

**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 cuit

obtenez  
**5\$+**  
de rabais

**300**  
points  
moi



Si la  
température  
le permet

**13.99**  
/lb

homard vivant  
env. 1 lb à 1 1/4 lb  
live lobster  
30,84/kg

Du jeudi 28 mai au mercredi 3 juin 2026  
From Thursday to Wednesday May 28<sup>th</sup> - June 3<sup>rd</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  
325-890 ml, 3/340 ml,  
choix varié  
Hellmann's mayonnaise

on cuit pendant que vous magasinez!



# les méthodes de cuisson du homard

comptez  
12 minutes  
par 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.



frites Selection  
800 g, choix varié  
Selection french 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

## tomalli

Le tomalli 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
- › mordiller 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 pouces 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](https://metro.ca),  
au même prix qu'en magasin



livraison



cueillette



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

