

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 7 mai au mercredi 13 mai 2026 From Thursday to Wednesday May 7th - May 13th, 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

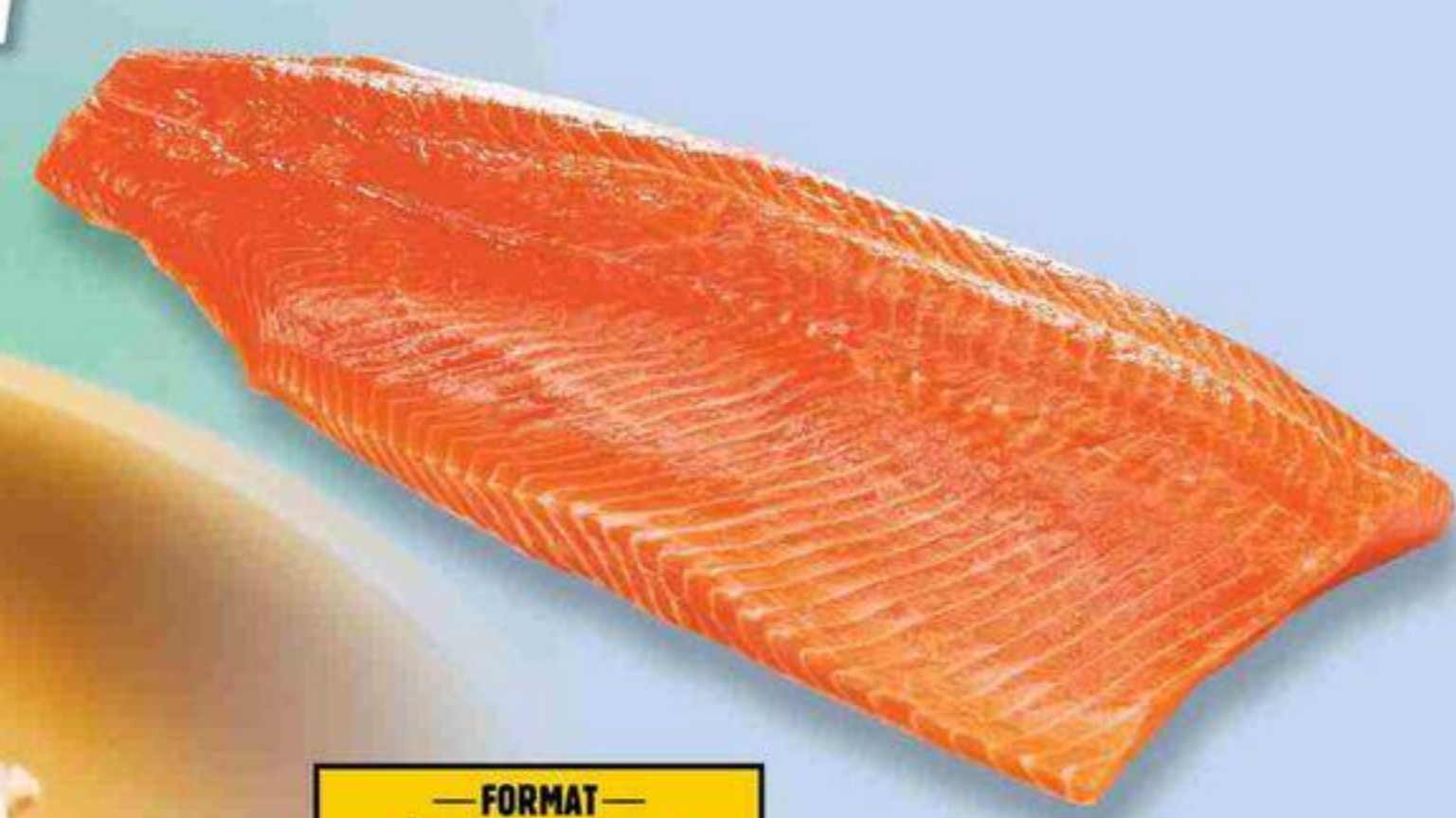
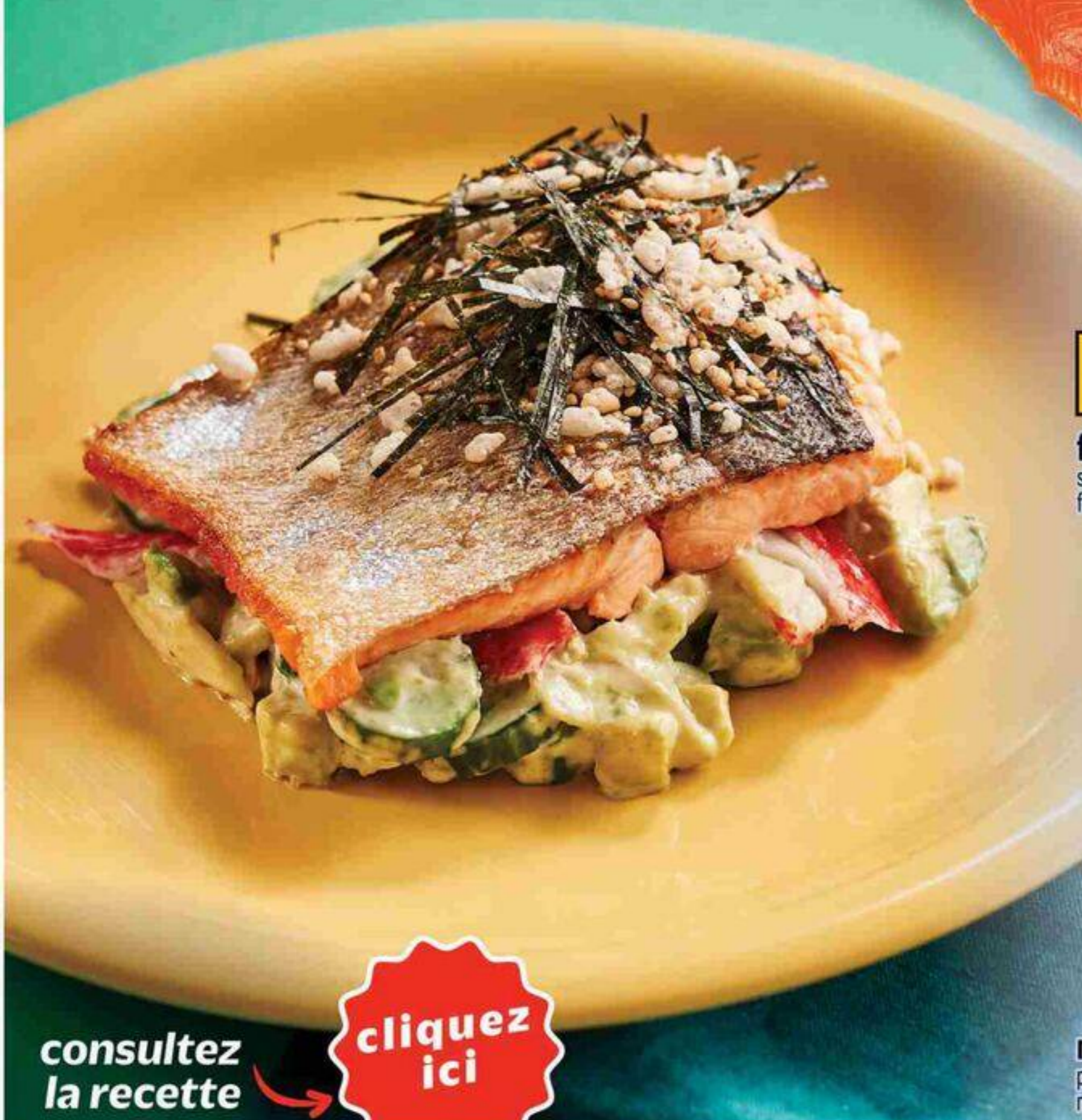
garantie fraîcheur traçable de la pêche à l'assiette

pour connaître les meilleures techniques de cuisson du poisson

[cliquez ici](#)

filet de truite rôti

avec salade de concombres, goberge et avocats



**— FORMAT —
ÉCONOMIQUE**

filets de truite frais
sans arêtes, format économique
fresh trout fillets, economic pack

**6
unités**

avocats
importés du Mexique
et/ou du Pérou, sac 6 un.
avocados



mini concombres
produit du Québec, 6 un.
mini cucumbers



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

consultez
la recette

**cliquez
ici**

**— FORMAT —
ÉCONOMIQUE**

filets de sébaste
format économique
rockfish fillets,
economic pack



sébaste façon pot-au-feu



bouillon
Mieux-être
946 ml, choix varié
Life Smart broth

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.

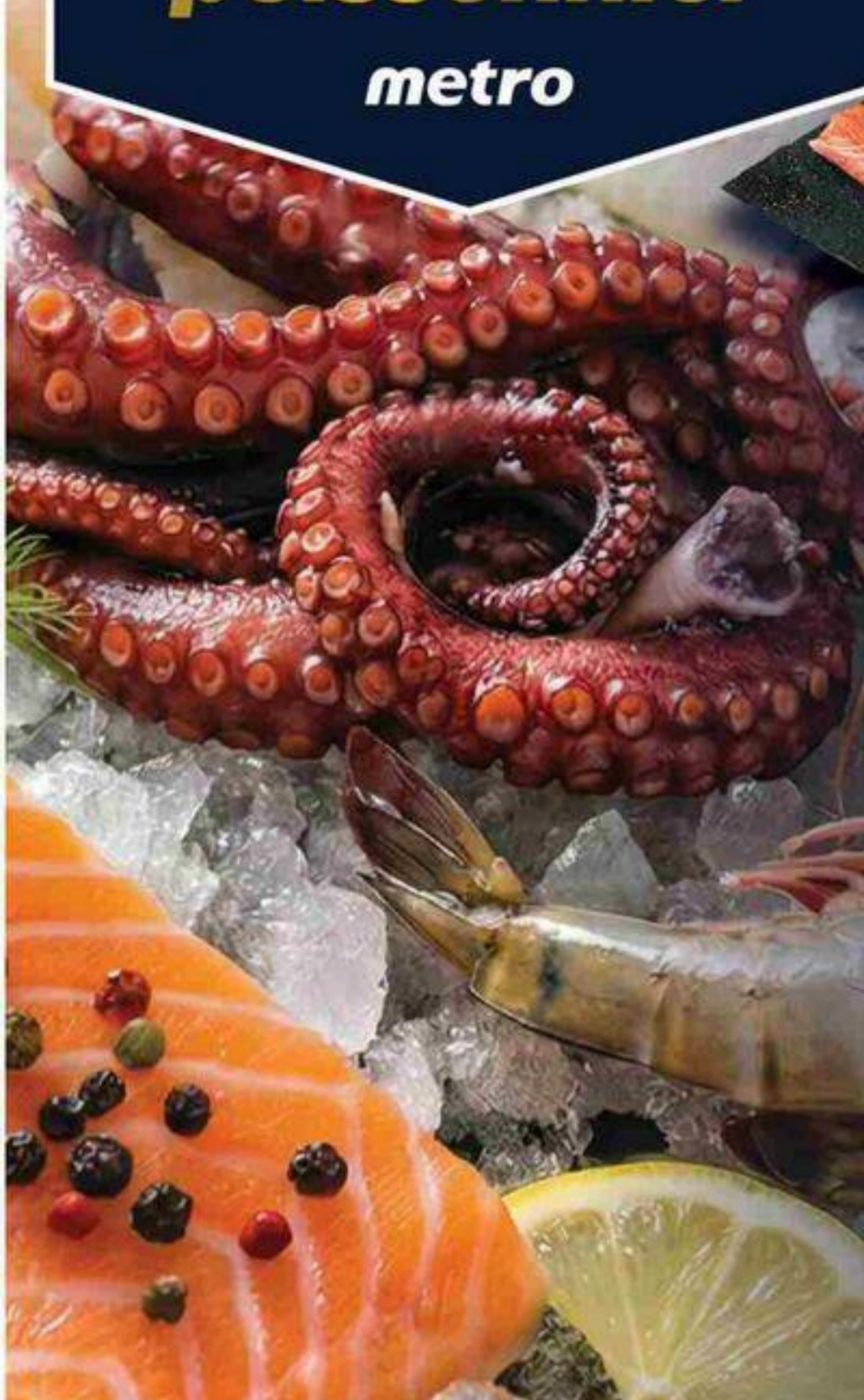
**un prestige confirmé par
la haute gastronomie**

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 fraîche**
fresh Icelandic cod loin

10%
de rabais
sur les filets de la
collection Signature
du poissonnier

125
points **valeur
de 1\$**



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

249
ch.



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

799
le 100 g



produit
D'ICI

**gros
pétoncle**

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

999
le 100 g



grenade
importée du Pérou
et/ou de l'Inde,
gr 10
pomegranate

ceviche de pétoncle
au jus de pomme grenade



consultez
la recette

**cliquez
ici**



coriandre
importée du Mexique
cilantro
reg. 2,49

199

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

449

