

# la saison du **BBOQ** est officiellement ouverte

**m**  
mon épicier

les  
grandes  
promos  
de l'été

metrogo!

nos marinades  
pour la saison  
tous nos  
accompagnements  
nos saucisses  
à découvrir

Du jeudi **14 mai** au mercredi **20 mai 2026** From Thursday to Wednesday May **14<sup>th</sup>** - May **20<sup>th</sup>**, 2026

# L'été c'est fait pour mariner



## les marinades à l'huile

Ce type de marinade est utilisé pour enrober, parfumer et protéger les aliments pendant la cuisson. Cette technique aide à avoir une cuisson uniforme. Contrairement aux marinades à l'eau qui elles pénètrent la viande, celle-ci reste en surface et aide à limiter le dessèchement.

steak  
pirate



## ici, on accepte les contenants réutilisables

apportez votre contenant en plastique ou votre sac à glissière réutilisable aux comptoirs suivants

- charcuterie
- boulangerie
- viande
- poisson



j'obtiens  
**50**  
points moi

En cuisine, le terme "bang bang" est connu pour désigner une marinade crémeuse et épicée avec un touche de sucré. Son goût unique vient d'une fusion entre la cuisine asiatique et américaine.

bang  
bang



super savoureux  
**crémeux et  
légèrement sucré**

Ce parfait équilibre entre le sucré et le salé offre une viande caramélisée et brillante après la cuisson.

bacon  
et miel



Essayez aussi notre délicieuse marinade dijonnaise pour vos filets de porc.

## mariner selon vos goûts

### service de marinade offert sur demande

nous offrons un service de viandes marinées sur place selon vos goûts

- miel et ail
- 3 poivres
- souvlakis
- érable chipotle
- dijonnaise



selon  
vos  
goûts

par  
un vrai  
boucher

des viandes marinées sur place pas en usine

# cet été, on grille les prix!

pizza



italienne  
douce et  
forte



essayez  
nos  
nouveautés

pesto  
halloumi



préparées  
en magasin  
par nos  
bouchers



méditerranéenne

Des produits aux saveurs originales  
pour agrémenter votre été

brochette  
poulet



économisez

**2\$** /lb  
sur le prix  
régulier

rabais déjà appliqué sur l'emballage  
sur toute la variété  
de brochettes avec  
légumes ou souvlaki



brochette  
boeuf

souvlaki  
boeuf, poulet,  
porc et dinde

économisez

**1\$** /lb  
sur le prix  
régulier

rabais déjà appliqué sur l'emballage  
sur toute la variété  
de saucisses  
Collection  
du boucher



## cet été, essayez de nouvelles recettes



cliquez  
ici

courge spaghetti au  
pesto de brocoli et  
saucisses italiennes



### les sauces épicées

améliorent la texture lors de la cuisson. Utilisées comme marinade, les sauces épicées peuvent

- attendrir certaines viandes
- créer une belle croûte lors de la cuisson
- aider à retenir l'humidité



cliquez  
ici

la  
saison  
du grill

c'est  
notre  
affaire

préparés sur place avec les produits les plus frais

# la variété sans compromis



## nos sauces et vinaigrettes

Découvrez notre grande sélection de sauces et vinaigrettes maison : des saveurs uniques, créées pour rehausser tous vos plats!

10 variétés à essayer

nos délicieuses vinaigrettes Irrésistible



Plusieurs autres saveurs disponibles en magasin et en ligne



Les croustilles de tortillas offrent un goût de maïs légèrement grillé, suffisamment doux pour accompagner toutes sortes de saveurs comme les salsas, la guacamole ou le fromage fondu.

## grande variété de friandises glacées!



achetez une friandise glacée Irrésistible sélectionnée et obtenez

**40%**

sur la 2<sup>e</sup> moins chère\*

## des légumes ça peut griller aussi!

### tellement de variétés à faire griller cet été

Poivrons, courgettes, maïs, champignons, asperges... Notre sélection fraîche et colorée est idéale pour transformer chaque barbecue en véritable festin. Simple, savoureux et toujours populaire!



des produits frais à l'année

des produits de qualité toujours frais

# soyez sur la go tout l'été avec metrogo!



**macreuse boeuf Kansas**  
170 g



**picanha chimichurri**  
200 g



**onglet boeuf thaï**  
200 g



**smash burger**  
6 X 100 g



**bifteck de flanc steak house**  
200 g



**bifteck de hampe mexicain**  
200 g



## les salades sur la go!

**salade carotte et canneberge**



**salade de brocoli**



**salade printanière**



**salade chou frisé, feta et quinoa**

**faites avec amour pas par des machines**

plusieurs variétés en magasin

faites d'ingrédients frais, par nos experts

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

## nos nouveaux produits pour vous faciliter la vie



**biftecks français pirate**  
format économique pirate french style steaks, economic pack  
28,64/kg  
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

**12<sup>99</sup>** /lb



**filet de porc mariné irrésistible**  
550 g, choix varié Irrésistible marinated pork tenderloin  
reg. 8,99

**7<sup>99</sup>**



**poitrine de poulet marinée BBQ irrésistible**  
225 g Irrésistible BBQ marinated chicken breast  
reg. 6,49

**5<sup>99</sup>**



**poitrine de poulet marinée souvlaki irrésistible**  
225 g Irrésistible souvlaki marinated chicken breast  
reg. 6,49

**5<sup>99</sup>**



**mariné sur place**

avec des produits frais

**metro, fière partenaire de vos bbq cet été**