

# **l'été c'est fait pour mmmanger!**

**un festin  
qui a un  
effet boeuf**

page 3

**ici, la fraîcheur  
est à son  
meilleur**

page 5

**salade  
gourmande  
au menu**

page 11



# difficile de trouver mmmieux



# un festin qui a un effet boeuf

## steak de côte de boeuf, sauce romesco

### ingrédients :

- 2 steaks de côte de boeuf, coupe cowboy, d'environ 750 g chacun.
- 1 sac de mini pommes de terre blanches (620 g).
- Huile végétale, au goût.
- Sel, au goût.

### sauce romesco

- 1 pot (340 ml) de poivrons rouges rôtis (3-4 poivrons), égouttés.
- ¼ tasse (180 ml) d'amandes nature (idéalement rôties).
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron (½ citron).
- 2 gousses d'ail, hachées.
- 1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomate.
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin rouge irrésistible.
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika fumé irrésistible.
- ½ c. à thé (2,5 ml) de flocons de piment rouge broyé.
- ½ c. (2,5 ml) à thé de sel.
- ½ (80 ml) tasse d'huile d'olive irrésistible.

### pour servir

- Une poignée de feuilles de menthe fraîche.
- Une poignée de feuilles de persil frais.
- Un filet de jus de citron.
- Un filet d'huile d'olive irrésistible.



### préparation

1. Sortir les steaks, saler, huiler légèrement et laisser tempérer 1 heure.
2. Au mélangeur, réduire tous les ingrédients de la sauce romesco en purée. Réserver.
3. Cuire les mini pommes de terre à l'eau salée 5 à 7 minutes. Égoutter, enfiler sur des brochettes, écraser légèrement, huiler et saler.
4. Cuire les steaks au BBQ : cuisson indirecte à 300 °F jusqu'à 115 °F interne, puis saisir à feu vif 1 à 2 minutes par côté. Laisser reposer 10 minutes.
5. Griller les brochettes de pommes de terre 2 minutes par côté.
6. Mélanger menthe, persil, citron et huile d'olive.
7. Servir le steak tranché avec la sauce, les pommes de terre et la salade d'herbes.



collection

**signature du  
poissonnier**

**metro**

**metro** vous offre,  
avec cette **nouvelle collection**,  
un accès privilégié à des produits  
de la mer **soigneusement  
sélectionnés**, pour une expérience  
digne des meilleures tables

**ce qui définit un produit  
haut de gamme**

Rareté de l'origine, précision de la coupe,  
traitement rigoureux et qualité gustative  
supérieure : des critères qui distinguent  
des produits nobles et d'exception.

**des origines reconnues  
mondialement**

Issus de zones de pêche réputées comme  
l'Islande (morue, aiglefin) et la Norvège (saumon),  
ces produits sont valorisés pour la pureté de leurs  
eaux et leur qualité remarquable.

**un prestige confirmé par  
la haute gastronomie**

Choisis par des chefs et restaurants  
renommés, ils se distinguent par leur finesse  
et leur goût distinctif — un véritable  
gage de qualité.

# ici, la fraîcheur est à son meilleur

## ceviche de pétoncles au jus de grenade

### ingrédients :

- 340 g pétoncles de taille 20/40 (pétoncles de bale),
- 2 grenades mûres,
- 1 lime, pressée,
- 1 petit oignon rouge,
- 1 petit piment jalapeño,
- 2 brins de coriandre,
- 2 avocats mûrs,
- 20 ml huile d'olive Irrésistible,
- Sel, au goût,
- Piment broyé, au goût,
- 1 sac de croustilles de maïs Selection.

### préparation

1. Trancher les pétoncles et réserver au frais.
2. Presser les grenades et la lime. Verser le jus sur les pétoncles, couvrir et mariner 1 heure au réfrigérateur.
3. Trancher finement l'oignon, le jalapeño et la coriandre.
4. Couper les avocats en fines tranches et les assaisonner avec un peu d'huile.
5. Égoutter complètement les pétoncles, puis mélanger avec l'huile, l'oignon, le jalapeño et la coriandre. Assaisonner.
6. Déposer les avocats dans l'assiette, ajouter le ceviche et servir avec des croustilles de maïs.



# l'Irrésistible envie d'

 **4\$** +

**500 points**  
à l'achat de burgers ou saumon Irrésistible

  jusqu'au 1er juillet 2026

 **4\$** +

**500 points**  
à l'achat de burgers végétariens Irrésistible

  jusqu'au 1er juillet 2026

 **3\$** +

**375 points**  
à l'achat de bavette de bœuf Irrésistible

  jusqu'au 1er juillet 2026

 **2\$** +

**250 points**  
à l'achat de filet de porc Irrésistible

  jusqu'au 1er juillet 2026

 **4\$** +

**500 points**  
à l'achat de mini burgers  
de côte de bœuf Irrésistible

  jusqu'au 1er juillet 2026

# économiser avec moi

+



1\$

**125 points**  
à l'achat de pâte à pizza Irrésistible

**m** chez metro  jusqu'au 1er juillet 2026

+



1\$

**125 points**  
à l'achat d'aignons croustillants Irrésistibles

**m** chez metro  jusqu'au 1er juillet 2026

+



4\$

**500 points**  
à l'achat de poké au saumon ou thon Irrésistible

**m** chez metro  jusqu'au 1er juillet 2026

+




1\$

**125 points**  
à l'achat de vinaigrette Irrésistible

**m** chez metro  jusqu'au 1er juillet 2026



**c'est si simple d'en profiter !**

- 1 télécharger l'app **mon metro** 
- 2 ajouter les coupons
- 3 présenter la carte **moi** en magasin ou en ligne

# je profite de nouveaux coupons à tous les jeudis!

 **1\$**  
**125 points**  
à l'achat de bols gaufrés  
Irrésistible, 10 un

  jusqu'au 1er juillet 2026

 **1\$**  
**125 points**  
à l'achat de cornets  
Irrésistible, 12 un

  jusqu'au 1er juillet 2026

 **1\$**  
**125 points**  
à l'achat de trempette ou hummus  
Irrésistible

  jusqu'au 1er juillet 2026

 **1\$**  
**125 points**  
à l'achat de frites Irrésistible  
(en quartiers, originales, assaisonnées ou poivre concassé)

  jusqu'au 1er juillet 2026

# 30x

plus de points\*  
en utilisant mes coupons  
sur les applis ou en ligne



je maximise mon potentiel  
d'économies et d'accumulation  
de points avec mes coupons  
personnalisés dans l'appli  
mon metro



balayer ce code pour  
télécharger l'appli

\*Selon une analyse sur l'accumulation de points basée du programme Plus chez Metro, chez Costco, Super U et Bravissimo auprès des membres qui utilisent des coupons numériques personnalisés le 31 janvier 2024, sur la période du 1<sup>er</sup> décembre 2023 au 17 décembre 2023. Ne pas confondre avec le programme de Metro.ca.

jusqu'au 17 juin 2026

# faites un **don!**

**offrez des repas à des  
familles dans le besoin**



disponible à la caisse  
dans les magasins **metro** participants

**Ensemble  
en santé**



# salade gourmande au menu

## salade de porc, maïs et avocat

### ingrédients :

#### oignons marinés

- ½ oignon rouge, tranché.
- ½ oignon jaune haché.
- ½ tasse (120 ml) d'eau.
- ½ tasse (120 ml) de vinaigre de vin rouge Irrésistible.
- 1 c. à soupe (15 ml) de sucre blanc.

#### porc

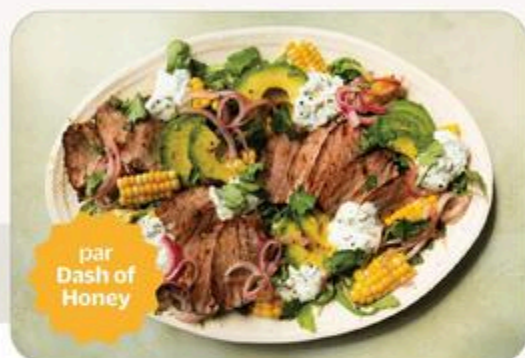
- Un filet de porc de 550-600g.
- 1 c. à soupe (15 ml) d'épices Tex Mex.
- 1 ½ c. (75 ml) à thé de paprika fumé Irrésistible.
- 2 c. à soupe (30 ml) de cassonade.
- ½ c. (2,5 ml) à thé de sel.
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive Irrésistible.
- 1 c. à soupe de beurre (facultatif).

#### sauce

- ¼ de tasse (180 ml) de yogourt grec nature Irrésistible.
- ¼ de tasse de coriandre fraîche tranchée.
- 1-2 gousses d'ail, hachées.
- Jus de ½ lime.
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel.

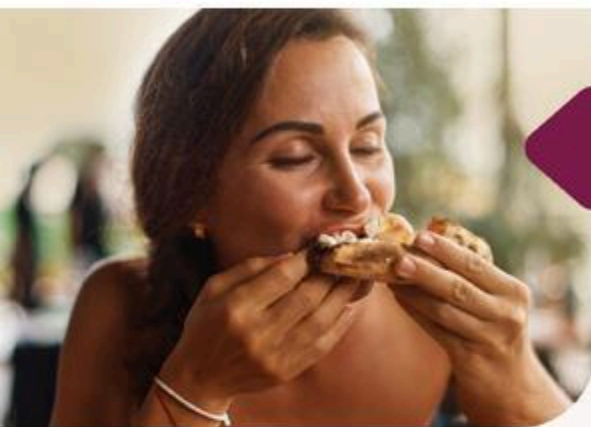
#### salade

- 4 poignées de roquette.
- 2 avocats, tranchés.
- 3 épis de maïs cuits.
- Jus de 1 lime.
- Filet d'huile d'olive Irrésistible.
- Fleur de sel.



### préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Chauffer l'eau, le vinaigre, le sucre et le sel, puis ajouter l'oignon rouge. Laisser mariner.
3. Couper le filet de porc en deux, l'enrober d'huile et du mélange d'épices.
4. Saisir le porc à la poêle 1 à 2 minutes par côté, puis cuire au four 16 à 18 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.
5. Mélanger tous les ingrédients de la sauce au yogourt.
6. Retirer les grains de maïs des épis.
7. Assembler la salade avec la roquette, les avocats, le maïs, le porc, la sauce et les oignons marinés. Assaisonner et servir.



**nouveaux  
produits**

**qu'on aime  
un peu,  
beaucoup  
.....à la folie!**



Pizza croûte  
au levain Irresistible



Pizza lève-au-four  
Irresistible



Pizza rebord surélevé  
Irresistible



Burgers de saumon Irresistible



Frites en quartier  
assaisonnées,  
originales, assaisonnées  
ou poivre concassé  
Irresistible

achetez une friandise  
glacée Irrésistible  
sélectionnée et obtenez

**40%**  
de rabais

sur la 2<sup>e</sup> moins chère\*



**choisissez parmi une grande variété de friandises glacées!**



\*Offre valable du 23 avril au 12 août 2020 dans les Metro et Metro Plus participants. À l'achat d'une friandise glacée Irrésistible ou Mieux C'êre sélectionnée, obtenez 40 % de rabais sur la 2<sup>e</sup> moins chère. 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 0000 ne sera remis. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

**concours\***  
jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet

# extraordinaire moi

à gagner  
**plus de 750 000 \$** en prix  
en présentant ma carte moi et en jouant en ligne\*



**5x les participations\*\***  
pour les détenteurs de la carte moi RBC® Visa®

\*Des conditions s'appliquent. Aucun achat requis. Du 4 juin au 1 juillet 2016. Règlement sur [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca). RBC est une marque de commerce de BNP Paribas.

# 15 prix exclusifs en ligne



**can-am**  
Spyder RT  
Limited



10 prix  
d'essence gratuite  
pour un an



un des 2 séjours au  
Club Med <sup>®</sup>  
Miches Playa Esmeralda



*Fairmont*  
un des 2 forfaits  
pour vivre le grand luxe



**metro**

**Jean Coutu**

**super C**

**Brunet**

**P**  
PREMIERE  
MORISON

\*\*Les membres du Programme Plus digitaux ou Concours qui détiennent une carte de crédit maii TIC Visa liés à une carte Plus valide pendant la durée du Concours obtiennent automatiquement cinq fois (5x) les participations au Concours pour chaque participation avec achat ou sans achat, soumis aux limites de participation au Concours et les critères applicables à chaque mode de participation prévus au règlement du Concours saisi respectivement. Pour le mode de participation avec achat, les achats ne doivent pas nécessairement être payés au moyen de la carte de crédit maii TIC Visa. Toutes les autres règles du Concours s'appliquent également. \*TIC Parqué (S) de commerce de Banque Royale du Canada. Toutes les autres marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif, utilisées sous licence.

# faites le plein de points à la station-service



# 2X

les points\*  
sur la recharge  
ou le plein

en savoir plus à  
[rbc.com/moi](http://rbc.com/moi)



moi

\*les conditions s'appliquent. RBC à la discrétion pour obtenir tous ses effets.