

# de la pêche à votre assiette

**m**  
mon épicier



tout sur notre  
**garantie  
fraîcheur  
traçable**

notre variété  
**de poissons et  
fruits de mer**

**recettes  
et conseils**

découvrez notre  
**collection  
signature du  
poissonnier**

Du jeudi **9 avril** au mercredi **15 avril 2026** From Thursday to Wednesday April 9<sup>th</sup> - April 15<sup>th</sup>, 2026

**fraîcheur  
garantie**

ou argent remis

**+10%**

# ici, la fraîcheur est à son meilleur

## arrivages fréquents

Plusieurs fois  
par semaine  
pour garantir  
la fraîcheur.

## expertise

Nos poissonniers  
d'expérience  
savent répondre  
à vos besoins  
et à vos attentes.

## préparé sur place

Nos produits de la mer  
sont assaisonnés et  
farcis ici, avec des  
ingrédients de qualité.

## la garantie en 3 points

### 1 pratiques responsables

Nos fournisseurs respectent  
des pratiques de pêche  
et d'aquaculture durables.

### 2 traçabilité

Nous fournissons toute  
l'information de traçabilité sur  
les étiquettes de nos produits.

### 3 provenance

Nous choisissons la provenance  
de nos produits avec soin.

garantie

**fraîcheur  
traçable**

de la pêche à l'assiette

pour en apprendre plus sur notre politique  
de pêche et d'aquaculture durables

cliquez  
ici

pour plus d'information sur la traçabilité  
de nos poissons et fruits de mer

cliquez  
ici

# nos poissons

découvrez notre belle variété de produits en magasin et en ligne!

filet de morue

darne de flétan

filet de sébaste

filet de saumon

darne de thon

filet de truite

filet de doré Canadien

# nos mollusques

moules

palourdes

mactre de Stimpson

# nos crustacés

produit d'ici

homard vivant

section de crabe

crevettes nordiques

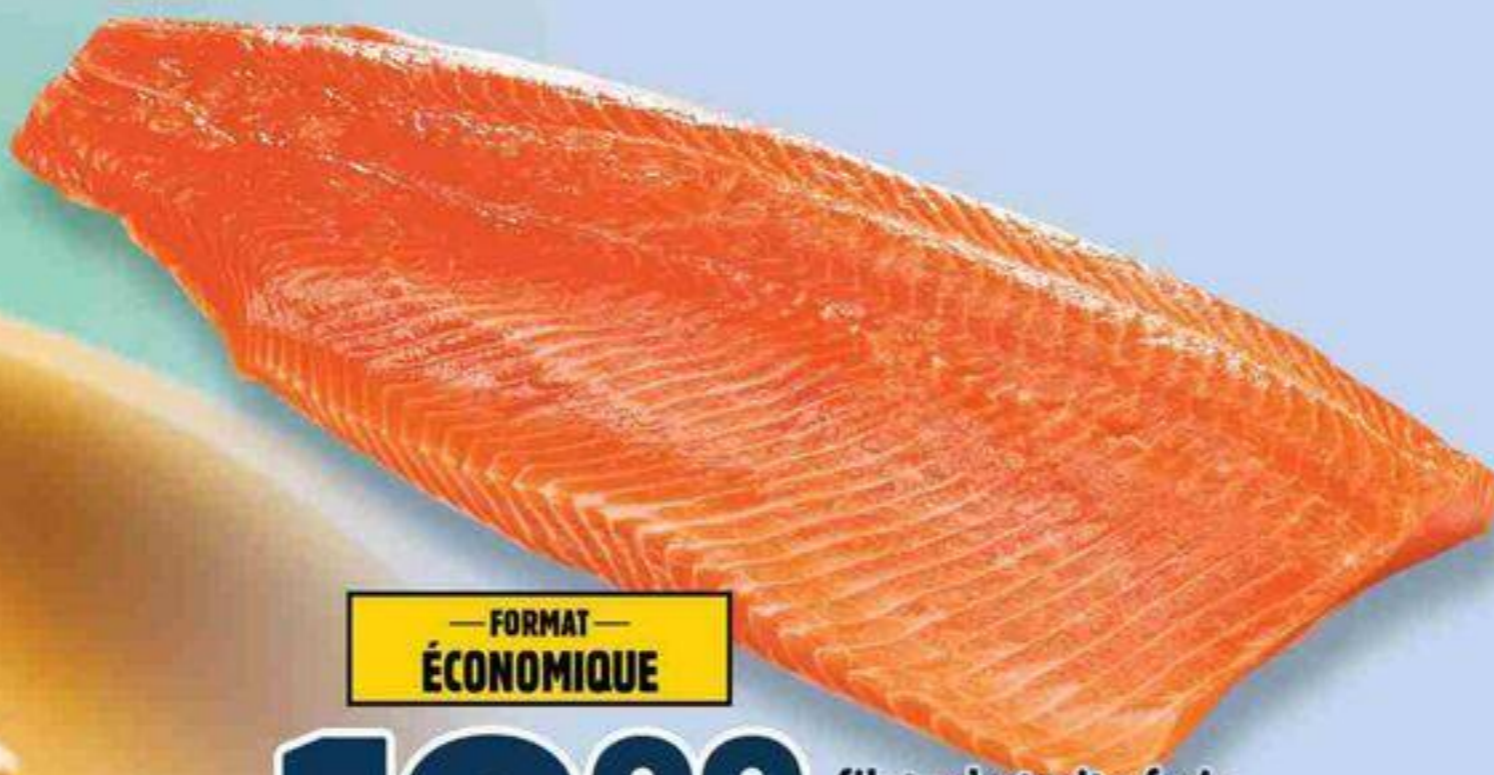
garantie fraîcheur traçable de la pêche à l'assiette

pour connaître les meilleures techniques de cuisson du poisson

[cliquez ici](#)

# filet de truite rôti

avec salade de concombres, goberge et avocats



—FORMAT ÉCONOMIQUE

**12.99** /lb

filets de truite frais  
sans arêtes, format économique  
fresh trout fillets, economic pack  
**28,64/kg**  
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

**BIO** au même prix gr 20



avocat Hass  
importé du Mexique,  
gr 16  
Hass avocado  
reg. 2,49

**99¢** ch.



mini concombres  
produit du Québec, sac 6 unités  
mini cucumbers  
reg. 4,99

mini concombres  
mini cucumbers

**3.99**



huile d'olive  
Selection  
1 L, choix varié  
Selection olive oil

**12.99**

consultez la recette

cliquez ici

filets de sébaste  
format économique  
rockfish fillets,  
economic pack  
**19,82/kg**  
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

—FORMAT ÉCONOMIQUE

**8.99** /lb



bouillon Mieux-être  
946 ml, choix varié  
Life Smart broth  
reg. 4,49

**3.99**

# sébaste façon pot-au-feu



consultez la recette

cliquez ici



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.



collection  
**signature du  
poissonnier**

metro

découvrez notre **collection d'exception** soigneusement  
sélectionnée par nos **experts poissonniers**

**filet de saumon  
frais norvégien**  
fresh Norwegian salmon fillet

**filet d'aiglefin  
d'Islande frais**  
fresh Icelandic haddock fillet

**longe de morue  
d'Islande frais**  
fresh Icelandic cod loin

**40%**

**de rabais**  
sur les filets de la  
collection Signature  
du poissonnier

**crevettes tigrées  
noires**  
cruves, faciles à peler,  
8-12 un./lb  
raw black tiger shrimp  
reg. 3,49

**pattes de pieuvre**  
cuites  
octopus legs  
**36,24/lb**  
reg. 42,99/lb - 94,78/kg

**249**  
ch.

**799**  
le 100 g

**gros  
pétoncle**

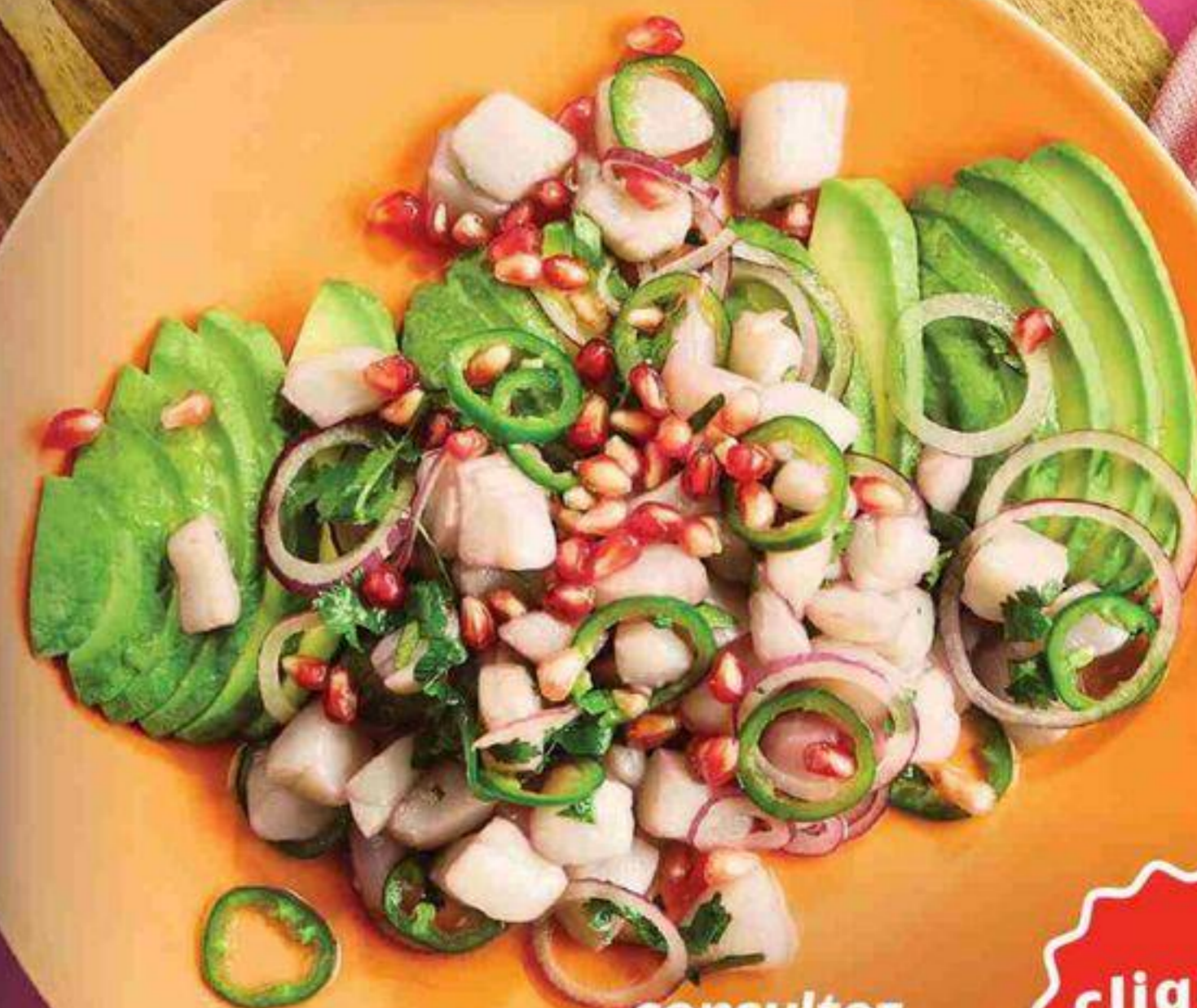
**produit  
D'ICI**

**nétoncles des  
Îles-de-la-Madeleine**  
10-20 un./lb  
Magdalen Islands scallops  
**45,31/lb**  
reg. 47,99/lb - 105,80/kg

**grenade**  
importée du Pérou  
et/ou de l'Inde,  
gr 10  
pomegranate  
reg. 4,99

**399**  
ch.

**ceviche de pétoncle  
au jus de pomme grenade**



consultez  
la recette

**cliquez  
ici**

**coriandre**  
importée du Mexique  
cilantro  
reg. 2,49

**199**  
ch.

**croustilles  
tortilla  
Que Pasa**  
170-350 g, sauce  
salsa 420 ml,  
choix varié  
rectifiés mi, est restes  
reg. de 5,49 à 6,99

**377**



Gluten Free | Whole Grain | Sans gluten | Grains entiers

Gluten Free | Whole Grain | Sans gluten | Grain entier