

Fraises

AU NATUREL...

DÉTAILS EN PAGE ARRIÈRE



contenant
de 1 livre

**3 POUR
5⁰⁰**

des États-Unis
cat no 1
(454 g)



jardinmobile.com

Ces spéciaux sont en vigueur
dans toutes nos succursales

du jeudi 2 février au
mercredi 8 février 2012

Oranges



sans
pépins

**10 POUR
1⁹⁹**

des États-Unis
grosneur 138
cat no 1

Champignons frais



**1⁰⁰
CH**

entiers blancs
d'Ontario, cat no 1
contenant de 227 grammes

Tomates raisins



**2 POUR
3⁰⁰**

des États-Unis
cat no 1
contenant de 300 grammes

Repas végétariens surgelés



**2⁹⁹
CH**

LIMITE DE 3 PAR CLIENT

LE COMMENSAL 14 variétés
emballage de 260 à 300 grammes

7 À 8 PORTIONS...

Le Guide alimentaire canadien recommande de 7 à 8 portions de fruits et légumes par jour.

Cœurs de laitue romaine



emballage de 3

2 POUR 5⁰⁰

des États-Unis
cat no 1

Pommes de terre «Gabrielle»



sac de 3 livres



2 POUR 5⁰⁰

de l'Île d'Orléans
cat no 1
(1,36 kg)

Poivrons rouges



1⁹⁹ LB

du Mexique
préemballés, cat no 1
4,39 \$ / KG

Pommes de terre blanches

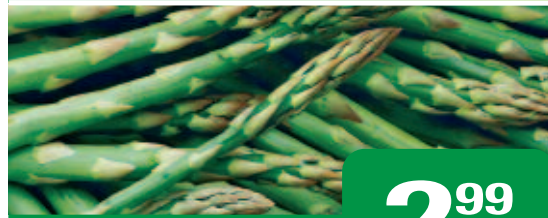


nouvelle récolte

99[¢] LB

grosseur : moyenne
des États-Unis, cat no 1
2,18 \$ / KG

Asperges



2⁹⁹ LB

du Mexique
cat no 1
6,59 \$ / KG

Cantaloups



2 POUR 4⁰⁰

du Guatemala
grosseur 18
cat no 1

Poireaux tranchés et lavés



sac de 250 g

3 POUR 5⁰⁰

de France
cat no 1

Poivrons jaunes ou oranges



2⁹⁹ LB

du Mexique
préemballés, cat no 1
6,59 \$ / KG

Pois mange-tout



2⁹⁹ LB

du Guatemala
préemballés, cat no 1
6,59 \$ / KG

Carottes «Nantaise»



1⁷⁹ LB

préemballées
cat no 1
3,95 \$ / KG

Bébé arugula ou cresson



2⁹⁹ CH

des États-Unis
cat no 1
emballage de 113 grammes

Tomates rouges



1⁴⁹ LB

du Mexique
préemballées, cat no 1
3,28 \$ / KG

À DÉCOUVRIR

Brocolis italiens
(rapini)
des États-Unis
cat no 1

au choix
2 POUR 4⁰⁰

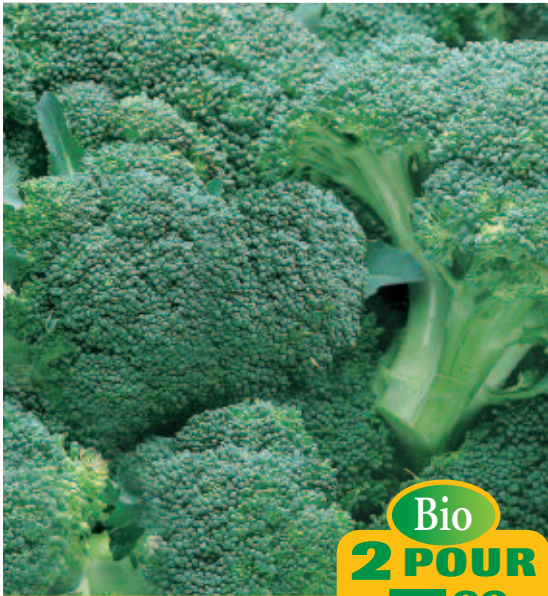
Brocolinis
(asparition)
des États-Unis
cat no 1

sa saveur est douce avec des notes de brocoli et d'asperge

CES SPÉCIAUX SONT EN VIGUEUR DANS TOUTES NOS SUCCURSALES DU JEUDI 2 FÉVRIER AU MERCREDI 8 FÉVRIER 2012 INCLUSIVEMENT OU JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS.

BIOLOGIQUES

Brocolis biologiques



Bio
2 POUR 5⁰⁰

des États-Unis
grosneur 14
cat no 1

Tomates rouges biologiques



Bio
2⁹⁹ LB

de serre, du Mexique
préemballées, cat no 1
6,59 \$ / KG

Chou-fleur biologique



Bio
2⁹⁹ CH

des États-Unis
grosneur 12
cat no 1

Salades mélangées biologiques



Bio
3⁴⁹ CH

des États-Unis
5 variétés, cat no 1
emballage de 142 grammes

SÉLECTION DE QUALITÉ

Fromage «Princesse»



NON DISPONIBLE HALLES

4⁸⁹ CH

fromage non-affiné à pâte ferme
bloc de 300 grammes

Jambon tranché



L. Fortin

SANS GLUTEN

NON DISPONIBLE HALLES

5⁹⁹ LB

CHARCUTERIE L. FORTIN
Le Doyen ou Le Boréal
13,20 \$ / KG

Yogourt bio



4⁴⁹ CH

LIBERTÉ
plusieurs variétés
emballage de 650 à 750 grammes

Fromages tranchés



NON DISPONIBLE HALLES

3⁸⁹ CH

régulier ou léger
JARLSBERG emballage de 120 g
GRUBEC emballage de 130 g

Céréales «Love Crunch»



3⁴⁹ CH

NATURE'S PATH
4 variétés
emballage de 325 grammes

Salades préparées



3⁵⁹ CH + TAXES

TAOUK LE SALADIER
plusieurs variétés
contenant de 280 à 300 g

Tofus soyeux



2¹⁹ CH

MORINU
mou, ferme ou extra ferme
contenant de 300 à 349 grammes

Pains fourre-tout, kaisers



NON DISPONIBLE HALLES

1⁹⁹ CH

emballage de 6

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS. PHOTOS À TITRE INDICATIF SEULEMENT.

NON DISPONIBLE HALLES Produits non disponibles aux Halles de Sainte-Foy et Halles Le Petit Quartier

AU NATUREL...

Saumon fumé, truite fumée

www.grizzly.qc.ca



Un aliment indispensable

Le poisson est bénéfique pour la santé pour plusieurs raisons. Tout d'abord, le poisson contient des protéines de très bonne qualité et des bons gras. Les polyinsaturés oméga-3 du poisson représentent des gras indispensables à notre organisme et favorisent le développement des tissus nerveux du cerveau. Les bienfaits du saumon fumé vont donc souvent au-delà de sa saveur.

Les produits GRIZZLY constituent un choix naturel auquel nous n'ajoutons ni colorant, ni agent de conservation, ni additif, tout en maintenant un taux de sel très bas.

Les produits GRIZZLY, une promesse irréprochable de saveur, de texture et de bienfaits.

Verrine de saumon ou truite fumé Grizzly et kiwi

INGRÉDIENTS

- 4 kiwis
- 4 tranches de saumon ou truite fumé **GRIZZLY**
- 20 g (1 c. à table) mayonnaise
- 50 ml (3 c. à table) crème 35%
- 1 filet de citron
- 2 brins de ciboulette
- caviar de lompe



PRÉPARATION

Couper les kiwis en petits dés, les déposer au fond des verrines. Faire une sauce en mélangeant la crème 35% avec la mayonnaise, le filet de citron et la ciboulette hachée finement. Répartir la sauce sur les kiwis. Détailler le saumon ou truite fumé en dés, les déposer sur la sauce et les dés de kiwis. Décorer avec du caviar de lompe et un brin de ciboulette.

Miel de trèfle

www.jardini.ca



Les bienfaits du miel...

Le miel est un aliment 100% naturel qui ne contient aucun gras et sans saveur ou couleur artificielles ajoutées.

Contrairement au sucre raffiné, le miel fournit à l'organisme des types de sucres faciles à digérer et de précieuses substances vitales. S'il est employé en quantité raisonnable dans l'alimentation quotidienne, il n'existe aucune contre-indication à cette forme de consommation de sucre.

Une cuillerée à thé de miel :

- provient de 499 voyages d'abeilles
- demande la visite de 49 900 fleurs
- nécessite 760 km de vol
- exige 3 jours de maturation
- requiert le travail d'une vie entière de 1,25 butineuse

La qualité de notre miel de trèfle se voit à l'œil nu !

Sa couleur claire et lumineuse témoigne de la richesse de son goût. Sa consistance doucement crémeuse et finement cristallisée vous permet de le tartiner allègrement. Goûtez-y en fermant les yeux et appréciez sa saveur délicate et son arôme typique de caramel enrichi de notes fruitées.

Tarte rapide aux fraises et miel de trèfle

INGRÉDIENTS

- 80 ml (1/3 tasse) miel de trèfle **JARDINI**
- 15 ml (1 c. à table) jus de citron
- 1 fond de tarte de 9 po cuit
- 940 ml (4 tasses) fraises coupées en deux menthe et crème fouettée pour la garniture

PRÉPARATION

Mélanger le miel et le jus de citron dans un petit bol. Badigeonner le fond de la tarte de ce mélange. Remplir de fraises. Verser le reste du mélange sur les fraises. Garnir avec des feuilles de menthe et de la crème fouettée si désiré.

Graines de chia PRANA

www.pranana.com

4 bonnes raisons de manger du CHIA !

Traditionnellement cultivée et consommée par les Aztèques et les Mayas, la graine de chia est aujourd'hui redécouverte pour ses nombreuses vertus. Voici 4 bonnes raisons pour faire de votre aliment votre médicament :

1. Obtenez votre dose quotidienne en oméga-3 : Seulement 2 cuillères à soupe de graines de chia vous procurent votre dose quotidienne requise d'oméga-3.

2. Contrôlez votre glycémie : Les graines de chia sont une panacée pour les diabétiques et tous ceux avec la dent sucrée. En effet, leurs hautes teneurs en fibres et protéines ralentissent l'absorption de sucres dans le sang.

3. Intégrer un aliment complet : Rempli d'antioxydants, protéines, vitamines et minéraux, le chia est une graine nutritive naturellement sans gluten, facile à intégrer à votre alimentation.

4. Facile à digérer : Étant facilement absorbé, il n'est pas nécessaire de mouler le chia comme on moule la graine de lin pour bénéficier de ses propriétés.



Pouding chia-chocolat

INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à table) chia entier **PRANA**
- 235 ml (1 tasse) lait de soya au chocolat

PRÉPARATION

Verser le lait au chocolat dans un bol, incorporer les graines de chia en brassant. Laisser le chia tremper pendant 40 minutes jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'un pouding au tapioca. Garnir de noix de coco râpée et framboises. Le pouding se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Saumon fumé, truite fumée



GRIZZLY surgelés
emballage de 70 grammes

NON DISPONIBLE
HALLES
3⁷⁹
CH

Miel de trèfle «Jardini»



contenant de 500 grammes

4⁴⁹
CH

Graines de chia



PRANA plusieurs variétés
emballage de 200 à 300 grammes

4⁹⁹
CH



BEAUPORT 344, rue Seigneuriale
CHARLESBOURG 4145, 1^{re} Avenue
CHARLESBOURG 11 047, boul. Henri-Bourassa
CHARLESBOURG 1279, boul. Louis-XIV (80^e Rue)
LÉVIS 51, route Kennedy
QUÉBEC 625, boul. Lebourgneuf
QUÉBEC 2065, boul. Bastien

418 661-7997
418 622-2291
418 627-0344
418 780-2359
418 835-5526
418 634-5551
418 842-3084

QUÉBEC 9210, boul. de l'Ornière
QUÉBEC Galeries de la Canardière
QUÉBEC 2800, av. St-Jean-Baptiste
QUÉBEC Les Halles Le Petit Quartier
SAINTE-FOY 2700, ch. Sainte-Foy
SAINTE-FOY 3440, rue de la Pérade
SAINTE-FOY 811, route Jean-Gauvin

418 842-0909
418 660-8827
418 861-8686
418 529-5674
418 651-2717
418 657-7717
418 872-7473

SAINTE-FOY Place de la Cité
SAINTE-FOY Les Halles de Sainte-Foy
SAINT-NICOLAS 585, route 116
SAINT-ROMUALD 835, 4^e Avenue
SILLERY 1363, avenue Maguire
VAL-BÉLAIR Angle av. Industrielle et Henri-IV

418 658-4253
418 653-2428
418 831-4611
418 834-3232
418 688-7727
418 847-0002

jardinmobile.com

Ces spéciaux sont en vigueur dans toutes nos succursales du jeudi 2 février au mercredi 8 février 2012 ou jusqu'à épuisement des stocks.

AU NATUREL...

Miel de trèfle www.jardini.ca

Les bienfaits du miel...

Le miel est un aliment 100% naturel qui ne contient aucun gras et sans saveur ou couleur artificielles ajoutées. Contrairement au sucre raffiné, le miel fournit à l'organisme des types de sucres faciles à digérer et de précieuses substances vitales. S'il est employé en quantité raisonnable dans l'alimentation quotidienne, il n'existe aucune contre-indication à cette forme de consommation de sucre.

La qualité de notre miel de trèfle se voit à l'œil nu!

Sa couleur claire et lumineuse témoigne de la richesse de son goût. Sa consistance doucement crémeuse et finement cristallisée vous permet de le tartiner allègrement. Apprécier sa saveur délicate et son arôme typique de caramel enrichi de notes fruitées.

Miel de trèfle «Jardini»



contenant de 500 grammes

4⁴⁹
CH

Saumon fumé, truite fumée

www.grizzly.qc.ca

Un aliment indispensable

Le poisson est bénéfique pour la santé pour plusieurs raisons. Tout d'abord, le poisson contient des protéines de très bonne qualité et des bons gras. Les polyinsaturés oméga-3 du poisson représentent des gras indispensables à notre organisme et favorisent le développement des tissus nerveux du cerveau. Les bienfaits du saumon fumé vont donc souvent au-delà de sa saveur. Les produits GRIZZLY constituent un choix naturel auquel nous n'ajoutons ni colorant, ni agent de conservation, ni additif, tout en maintenant un taux de sel très bas.

Les produits GRIZZLY, une promesse irréprochable de saveur, de texture et de bienfaits.

Verrine de saumon ou truite fumé Grizzly et kiwi

INGRÉDIENTS

- 4 kiwis
- 4 tranches de saumon ou truite fumé **GRIZZLY**
- 20 g (1 c. à table) mayonnaise
- 50 ml (3 c. à table) crème 35%
- 1 filet de citron
- brins de ciboulette, caviar de lompe

PRÉPARATION

Couper les kiwis en petits dés, les déposer au fond des verrines. Faire une sauce en mélangeant la crème 35% avec la mayonnaise, le filet de citron et la ciboulette hachée finement. Répartir la sauce sur les kiwis. Détailler le saumon ou truite fumé en dés, les déposer sur la sauce et les dés de kiwis. Décorer avec du caviar de lompe et un brin de ciboulette.

Graines de chia www.pranana.com

Traditionnellement cultivée et consommée par les Aztèques et les Mayas, la graine de chia est aujourd'hui redécouverte pour ses nombreuses vertus :

- seulement 2 cuillères à soupe de graines de chia vous procurent votre **dose quotidienne requise d'oméga-3** ;
- leurs hautes teneurs en fibres et protéines **ralentissent l'absorption de sucres dans le sang** ;
- rempli d'antioxydants, protéines, vitamines et minéraux, le chia est une graine nutritive naturellement sans gluten, **facile à intégrer à votre alimentation** ;
- étant **facilement absorbé**, il n'est pas nécessaire de mouliner le chia pour bénéficier de ses propriétés.

Graines de chia



PRANA plusieurs variétés
emballage de 200 à 300 grammes

4⁹⁹
CH

VIANDES DE QUALITÉ

Coq au porc



poitrine de poulet désossée, farcie au porc et bardée de bacon
11,00 \$ / KG

4⁹⁹
LB

Rôti de fesse de veau de grain frais



désossé, roulé et bardé de gras de porc
19,82 \$ / KG

8⁹⁹
LB

Saumon fumé, truite fumée



GRIZZLY
surgelés, emballage de 70 grammes

3⁷⁹
CH

Fondue chinoise de canard ou de bison



CANABEC emballage de 200 grammes
Aussi disponible : fondue chinoise de Pintade, emballage de 150 g, **8⁹⁹**
fondue chinoise de Wapiti, emballage de 200 g, **9⁹⁹**

7⁹⁹
CH



jardinmobile.com



Spéciaux exclusivement disponibles dans les succursales suivantes :

CHARLESBOURG 4145, 1 ^{re} Avenue	418 622-2291	SAINTE-FOY 2700, ch. Sainte-Foy	418 651-2717
CHARLESBOURG 1279, boul. Louis-XIV (80 ^e Rue)	418 780-2359	SAINTE-FOY 811, route Jean-Gauvin	418 872-7473
QUÉBEC 625, boul. Lebourgneuf	418 634-5551	SAINT-NICOLAS 585, Route 116	418 831-4611
QUÉBEC 2065, boul. Bastien	418 842-3084	SAINT-ROMUALD 835, 4 ^e Avenue	418 834-3232
QUÉBEC Galeries de la Canadière	418 660-8827		



Comptoir libre service de viandes fraîches

Spéciaux exclusivement disponibles dans notre succursale :

LÉVIS 51, route Kennedy 418 835-5526

Ces spéciaux sont en vigueur dans les succursales ci-haut mentionnées du jeudi 2 au mercredi 8 février 2012 ou jusqu'à épuisement des stocks.