

mijoter l'automne c'est encore meilleur

m
mon épicier

tout le réconfort de l'automne
dans votre assiette!

boeuf
première qualité
metro
depuis 1947

la qualité de notre boeuf
en 5 points

1. fraîcheur
2. qualité
3. variété
4. provenance
5. savoir-faire

pour plus
d'inspiration

cliquez ici

fraîcheur
garantie
-10%

BIO 1.99

produit
DICI

carottes
ou oignons
jaunes
produit du Québec
Canada
carottes
jaunes
99¢

99¢

rôti de bas de
palette désossé
côte européenne
boneless bottom
blade roast
26.43/kg
reg. 14.49/lb - 31.94/lb

11.99

Du jeudi 29 octobre au mercredi 4 novembre 2026 From Thursday to Wednesday October 29th - November 4th, 2026

comment réussir

vos mijotés

choisir la bonne coupe de viande

Il est important d'utiliser des coupes de viandes plus coriaces qui s'attendrissent par une cuisson lente.

Par exemple : rôti d'épaule, rôti de côtes croisées, rôti de palette, haut de palette ou de bas de palette, cubes à ragoût, rôti de pointe de poitrine.



rôti d'épaule
de porc picnic,
avec os
bone-in picnic pork roast
8,80/kg
reg. 4,30/lb - 11,00/lb

3⁹⁹
/lb

**rôti d'épaule
de porc picnic**



**tranches
d'intérieur
de ronde**

12⁹⁹
/lb

tranche
d'intérieur de
ronde à braiser
slice of inside round for braising
28,64/kg
reg. 13,69/lb - 30,70/lb

bon à savoir pour une cuisson parfaite!

1.

épaissir la sauce

Saupoudrez de la farine sur votre viande avant de la faire saisir. Cela permettra d'épaissir le liquide durant la cuisson.

2.

pas trop de liquide

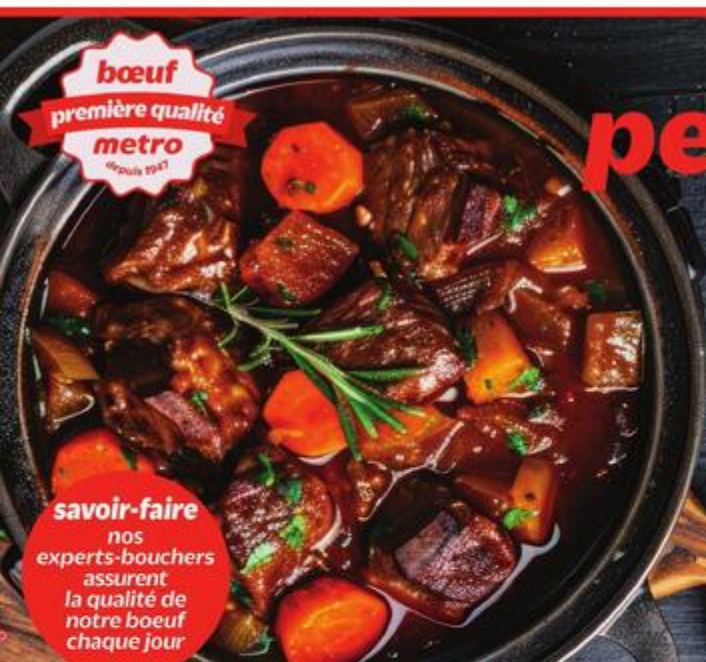
Évitez de trop remplir la mijoteuse! L'idéal est de verser du liquide jusqu'à la moitié de la hauteur de la viande.

3.

cuisson de la viande

Elle sera prête et à point lorsque l'on sera capable de la défaire facilement avec une fourchette, et que l'on pourra la détacher de l'os.





boeuf
première qualité
metro
depuis 1947

savoir-faire
nos
experts-bouchers
assurent
la qualité de
notre boeuf
chaque jour

une viande cuite à la perfection

pour une viande savoureuse, riche et tendre,
faites-la saisir avant de la cuire lentement à
la mijoteuse ou au four. Assurez-vous que sa
température interne atteigne 82°C (180°F)
en fin de cuisson.

1. commencez votre cuisson avec votre protéine,
vos légumes racines et votre liquide.
2. ajoutez les légumes verts en fin de cuisson
pour éviter qu'ils ne perdent leur saveur et
leur texture.
3. incorporez les produits laitiers juste avant de
servir pour éviter que le gras ne se sépare.

pour plus
d'informations

cliquez ici

**se faire livrer ce qu'il faut
pour faire cette recette
c'est encore meilleur**



13⁹⁹



5⁹⁹

herbes
fraîches
irrésistible
produit du Québec
et/ou importé
du Mexique
et/ou importé
de la République
Dominicaine, 1%
irrésistible fresh
herbs

2⁹⁹



**recette
Osso Buco
au veau**

cliquez ici



2⁴⁹



2⁹⁹



3⁴⁹

**magasinez en
ligne tout ce
qu'il faut pour
vos mijotés**

magasinez maintenant



un bon repas sans trop de préparation!

cubes de bœuf à
ragoût désossé
format économique
boneless stewing beef
cubes, economic pack
22,02/kg
reg. 11,29/lb - 24,88/kg

format écono

9.99
/lb



fraîcheur
pièces coupées
en magasin
chaque jour



vin Au
Quotidien
1 L, châteauneuf
Au Quotidien
vin
reg. 12,29

10.29

4.99

ail frais
produit du
Québec, 115 g
fresh garlic



**produit
d'ici**

bœuf
première qualité
metro
depuis 1957



**recette de
mijoté de bœuf
au vin rouge**

[cliquez ici](#)



**recette de
mijoté de bœuf
à la marocaine**

[cliquez ici](#)

voyagez au Maroc épices et saveurs authentiques

pour encore plus de saveurs

Ajoutez des fines herbes fraîches (ex. persil, laurier, sauge, romarin, thym, etc.) et des épices en toute fin de cuisson afin d'intégrer du goût et surtout de la fraîcheur à votre mijoté. Ajoutez-en plus qu'à l'habitude, puisque leur goût a tendance à s'atténuer pendant la cuisson à la mijoteuse.

provenance
nos producteurs
sont choisis pour
vous offrir la
meilleure qualité



**rôti de côtes
croisées
désossé**
boneless cross ribs roast
26.43/kg
reg. 13.49/lb - 29.74/kg

11.99
/lb

idéal pour recevoir famille et amis à souper
ou pour congeler et manger plus tard!

prix spécial

3.49

prix membre

2.99

céleri
produit du Québec et du pays d'ici
et du importé du Mexique
Cal. No 1, gr 24
cette
mg 3.99

**gros
légume**

bœuf
première qualité
metro
depuis 1947

BIO 1.99

carottes
produit du Québec
Cal. No 1
cette
mg 1.99

2 lb

produit d'ici

99¢

**rôti d'oeil de
palette de bœuf**
24.23 kg
mg 11.99/lb; 26.43/kg

qualité

Notre bœuf
est sélectionné
selon nos normes
de qualité les
plus élevées

10.99
/lb

**recette de
mijoté de rôti
d'oeil de palette**

cliquez ici

trucs et astuces

Doubler la quantité de légumes

dans vos mijotés. L'ajout de carottes, de céleri ou de champignons en abondance pour vous donner un plat coloré, riche en vitamines et en minéraux et rempli de bienfaits.

Pour un mijoté au poulet

plus nourrissant, ajouter une boîte de haricots blancs rincés et égouttés en fin de cuisson. Ils se marient parfaitement avec les saveurs et apportent fibres et protéines végétales!

Si on ajoute des légumes délicats

comme les courgettes ou les pois verts, il faut les mettre seulement dans la dernière demi-heure de cuisson pour éviter qu'ils ne deviennent mous ou pâteux.

les mijotés

Optez pour les osso buco de veau de lait. Leur collagène se transforme en une texture fondante pendant la cuisson lente, tout en restant relativement faible en gras!

Assaisonner légèrement au début, puis ajuster en fin de cuisson.

Les saveurs se concentrent en mijotant, et trop de sel ou d'épices dès le départ peut déséquilibrer le goût final.

osso buco de
veau de lait
surgelé, décongelé
légèrement
10,84/kg
reg. 14,99/17,21/25 kg



13⁹⁹

Nourri exclusivement de lait en poudre reconstitué, le veau de lait se distingue par sa chair rosée et moelleuse, sa tendreté exceptionnelle et son goût subtil et délicat. Riche en protéines et en vitamines B, cette viande maigre et rainée est idéale pour une alimentation équilibrée.

recette de
**Osso Buco au
veau de lait**

[cliquez ici](#)

accompagner vos mijotés
d'une baguette Première Moisson

**L'ART
DU VRAI**



baguette
française
475 g, chapeau
rég. de 2,49 à 4,99

à partir de
3²⁹