

**m**  
mon épicier

# tout sur le homard

choisir son  
homard

méthodes  
de cuisson

comment le  
décortiquer

recettes  
faciles

à l'achat d'une  
caisse de 12 bières  
Stella Artois et de  
homard vivant ou cult

obtenez  
**5\$+**  
de rabais

**300**  
points  
moi

Programme  
Fidelité  
Membre

prix membre  
**866**  
000000  
999

prix spécial  
**999**  
000000

homard vivant  
1,30 à 1,40 \$  
les livres  
1kg 17,99 \$ - 18,99 \$

Du jeudi 14 mai au mercredi 20 mai 2026

From Thursday to Wednesday May 14<sup>th</sup> - May 20<sup>th</sup>, 2026

# 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  
225 g/80 mL, 334 g/100 mL  
Châteauguay  
Hellmann's mayonnaise

on cuit pendant que vous magasinez!



# les méthodes de cuisson du 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.

comptez  
12 minutes  
par homard



frites Selection  
800 g, click and collect  
selection fresh fries

retrouvez  
plusieurs  
variétés de  
fromage en  
grains 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

## tomali

Le tomali 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
- morciller 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 poices 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



vidéo

le homard vous attend  
sur [metro.ca](http://metro.ca),  
au même prix qu'en magasin



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

