

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 mmieux



un festin qui a un effet boeuf

steak de côte de boeuf, sauce romesco

ingrédients :

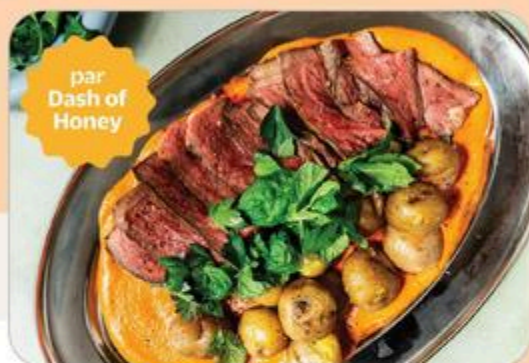
- 2 steaks de côte de boeuf, coupe cowboy, d'environ 750 g chacun.
- 1 sac de mini pommes de terre blanches (620 g).
- Huile végétale, au goût.
- Sel, au goût.

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 au saumon Irrésistible

chez metro

jusqu'au 1er juillet 2026



4\$

500 points

à l'achat de burgers végétariens Irrésistible

chez metro

jusqu'au 1er juillet 2026



3\$

375 points

à l'achat de bavette de bœuf Irrésistible

chez metro

jusqu'au 1er juillet 2026



2\$

250 points

à l'achat de filet de porc Irrésistible

chez metro

jusqu'au 1er juillet 2026



4\$

500 points

à l'achat de mini burgers
de côte de bœuf Irrésistible

chez metro

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 Irrésistible

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'appli mon metro **m**
- 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
Irresistible, 10 un



chez metro



jusqu'au 1er juillet 2026



1\$

125 points

à l'achat de cornets
Irresistible, 12 un



chez metro



jusqu'au 1er juillet 2026



1\$

125 points

à l'achat de trempette ou hummus Irresistible



chez metro



jusqu'au 1er juillet 2026



1\$

125 points

à l'achat de frites Irresistible
(en quartiers, originales, assaisonnées ou poivre concassé)



chez metro



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 des membres qui utilisent des coupons numériques. Statistique réalisée le 31 janvier 2024, sur la période du 1^{er} décembre 2023 au 17 décembre 2023. M est une marque de commerce de Metro inc.

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

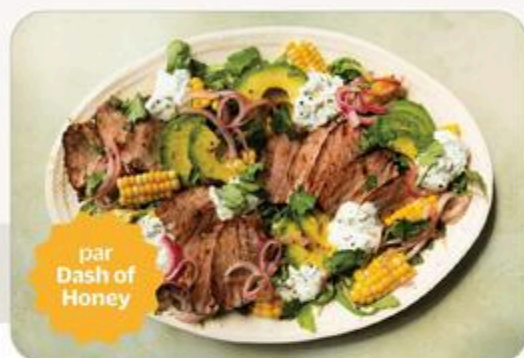
- Un filet de porc de 550-600g.
- 1 c. à soupe (15 ml) d'épices Tex Mex.
- 1 ½ c. (7,5 ml) à thé de paprika fumé Irrésistible.
- 2 c. à soupe (30 ml) de cassonade.
- ½ c. (2,5 ml) à thé de sel.
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive Irrésistible.
- 1 c. à soupe de beurre (facultatif).

sauce

- ¼ de tasse (60 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.

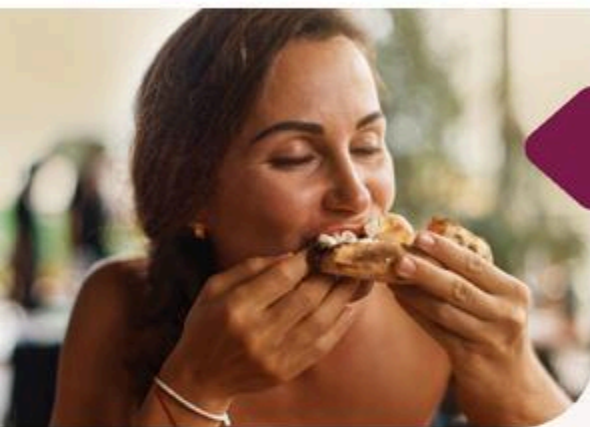
salade

- 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^e moins chère*



choisissez parmi une grande variété de friandises glacées!



*Offre valable du 23 avril au 12 août 2020 dans les Métro et Métro Plus participants. À l'achat d'une friandise glacée Irrésistible ou Mieux C'ère sélectionnée, obtenez 40 % de rabais sur la 2^e 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 offert 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^{er} 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. Moi est une marque de commerce de Metro inc.

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®
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 au Concours qui obtiennent une carte de crédit noir RBC Visa les 6 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, pourvu que les limites de participation au Concours et les critères applicables à chaque mode de participation soient respectés. Pour le mode de participation avec achat, les achats ne doivent pas nécessairement être payés au moyen de la carte de crédit noir RBC Visa. Toutes les autres règles du Concours s'appliquent également. *RBC Banque d'épargne de commerce de Banque Royale du Canada. Toutes les autres marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif, utilisées sans 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



moi

*Des conditions s'appliquent. Récupérez les conditions pour obtenir tous les détails.