberté Méditerranée yogourt
reg. de 5,29 à 6,29

batonnets de fromage
Ficello

Black Diamond

watatow 6.99

252-336 g,
Black Diamond
252 g, choix varié
Ficello cheese
sticks
reg. 8,99

canettes

Miller Lite

chaleur à bas prix

watatow 4.529

bière Labatt
Michelob Ultra,
Molson Miller
Lite, Sleeman
Clear 2.0
330-355 ml, choix varié,
consigne
voir

bouteilles canettes

SAPPORO

Modelo

watatow 22.74 ou à partir de **25.69** la caisse

bière Modelo,
Hoegaarden,
Moretti,
Sapporo
caisse, bouteille ou canettes
12/330-355 ml, choix
varié, consigne
beer
reg. de 25,69 à 27,69

Miss Vickie's

SEA SALT & MALT VINEGAR

ORIGINAL RECIPE

watatow 3.88

croustilles
Miss Vickie's
190-200 g, choix varié
Miss Vickie's potato
chips
reg. 5,49

célébrez la **St-Valentin**

gâteau
mousse
450 g, choix varié
mousse cake

18⁹⁹

produit
D'ICI

300 g



viande pour fondue
Selection
surgelée, 175-350 g, choix varié
Selection frozen meat
for fondue
reg. à partir de 7,99

6⁹⁹



sushis
24 morceaux
sushis
reg. 40,99 +TX

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

25⁹⁹



24
morceaux

12
futomakis
8
hosomakis
2
nigiri
2
onigiris



produit
D'ICI

**20%
de rabais**

achetez un repas sélectionné
et obtenez

**40%
de rabais
sur le 2^e
moins cher**

repas Irrésistible,
Mieux-être, Selection
surgelés, 280 g-1,13 kg, choix varié
Irrésistible Life Smart, Selection frozen meals

Offre valide jusqu'au 8 avril 2026 dans les Metro et Metro Plus participants. À l'achat d'un repas Irrésistible, Selection ou Mieux-être sélectionné, obtenez 40 % de rabais sur le deuxième repas moins cher. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Ne s'applique qu'aux prix affichés et exclut spécifiquement tout autre coupon, offre spéciale ou rabais. Aucun coupon différé ne sera remis. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.



pain tranché
St-Méthode
500-675 g, choix varié
St-Méthode sliced bread
voir réduction sur
reçu de caisse

**250
de rabais
à l'achat
de 2 pains**



mayonnaise
Hellmann's
710-890 ml, choix varié
Hellmann's mayonnaise
reg. 7,49

**rabais
au max
5⁹⁵**



légumes
Géant Vert,
Le Sieur,
Del Monte
341-398 ml, choix varié
Green Giant, Le Sieur,
Del Monte vegetables
reg. de 2,69 à 3,19

1⁵⁵



pizza lève-
au-four
Giuseppe
surgelée,
720-785 g, croûte
mince 480-515 g,
choix varié
Giuseppe rising
crust pizza
reg. 8,99

**rabais
au max
4⁹⁴**



crâquelins Breton Dare
132-200 g, Vinta 200-225 g, Grissol
120-200 g, Baguette 120 g,
choix varié
Dare Breton crackers
reg. de 4,29 à 5,49

2²²



pattes
d'Ours
Dare
168-240 g,
choix varié
Dare bear paws
reg. 5,49

2⁴⁹



sauce soya VH
380 ml, sauce chinoise
341-355 ml, Irrésistible,
Selection légumes surgelés,
340-750 g, Mieux-être chou
frisé haché biologique 300 g,
choix varié
VH soy sauce
reg. de 3,69 à 5,79

2⁹⁹



dîner de pâtes
Mikes
surgelée, 250-275 g,
Bâton Rouge pommes
de terre frites style
Louisianais 750 g,
pâtes douces 454 g,
Healthy Choice dîner
250-306 g, Swanson
280-345 g, choix varié
Mikes pasta dinner
reg. de 4,99 à 6,79

3⁹⁹

watatow

Kellanova

croustilles Pringles
148-156 g, choix varié
Pringles potato chips
reg. 3,99

watatow
247 +TX



craquelins Town House
Kellogg's
247-391 g, Cheez-It Snap'd 213 g,
choix varié
Kellogg's Town House crackers
reg. de 4,99 à 5,49

watatow
299 +TX



gaufres Eggo
Kellogg's
surgeles, 280-560 g,
crêpes 220-560 g, choix
varié
Kellogg's Eggo waffles
reg. 7,49

watatow
549



barres Nutri Grain
Kellogg's
295 g, Special K 125 g, carrés
aux Rice Krispies 176 g,
Pop-Tarts 384 g, choix varié
Kellogg's Nutri Grain bars
reg. 4,49

watatow
299



craquelins Cheez-It
191-210 g, choix varié
Cheez-It crackers
reg. 4,49

watatow
199

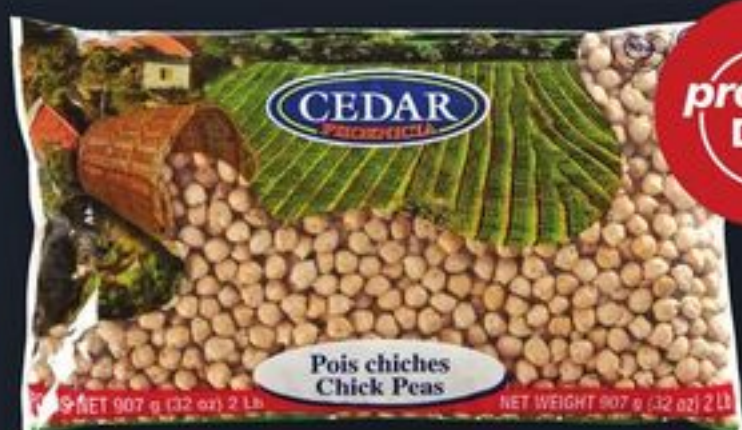


BAS PRIX DE MON ÉPICIER

PLUS DE 3000 PRODUITS

légumineuses
sèches Cedar
907 g, choix varié
Cedar dry legumes
reg. de 4,19 à 5,49

379



produit
D'ICI

pâte de tomate
Pastene
156 ml, choix varié
Pastene tomato
paste
reg. 2,29

149



produit
D'ICI

amuse-
gueule
Selection
265-285 g, bretzels
400 g, choix varié
Selection snacks
reg. 3,99

349



produit
D'ICI

nourriture
pour chat
Lily & Jax
1,6 kg, choix varié
Lily & Jax cat food
reg. 17,49

1599



crème
Québon
Ultra crème
Sealtest, Natrel,
35 % 473 ml, 5 %
10 %, 1 L, choix varié
Québon Ultra cream
reg. de 6,19 à 7,19

529



produit
D'ICI

fromage
Mieux-être
biologique
200 g, choix varié
Life Smart organic cheese
reg. de 7,79 à 7,99

699



produit
D'ICI



**nouvel an
lunaire**



thé vert
en sachets
Lucky Koi
100 sachets
reg. 3,99

vermicelle de riz
Lucky Koi
400 g, nouilles instantanées
85-24 g, lait de coco 400 ml,
sauce 450-500 ml, riz jasmijn
24 kg, châtaigne d'eau
227 ml, choix varié
Lucky Koi rice vermicelli
reg. de 0,69 à 25,99



bouillon
Irrésistible
946 ml, choix varié
Irrésistible broth
reg. 3,49

2/4 88



998

nouilles instantanées
Buldak
650-700 g, choix varié
Buldak instant noodles
reg. 10,99

soupe Haiku
398 ml, plat
d'accompagnement 250 g
miso 50 g, citronnelle 210 g,
edamames fèves de soya
398 ml, choix varié
Haiku soup
reg. de 4,99 à 5,79

25
points

488



30%
de rabais



vinaigre de
riz Marukan
355 ml, choix varié
Marukan rice vinegar
reg. 6,29

548



198



mayonnaise
Kewpie
465 g
Kewpie mayonnaise
reg. 9,99

948



sauce sriracha
Huy Fong
714 ml
Huy Fong sriracha sauce
reg. 10,99

888



188

10
points

croustilles
d'algues Gimme
9-10 g, choix varié
Gimme seaweed
chips
reg. 3,99

328 +TX



nouilles
Farkay
397 g, choix varié
Farkay noodles
reg. 7,29

588



sambal oelek
Huy Fong
230 ml
Huy Fong sambal
oelek
reg. 4,99

388



bière
Sapporo
carottes
4-5/355-500 ml,
choix varié,
consigne
beer
reg. 15,29

1388 +TX



célébrez la **St-Valentin**



3.99 chocolat Lindt Lindor
40 g, choix varié, jusqu'à épuisement des produits
Lindt Lindor chocolate
reg. 4,99



6.99 chocolat pour cuisson Baker's
170-225 g, choix varié
Baker's baking chocolate
reg. 7,79

8.99



5.99 chocolat bouchée en cœur Freddo
150 g, choix varié, jusqu'à épuisement des produits
Freddo chocolate
reg. 7,49



10.99 chocolat Toblerone
360 g, choix varié
Toblerone chocolate
reg. 14,49

4.49



5.49 fruits Bleu & Bon
surgelés, 300-500 g, choix varié
Bleu & Bon frozen fruits
reg. 5,99



12.99 bouchées de chocolat Ferrero Rocher
200 g
Ferrero Rocher chocolate bites
reg. 15,99

9.99



9.99 chocolat Ferrero Rocher
87-100 g, choix varié, jusqu'à épuisement des produits
Ferrero Rocher chocolate
reg. 12,49



6.49 tartinade noisettes-cacao Nutella, Freddo
375-400 g, choix varié
Nutella hazelnut-cocoa spread
reg. de 7,29 à 7,49

2.99 lait au chocolat Québon
Sealtest, Beatrice
1 L, choix varié
Québon chocolate milk
reg. 4,29



Joyeuse St-Valentin

20% DE RABAIS
sur les cartes-cadeaux
ST-HUBERT de 25 \$

Offre valide du
12 au 18 février

OUI!
MIAMI!
#TOP CADEAU

NICOLAS LALOUX
Rouge et Blanc
4L

TAUROO TRAIL
4L

5\$ DE RABAIS

REVOLUTION
CABERNET SAUVIGNON
4L - 13,5% alc./vol

REVOLUTION
BLANC - WHITE
4L - 12% alc./vol

Merci Canada pour l'amour envers votre marque de riz canadienne

9.99\$

4.99\$

2.99\$

JAMIE OLIVER

C'EST NOUVEAU! chez metro

chaque
jour

à bas prix

profitez de bas prix sur plus de **500** essentiels du quotidien.
Pas besoin d'attendre les spéciaux. Repérez-les en ligne et en magasin.



produit
D'ICI



produit
D'ICI



produit
D'ICI

4⁰⁹

œufs blancs
Selection
Néon, Bumbae, calibre gros, douz.
Selection white eggs

3⁹⁹

eau de source
naturelle Selection
24/500 ml, consigne
Selection natural spring water

6⁹⁹

bacon fumé Selection
375 g, choix varié
Selection smoked bacon



32⁹⁹

couches pour
bébés Huggies
42-46 cm, choix varié
Huggies baby diapers



23⁴⁹

café moulu Melitta
652 g, choix varié
Melitta ground coffee



8⁴⁹

mini pizzas
Selection
surplées, 848 g,
choix varié
Selection mini
pizzas

metro
classé #1
expérience client
au Québec par les
consommateurs
québécois

WOW
Imaginée par Léger

Encore cette année, nous sommes votre détaillant
alimentaire conventionnel préféré au Québec.
Merci de votre confiance, elle nous pousse
à viser l'excellence!*

Metro se classe premier de l'expérience client en magasin parmi les détaillants alimentaires conventionnels au Québec d'après l'étude WOW expérience client en magasin Québec 2026 réalisé par Léger auprès de 16 000 répondants du 25 septembre au 10 novembre 2025.

metro.ca

la grande vente
watatow

profiteroles
gratuites

à l'achat de 175 \$ et plus en ligne*



**profiteroles
Irrésistible**
surgelées 400 g

valeur de
12⁹⁹\$

CODE PROMO:
PROFITEROLE

profiter de l'offre

*Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca

concours
jusqu'au 11 mars

mes
marques à
moi

total de
**20
millions**
de points
à gagner

participer en achetant
2 produits de ces marques

Selection

Irrésistible

Personnelle

**5
lots**

1 000 000 de points
valeur de 8 000 \$ chacun

**30
lots**

500 000 points
valeur de 4 000 \$ chacun

détails sur **programmemoi.ca**

metro

 **Jean Coutu**

super 

 **Brunet**

*Aucun achat requis. Pour participer, vous devez être membre du programme Moi. Du 12 février au 11 mars 2026. Prix : trente-cinq (35) prix à gagner (valeur totale de tous les prix de 160 000 \$ CAD). Conditions rattachées aux prix et règlements sur programmemoi.ca. moi est une marque de commerce de Metro inc.



**fraîcheur
vitaminée**

clémentines
avec tige et
feuilles
importées de l'Espagne
clementines with stem
and leaves
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3⁹⁹
/lb



**gros
fruits**

raisins verts
extra gros
sans pépins
importés de
l'Afrique du Sud
et/ou du Chili,
Cal. No 1
seedless extra large
green grapes
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3⁹⁹
/lb

BLO au même
prix gr 20

**gros
fruit**

avocat Hass
importé du Mexique, gr 16
Hass avocado
reg. 2,49

1⁹⁹
ch.



BLO au même
prix 2 un.

**4
unités**

poivrons 3 couleurs
importés du Mexique et/ou
du Honduras, paquet 4
3 color peppers
reg. 6,99

**30
points** **5⁹⁹**



haricots français verts
importés du Guatemala et/ou du
Mexique, 400 g
green french beans
reg. 5,99

4⁹⁹



BLO au même
prix

coeurs de laitue
romaine
produit des É.-U. et/ou importés
du Mexique, 3 un.
romaine hearts
reg. 6,99

**30
points** **5⁹⁹**



**gros
format**

arachides
rôties
Irrésistible
1 kg, choix varié
Irrésistible roasted
peanuts
reg. 10,99

9⁹⁹



la fraîcheur d'ici

mini
concombres
produit du Québec,
sac 6 un.
mini cucumbers
reg. 4,99

3⁹⁹



germes de
haricot
produit du Québec
bean sprouts
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2⁶⁹
/lb



fleurttes de
brocoli ou de
chou-fleur
préparées au Québec, 340 g
broccoli or cauliflower florets
reg. 4,99

3⁹⁹



pousses
Les Fermes
Good Leaf
produit du Québec,
50 g, choix varié
Les Fermes Good Leaf
shoots
reg. 4,99

**20
points** **3⁹⁹**



pommes
de terre
produit du Québec,
500-681 g, choix varié
potatoes
reg. 6,99

5⁹⁹



rutabagas
produit du Québec,
Canada No 1
rutabagas
3,73/kg
reg. 1,99/lb - 4,39/kg

1⁶⁹
/lb



jus de pommes
pétillant
Irrésistible
préparé au Québec,
limonade pétillante, 750 ml,
choix varié, consigne
Irrésistible sparkling apple
juice
reg. 5,69

4⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%



nouvel an lunaire



oignons
verts
produit des E.-U.
et/ou importés du
Mexique
green onions
reg. 2,69

1⁸⁸
ch.



coriandre
importée du Mexique
cilantro
reg. 2,49

1⁸⁸
ch.



poires asiatiques jaunes
importées de la Chine,
Cat. extra de fantaisie
asian yellow pears
7,69/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

2⁸⁸
/lb



ail
importé de la Chine, 3 un.
garlic
reg. 1,99

88¢



gingembre
biologique frais
importé du Pérou, 85 g
fresh organic ginger
reg. 2,99

2⁸⁸



légumes
Trudeau
importés du Mexique,
Cat. 223 choix varié
Trudeau vegetables
reg. 4,99

3⁸⁸



citronnelle
Trudeau
importée du Mexique
et/ou de la République
Dominicaine
Trudeau lemon grass
reg. 2,99

2⁸⁸

faites-vous plaisir



50
points



framboises dans
emballage en
forme de cœur
importées du Mexique,
Cat. No 1, 227 g ou
fraises dans
emballage en
forme de cœur
importées du Mexique,
Cat. No 1, 425 g
raspberry or strawberry
heart pack
reg. 12,99

9⁹⁹



plateau de fruits
ou de légumes en
forme de cœur
1,5-1,7 kg
heart shape fruit or vegetable
tray
reg. 23,99

21⁹⁹
+TX



**gros
fruit**

très gros
cantaloup
importé du
Guatemala et/ou du
Honduras, gr 9
jumbo cantaloupe
reg. 5,99

4⁹⁹
ch.



produit
D'ICI

fondue au chocolat
Chocolats Favoris
215 g, choix varié
Chocolats Favoris chocolate
fondue
reg. 9,99

2/15⁹⁸ ou **7⁹⁹**
l'unité

célébrez la St-Valentin

qualité fleuriste
50 cm



bouquet
10 roses
50 cm avec verdure
10 rose bouquet

29⁹⁹
ch.



orchidées
assorties
pot 5 po
orchids
reg. 21,99

19⁹⁹
ch.

2x
vos points
moi

bouquet de
10 tulipes
tulips
reg. 13,99



12⁹⁹

anthurium
pot 4 po
anthurium
reg. 12,99

11⁹⁹
ch.



calla
pot 4,5 po
calla
reg. 12,99

11⁹⁹
ch.



bouquet
de 1 rose
avec
verdure
50 cm
rose

6⁹⁹
ch.



bouquet
de 3
roses
avec
verdure
50 cm
roses

13⁹⁹
ch.



violette
pot 4 po
violet
reg. 5,99

4⁹⁹
ch.



rosier
pot 6 po
rosebush
reg. 13,99

12⁹⁹
ch.



euphorbia
charlotte
pot 4 po
euphorbe
reg. 10,99

9⁹⁹
ch.

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

**haché par nos bouchers
tous les jours**



boeuf haché
extra-maigre
format économique
extra lean ground beef,
economic pack
19,82/kg
reg. 10,19/lb - 22,46/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
8⁹⁹
/lb



boeuf
première qualité
metro
depuis 1947

rôti de filet
mignon de boeuf
beef tenderloin roast
55,09/kg
reg. 48,99/lb - 108,00/kg

24⁹⁹
/lb



**VEAU
DE LAIT**
PRESTIGE
★ ★ ★

escalope
de cuisseau
de veau de lait
milk-fed veal leg scallopini
61,71/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

27⁹⁹
/lb



filets de porc frais
format économique
fresh pork tenderloins, economic pack
15,41/kg
reg. 7,89/lb - 16,95/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
6⁹⁹
/lb



**produit
D'ICI**

côtelettes de porc
frais désossées
choix varié, format
économique
fresh boneless pork chops,
economic pack
11,00/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
4⁹⁹
/lb



bavette de boeuf
Cat. «A»
beef flap meat
55,09/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

24⁹⁹
/lb



bifteck de haut de
surlonge désossé sans
culotte Platinum AAA plus
Platinum AAA plus
boneless top sirloin
steak cap off
44,07/kg
reg. 22,99/lb - 50,68/kg

**BOEUF
AAA
PLATINUM
PLUS**

19⁹⁹
/lb

**viandes préparées sur place
pas en usine**

**collection
du boucher**
METRO

saucisses fraîches
choix varié, format économique
fresh sausages, economic pack
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

5⁹⁹
/lb



**produit
D'ICI**

rôti
d'épaule
de porc
frais picnic
fresh pork picnic
shoulder roast
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3⁹⁹
/lb



**produit
D'ICI**

poulet entier frais
Cat. «A», moins de 2 kg (4,4lb)
fresh whole chicken
9,90/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

4⁴⁹
/lb



rôti de bas de palette
désossé
coupe européenne
boneless bottom blade roast
26,43/kg
reg. 14,49/lb - 31,94/kg

11⁹⁹
/lb



**collection
fumoir**
METRO

quart de
jambon fumé
artisanal
quart de jambon toupie
méchoui
artisanal smoked ham
quarter
17,61/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

7⁹⁹
/lb



rôti de boeuf
français
non bardé, bandé,
provenant de l'intérieur
de ronde
non barded french style
roast
28,64/kg
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

12⁹⁹
/lb



**produit
D'ICI**

poitrines de poulet frais
désossées
parées, hauts de cuisses de poulet
frais désossés, format économique
fresh boneless chicken breasts,
economic pack
19,82/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

8⁹⁹
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

célébrez la St-Valentin



viande fraîche à fondue ou
lanières de bœuf, de poulet,
de porc ou de dinde
choix varié
fresh fondue meat
à partir de **22,02/kg**
reg. de 10,99/lb à 14,99/lb,
24,23/kg à 33,05/kg



lapin entier frais
La ferme avicole d'Oka
ent. 1,4 kg
La ferme avicole d'Oka
fresh whole rabbit
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg



poitrines de
poulet de grain
biologique
Mieux-être
désossées, sans peau,
env. 450 g
Life Smart Organic grain-fed
chicken boneless breasts
33,05/kg
reg. 18,99/lb - 41,87/kg



cuisse de canard
confites Plaisirs
Gastronomiques
500 g
Plaisirs Gastronomiques
confined duck legs
reg. 25,99

**Chocolat et bacon !
Oserez-vous ?**

LA RECETTE, C'EST PAR ICI.

ACHETEZ DEUX PRODUITS PARTICIPANTS

ET COUREZ LA CHANCE DE

GAGNER

1 DES 5 CARTES-CADEAUX

metro 500 \$

INSCRIVEZ-VOUS ICI



Le goût du Québec à son meilleur!
Depuis 1991, Olymel met son savoir-faire au service de viandes de porc et de volaille de qualité supérieure. Des produits préparés avec soin, ici, par des gens d'ici, pour offrir le meilleur à votre table.



poitrines de poulet
désossées Olymel
assaisonnées sans peau, env. 720 g,
choix varié
Olymel boneless chicken breasts
22,02/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg



tier de flanc
de porc Olymel
env. 2,09 kg
Olymel pork belly
15,41/kg
reg. 7,99/lb 17,61/kg



brochettes de poitrines
de poulet Olymel
assaisonnées, brochettes de souvlaki
de porc grec, env. 600 g
Olymel chicken breast skewers
22,02/kg
reg. à partir de 10,99/lb - 24,23/kg



hauts de cuisses
de poulet désossés
Olymel
assaisonnées sans peau, env.
750 g
Olymel boneless chicken thighs
19,82/kg
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

nouvel an lunaire

produit d'ici

dumplings au
bœuf wagyu
Shaker
surgelés, 315 g
Shaker wagyu beef
frozen dumplings
reg. 9,99

8⁸⁸

produit d'ici

rouleaux d'épaule de bœuf ou
d'agneau tranchés Springvale
surgelés, 340 g
Springvale frozen boneless shoulder
slices beef or lamb
reg. à partir de 17,99

15⁸⁸

produit d'ici

jeune canard
surgelé, Cat. «A», env. 2,6 kg
frozen young duck
12,96/kg
reg. 6,49/lb - 14,31/kg

5⁸⁸

produit d'ici

soupe won ton
Wong Wing
surgelée, 426 ml, pâte à won ton
ou à pâtes impériales 454 g
Wong Wing frozen won ton soup
reg. de 4,99 à 5,49

4⁴⁸

produit d'ici

rouleaux impériaux Kim Lam
surgelés, 300 g, poulet ou tofu
général tao 400 g, choix varié
Kim Lam frozen spring rolls
reg. 13,99

11⁸⁸

produit d'ici

côtes de
flanc de porc
frais
format économique
fresh pork side ribs,
economic pack
9,88/kg
reg. 5,29/lb -
11,66/kg

4⁴⁸

produit d'ici

bologne Selection
675 g, choix varié
Selection bologna
reg. 6,49

5⁴⁹

produit d'ici

saucisses fumées Hygrade
450 g, choix varié
Hygrade wieners
reg. 7,49

5⁹⁹

produit d'ici

pâtes fraîches
farciées Olivieri
500-700 g, choix varié
Olivieri fresh stuffed pasta
reg. 12,49

9⁹⁹

produit d'ici

saucisses Selection
415 g, choix varié
Selection sausages
reg. 6,49

5⁹⁹

produit d'ici

bacon Lafleur
Lafleur naturel, 375-500 g,
choix varié
Lafleur bacon
reg. 11,99

9⁹⁹

produit d'ici

côtes de dos de
porc cuites B.B.Q
Baton Rouge
585 g
Baton Rouge B.B.Q cooked
pork back ribs
reg. 18,99

16⁹⁹

produit d'ici

portions de poulet panées
style pub Janes
surgelées, 700-710 g, choix varié
Janes pub style breaded chicken portions
reg. 17,99

à partir de 13⁹⁹

produit d'ici

ailes de poulet
St Hubert
surgelées, 579 g, choix varié
St Hubert frozen chicken wings
reg. 16,99

12⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

le meilleur de la mer

garantie

FRAÎCHEUR TRACABLE

DE LA PÊCHE À L'ASSEMBLÉE

produit d'ici

FORMAT ÉCONOMIQUE

11⁹⁹

/lb

filets d'aiglefin frais

sans arêtes / format économique

haddock fillets, economic pack

26,43/kg

reg. 18,99/lb - 41,87/kg

Si la température le permet

metrogo!

rôti de saumon

tournedos de saumon, pavés de saumon, filets de saumon assaisonnés, choix varié, format économique

salmon roast, economic pack

24,23/kg

reg. 19,99/lb - 44,07/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

10⁹⁹

/lb

metrogo!

salade de goberge

choix varié, format économique

pollock salad, economic pack

17,61/kg

reg. 8,99/lb - 19,82/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

7⁹⁹

/lb

qualité tartare

darnes de thon

tuna steaks

35,25/kg

reg. 17,99/lb - 39,66/kg

15⁹⁹

/lb

médallions de pétoncles

surgelés, 10-20 un./lb

scallop medallion

reg. 1,99 ch.

17⁹⁹

ch.

médallions de pétoncles à la poêle

cliquez ici

COCONUT SHRIMP CREVETTES À LA NOIX DE COCO

portions de poisson panées Blue Water

surgelées, 450-600 g, crevettes 255-325 g, choix varié

Blue Water frozen breaded fish portions

reg. 12,99

45 points

8⁹⁹

C'EST EXCLUSIF! chez metro

deluxe

coquille aux fruits de mer deluxe

surgelée, 275 g frozen lobster seafood shell

reg. 12,00

9⁹⁹

crab flavoured pollock goberge à saveur de crabe

Selection

bâtonnets, 227 g

Selection crab flavoured pollock flakes

reg. 4,99

prix spécial

4⁴⁹

prix membre

3⁹⁹

saumon arc-en-ciel fumé La Boucanerie

tranché, 300 g

La Boucanerie smoked Steelhead salmon

reg. 28,99

prix spécial

19⁹⁹

prix membre

18⁹⁹

à partir de

34¢

l'unité*

inspirez-vous avec nos idées de recettes

blanche du Pacifique

non cuite

31-40 un./lb

34¢

ch.

reg. 69¢ ch.

blanche du Pacifique

cuite

21-25 un./lb

74¢

ch.

reg. 99¢ ch.

blanche du Pacifique

cuite

21-25 un./lb

74¢

ch.

reg. 99¢ ch.

gros calibre

eau douce

non cuite

6-8 un./lb

344

ch.

reg. 4,49 ch.

nordique

cuite

le 100 g

15,15/lb

reg. 18,10/lb - 39,90/kg

334

tigrée noire

non cuite

8-12 un./lb

244

ch.

reg. 2,99 ch.

*Jusqu'au 11 mars 2026 dans les magasins Metro et Metro Plus participants. S'applique aux crevettes congelées et décongelées sélectionnées. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

nos saveurs d'érable d'ici



**tarte tourbillon
sirop d'érable**

St Donat
BOULANGERIE BAKERY

gâteau
490 g, tarte 590 g, pouding chômeur
530 g, choix varié
cake



**pouding chômeur
sirop d'érable**



**tarte sirop
d'érable**

au choix

1199



**gâteau sucre
et érable**



mini pets de soeur
saveur d'érable, 300 g, bombes
de gâteau 210 g, mini cupcakes
300 g
mini nut's pastry

à partir de
699

garnis de
sucre à
la crème



**vrai sirop
d'érable**

gâteau délice à l'érable
108 g
maple fudge delight cake

349



L'ART DU VRAI



**viennois
chocolat**



érable

douceurs feuilletées
chocolates 4/90 g, croissants
chocolatines 4/60 g, torsades
4/80 g, choix varié
sweet puff pastries

à partir de

649



pain viennois
chocolat
325 g
chocolate viennois bread

699



baguette française
baguette ciabatta, 325 g, pain parisien
475 g, choix varié
french baguette
reg. 3,49

à partir de

329



fraîchement garnis
sur demande

cannoli à
la crème de ricotta
80 g
ricotta cream-filled cannoli

249



produit d'ici

biscuits
8/30 g, queue de castor
4/80-82 g, choix varié
cookies
reg. 6,29

549

produit d'ici



produit d'ici

pain le carré
kaiser le carré, pains
portugais, 4/100 g, pain
calabrese 4/115 g
square loaf
reg. de 3,99 à 4,49

à partir de

349



mini-éclairs
surgelés, 455 g, profiteroles
300-400 g, choix varié
mini éclairs
reg. 12,99

1199
prix spécial
1099
prix membre



produit d'ici

danoises
4/80-85 g, choix varié
danishes
reg. 6,99

599

produit d'ici



produit d'ici

muffins
336-400 g,
gauffres 400 g,
bagels style
Montréal 510 g,
choix varié
muffins
reg. de 6,49 à
7,49

à partir de

599

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

tranché sur place,
prêt pour les lunches!

produit
D'ICI

simili poulet
Gaspésien
choix varié
Gaspésien mock chicken
8,12/lb
reg. 2,09 le 100 g - 9,48/lb

179
le 100 g

produit
D'ICI

rôti de poitrine
de dinde
Irrésistible Artisan
choix varié
Irrésistible Artisan Turkey breast
roast
20,37/lb
reg. 4,79 le 100 g - 21,73/lb

449
le 100 g

produit
D'ICI

boeuf fumé
pastrami
Lesters
ceuil de ronde, boeuf fumé à
l'ancienne ou rôti de boeuf
Lesters pastrami smoked meat
22,63/lb
reg. 5,29 le 100 g - 24,00/lb

499
le 100 g



fromages et
charcuteries
choix varié
cheese and
deli cold cuts

8\$
tous les
jours

produit
D'ICI

pâte de campagne
ou de foie
La Belle Bretagne
150 g, choix varié
La Belle Bretagne country
style or liver pâté
reg. 4,99

449

produit
D'ICI

fromage
L'Attrappe Coeur
180 g
L'Attrappe Coeur cheese
reg. 11,49

999

produit
D'ICI

saucisson sec
Irrésistible Artisan
300 g, choix varié
Irrésistible Artisan dry
sausage
reg. 13,99

1099

produit
D'ICI

émincé de jambon
Natural Selections
Maple Leaf
400 g, poitrine de dinde 375 g, choix varié
Maple Leaf Natural Selections
shaved ham
reg. 16,49

1499



feta Selection
200 g, choix varié
Selection feta cheese
reg. 6,49

produit
D'ICI

prix
spécial
599

prix
membre
549

découvrez nos **nouvelles charcuteries**

jusqu'à

20%
de rabais

saucisson sec
Les Viandes Bio
de Charlevoix
100 g, la 900 (assortiment de
charcuteries 200 g, choix varié
Les Viandes Bio de Charlevoix
dry sausage
reg. de 10,99 à 20,99

à partir de
849

95
points

produit
D'ICI

saucisson
sec Label
Boeuf
80 g, choix varié
Label Boeuf dry
sausage
reg. 8,99

799

produit
D'ICI

salami
de boeuf
Wagyu
Label
Boeuf
50 g, choix varié
Label Boeuf
Wagyu beef
salami
reg. 10,99

949

produit
D'ICI

saucisson
sec mini
Maison
Fayard
100 g, choix varié
Maison Fayard
mini dry sausage
reg. 10,99

949

50
points



produit
D'ICI

rosette
Rheintal
60 g, choix varié
Rheintal rosette
reg. 9,99

899

charcuterie
Shawbridge
100 g, choix varié
Shawbridge deli cold cut
reg. 16,49

1449

produit
D'ICI



produit
D'ICI

à partir de
1449

rillettes ou
terrines d'oie
mousse de foie gras
ou pâté, 90 g, choix varié
goose rillettes or terrine
reg. de 16,49 à 19,99

à partir de
749

rillettes de canard
Maison Fayard
mousse, pâté de foie gras, 90 g, choix varié
Maison Fayard rillettes
reg. de 8,49 à 10,49



fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

metrogo! préparés en magasin



au
comptoir
réchaud

garantie
toujours disponible

entre 16h et 19h
sur nos
poulets BBQ
sinon obtenez

5\$ en bon
d'achat
différé



Bien rôti,
vite parti.

**POULET
BBQ**

poulet B.B.Q cuit et chaud
min. 1 kg
hot and cooked B.B.Q chicken

+TX

13.99



**salade de
brocoli**

**salade
coquilles
et bacon**



à partir de
2.99
le 100 g

salade
salad
à partir de 13,56/lb

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

solutions sur le pouce!
Repérez l'autocollant
en magasin.



**pain farci
au poulet**



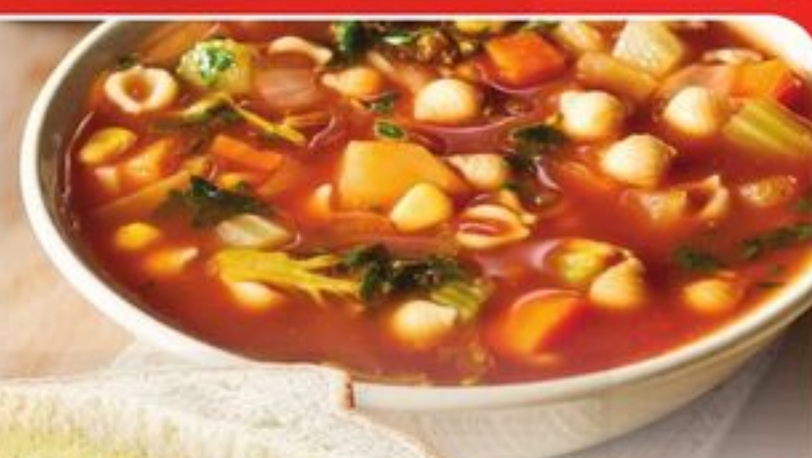
**pain farci
au jambon**

**soupe à
2\$**
à l'achat d'un
sandwich
sélectionné

sandwich avec tartinaade
140 g, pains farcis 145-150 g, choix varié
sandwich with spread

+TX

4.49



**sandwich
tartinaade
aux oeufs**



**sandwich
tartinaade
au poulet**



**nouvel an
lunaire**



soupe wonton
800 ml
wonton soup

9.99



**émincé de porc
et nouilles
chinoises**



**assiette
chinoise**



repas individuel
choix varié
individual meal
à partir de 10,39/lb

à partir de
2.29
le 100 g



**linguine
général tao**



**macaroni
chinois
au poulet**



**boulettes
général tao**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

watatow

Labatt

bière Michelob Ultra Zero,
Corona Cero
bière non alcoolisée, caisse, bout. ou
canettes 12/330-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 25,69

watatow
22⁹⁹ +TX
ZÉRO



bière Labatt
Bud Light, Budweiser
caisse, bout. ou canettes
12/341-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 23,69

watatow
20⁹⁹ +TX



bière Corona Extra,
Stella Artois
caisse, bout. ou canettes
12/330-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 25,69

watatow
22⁹⁹ +TX
Corona Extra

boisson de malt Beach
Day Every Day SVNS
caisse, canettes 12-15/355 ml,
choix varié, consigne
Beach Day Every Day malt drink
reg. 25,69

watatow
22⁹⁹ +TX



bière Archibald,
Goose Island
caisse, canette 12/355 ml,
choix varié, consigne
beer
reg. 21,99

watatow
20⁹⁹ +TX
PALE ALE ROUSSE



watatow

Coca-Cola

eau vitaminée Glaceau
591 ml, choix varié, consigne
Glaceau vitamin water
reg. 3,49

watatow
249 +TX



boisson sportive
Bodyarmor
473 ml, choix varié, consigne
Bodyarmor sport drink
reg. 2,49

watatow
149 +TX



boisson protéinée
Core Power
414 ml, choix varié, consigne
Core Power protein drink
reg. 4,99

watatow
449 +TX



Coke, Sprite
mini canettes 6/222 ml,
choix varié, consigne
soft drink
reg. 5,29

watatow
449 +TX



produit d'ICI



Coke, Sprite
caisse, canettes
12/355 ml, choix varié,
consigne
soft drink

watatow
2/17\$ +TX
OU **949** +TX
l'unité



watatow

Yoplait

yogourt grec Liberté
650-750 g, choix varié
Liberté greek yogurt
reg. 8,99

watatow
699



produit d'ICI

yogourt grec Liberté
1 kg, choix varié
Liberté greek yogurt
reg. 9,99

watatow
849

1 kg



produit d'ICI

yogourt Méditerranée
Liberté
900 g, choix varié
Liberté Méditerranée yogurt
reg. 8,99

watatow
699



produit d'ICI

yogourt Source 0 %
Yoplait
650 g, choix varié
Yoplait 0 % Source yogurt
reg. 6,99

watatow
299



produit d'ICI

watatow

P&G
Procter & Gamble

détergent pour la vaisselle Dawn
535-982 ml, Febreze purificateur d'air 230-250 g,
assainisseur d'air 1 un., choix varié
Dawn dishes detergent
reg. de 5,99 à 6,79

watatow
399 +TX



essuie-tout de papier
Bounty
3 rouleaux doubles, Charmin papier
hygiénique 8 rouleaux triples, choix varié
Bounty paper towels
reg. de 12,99 à 18,29

watatow
799 +TX



pastilles pour
lave-vaisselle Cascade
51-90 un., Swiffer tresse 1 un.,
choix varié
Cascade dishwasher tabs
reg. de 24,99 à 27,99

watatow
1999 +TX



détergent pour la lessive Tide
3,46-3,9 L, Pods 45-76 un., Gain 76 un.,
rehausseur de parfum 853 g, Downy 853 g,
choix varié
Tide laundry detergent
reg. de 28,99 à 29,99

watatow
2299 +TX



détergent pour
la lessive Gain
1,36 L, Flings! 16 un., assouplisseur
de tissus 1,31 L, 120 un., Downy
780 ml-1,31 L, Bounce 120 un.,
Tide Pods détergent pour la lessive
20 un., choix varié
Gain laundry detergent
reg. de 8,99 à 10,49

watatow
699 +TX



pour votre déjeuner



produit d'ici

pains à hot-dog ou à hamburger Selection
12 un., pain à sandwich 720 g, choix varié
Selection hot dog or hamburger buns



confiture Dora
500 ml, Cora tartina 250 ml, choix varié
Dora jam reg. 4,99



produit d'ici

muffins Isabelle Huot
choix varié
Isabelle Huot muffins reg. 5,99



7.99 préparation de fromage fondu Selection
44 tranches, 825 g
Selection process cheese food reg. 9,99

Voir prix en magasin

barres Kashi Kellogg's
175-200 g, Special K 165 g, barres aux Rice Krispies 154-198 g, Quaker barres tendres 175 g, choix varié
Kellogg's Kashi bars reg. de 4,99 à 5,29



collation aux pommes Gogo Squeeze
4/90-97 g, choix varié
Gogo Squeeze apple snack reg. 5,29



produit laitier sans lactose Lactantia
2 L, choix varié
Lactantia lactose free dairy product reg. 6,49



produit d'ici



produit d'ici

2.99 margarine Mieux-être
427 g
Life Smart margarine reg. 3,79

céréales Post, Weetabix
granola et choix variés
Post, Weetabix cereal reg. de 5,79 à 6,29



produit d'ici

crème Selection
10 % 1 L, 35 % 473 ml, choix varié
Selection cream reg. 5,79



produit d'ici

jus d'orange réfrigéré Tropicana
2,63 L, choix varié
Tropicana refrigerated orange juice reg. 11,49



lait finement filtré Natrel
2 L, choix varié
Natrel fine-filtered milk reg. 5,49



produit d'ici

boisson instantanée Nesquik
510-700 ml, poudre 540 g, choix varié
Nesquik instant drink reg. 9,29



café moulu Starbucks
793 g, capsules de café K-Cup 24 un., choix varié
Starbucks ground coffee reg. de 29,49 à 30,99



organisez vos journées



goûter au pouding Kozy Shack
6/113 g, choix varié
Kozy Shack pudding snack reg. 5,49

fruits Del Monte
796 ml, choix varié
Del Monte fruits reg. 6,49



tortillas Tostitos
370-535 g, Miss Vickie's 325 g, Sun Chips croustilles multigrains 360 g, Doritos croustilles tortilla 400 g, Tostitos 370-535 g, Ruffles croustilles 380 g, Cheetos amuse-gueule 410-480 g, Munchies 450 g, Smartfood maïs soufflé 350 g, choix varié
Tostitos tortillas reg. 6,99



bonbons Mondoux Sweet Sixteen
350-400 g, choix variés
Mondoux Sweet Sixteen candies reg. 7,79



thon Rio Mare
3/80 g, thon pâle 195 g, choix varié
Rio Mare tuna reg. de 9,79 à 9,99



soupe prête-à-servir Habitant
Campbell's 515-796 ml, choix varié
Habitant ready to serve soup reg. de 3,99 à 4,29

arachides Planters
454-475 g, choix varié
Planters peanuts reg. 5,99



croustilles tortilla Que Pasa
300-350 g, sauce salsa 420 ml, choix varié
Que Pasa tortilla chips reg. de 5,49 à 5,79



riz Ben's Original
1,6-2,2 kg, choix varié
Ben's Original rice reg. de 9,99 à 10,99



boisson sportive Gatorade
6/591 ml, choix varié, consigne
Gatorade sport drink reg. 9,49



produit d'ici

bâtonnets de beurre Lactantia
454 g, choix varié
Lactantia butter sticks reg. 9,79



produit d'ici

pizza Gusto Italiano Irrésistible
surgelée, 363/410 g, choix varié
Irrésistible frozen Gusto Italiano pizza reg. 8,29

plat d'accompagnement Sidekicks Knorr
120-167 g, Knorr Lipton, mélange à soupe, 1-4 env., choix varié
Knorr Sidekicks sidekick reg. de 2,49 à 2,79



1.99 10 points

pâtes alimentaires Catelli
Mozzarella Smart, Grains Anciens, 375 g, choix varié
Catelli pasta reg. 3,99



produit d'ici

2.49

CUISINE
TA POMME
QUALITÉ
QUÉBEC

Burger de poulet, Gouda
et pommes marinées



VEEP

4 PORTIONS | PRÉPARATION 20 MIN. | CUISSON 30 MIN.

POMMES MARINÉES

3/4 tasse de vinaigre de cidre
3/4 tasse d'eau
2 c. à s. de miel ou de sirop d'érable
1 c. à s. de sel
1/2 c. à thé d'épices à marinade
2 pommes Cortland Qualité Québec,
tranchées à la mandoline

GALETTES

1 lb. de poulet ou dindon haché
1 échalote française, hachée
très finement
1/3 tasse d'avoine rapide

1 œuf battu

1 c. à s. d'épices cajun
1 c. à thé de poudre d'oignon
1 c. à thé de sirop d'érable
1 c. à thé de sel
Poivre du moulin

GARNITURES

4 pains burger rôtis
4 tranches de fromage
Gouda Fumé
2 tasses de roquette
Mayonnaise épicée

POUR LA RECETTE COMPLÈTE,

[CLIQUEZ ICI](#)



POMMES
QUALITÉ
QUÉBEC



Transformez votre maison en café-bistro

AVEC LES MARQUES DE CAFÉ QUE VOUS AIMEZ



rég. 30,99 \$



rég. 32,99 \$

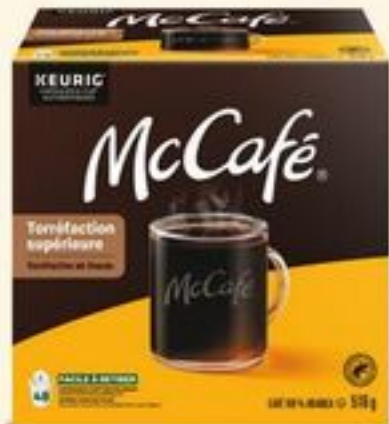
McCAFÉ®
24-30 CAPSULES K-CUP® ET
KICKING HORSE® COFFEE
24 CAPSULES K-CUP®

26⁹⁹\$



VAN HOUTTE®
48 CAPSULES K-CUP®

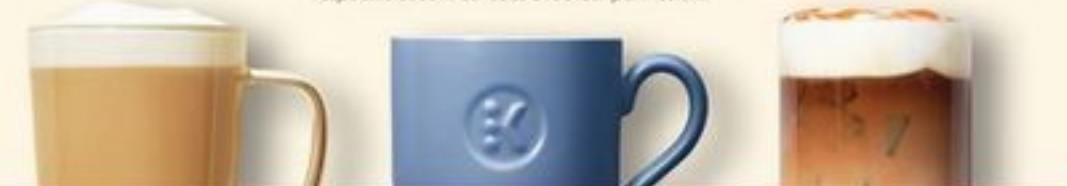
35⁹⁹\$



McCAFÉ®
48 CAPSULES K-CUP®

37²⁹\$

Toutes les marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires
respectifs et sont utilisées avec leur permission.



Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 12 février au mercredi 18 février 2026 jusqu'à la fermeture. Les prix réguliers peuvent varier dans le temps et selon le magasin. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Metro inc. se dégage de toute responsabilité en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, dessins, typographies et provenance des produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4\$). Visiter programmemoi.ca pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro inc. *Valide dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e)s de la fraîcheur d'un produit frais (voir détails des produits frais participants sur metro.ca ou en magasin) que vous avez acheté chez Metro, nous vous rembourserons le prix du produit (incluant les taxes, si applicables) plus 10 % du prix payé pour le produit remboursé (avant taxes applicables). Le produit retourné ne doit pas avoir été consommé et ne doit pas avoir dépassé sa date de péremption. La demande de remboursement et crédit doit être effectuée dans les 3 jours suivant l'achat (sauf exceptions) en retournant le produit, accompagné de la facture d'achat. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. Cette offre n'est pas monnayable, ni transférable. Ne peut être appliqué sur les médicaments et autres produits de pharmacie, les boissons alcoolisées, le tabac, les billets de loterie et sur les produits dont le prix minimum est régi par la loi (par exemple, le lait). Nous travaillons présentement à la mise à jour de la provenance de l'ensemble de nos produits. Ces informations proviennent d'agences de certification, de fournisseurs de produits et d'autres partenaires de Metro. Nous ne pouvons être tenus responsables pour toute information pouvant s'avérer inexacte. Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur metro.ca.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, February 12th to Wednesday, February 18th, 2026 until closing. Regular prices may vary over time and by store. We reserve the right to limit quantities. It is possible that in certain areas, the brand of certain products may not be available. It will then be replaced by a similar brand of equivalent or greater value. No sale to retailers. Photos for illustration purposes only. Metro inc. disclaims all liability in connection with or that may arise from the visuals provided by the various product suppliers with respect to the photos, logos, designs, typography and product origin. See your grocer for opening hours. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites. Some products may be subject to an eco-contribution imposed by the municipalities. Details in store and online. Certain conditions apply. Upon presentation of the moi card, points awarded are calculated on the total amount, before taxes, and exclude the products specified in the terms and conditions of the program. Does not apply to bonus points. Available at stores participating in the moi program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points (\$4 value). Visit programmemoi.ca for terms and conditions. Moi is a trademark of Metro Inc. *Valid at Metro and Metro Plus stores across Quebec. If you aren't satisfied with the freshness of a fresh product (see details of participating fresh products in stores or on metro.ca) purchased at Metro, we will refund the price of the product (including taxes, if applicable) plus 10% of the price paid for the refunded product (before applicable taxes). The returned product must not have passed its expiry date nor already have been consumed. The refund request and credit must be requested within 3 days of the applicable purchase (except for exceptions) by returning the product in question along with its purchase receipt. We reserve the right to suspend, amend or terminate the program at any time without prior notice. This offer may not be redeemed for cash and is non-transferable. Not applicable to medications and other pharmacy products, alcoholic beverages, tobacco, lottery tickets, and products whose minimum price is regulated by law (for example, milk). We are currently working on updating the origin of all our products. This information comes from certification agencies, product suppliers, and other Metro partners. We cannot be held liable for any information that may prove to be inaccurate. Certain conditions apply. See details in stores and on metro.ca.