

m
mon épicier

tout sur le **homard**

**choisir son
homard**

•
**méthodes
de cuisson**

•
**comment le
décortiquer**

•
**recettes
faciles**

Du jeudi **30 avril** au mercredi **6 mai 2026**
From Thursday to Wednesday April **30th** - May **6th**, 2026

 Si la
température
le permet

**LA SAISON
COMMENCE**



surveillez
l'arrivée du
homard



homard vivant
env. 1 lb à 1 1/4 lb
live lobster
0,00/kg

comment choisir son homard?

choisir le bon homard

- › On l'achète vivant et idéalement la journée même du festin.
- › Pour obtenir la meilleure qualité possible, on les choisit vigoureux et lourds par rapport à leur taille.

prévoir la quantité adéquate

- › Un homard de 1 lb fournira environ 1/3 à 1/2 lb de chair comestible, une portion de taille moyenne, mais suffisante avec plusieurs accompagnements.

mâle vs femelle

Entre le thorax et la queue, le homard est pourvu de deux petits crochets.

- › Si les crochets sont mous et souples: c'est une femelle. La queue est également plus large puisqu'elle conserve ses oeufs.
- › Si les crochets sont durs, ronds et pointus, c'est un mâle.



guédille au homard, un classique

cliquez ici



à moi les économies



15%
sur les
mayonnaises
Hellmann's

moi

mayonnaise
Hellmann's
325-890 ml, 3/340 ml,
choix varié
Hellmann's mayonnaise

on cuit pendant que vous magasinez!



les méthodes de cuisson du homard

comptez
12 minutes
par homard



BBQ

Cuire au bbq vous offrira une belle caramélisation. Couper en deux et badigeonner de beurre à la mi-cuisson.



vapeur

Porter à ébullition 1 po d'eau et 2 c. à thé de sel. Déposer les homards tête première et queue repliée sous lui puis couvrir.



bouilli

Faire bouillir 1,5 L d'eau avec 2 c. à soupe de sel. Plonger les homards tête première et queue repliée sous lui.



en magasin

Cuisson en magasin 100% réussie. Gagnez du temps et laissez nos poissonniers cuire votre homard. **Réchauffez-le au besoin!**

Choisissez des homards de taille uniforme.



frites Selection
800 g, choix varié
Selection french fries

retrouvez
plusieurs
variétés de
fromages en
grain en
magasin

poutine au homard
un mariage parfait

cliquez
ici

méthode
bouilli

on peut les cuire, les fendre ou les craquer



le homard décortiqué

queue

- › tenir le corps d'une main et détacher la queue en la tournant
- › avec un couteau, couper en deux le centre de la carapace du côté souple
- › ouvrir la carapace comme un livre avec les deux mains
- › piquer la chair avec une fourchette pour retirer de la queue

tomalli

Le tomalli est le foie du homard.

- › substance verte et tendre qui se situe dans la cavité du crustacé
- › votre consommation ne doit pas excéder celle de deux homards

pattes

- › détacher les huit pattes en les tournant
- › mordiller et aspirer leur chair

pinces

- › détacher les deux pinces et leurs articulations en les tournant
- › Casser la carapace avec des pinces en plusieurs morceaux
- › détacher le pouce de chaque pince
- › retirer la chair des pinces, des articulations et des pouces à l'aide d'une fourchette à homard

corail / oeufs

Le corail de la femelle est considéré par certains amateurs comme le caviar du homard !

carapaces

Faites bouillir la carapace pour composer une bisque ou un fond de sauce.

comment
décortiquer
le homard



le homard vous attend
sur **metro.ca**,
au même prix qu'en magasin



livraison



cueillette

magasinez
en ligne ici



votre épicier, fier partenaire de vos bbq



une option facile pour savourer

du homard

à la maison avec **metrogo!**



**Cavatappi au
fromage et
au homard**



**Beignets
de homard**



**Chaudrée
de homard**



**Coquilles
farcies au
homard**



découvrez la recette de pâtes au homard de Dash of honey

