Le plaisir de **mieux manger**

*The joy of eating* ***better***

# LE MEILLEUR DES RÉCOLTES !

## MIJOTÉ DE BOEUF ET DE LÉGUMES DE LA RÉCOLTE

ALIMENTS DU QUÉBEC

**RÔTI DE PALETTE OU DE BAS DE PALETTE DÉSOSSÉS**
Coupe européenne
*European cut*
***BONELESS BLADE ROAST OR BOTTOM BLADE ROAST***
**8,80 $/kg**

**3,99 $/lb**

Compliments
POMMES DE TERRE LAVÉES
Blanches
White
WASHED POTATOES
4,54 kg / 10 lb

**2/5,00**

**10 lb**

**RUTABAGAS, CAROTTES, BETTERAVES, OIGNONS JAUNES (2,27 kg) OU POMMES DE TERRE BLANCHES (4,54 kg)**
Du Québec
Canada no 1
***(2.27 kg) RUTABAGAS, CARROTS, BEETS, YELLOW ONIONS OR (4.54 kg) WHITE POTATOES***
*From Québec*

MARCHÉ BONICHOIX

**DU JEUDI 11 AOÛT AU MERCREDI 17 AOÛT 2016**
***FROM THURSDAY, AUGUST 11 TO WEDNESDAY, AUGUST 17, 2016***

# MIJOTÉ DE BŒUF ET DE LÉGUMES DE LA RÉCOLTE

Rendement : 4-6 portions
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 heures 40 minutes
Temps total : 3 heures

Le temps des récoltes est arrivé! Profitez-en pour préparer ce délicieux mijoté avec des légumes de saison. N'hésitez pas à doubler la recette pour en congeler. Vous pourrez ainsi vous régaler cet hiver.

## Ingrédients

- 2 lb (1 kg) de rôti de palette de bœuf désossé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Au goût, sel et poivre
- 2 oignons jaunes, coupés en 4 morceaux
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomate
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 8 tiges de thym frais
- 1 petit rutabaga, coupé en cubes de 5 cm (2 po)
- 5 pommes de terre blanches, coupées en 2
- 6 carottes, coupées en 3
- 1 petit chou vert, coupé en 6 morceaux
- 100 g de haricots verts, parés

## Méthode

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans une cocotte allant au four, à feu moyen-vif, dorer la viande dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver dans une assiette.
- Dans la même casserole, dorer les oignons environ 3 minutes à feu moyen-doux. Y ajouter l'ail et poursuivre la cuisson environ 1 minute. Remettre la viande réservée dans la casserole et ajouter le bouillon, la moutarde de Dijon, la pâte de tomate, la sauce Worcestershire et le thym. Porter à ébullition. Couvrir et cuire au four pendant 1 heure 50 minutes.
- Ajouter le rutabaga, les pommes de terre, les carottes et le chou, et cuire 40 minutes de plus.
- Ajouter les haricots verts et poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes atteignent le degré de tendreté désiré.
- Rectifier l'assaisonnement au besoin. Accompagner de pain croûté et servir.

## C'est bon d'avoir du choix !

Vous voulez revisiter votre recette de bouilli classique? Remplacez le rôti de bœuf par du rôti de palette de porc ou encore par des cubes de bœuf à ragoût ; votre bouilli en sera tout aussi savoureux.

Plus audacieux ? Vous pouvez aussi en faire un délicieux osso bucco de porc !

## Miche campagnarde

Cassez la croûte en accompagnant ce mijoté d'une généreuse tranche de pain frais!

PAIN TRANCHÉ
SENSATIONS
Miche campagnarde
*SLICED BREAD*
600 g
3,79

## LE PARFAIT COMPLICE DE VOTRE REPAS

*À la recherche d'un vin riche, concentré et boisé pour accompagner votre mijoté? Essayez le Wallaroo Trail pour compléter votre repas!*

VIN ROUGE OU BLANC
WALLAROO TRAIL
*RED OR WHITE WINE*
1 L
En vente au Québec seulement
*Sold in Québec only*
12,29

# MARCHÉ BONICHOIX

**DU JEUDI 11 AOÛT AU MERCREDI 17 AOÛT 2016**
***FROM THURSDAY, AUGUST 11 TO WEDNESDAY, AUGUST 17, 2016***

## COMPOTÉE D'OIGNONS ROUGES AUX BLEUETS

*Voir la recette à la page 8*

Le plaisir de **mieux manger**
*The joy of eating better*

BEAU BON BIEN CUIT!

**1,99 $/lb**
**PORC HACHÉ MAIGRE**
Provenant de parties fraîches et surgelées
*From frozen and fresh parts*
***LEAN MINCED PORK***
4,39 $/kg

**1,49 $/lb**
**FESSE, DEMI-FESSE OU JAMBONNEAU DE PORC FRAIS**
***FRESH PORK HAM, HALF PORK HAM OR PORK BUTT***
3,28 $/kg

ALIMENTS DU QUÉBEC

**CHOU-FLEUR BLANC**
Du Québec
Canada no 1
**OU AVOCATS HASS**
Du Mexique
***WHITE CAULIFLOWER***
*From Québec*
***OR HASS AVOCADOS***
*From Mexico*
**2/3,00**

**2,99**
**CÉRÉALES**
GENERAL MILLS
***CEREAL***
295 à/to 500 g
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**3,99**
**CRÈME GLACÉE**
COMPLIMENTS (1,5 L)
**OU FRIANDISES GLACÉES***
NESTLÉ
DRUMSTICK
***ICE CREAM OR FROZEN TREATS****
*Voir variétés et formats en magasin
*See varieties and sizes in store

## LES RÉCOLTES DU MARAÎCHER

**CLÉMENTINES**
D'Afrique du Sud ou du Chili
***CLÉMENTINES***
*From South Africa or Chile*
907 g

**3.99**

**4.49**

**JUS DE FRUITS, DE BAIES OU LIMONADE**
SIMPLY
***FRUIT JUICE, MIXED BERRY JUICE OR LEMONADE***
1,75 L
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**1.79 $/lb**

**HARICOTS JAUNES OU VERTS**
Du Québec
***WAX OR GREEN BEANS***
*From Québec*
**3.95 $/kg**

**CHAMPIGNONS BLANCS ENTIERS**
Du Canada
***WHOLE WHITE MUSHROOMS***
*From Canada*
227 g

**1.79**

**2.99**

**MELON MIEL**
Des États-Unis ou du Mexique
***HONEYDEW MELON***
*From U.S. or Mexico*
Ch./*Ea.*

**JEUNES ÉPINARDS, MÉLANGE PRINTANIER, MÉLANGE BÉBÉ CHOU FRISÉ, ROQUETTE, MÉLANGE BÉBÉ ROMAINE, MÉLANGE BÉBÉ CHOU FRISÉ ET ÉPINARDS OU CHOU FRISÉ (KALE)**
Du Québec
ATTITUDE FRAÎCHE
***BABY SPINACH, SPRING MIX, BABY KALE MIX, ARUGULA, BABY ROMAINE MIX, BABY KALE MIX AND SPINACH OR KALE***
*From Québec*
128 ou/or 142 g

**2/6.00**

**69¢ /lb**

**CHOU VERT, ROUGE OU DE SAVOIE**
Du Québec
Canada no 1
***GREEN, RED OR SAVOY CABBAGE***
*From Québec*
**1.52 $/kg**

**RADIS**
Du Québec
***RADISHES***
*From Québec*
454 g

**2/3.00**

**FÈVES GERMÉES**
Du Québec
***BEAN SPROUTS***
*From Québec*

**1.99 $/lb**

**4.39 $/kg**

J'aime 5 à 10 portions par jour
jaime5a10.ca

## LES PANIERS

**PÊCHES (panier 3 L)**
Canada no 1
**OU NECTARINES (panier 2 L)**
De l'Ontario
***(3 L basket) PEACHES OR (2 L basket) NECTARINES***
*From Ontario*

**5.99**

**3.99**

**FRAISES**
Du Québec
Canada no 1
***STRAWBERRIES***
*From Québec*
Panier 1 L *Basket*

L'approvisionnement en fruits et légumes est à la merd des facteurs climatiques.

*Unforeseen fruit and vegetable supply difficulties could occur, resulting in short supply of some advertised products.*

# LES SUGGESTIONS DU BOUCHER

BEAU BON BIEN CUIT!

**12.99 $/lb**

**BIFTECK OU RÔTI D'ALOYAU OU DE CÔTE D'ALOYAU**
*WING OR T-BONE STEAK OR ROAST*
28.64 $/kg

**4.99 $/lb**

**BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE**
Provenant de parties fraîches et surgelées
*From frozen and fresh parts*
*MEDIUM GROUND BEEF*
11.00 $/kg

**2.59 $/lb**

**POULET FRAIS**
*FRESH CHICKEN*
Moins de 2 kg
*Less than 2 kg*
5.71 $/kg

## Cubes de bœuf à ragoût

De quoi préparer un mijoté de bœuf réconfortant avec des légumes de saison! Laissez braiser la viande quelques heures avec des légumes-racines et des fines herbes fraîches telles que du thym ou du romarin.

***Stewing beef cubes***

*Beef stew – talk about comfort food made with seasonal vegetables! Braise the meat for a few hours with root vegetables and fresh herbs like thyme and rosemary.*

**3.99 $/lb**

**CÔTELETTES DE LONGE DE PORC FRAIS DÉSOSSÉES**
Coupe papillon, Coupe du centre
*Butterfly cut, Center cut*
*FRESH BONELESS PORK LOIN CHOPS*
8.80 $/kg

**CUBES DE BOEUF À RAGOÛT FRAIS**
*FRESH STEWING BEEF CUBES*
13.21 $/kg

**5.99 $/lb**

les Prêts-à-cuire du Boucher

**6.99 $/lb**

**POITRINES DE POULET FRAIS DÉSOSSÉES ASSAISONNÉES**
LES PRÊTS-À-CUIRE DU BOUCHER
*FRESH SEASONED BONELESS CHICKEN BREASTS*
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*
15.41 $/kg

**4.99 $/lb**

**SAUCISSES EUROPÉENNES FRAÎCHES**
LES PRÊTS-À-CUIRE DU BOUCHER
*FRESH EUROPEAN SAUSAGES*
Environ 375 g *Average*
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*
11.00 $/kg

**FILETS DE PORC FRAIS ASSAISONNÉS**
LES PRÊTS-À-CUIRE DU BOUCHER
*SEASONED FRESH PORK TENDERLOINS*
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*
15.41 $/kg

**6.99 $/lb**

Si le climat le permet / Weather permitting

les Prêts-à-cuire du Poissonnier

**11.99 $/lb**

**FILETS DE SAUMON ATLANTIQUE MARINÉS FRAIS**
LES PRÊTS-À-CUIRE DU POISSONNIER
*FRESH MARINATED ATLANTIC SALMON FILLETS*
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*
26.43 $/kg

**AILES DE POULET SURGELÉES**
FLAMINGO
Bar-B-Q, Buffalo, Miel et ail, Épicées, Chipotle
*FROZEN CHICKEN WINGS*
760 g

**10.99**

**RABAIS instantané 4$**

**5.99**
prix courant 9.99

**JAMBON FUMÉ**
LAFLEUR
LE CAPRICE
*SMOKED HAM*
550 g

**PÂTÉS IMPÉRIAUX, ROULEAUX DE PRINTEMPS OU MINI-ROULEAUX DE PRINTEMPS SURGELÉS**
WONG WING
*FROZEN EGG ROLLS, SPRING ROLLS OR MINI SPRING ROLLS*
360 à/to 680 g

**4.99**

## LES CHARCUTERIES

**CHARCUTERIES ÉMINCÉES**
OLYMEL
*SHAVED DELI MEATS*
175 g
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**4.49**

**3.58 $/lb**

**79¢ /100 g**

**PAIN DE VIANDE SIMILI-POULET**
OLYMEL OU/*OR* LAFLEUR
*MOCK CHICKEN MEAT LOAF*

**2.59**

**PÂTÉ DE FOIE DE VOLAILLE, DE FOIE DE CANARD**
SENSATIONS (125 g)
**OU PÂTÉ DE CAMPAGNE OU DE FOIE**
COMPLIMENTS (150 g)
*POULTRY LIVER, DUCK LIVER, COUNTRY STYLE OR LIVER PÂTÉ*
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

### Pâtés de foie *Compliments*

Agrémentez vos craquelins avec la grande variété de pâtés *Compliments*. Offerts en plusieurs saveurs, ils sauront plaire à tous.

**Compliments *Liver Pâtés***

*Make simple crackers truly special with the wide variety of* Compliments *pâtés. Available in several flavours, there's something to please everyone.*

## LES PRISES DU POISSONNIER

À partir de/*From*
**7.99**

**CREVETTES PANÉES, CREVETTES TEMPURA NON CUITES OU BALUCHONS DORÉS À LA THAÏLANDAISE SURGELÉS**
SENSATIONS
*FROZEN UNCOOKED SHRIMP, TEMPURA SHRIMP OR THAI GOLDEN PURSE*
*HORS D'OEUVRES*
330 à/to 355 g

**COQUILLE DU PÊCHEUR SURGELÉE**
LES PRÊTS-À-CUIRE DU POISSONNIER
Fruits de mer avec fromage et champignons
*FROZEN FISHERMAN'S COQUILLE*
200 g

**4.99**

les Prêts-à-cuire du Poissonnier

PÊCHE RESPONSABLE

Si le climat le permet / Weather permitting

**FILETS DE TRUITE STEELHEAD FRAÎCHE**
*FRESH STEELHEAD TROUT FILLETS*
**24.23 $/kg**

**10.99 $/lb**

**MÉLANGE DE CREVETTES ET PÉTONCLES NON CUITS SURGELÉS**
AQUASTAR
OU/*OR* ROYAL HARBOUR
*FROZEN RAW SHRIMP AND SCALLOP MEDLEY*
340 g

**8.99**

### Queues de homard

Faciles à préparer, les queues de homard donneront une allure gastronomique à vos repas. Garnissez-les d'une noix de beurre, de zeste et de jus de lime. Un succès assuré!

***Lobster tails***

*Easy to prepare, lobster tails will up the gastronomic quotient of your meals. Top with a knob of butter, lime zest, and fresh lime juice. Success guaranteed!*

**5.79 Ch./Ea.**

**QUEUE DE HOMARD SURGELÉE**
Grosseur 3-4 *Size*
*FROZEN LOBSTER TAIL*

# LA VARIÉTÉ DU FROMAGER

**FROMAGE FETA**
SAPUTO
***CHEESE***
170 ou/or 200 g
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*
**3.99**

**FROMAGE RONDOUX**
AGROPUR
Double crème, Triple crème, Chèvre
***CHEESE***
100 ou/or 120 g
**4.49**

**FROMAGE JARLSBERG**
AGROPUR
Pointe
***CHEESE***
250 g
**7.99**

**FROMAGE DE CHÈVRE PRINCEVILLE**
FROMAGERIE MADAME-CHÈVRE
***CHEESE***
165 g
**4.99**

## Fromage Inspiré

Une pâte molle au lait de vache, à la croûte fleurie et aux arômes de champignon et de crème fraîche. C'est un mariage de goûts inspiré, d'où son nom!

***Inspiré cheese***

*Soft, cow's milk cheese with a bloomy rind and aromas of mushrooms and fresh cream. It's a marriage of flavours made in heaven!*

Coup de coeur

**FROMAGE INSPIRÉ**
FROMAGERIE DOMAINE FÉODAL
***CHEESE***
150 g
**4.99**

---

Lafleur
DEPUIS 1912 • SINCE 1912

**BACON**
LAFLEUR
Original, Naturel, Érable, Moins de sel
***BACON***
375 ou/or 500 g
**6.29**

**SAUCISSES FRAÎCHES À DÉJEUNER**
LAFLEUR
Porc et bacon, Pur porc, Porc et boeuf, Porc et boeuf-Légères
***FRESH BREAKFAST SAUSAGES***
375 g
**3.99**

**JAMBON CUIT OU JAMBON BLANC CUIT**
LAFLEUR
AUTHENTIQUE
***COOKED HAM OR WHITE COOKED HAM***
**11.29 $/lb**
**2.49 $/100 g**

**SALAMI OU PEPPERONI**
OLYMEL
***SALAMI OR PEPPERONI***
**4.49 $/lb**
**99¢ /100 g**

---

SCHNEIDERS

**SAUCISSES FUMÉES**
HYGRADE
Ordinaire, Bar-B-Q, Naturel
***WIENERS***
375 ou/or 450 g
**3.49**

**BACON PRÉCUIT**
MAPLE LEAF
READY CRISP
***PRECOOKED BACON***
65 ou/or 85 g
**5.49**

**CROQUETTES, BURGERS OU LANIÈRES DE POITRINE DE POULET SURGELÉS**
MAPLE LEAF
PRIME
***FROZEN CHICKEN BREAST NUGGETS, BURGERS OR STRIPS***
750 g
**8.99**

**POITRINE DE DINDE**
SCHNEIDERS
DELI BEST, LIFESTYLE
***TURKEY BREAST***
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*
**13.56 $/lb**
**2.99 $/100 g**

Le plaisir de **mieux manger**

*The joy of eating* ***better***

# COMPOTÉE D'OIGNONS ROUGES AUX BLEUETS

Pour recevoir en toute simplicité, adoptez cette tendance et préparez un plateau de fromages, de charcuteries et de pains. Agrémentez-le de marinades et de compotée d'oignons.

Rendement : 500 mL / 2 tasses
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 50 minutes
Temps total : 1 heure 5 minutes

## Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 gros oignon rouge, émincé
- 1 ml (1/4 c. à thé) de chacun : sel et poivre
- 60 ml (1/4 tasse) de chacun : vin rouge et vinaigre de vin rouge
- 125 ml (1/2 tasse) de chacun : jus de canneberges et miel liquide
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de thym frais, hachées
- 250 ml (1 tasse) de bleuets

## Méthode

- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen et y faire revenir l'oignon avec le sel et le poivre jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 3 à 5 minutes.
- Incorporer le vin, le vinaigre, le jus de canneberges, le miel et le thym. Faire frémir le mélange jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé, environ 30 minutes.
- Incorporer les bleuets et cuire environ 15 minutes ou jusqu'à obtention de la consistance désirée. Laisser refroidir, transférer dans un contenant hermétique, puis réfrigérer.

Délicieuse avec des charcuteries et des fromages, cette compote est également exquise sur un brie fondant !

**OIGNONS ROUGES**
Du Québec
Canada no 1
***RED ONIONS***
*From Québec*
3.73 $/lb
1.69 $/lb

**BLEUETS SAUVAGES**
Du Québec
Canada no 1
***WILD BLUEBERRIES***
*From Québec*
340 g
3.99

**FROMAGE CAMEMBERT OU BRIE DOUBLE CRÈME**
COMPLIMENTS
***CHEESE***
170 ou/or 200 g
4.99

**BAGUETTE CIABATTA**
SENSATIONS
Originale
***CIABATTA BAGUETTE***
325 g
2.49

**PROSCIUTTO TRANCHÉ**
SENSATIONS
***SLICED PROSCIUTTO***
125 g
8.99

**ROSETTE DE LYON OU CHORIZO**
LE SAUCIFLARD
***ROSETTE DE LYON OR CHORIZO***
300 g
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*
7.99

## LES DOUCEURS DU BOULANGER

À partir de/*From* **3.49**

**VIENNOISERIES**
AU PAIN DORÉ
ORIGINE
*VIENNOISERIES*
Emballage de 4
*Pack of 4*
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**1.99**

**MUFFINS ANGLAIS (6)**
COMPLIMENTS
Nature, Blé entier
*(6) ENGLISH MUFFINS*
340 g

**BOUCHÉES DE BISCUITS**
Chocolicious
**OU BISCUITS AU BEURRE**
Framboises
CHARLOTTE'S HAYSTACK
*COOKIE CLUSTERS OR BUTTER COOKIES*
183 ou/or 235 g

**3.79**

**CROÛTE À PIZZA RÉGULIÈRE**
SENSATIONS
Rectangle, Ronde
*REGULAR PIZZA CRUST*
280 ou/or 298 g

**2.49**

**4.99**

**TARTELETTES AUX FRUITS (3 po)**
*(3 in.) FRUIT TARTS*
6 x 45 g

**WRAP**
*WRAP*
235 à/to 324 g
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**4.79**

**3.99**

**TREMPETTE OU GUACAMOLE**
SABRA
*DIP OR GUACAMOLE*
198 ou/or 227 g
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**FEUILLETÉ, PÂTÉ OU QUICHE**
À TABLE!
*FLAKY PASTRY, PIE OR QUICHE*
540 à/to 585 g
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**6.99**

À partir de/*From* **4.99**

**TARTINADE**
COMPLIMENTS
OU/OR SENSATIONS
*SPREAD*
360 g
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**SALADE**
GOURMET MINUTE
Chou crémeuse,
Pommes de terre,
Chou traditionnelle,
Macaroni,
Chou crémeuse blanche
*SALAD*
454 g

**1.99**

**2/5.00**

**CRAQUELINS**
DARE
BONS GRAINS, BRETON SOUFFLÉS!, VEGGIE CRISPS, VINTA
***CRACKERS***
100 à/to 250 g
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**5.49**

**PEPSI OU COCA-COLA**
12 x 355 mL
ou/or 15 x 355 mL
Canettes consignées
*Deposit cans*
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**PIZZA SURGELÉE**
DELISSIO
MINCE ET CROUSTILLANTE, RUSTICO
***FROZEN PIZZA***
340 à/to 630 g

**RABAIS instantané 1.40**

**4.99**
prix annoncé 6.39

**Économisez/Save 50¢**
sur le prix courant/on the regular price
emballage simple/simple pack

**Économisez/Save 1$**
sur le prix courant/on the regular price
emballage duo/duo-pack

**PAIN TRANCHÉ**
VILLAGGIO
(600 g, 675 g, 2 x 600 g ou 2 x 675 g)
OU/OR BEN'S (675 g)*
***SLICED BREAD***
*Nouveau-Brunswick seulement
**New Brunswick only*

**1.99**

**PÂTES ALIMENTAIRES**
CATELLI
BISTRO, MOISSON SANTÉ, SMART, SUPERGREENS, SANS GLUTEN
***PASTA***
300 à/to 375 g
Excepté lasagne et pâtes biologiques
*Except lasagna and organic pasta*

**MAYONNAISE OU SAUCE À SALADE**
COMPLIMENTS
***MAYONNAISE OR DRESSING***
890 mL

**2.99**

**2.99**

**PAINS À HAMBURGER, À HOT DOG, POUR SAUCISSES OU CRUSTINI**
VILLAGGIO
***HAMBURGER, HOT DOG, SAUSAGE OR CRUSTINI BUNS***
6 ou/or 8

**2.99**

**POMMES DE TERRE FRITES SURGELÉES**
CAVENDISH
FLAVOUR CRISP, SIMPLY HOMESTYLE
***FROZEN FRIED POTATOES***
750 g

**DÎNER SURGELÉ**
COMPLIMENTS
***FROZEN DINNER***
227 à/to 284 g

**2/3.00**

**2.79**

**SAUCE POUR FONDUE**
CANTON
***FONDUE SAUCE***
180 mL

**3.99**

**BOUILLON POUR FONDUE**
CANTON
***BROTH FOR FONDUE***
1,1 L

**2/5.50**

**CRAQUELINS**
CHRISTIE
FINS AU BLÉ, FINS AU BLÉ PITA GRILLÉ, FINS AUX POMMES DE TERRE, TRISCUIT
***CRACKERS***
115 à/to 226 g

**1.99**

**GOÛTER**
CLOVER LEAF
GUEULETON
***SNACK***
90 ou/or 99 g

**4.99**

**HUILE DE TOURNESOL**
BECEL
***SUNFLOWER OIL***
1 L

**MARGARINE**
COMPLIMENTS
***MARGARINE***
907 g

**2.99**

**1.99**

**MOUTARDE PRÉPARÉE**
HEINZ
Jaune
***PREPARED MUSTARD***
380 mL

**15.49**

**VIN ROUGE**
L'EXCENTRIS
***RED WINE***
750 mL
En vente au Québec seulement
*Sold in Québec only*

**11.19**

**VIN BLANC, ROSÉ OU ROUGE**
SMOKY BAY
***WHITE, ROSÉ OR RED WINE***
1 L
En vente au Québec seulement
*Sold in Québec only*

**3.29**

**COCKTAIL AUX LÉGUMES**
MOTT'S
GARDEN COCKTAIL
***VEGETABLE COCKTAIL***
1,89 L ou/or 6 x 240 mL

**3/4.98**

**EAU DE SOURCE GAZÉIFIÉE**
PERRIER (750 mL ou 1 L)
**OU EAU MINÉRALE NATURELLE**
S. PELLEGRINO (750 mL)
***CARBONATED SPRING OR NATURAL MINERAL WATER***

**3.49**

**ASSAISONNEMENT OU ÉPICES**
ST-HUBERT
***SEASONING OR SPICES***
130 à/to 150 g

**7.99**
**CAFÉ MOULU**
BRÛLERIE MONT-ROYAL
OU/OR VAN HOUTTE
***GROUND COFFEE***
300 g

**RABAIS multiple à l'achat de 2**

**2/8.00** ou 4.50 l'unité
**PEPSI OU COCA-COLA**
6 x 710 mL
Bouteilles consignées
*Deposit bottles*
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**PRODUIT DE FROMAGE FONDU**
KRAFT
VELVEETA
***PROCESS CHEESE PRODUCT***
450 g
**6.49**

**2/5.50**
**BISCUITS**
DARE
MAXI-FRUITS, METEO, NORMANDIE, SUPRÊME
***COOKIES***
315 ou/or 350 g

**2/2.18**
**GOMME À MÂCHER**
EXCEL
JUICY FRUIT
(12 morceaux)
**OU MENTHES**
EXCEL (12,2 g)
WRIGLEY'S
***CHEWING GUM OR MINTS***

**BISCUITS**
CHRISTIE
***COOKIES***
272 à/to 303 g
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*
**2/5.98**

**1.99**
**SIROP DE TABLE**
COMPLIMENTS
***TABLE SYRUP***
750 mL

**2.00**
**PÂTE**
PILLSBURY
CROISSANTS
(227 ou 235 g),
POUR SAUCISSES
(200 g)
***DOUGH***
Excepté croissants multigrains
*Except multigrain crescent dough*

**4.99**
**BEURRE D'ARACHIDE**
COMPLIMENTS
OU/OR COMPLIMENTS
SIMPLE ET NATUREL
***PEANUT BUTTER***
1 kg

**3.99**
**BREUVAGE LAITIER AU CHOCOLAT**
BEATRICE
**OU LAIT AU CHOCOLAT**
QUÉBON
***CHOCOLATE MILK BEVERAGE OR CHOCOLATE MILK***
2 L

**2/5.00**
**BAGELS**
POM
OU/OR BEN'S*
***BAGELS***
6
*Nouveau-Brunswick seulement
**New Brunswick only*

**2/5.00**
**FRIANDISES**
MARS CANADA
SKITTLES,
STARBURST
***TREATS***
151 ou/or 191 g

**2/5.00**
**MÉLANGE À BISCUITS OU À BROWNIES**
BETTY CROCKER
***COOKIE OR BROWNIE MIX***
440 à/to 550 g

**2/5.50**
**CHOCOLAT**
LINDT
SWISS CLASSIC
***CHOCOLATE***
100 g

**2/3.00**
**JUS D'ORANGE SURGELÉ**
COMPLIMENTS
***FROZEN ORANGE JUICE***
283 mL

**FRIANDISES**
TWIZZLERS
***TREATS***
340 à/to 454 g
**2.99**

**2/6.00**
**BARRES**
FIBRE 1 (125 à 200 g),
VAL NATURE (148 g)
**BISCUITS, CARRÉS**
VAL NATURE (170 à 190 g)
**OU COLLATIONS**
BETTY CROCKER
OU/OR MOTT'S (226 g)
***BARS, SQUARES, COOKIES OR SNACKS***
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**2/2.18**
**FRIANDISES**
NESTLÉ
***TREATS***
40 à/to 52 g
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**3.99**
**FRIANDISES**
BROOKSIDE
***TREATS***
142 à/to 200 g

# PLANIFIEZ
## POUR LA RENTRÉE

**2.49**

**YOGOURT**
DANONE
YOCRUNCH
***YOGURT***
2 x 143 g

**1.79**

**PURÉE DE POMMES**
COMPLIMENTS
***APPLE SAUCE***
6 x 113 g

**6.99**

**BOISSON PROTÉINÉE**
KELLOGG'S
SPECIAL K, TO GO
***PROTEIN BEVERAGE***
4 x 296 mL

**2.99**

**FROMAGE EFFILOCHABLE**
COMPLIMENTS
ÉQUILIBRE
***STRINGABLE CHEESE***
8

**2/5.00**

**YOGOURT PROBIOTIQUE À BOIRE**
DANONE
ACTIVIA
***DRINKABLE PROBIOTIC YOGURT***
4 x 93 mL

---

Vachon

**2/5.50**

**GÂTEAUX OU BARRES**
VACHON
***BARS OR CAKES***
6 à/to 16
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

---

**FRUITS**
DEL MONTE
***FRUITS***
Voir variétés
et formats en magasin
*See varieties*
*and sizes in store*

**2.99**

**3/4.98**

**POUDING OU GOÛTERS À LA GELÉE**
HUNT'S
SNACK PACK
***JELLY SNACKS OR PUDDING***
4 x 99 g

**4/5.00**

**LÉGUMES**
DEL MONTE
***VEGETABLES***
341 ou/or 398 mL

**PÂTE DE TOMATES (156 mL) OU SAUCE TOMATE (213 mL)**
HUNT'S
***(156 mL) TOMATO PASTE OR (213 mL) TOMATO SAUCE***

**4/3.00**

**2/5.00**

**SAUCE TOMATE**
HUNT'S
***TOMATO SAUCE***
910 mL

**SAUCE SOYA**
VH
***SOYA SAUCE***
450 mL

**2/5.00**

MARCHÉ BONICHOIX
SERVICE À LA CLIENTÈLE
7 JOURS PAR SEMAINE • bonichoix.com

MONTRÉAL
Lundi au vendredi : 8 h 30 à 17 h
Monday to Friday: 8:30 a.m. to 5:00 p.m.
Samedi, dimanche et jours fériés : 8 h à 15 h
Saturday, Sunday and holidays: 8:00 a.m. to 3:00 p.m.
514-324-8254
Sans frais / Toll free
1-800-465-2139

Les prix sont en vigueur du jeudi 11 août au mercredi 17 août 2016. Ils ne s'appliquent pas aux produits biologiques, à moins d'indication contraire. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de ventes aux revendeurs. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé. Avis aux résidants du Nouveau-Brunswick et de l'Ontario : certains produits peuvent être substitués ou non disponibles. Toute boisson alcoolisée en vente au Québec seulement.

*Prices effective from Thursday, August 11 to Wednesday, August 17, 2016 only. Unless otherwise stated, prices do not apply to organic products. We reserve the right to limit quantities. No sales to retailers. Text prevails when photo does not correspond to the description of advertised product. Notice to New Brunswick and Ontario residents: some products may not be available and/or may be substituted. Alcoholic beverage sold in Québec only.*

**NETTOYANT**
BON AMI
Mousse
***CLEANER***
560 g

**3.99**

**NOURRITURE POUR CHIENS**
PURINA
BENEFUL
***DOG FOOD***
1,6 ou/or 1,8 kg

**6.49**

**ESSUIE-TOUT**
SPONGE TOWELS
ENVIROPLUS,
ULTRA
***PAPER TOWELS***
2 rouleaux/*rolls*

**4.49**

**MOUCHOIRS DE PAPIER**
SCOTTIES
***FACIAL TISSUES***
Emballage de 6
*6 per pack*

**6.99**

**1.99**

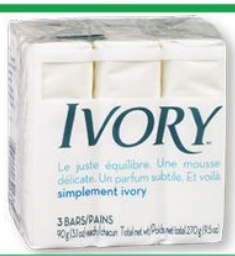
**TAMPONS À RÉCURER**
S.O.S
***SCOURING PADS***
10

**4.49**

**NETTOYANT**
WINDEX
Gâchette (765 mL),
Recharge (950 mL)
***CLEANER***

**4.99**

**POLI À MEUBLES**
PLEDGE
***FURNITURE POLISH***
275 g




**1.69**

**PAINS DE SAVON**
IVORY
Original
***SOAP BARS***
3 x 90 g

**3.29**

**REVITALISANT OU SHAMPOOING**
CLAIROL
HERBAL ESSENCES
***CONDITIONER OR SHAMPOO***
300 mL

**DÉBARBOUILLETTES**
COMPLIMENTS
***BABY WIPES***
98

**4.99**

**3.49**

**GÂTERIES POUR CHIENS**
PURINA
BENEFUL
OU/OR DENTALIFE
***DOG TREATS***
209 à/to 269 g

**2.99**

**SERVIETTES DE TABLE**
COMPLIMENTS
***DINNER NAPKINS***
100

**BROCHETTES DE BOEUF OU DE POITRINE DE POULET FRAIS AVEC LÉGUMES**
LES PRÊTS-À-CUIRE DU BOUCHER
***FRESH BEEF HIP OR CHICKEN BREAST BROCHETTES WITH VEGETABLES***
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

les Prêts-à-cuire du Boucher

13 21 $/kg

**5 99 $/lb**

**POMMES GALA OU GRANNY SMITH**
Du Chili
***GALA OR GRANNY SMITH APPLES***
*From Chile*

3 28 $/kg

**1 49 $/lb**

**99¢**

**PLAT D'ACCOMPAGNEMENT**
KNORR LIPTON SIDEKICKS (111 à 167 g)
**OU TOMATES**
COMPLIMENTS (796 mL)
***SIDE DISH OR TOMATOES***

**2 97**

**EAU DE SOURCE DISTILLÉE OU EAU DE SOURCE NATURELLE**
COMPLIMENTS
***DISTILLED SPRING WATER OR NATURAL SPRING WATER***
3 x 4 L ou/or
24 x 500 mL

**4/5 00**

**JUS DE FRUITS**
OASIS
***FRUIT JUICE***
960 mL ou/or 3 x 200 mL
Voir variétés en magasin
*See varieties in store*

**RABAIS instantané 2 00**

**2 99**
prix courant 4 99

**PRODUIT DE FROMAGE FONDU TRANCHÉ**
COMPLIMENTS SLICEEZ
***SLICED PROCESS CHEESE PRODUCT***
450 g

**LITIÈRE POUR CHATS**
PURINA TIDY CATS (6,35 kg)
**NOURRITURE POUR CHATS**
WHISKAS (1,5 ou 2 kg)
**OU NOURRITURE POUR CHIENS**
SIGNAL (8 kg)
***CAT LITTER, CAT FOOD OR DOG FOOD***

**6 99**

bonichoix.com

# CONSERVEZ L'ÉTÉ DANS DES POTS!

La mise en conserve permet de manger des légumes et des fruits du Québec toute l'année. De plus, les conserves font un formidable cadeau à offrir en toute occasion.

## CORNICHONS À L'ANETH

**Secret de chef**

Faire tremper les concombres dans une solution d'eau salée permet de conserver leur côté croquant lors de la mise en conserve.

Rendement : 3 pots de 1 L
Préparation : 15 minutes
Macération : 24 heures
Cuisson : 10 minutes
Temps total : 25 minutes + 24 heures de trempage

### Ingrédients

- 2 kg (4,5 lb) de concombres Kirby
- 1 L (4 tasses) de vinaigre blanc pour marinades
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 60 ml (1/4 tasse) de gros sel
- 9 gousses d'ail
- 9 tiges d'aneth frais
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de moutarde
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de poivre noir

### Méthode

- Immerger les concombres dans une préparation d'eau froide salée (15 ml ou 1 c. à soupe de sel pour 4 L ou 16 tasses d'eau) pendant 24 heures. Égoutter et réserver.
- Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre, l'eau et le gros sel. Laisser mijoter jusqu'à ce que le sel soit dissout.
- Déposer dans 3 pots de type Mason de 1 L (4 tasses) stérilisés 3 gousses d'ail, 3 tiges d'aneth, 15 ml (1 c. à soupe) de graines de moutarde et 5 ml (1 c. à thé) de grains de poivre. Remplir les pots de concombres.
- À l'aide d'un entonnoir, verser la préparation d'eau vinaigrée chaude jusqu'à 1 cm (1/2 po) du bord. S'assurer que les concombres sont recouverts d'eau vinaigrée.
- Sceller les pots avec les disques et les bagues et les stériliser dans de l'eau frémissante pendant 10 minutes.

**PETITS CONCOMBRES**
Du Québec
Canada no 1
***SMALL CUCUMBERS***
*From Québec*
Panier 3 L *Basket*
**5,99**

**VINAIGRE BLANC**
HEINZ
Pour marinades
***WHITE VINEGAR***
4 L
**3,79**

## SALSA AUX TOMATES EN CONSERVE

Rendement : environ 2,25 L (9 tasses)
Préparation : 1 heure
Cuisson : 40 minutes
Temps total : 1 heure 40 minutes

### Ingrédients

- 12 tomates des champs
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, coupé en dés
- 2 poivrons verts, coupés en dés
- 1 piment jalapeno, haché finement
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron (environ ½ citron)
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu
- Au goût, sel et poivre
- 60 ml (¼ tasse) de coriandre fraîche ciselée

### Méthode

- Porter une grande casserole d'eau à ébullition.
- Faire une entaille peu profonde en forme de croix à la base de chaque tomate.
- Plonger les tomates dans l'eau bouillante environ 1 minute, jusqu'à ce que la peau commence à lever. Sortir les tomates de l'eau et laisser tiédir. Retirer la peau, elle s'enlèvera facilement. Épépiner les tomates et les couper en cubes. Réserver.
- Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon de 3 à 4 minutes.
- Y ajouter les poivrons et le piment, et faire revenir de 3 à 4 minutes de plus.
- Ajouter l'ail et faire revenir de 2 à 3 minutes.
- Ajouter les tomates réservées, le jus de citron, le vinaigre, le cumin, le sel et le poivre.
- Laisser mijoter de 25 à 30 minutes. Ajouter la coriandre.
- Transvider la salsa dans des pots de type Mason stérilisés jusqu'à 1 cm (1/2 po) du bord. Sceller et stériliser.

**TOMATES ROUGES DE CHAMP**
Du Québec
Canada no 1
***FIELD RED TOMATOES***
*From Québec*
Panier 3 L
*3 L Basket*
**5,99**

**POIVRONS VERTS**
Du Québec
***SWEET GREEN PEPPERS***
*From Québec*
**4,39 $/kg**
**1,99 $/lb**

## C'EST SIMPLE :

- Stériliser les pots en les immergeant dans de l'eau bouillante environ 5 minutes. Les disques doivent être neufs pour assurer un bon scellage. Faire tremper les disques et les bagues dans de l'eau chaude avant de les utiliser.
- Remplir les pots en laissant un espace d'environ 1 cm (1/2 po). Essuyer le pourtour des pots pour que le caoutchouc adhère correctement.
- Refermer les pots avec les disques et les bagues, sans trop serrer.
- Immerger les pots dans une casserole d'eau, porter à ébullition et les laisser mijoter selon les indications de la recette.
- Sortir les pots de l'eau et les laisser reposer durant 24 heures. Les disques devraient se courber vers l'intérieur et émettre un petit bruit sec : c'est signe que les pots sont bien scellés.
- Les pots se conservent un an dans un endroit sombre et frais.

**COUVERCLES**
BERNARDIN
***LIDS***
12
**3,49**

**BOCAUX À CONSERVES**
BERNARDIN
***PICKLING JARS***
12 x 250 mL
ou/or 12 x 500 mL
**8,99**
prix annoncé **10,89**

# BAGATELLE CITRONNÉE AU YOGOURT ET AUX PETITS FRUITS

La saison de l'abondance n'est pas encore terminée, il est encore temps de vous faire plaisir et de savourer les petits fruits. Préparez ce délicieux dessert que vous dévorerez en quelques minutes!

Rendement : 10 portions • Préparation : 20 minutes • Cuisson : 5 minutes
Repos : 2 heures • Temps total : 25 minutes et 2 heures de repos

## Ingrédients

**Crème au citron**

- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 175 ml (3/4 tasse) de jus de citron (environ 3 citrons)
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs
- 2 jaunes d'œufs
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé
- 250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille

**Bagatelle**

- 500 ml (2 tasses) de fraises, équeutées et tranchées
- 1/2 gâteau des anges du commerce, coupé en cubes
- 250 ml (1 tasse) de chacun : bleuets, framboises et mûres
- 175 ml (3/4 tasse) de crème à fouetter
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 60 ml (1/4 tasse) d'amandes naturelles émincées

## Méthode

- Dans une grande casserole, combiner 125 ml (1/2 tasse) chacun de sucre et d'eau ainsi que le jus et le zeste de citron. Porter le mélange à ébullition. Dans un bol moyen, mélanger au fouet la fécule de maïs, les jaunes d'œufs, et le reste du sucre et de l'eau. Verser lentement le liquide bouillant sur le mélange dans le bol en fouettant sans arrêt. Verser le contenu du bol dans la casserole et remettre celle-ci sur le feu. Porter la crème à ébullition, en remuant sans arrêt jusqu'à ce qu'elle épaississe, environ 2 minutes. Retirer du feu et incorporer le beurre. Transférer la crème dans un bol résistant à la chaleur. Le déposer dans un bol plus grand rempli de glaçons et remuer la crème de temps à autre jusqu'à ce qu'elle ait complètement refroidi, environ 10 minutes.
- Incorporer le yogourt à la crème au citron. Réserver.
- Pour faire la bagatelle, étendre 125 ml (1/2 tasse) de crème au citron au fond d'un grand bol en verre de 3 à 4 L. Tapisser les côtés du bol de tranches de fraises. Ajouter la moitié des cubes de gâteau. Ajouter la moitié des bleuets et des framboises, et la moitié du reste de la crème. Répéter l'opération. Couvrir et réfrigérer un minimum de 2 heures ou toute une nuit si on désire préparer la bagatelle à l'avance.
- Au batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à la formation de pics fermes, en incorporant graduellement le sucre. Au moment de servir, napper la bagatelle de crème fouettée et garnir d'amandes.

**FRAMBOISES** Du Québec *RASPBERRIES From Québec* 120 g — 2/6,00

**MÛRES** Des États-Unis *BLACKBERRIES From U.S.* 170 g — 2/5,00

**GÂTEAU DES ANGES OU MINI-GÂTEAUX DES ANGES (6)** COMPLIMENTS *ANGEL FOOD CAKE OR (6) MINI ANGEL FOOD CAKES* 270 ou/or 283 g — 3,49

**YOGOURT** DANONE 0 %, CRÈMEUX *YOGURT* 650 g — 2,99

**CRÈME** QUÉBON ULTRA'CRÈME, NATREL SANS LACTOSE, SEALTEST *OU/OR* LACTANTIA Aérosol (225 g), 35 % M.G. (473 mL), 10 % M.G. (1 L) *CREAM* Ch./*Ea.* — 3,49