

Destinations ensoleillées ♦ Déguster le caviar ♦ Conservation de la forêt

Contact **COSTCO**®

LE MAGAZINE DES MEMBRES DE COSTCO

Régals festifs

Des chefs professionnels
et concepteurs de recettes
partagent des recettes du
temps des Fêtes



DÉCEMBRE 2023



**ARTS ET
DIVERTISSEMENT**

Journalisation

Concerts à domicile

Choix des acheteurs



**Pour
l'entreprise**

Découvrez les entrepôts Costco Pour l'entreprise

OUVERT À TOUS LES MEMBRES DE COSTCO

10310 186 STREET NW
EDMONTON, AB

50 THERMOS ROAD
SCARBOROUGH, ON

5025 BOUL. COUSINEAU
SAINT-HUBERT, QC

3 NORTH SERVICE ROAD
ST. CATHARINES, ON

1900 CYRVILLE ROAD
GLOUCESTER, ON

7373 RUE BOMBARDIER
ANJOU, QC

Service de livraison le jour suivant



Des milliers de produits commerciaux

Heures d'ouverture adaptées aux entreprises



COSTCOPOURLENTREPRISE.CA



- ✓ Sans OGM
- ✓ Sans arômes ni agents de conservation artificiels
- ✓ Un excellent complément à vos recettes des Fêtes préférées

Chez Ocean Spray, il est important que nos canneberges sèches Craisins® soient produites à partir de canneberges 100 % nord-américaines cultivées selon des méthodes durables. Nous sommes fiers de ce que nous cultivons, et nous sommes fiers que les récoltes d'Ocean Spray aient reçu l'attestation de culture durable après une vérification des pratiques agricoles réalisée par un organisme indépendant chez un nombre représentatif de nos exploitations familiales.

Ocean Spray est une coopérative appartenant à ses producteurs, dont plus d'une centaine sont ici même au Canada.

*Les récoltes d'Ocean Spray ont reçu l'attestation de culture durable après une vérification des pratiques agricoles réalisée par un organisme indépendant chez un nombre représentatif de ses exploitations familiales.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1188137

Table des matières

LA UNE

28 Recettes de pros

Des chefs présentent certaines de leurs recettes préférées.

Jen Madera

◆ SECTION SPÉCIALE : ARTS ET DIVERTISSEMENT

36 Créatif et tendance

Les bienfaits de la journalisation
Wendy Helfenbaum

Créer une mini salle multimédia
Mali Anderson

Concerts à domicile
Irene Middleman Thomas

Plaisir canin
Jennifer Mellace

Illustratrice en vedette :
Rebecca Harry
Mark Cardwell

Création signée Cricut
Christina Guerrero

Choix des acheteurs

Visiter le monde
environnant en
compagnie de ses
meilleurs amis cet hiver.

SPARKLING ICE®

Salut aux moments pétillants



AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article

Accueil

EN MODE COSTCO

10 Décembre

Saison du sourire, conseils d'entraînement hivernal, cadeaux des Fêtes sûrs, appel aux membres pour des recettes, et plus encore.

CONTACT

7 Billet

17 Contact finances

Conseils d'expert pour investir pour l'avenir.
Lana Sanichar

19 Parlons techno

Doter ses appareils des chargeurs qui leur conviennent.
Andy Penfold

24 Voyages

Profiter du soleil à ces destinations tant belles qu'ensoleillées.
Peter Greenberg

115 Nos membres

Des bénévoles offrent des repas aux voisins dans le besoin via l'organisme sans but lucratif Lasagna Love.
Dan Jones



17

Inspiration

ALIMENTATION

52 Rêves de caviar

Un véritable délice, le caviar est de mise en toute occasion.
Scott Jones

57 Fournisseur en vedette : Simple Mills

Des collations saines pour soi-même et l'environnement.
Tim Talevich

62 À chacun sa poire

Dotée de tant de saveurs et textures, il existe une poire pour tous les goûts.
Laura Langston

73 Féru de feta

L'acidité et la friabilité de ce fromage s'agencent à plusieurs plats.
Milly Dawson

74 Rehausser les restes

Profiter pleinement des restes des repas des Fêtes.
Suja Natarajan

84 Régal séché

Les fruits séchés existent depuis des siècles, et leur popularité ne cesse de grandir.
Hannah Selinger

SANTÉ

94 Mission détente

Causes et solutions du stress chronique à long terme
Tina Haller

98 Comprendre la glycémie

Détails sur la glycémie et son incidence sur le corps.
Dr. Andrew Abraham

103 Peau hydratée

L'hydratant est indispensable à une peau saine et hydratée.
Debbie L. Miller

105 Demandez au pharmacien

Causes et traitements des brûlures d'estomac.
Lawrence Varga et Joseph Hanna



107

Trouvailles

DESTINATION COSTCO

107 Durabilité : conservation des forêts

L'engagement de Costco va au-delà de ses entrepôts.
Sheri Flies

109 Services de Costco : options d'assurance

Un aperçu de Manuvie, d'Inova et de Pets Plus Us.
Sharon Chisvin

110 Chasse aux trésors

De formidables articles offerts en entrepôt et sur Costco.ca.

113 Produits en vedette

Articles exceptionnels qui ne font que passer.



73



24

EN BAS : © XAMTIV / STOCK.ADOBE.COM; EN HAUT : © SEANPAVONEPHOTO / STOCK.ADOBE.COM



KIRKLAND
Signature

LES ESSENTIELS DES *Fêtes*



**CREVETTES CUITES
ET SAUCE COCKTAIL
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 1242712



**FROMAGE BRIE DOUBLE CRÈME
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 610845



**MÉLANGE DE TROIS BAIES
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 410746



**JAMBON TRANCHÉ EN SPIRALE
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 13689

Kirkland Signature
est plus qu'une
marque - elle
représente un
excellent rapport
qualité-prix.



**MACÉDOINE DE
LÉGUMES BIOLOGIQUE
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 1215098



**BISCUITS SABLÉS WALKERS
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 158922



**FROMAGE BELLAVITANO
CABERNET SAUVIGNON
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 1668161



**BISCUITS EUROPÉENS
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 131166

Meilleurs vœux

Joyeux décembre! Alors que le temps des Fêtes approche, impossible de s'empêcher de penser à la nourriture. Dans l'article à la Une de ce numéro, vous trouverez d'excellentes recettes de chefs professionnels qui enchanteront votre famille et vos invités. Vous trouverez aussi une foule d'histoires culinaires avec des ingrédients captivants. Fruits séchés, poires, feta et caviar : Costco offre beaucoup d'excellents ingrédients à prix avantageux pour vous aider à préparer ces plats magnifiques. Ma mère avait une passion pour la cuisine et celle-ci m'a été transmise. Bien que je ne sois pas la savante culinaire qu'elle était, j'adore essayer de nouvelles recettes. J'essayerai certainement les recettes des pages suivantes.

La section spéciale propose diverses formes de divertissement. De la lecture et la journalisation aux concerts à domicile et aux activités en plein air, il y a quelque chose pour tous les goûts.

Si vous ne rêvez pas d'un paysage hivernal féérique, pourquoi ne pas prendre des vacances ensoleillées à San Diego, Phoenix ou Miami? C'est incroyable à quel point un peu de soleil peut relever le moral et faciliter la détente.

Alors que nos équipes d'achats et d'entrepôt se préparent pour la saison dans notre atelier, nous voulons souligner à quel point nous vous sommes reconnaissants d'avoir choisi de magasiner chez nous. Merci! Notre famille Costco vous souhaite à vous et votre famille une saine et heureuse période des Fêtes. Nous avons hâte de voir ce que l'année 2024 nous réserve! ■

© COSTCO CANADA



Sue Pudrycki
est vice-présidente adjointe, Marketing.

Correction

Dans l'article « Appareils protégés » du numéro de septembre 2023, AppleCare+ au Canada n'offre pas de couverture pour les incidents de vol ou de perte moyennant des frais.

Qui nous aime nous suivent!





KEURIG®

Des infusions de bonheur.®

Infusez la joie des Fêtes!

K-Supreme Plus^{MC}

CAFETIÈRE UNE TASSE À LA FOIS
ÉDITION SPÉCIALE



**Offre d'ensemble
EXCLUSIVEMENT
CHEZ COSTCO**

- Cafetière Keurig® K-Supreme Plus^{MC} Édition spéciale
- Filtre à café réutilisable universel My K-Cup®
- 2 cartouches de recharge pour filtre à eau
- Ensemble de départ de filtre à eau pour grand réservoir Keurig®

BrandSpark^{MC}
**LES PLUS
DIGNES DE
CONFIANCE**
selon les consommateurs
canadiens
**GAGNANT
PLURIANNUEL**



VAN HOUTTE®

OFFREZ-VOUS DE LA SAVEUR POUR LES FÊTES



Van Houtte® 100 capsules K-Cup®

AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 1438728 (Ensemble K-Supreme Plus), 266556 (capsules K-Cup)

BISCUITS MINCES
AUX AMANDES ET
CANNEBERGES
THINADDICTIVES
Art. 311860
AUSSI SUR
COSTCO.CA

PATTES D'OURS AVEC PÉPITES DE CHOCOLAT DARE
Art. 4428146
AUSSI SUR COSTCO.CA

BARRES PROTÉINÉES
ASSORTIES CLIF BUILDERS
Art. 1374017
AUSSI SUR COSTCO.CA

CRAQUELINS
DE BRETZELS
SNACK
FACTORY
Art. 262313
AUSSI SUR
COSTCO.CA

NOIX DE
CAJOU
CRUES
YUPIK
Art. 1059668
AUSSI SUR
COSTCO.CA



BROWNIE FUDGE
THINS DE CASCADE
Art. 1713958



PROFITEZ DE
L'HEURE DU
GOÛTER

chez Costco



BISCUITS SEEDWISE
Art. 1753915



MÉLANGE BEURRE
D'ARACHIDE EXTRÊME
DE BASSÉ
Art. 1756008



JOYEUSE HANOUKKA!

La fête des Lumières juive

Cette année, la Hanoukka débute au crépuscule le jeudi 7 décembre et prend fin à la tombée de la nuit le vendredi 15 décembre. La Hanoukka est célébrée en allumant les chandelles d'une menorah, en chantant ses chansons, en jouant avec la toupie et en dégustant des mets traditionnels, comme les galettes de pomme de terre. Joyeuse Hanoukka à tous les célébrants!

BOULANGERIE DE COSTCO

Friandises abondantes

Pour tous les besoins en matière de produits de boulangerie en ce temps des Fêtes, la boulangerie de Costco offre desserts, pâtisseries, pains et autres gourmandises fraîchement préparés. Diverses options sont offertes au cours de l'année; une visite en entrepôt permet de découvrir les nouveautés. De l'écorce à la menthe poivrée au gâteau à la crème de framboise, il y a quelque chose pour tout le monde.

Barres Nanaimo



La campagne du Children's Miracle Network appuie des organismes tels que la fondation du CHEO.

CHILDREN'S MIRACLE NETWORK

Le pouvoir du don

La campagne de 2023 du Children's Miracle Network, qui a lieu en mai, a permis de recueillir plus de 13 millions de dollars au Canada. Les contributions, qui proviennent de membres de Costco, de fournisseurs, d'employés et du programme de contribution égale de Costco, ont un impact significatif en soutenant diverses fondations d'hôpitaux pour enfants à travers le Canada. Ces efforts démontrent l'engagement de Costco à faire une différence dans la vie des enfants et des familles dans le besoin par le biais d'un soutien communautaire.



RESTER EN FORME

Entraînement hivernal

Le temps froid peut démotiver la pratique d'activité physique et d'habitudes saines. Peu importe la météo, ces conseils peuvent aider à atteindre ses objectifs de santé physique.

- Prendre l'escalier
- Réduire la consommation de sucre et de condiments riches en calories
- Avoir une bouteille d'eau pour rester hydraté
- Se lever et bouger pendant les publicités au téléviseur

Le soutien technique gratuit est offert pour les téléviseurs, ordinateurs et tablettes achetés en entrepôt et sur Costco.ca.



© ST.ART / STOCK.ADOBE.COM



CADEAUX SÉCURITAIRES

Sécurité et rappels

Certains jouets ne sont pas sécuritaires. Pour en savoir plus sur la sécurité des produits, les rappels, les conseils de sécurité pendant les Fêtes et plus encore, visiter Canada.ca. Pour des détails sur les rappels d'articles offerts chez Costco, visiter Costco.ca, défiler jusqu'à « Service à la clientèle » et cliquer sur « Avis et rappels de produits ». Il faut rester informé et profiter des Fêtes.

© GGROUP / STOCK.ADOBE.COM

ENTRÉES FACILES

Étoiles de fromage de chèvre avec pesto et tomates semi-séchées

Ces étoiles sont rapidement préparées et dégustées! Plusieurs garnitures conviennent, mais celles-ci sont particulièrement festives.

Farine, pour la surface de travail
340 g (¾ lb) de pâte feuilletée, décongelée selon les instructions de l'emballage
99 g (3,5 oz) de fromage de chèvre frais
60 ml (¼ t.) de pesto au basilic
60 ml (¼ t.) de tomates semi-séchées dans l'huile d'olive, égouttées et coupées en petits dés
Brins de basilic frais, pour garnir

Sur une surface de travail légèrement farinée, dérouler la pâte feuilletée. À l'aide d'un emporte-pièce de 7 cm (2 ¾ po) en forme d'étoile, découper 24 étoiles. Dans un moule à mini muffins, transférer soigneusement chaque étoile dans un moule; appuyer légèrement sur chaque étoile au fond du moule et étendre les pointes vers le haut, sur les côtés, pour former une coquille de tartelette. Garnir généreusement le fond de chaque tartelette de 2 ml (½ c. à t.) de fromage. Réfrigérer 20 min. Préchauffer le four à 204° C (400° F).

Cuire 12 à 15 min ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Retirer du four. Garnir 12 tartelettes d'environ 5 ml (1 c. à t.) de pesto; répartir les tomates dans les tartelettes restantes. Disposer sur un plateau; garnir les étoiles de basilic. Servir immédiatement. Donne 24 étoiles.

Recette gracieuseté de Christmas at the Palace: A Cookbook de Carolyn Robb (Weldon Owen, 2022; non offert chez Costco)



JOHN KERNICK

APPEL AUX MEMBRES

Merveilleuses recettes festives

Avez-vous développé une recette du temps des Fêtes que tous vos amis adorent? Avez-vous peut-être une recette de famille éprouvée et transmise depuis des générations? Si oui, nous aimerions connaître votre histoire pour un éventuel numéro de *Contact Costco*. Envoyez vos histoires, recettes et photos à haute résolution à daniel.jones@costco.com.



© N.F. PEOPLEIMAGES.COM / STOCK.ADOBE.COM

Sois toi-même, *avec style*



COLLIER DE 18 PO À PERLES DE CULTURE
D'EAU DOUCE DE 6,5 À 7 MM EN
OR JAUNE 14 CT
Art. 1751774



CRÉOLES À TROIS RANGS AU
FINI TRÈS POLI EN OR
TRICOLEUR 14 CT
Art. 1748654



PENDENTIF À DIAMANTS RONDS
TAILLE BRILLANT DE 0,50 CT
SUR CHAÎNE DE 16 À 18 PO
EN OR BLANC 14 CT
Art. 1749392



PENDANTS D'OREILLES À
DIAMANTS RONDS TAILLE
BRILLANT DE 0,25 CT EN
OR BLANC 14 CT
Art. 1751786



BAGUE À DIAMANTS RONDS
TAILLE BRILLANT DE 0,28 CT
EN OR JAUNE 14 CT
Art. 1748432



BAGUE À DIAMANTS
RONDS TAILLE BRILLANT DE
0,50 CT EN OR BLANC 14 CT
Art. 1751475



COLLIER DE 18 PO À MAILLONS EN
FORME DE LOSANGE AU FINI TRÈS
POLI EN OR JAUNE 14 CT
Art. 1748631

PENDENTIF NŒUD D'AMOUR À TROIS
RANGS AU FINI TRÈS POLI ET TAILLE
DIAMANT SUR CHAÎNE DE 18 À 20 PO
EN OR JAUNE 14 CT
Art. 1748719



PENDANTS D'OREILLES NŒUD
D'AMOUR À TROIS RANGS AU
FINI TRÈS POLI ET TAILLE
DIAMANT EN OR JAUNE 14 CT
Art. 1748706



PENDANTS D'OREILLES À TOPAZES
BLEUES TAILLE COUSSIN ET À
DIAMANTS ROUNDS TAILLE BRILLANT
DE 0,04 CT EN OR BLANC 14 CT
Art. 2423041



BAGUE À TOPAZE BLEUE TAILLE
COUSSIN ET À DIAMANTS ROUNDS
TAILLE BRILLANT DE 0,04 CT EN
OR BLANC 14 CT
Art. 2423043

**PENDANTS
D'OREILLES
TAILLE DIAMANT**
en or, 14 ct



\$50*
d'économie
Valide du 11 au 24
décembre 2023

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1755939 (or jaune), 1755913 (or blanc)

* Voir les conditions à la page 7.

12
PAIRES

CHAUSSETTES BASSES
SOCQUETTES POUR FEMME



PUMA

CONFORT ET PERFORMANCE EXTRAORDINAIRES

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 9791213

**150 \$
D'ÉCONOMIE***
Valide du 11 au 17 déc. 2023



Anneaux à diamants ronds taille brillant
de 0,23 ct en or 14 ct

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1751884 (or blanc), 1751885 (or jaune)

* Voir les conditions à la page 7.

BULOVA
AUDACIEUX AU FOND



**AUTOMATIQUE
COLLECTION
CLASSIQUE**

Ces montres sont dotées de mouvements à
remontage automatique qui sont alimentés par
le mouvement de votre poignet.

100 \$ D'ÉCONOMIE*
Valide du 11/12/2023 au 17/12/2023

* Voir les conditions à la page 7.

Art. 1744180 (homme), 1744181 (femme)

HENCKELS

Ensemble de planches à découper en polyéthylène **HENCKELS** de 3 pièces



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1740960

reduce

LE PLUS BEAU CADEAU POUR TOUT TRAÎNEAU



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1741784

FoodSaver



Gardez les aliments frais jusqu'à 5 fois plus longtemps avec le système d'emballage sous vide FoodSaver®. La technologie innovante de ce système d'emballage sous vide permet de sceller hermétiquement, aidant à prévenir les brûlures de congélation et à réduire le gaspillage alimentaire. Maximisez la fraîcheur grâce à quatre réglages : « Dry » (sec) ou « Moist » (humide) pour différents types d'aliments, « Sous vide » pour la cuisson et « Pulse » (pulsation) pour les aliments délicats.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 3248298

BROCKHILL

Ensemble à boire en verre



ANCHOR HOCKING®

AMERICAN MADE GLASS SINCE 1905™

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1630887

Pekkle™

ROBE DE CHAMBRE EN PELUCHE

70% Polyester Recyclé
30% Polyester



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 3416186

ELLE

CHANDAIL EN MOLLETON BOUCLÉ



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1034000 Divers numéros d'article

Microsoft Surface

Découvrez la polyvalence

Économisez sur les offres groupées
Surface Pro 9 avec Microsoft 365



Certaines conditions s'appliquent.

Windows 11

Découvrez la joie

Économisez davantage sur certains
ordinateurs portables MSI



Certaines conditions s'appliquent.

Divers numéros d'article

LANA SANICHAR

Chez *Canadian MoneySaver*, l'un des thèmes sur lequel les investisseurs demandent le plus de conseils est de comprendre les étapes pour mieux investir pour l'avenir. Bien que chaque situation soit différente, et que le thème soit vaste et nuancé, il y a quelques règles de base.

J'ai discuté avec Keith Richards, président et gérant de portefeuille en chef chez ValueTrend Wealth Management, pour en savoir plus. Voici ses trois conseils d'investissement pour l'avenir.

Répartir les actifs

La répartition des actifs est la division des actifs du portefeuille en fonction des objectifs, de la tolérance au risque, de l'horizon temporel et du marché. Les catégories principales des actifs sont : actions, marchandises, revenu fixe et argent comptant. Pour certains investisseurs, des catégories pourraient ne pas convenir. Un investisseur visant un revenu de ses investissements pourrait se concentrer sur le revenu fixe. Un investisseur visant une croissance pourrait se concentrer sur les actions. La pire erreur des investisseurs est la surconcentration.

Suivre les tendances

On dit que le marché est imprévisible et qu'il faut conserver ses placements dans les actions. Ceci est trop simpliste. La vie oblige-t-elle à réduire le risque? Devrait-on garder des actions si le marché se porte moins bien? Les marchés baissiers prolongés peuvent causer de longues périodes de mauvais rendement. Par exemple, les marchés du Canada et des É.-U. viennent juste de retrouver les niveaux atteints il y a deux ans.



Qui ne veut rien gagner après deux ans? Chaque investisseur devrait connaître la base de la reconnaissance des tendances.

Privilégier la discipline

Investir, c'est savoir quoi et quand acheter, ainsi que savoir quand vendre. Il faut une structure pour identifier une occasion d'investissement. Est-ce le bon moment d'acheter? Les niveaux de risques sont-ils plus élevés qu'à l'habitude? Quel est le bon moment de vendre? Quand faut-il vendre un investissement perdant? Diminuer ses pertes est aussi important que profiter de ses gains!

Les investisseurs devraient être prudents et obtenir un avis professionnel avant toute décision financière. ■

Veuillez faire votre propre vérification préalable à toute décision financière. Cette chronique est présentée à titre d'information générale et peut ne pas s'appliquer à toutes les provinces. Elle a pour but d'informer le lecteur et de l'amener à réfléchir à ses finances. Elle ne doit pas être utilisée en lieu et place des conseils d'un professionnel.

Prévoir pour l'avenir

Facteurs à considérer
en investissant pour
le futur

GRACIEUSITÉ DE LANA SANICHAR



Lana Sanichar est présidente et rédactrice en chef du magazine *Canadian MoneySaver**.

Faire parvenir toute suggestion d'article à moneyinfo@canadianmoneysaver.ca.

À long terme

Selon l'article *Best Long-Term Investments in Canada* tiré du site *Web Milliondollar-journey.com**, il existe cinq facteurs clés à considérer

pour les investissements à long terme :

- Comprendre la quantité d'argent prête à investir dont on peut se passer pendant au moins un an
- Déterminer ses objectifs

- Chercher des options pour diversifier son portefeuille
- Garder les coûts bas
- Connaître sa tolérance au risque—LS

Une pureté 100 % québécoise.

eska®



Choisir nos bouteilles
100 % recyclées,
c'est choisir de ne
plus jamais créer de
nouveau plastique.

PLASTIQUE
100%
RECYCLÉ



PLASTIQUE
100%
RECYCLABLE



Eau de source naturelle
35 x 500mL



Eau de source gazéifiée
12 x 1L saveur citron



Eau de source gazéifiée
12 x 1L saveur originale



Eau de source gazéifiée
24 x 500mL saveur citron



Eau de source gazéifiée
24 x 500mL saveur originale

Divers numéros d'article

ANDY PENFOLD

Il était auparavant simple de recharger ses appareils : il suffisait de brancher son ordinateur ou son téléphone avec le câble et la fiche inclus dans la boîte. De nos jours, les chargeurs ne sont plus systématiquement fournis, car les fabricants veulent réduire leur impact environnemental en limitant les déchets de plastique. Selon certaines entreprises, la plupart des gens ont déjà plusieurs chargeurs. S'ils sont vendus séparément, il faut trouver le bon produit. Si on ajoute l'essor des charges rapides et sans fil, il peut s'avérer compliqué de recharger une batterie.

Voici un guide d'achat des chargeurs les plus performants selon les appareils.

Question de watts

Avant tout achat, il est important de connaître les besoins de l'appareil à charger. Si les chargeurs pour téléphones vont de 18 à 120 watts, les besoins portent surtout sur des modèles de 20 à 30 watts. Les tablettes suivent la même tendance, mais les chargeurs d'ordinateurs portables ont généralement besoin d'au moins 30 watts (pour assurer la recharge pendant l'utilisation). Ces informations figurent généralement sur la fiche technique d'un appareil ou dans son manuel.

Normes

Il faut aussi connaître la norme de recharge compatible avec l'appareil. La plupart seront compatibles avec la norme « Power Delivery » (généralement commercialisée sous le nom PD). Dans le cas contraire, il faut acheter un chargeur auprès du fabricant. Si l'appareil est compatible avec la norme PD,



© CHALINEE / STOCKADOBECOM

plusieurs options de fournisseurs tiers seront offertes. Il est nécessaire de choisir un chargeur correspondant à la puissance et à la norme de recharge de l'appareil; autrement, la recharge sera très lente.

Recharges rapides et sans fil

L'USB-PD est la norme universelle de recharge rapide. La recharge rapide fonctionne généralement mieux lorsque la batterie est presque vide. Lorsque la batterie arrive à un niveau de 50 %, la charge ralentit.

La recharge sans fil est généralement plus longue, mais ce n'est pas très grave si on charge un appareil la nuit. Et l'absence de câbles sur la table de chevet est un vrai atout! La norme à rechercher pour les chargeurs sans fil porte le nom de Qi (qu'on prononce « tchi »). La plupart des téléphones fonctionnent avec cette norme.

Trouver le modèle adapté n'est pas évident, mais avec ces informations, la panne de batterie au moment critique ne sera plus qu'un mauvais souvenir. ■

Puissance maximale

Conseils pour se procurer un chargeur adapté

HUGH BURDEN



Andy Penfold est un rédacteur pigiste spécialisé dans les technologies à Bristol, en Angleterre. Ses articles ont paru dans *Macworld* et d'autres publications nationales.

CONTACT COSTCO

Divers types de chargeurs sont offerts en entrepôt Costco et sur Costco.ca.

Énergie portative

Un bloc-batterie portatif est un investissement intelligent pour assurer sa tranquillité en déplacement. Il peut s'agir de simples chargeurs

qui emmagasinent de l'énergie, de bloc-batteries solaires et même de centrales électriques portatives, coûtant plusieurs milliers de dollars et fournissant plus de

2 000 watts. Ces centrales peuvent être achetées dans des constructions robustes et comprennent des prises murales complètes, idéales pour les excursions de camping et les fêtes.—AP



DÉBALLEZ LE
confort
Les indispensables de la
garde-robe chez Costco

CHEMISE EN SHERPA DOUILLET
WEATHERPROOF POUR FEMME
TAILLES : P À TTG

Art. 1239000

Le numéro d'article
varie selon la taille

AUSSI SUR COSTCO.CA

SAC CEINTURE
EN SHERPA LOLE
TAILLE UNIQUE

Art. 7744333

AUSSI SUR COSTCO.CA

JEAN À COUPE DROITE
BUFFALO POUR FEMME
TAILLES : 4 À 16

Art. 2217100

Le numéro d'article
varie selon la taille

AUSSI SUR COSTCO.CA



PUBLICITÉ

La sélection de produits peut
varier d'un entrepôt à l'autre.



LEGGING SUÉDÉ BLACK
BOW POUR FEMME
TAILLES : P À TTG
PAQUET DE 2
Art. 1582760
*Le numéro d'article varie
selon la taille*
AUSSI SUR COSTCO.CA



CHAUSSETTES
DOUILLETES ROOTS
POUR FEMME
TAILLE UNIQUE,
PAQUET DE 6
Art. 2244431
AUSSI SUR COSTCO.CA



HAUT À MANCHES LONGUES
SPYDER POUR FEMME
TAILLES : P À TG
Art. 1672323
AUSSI SUR COSTCO.CA



CULOTTES À TAILLE
HAUTE EDDIE BAUER
POUR FEMME
TAILLES : P À TTG
Art. 1621070
*Le numéro d'article varie
selon la taille*
AUSSI SUR COSTCO.CA



PANTALON EN TRICOT
REFLEX POUR FEMME
TAILLES : P À TTG
Art. 7251000
*Le numéro d'article varie
selon la taille*
AUSSI SUR COSTCO.CA



ENSEMBLE DE DÉTENTE
EDDIE BAUER POUR HOMME
TAILLES : P À TTG
Art. 5253000
**AUSSI SUR
COSTCO.CA**

JEAN JOE'S BRIXX
POUR HOMME
TAILLES : 30 À 40
Art. 1735630
*Le numéro d'article
varie selon la taille*
AUSSI SUR COSTCO.CA



CHANDAIL À MANCHES
LONGUES HEAT DE
32 DEGREES
POUR HOMME
TAILLES : P À TTG
PAQUET DE 2
Art. 1868300
*Le numéro d'article
varie selon la taille*
**AUSSI SUR
COSTCO.CA**

CALEÇONS
BOXEURS SPORT
PUMA POUR HOMME
TAILLE : P À TG
PAQUET DE 5
Art. 4991000
*Le numéro d'article varie
selon la taille*
AUSSI SUR COSTCO.CA



BONNETS UNISEXES EN
LAINE MÉRINOS BULA
TAILLE UNIQUE, PAQUET DE 2
Art. 1773003
AUSSI SUR COSTCO.CA



PANTALON DE
RANDONNÉE
TILLEY
POUR HOMME
TAILLES : 30 À 40
Art. 1598700
*Le numéro d'article
varie selon la taille*
**AUSSI SUR
COSTCO.CA**



CHAUSSETTES HAUTEUR
CREW CHAMPION
POUR HOMME
TAILLE UNIQUE
PAQUET DE 8
Art. 3952111
AUSSI SUR COSTCO.CA

CHANDAIL À
CAPUCHE GAP
POUR HOMME
TAILLES : P À TTG
Art. 1726365
*Le numéro
d'article
varie selon
la taille*
**AUSSI SUR
COSTCO.CA**



CHAUSSETTES
COURTES REPVEVE
DE PUMA
POUR HOMME
TAILLE UNIQUE
PAQUET DE 12
Art. 1233473
**AUSSI SUR
COSTCO.CA**



PANTALON
D'ENTRAÎNEMENT
EN MOLLETON
GAP POUR HOMME
TAILLES : P À TTG
Art. 1728855
*Le numéro d'article
varie selon la taille*
AUSSI SUR COSTCO.CA



Fuir l'hiver

Ces villes offrent des expériences uniques en plein air

PETER GREENBERG



HANDE BAVAR

Peter Greenberg a reçu plusieurs prix Emmy pour ses reportages touristiques à CBS News. Il anime *The Travel Detective* à la télévision publique.



Ces jours sombres d'hiver sont le moment idéal pour profiter du plein air dans un climat tempéré. Voici trois de mes villes préférées pour profiter du soleil.

San Diego

Le parc Balboa s'étend sur 1 200 acres et abrite une foule de musées, théâtres et chalets. Mais ses joyaux véritables sont ses jardins, dont le Japanese Friendship Garden, le Sculpture Garden et le Desert Garden. Ce dernier contient plus de 1 300 cactus, plantes grasses et autres plantes résistantes à la sécheresse, dont certaines évoquent un livre de Dr. Seuss. Il faut y aller entre janvier et mars, pendant la haute période de floraison.

Pour se rapprocher des requins-léopards, des tortues et des dauphins, une visite en kayak de La Jolla est un incontournable. Si la météo le permet, les randonnées se rendent même à la grotte marine de La Jolla. (Il existe aussi un tunnel et des escaliers, accessibles au Cave Store sur le boulevard Coast, menant directement à la grotte.)

Une de mes façons préférées d'explorer la ville est en vélo. C'est possible d'en louer un à Coronado et de pédaler sur la voie cyclable Bayshore. Parmi ses points d'intérêts, on retrouve le légendaire Hotel del Coronado, la US Naval Amphibious Base et la plage Silver Strand State Beach.

Phoenix

Il faut débiter le jour en randonnée à l'aube à la montagne Camelback, qui se situe à environ 20 minutes du centre-ville de Phoenix. Le sentier aller-retour de 4 kilomètres monte de 432 mètres (1 417 pieds). Le long du chemin, on peut voir des tortues du désert, des lézards chuckwalla et des lapins à queue blanche. Les vues panoramiques des environs récompensent les conquérants du sommet.

La météo calme et stable de Phoenix permet de voir l'aube d'une manière particulière : en montgolfière. Tôt le matin, ces tours tranquilles permettent de survoler le désert Sonora à une altitude de croisière entre 609 à 1 524 mètres



SENS HORAIRE, DE G. : © JONATHAN ROSS / STOCK.ADOBE.COM; © FIPHOT; © FELIX MIZIONNIKOV

Sens horaire, de g. :
Montagne Camelback,
à Phoenix; parc
Balboa, à San Diego;
Stiltville, au large
de Miami.

(1 998 à 5 000 pieds) pour admirer un océan de cactus, de pécaris à collier, de caillies et de lièvres des prairies.

Le premier vendredi du mois, la promenade d'art à Roosevelt Row, au centre-ville, offre l'entrée libre à plus de 70 galeries et studios, et plusieurs musées. Des musiciens et l'art éclectique urbain se trouvent sur presque chaque coin de rue d'un des quartiers les plus animés de la ville. Le café en plein air de l'Arizona Wilderness Brewinc co. est idéal pour étancher la soif.

Miami

Je commence mes dimanches au marché Surfside Farmers, ouvert le dimanche de 9 à 15 h, à un pâté de la plage. (À noter : le marché des fermiers

est ouvert en saison, d'octobre à mai.) Je m'arrête d'abord au Conscious Brew, un café mobile qui sert des cafés et des boissons, dont le Cosmic Arnold, leur version de l'Arnold Palmer.

Ensuite, je visite le marché de fermiers pour des confitures et épices artisanales, comme la confiture « Pink Flamingo », à base de goyave avec fraises et poires, pour le retour à la maison.

Le mur de projection énorme de 7 000 pi² du parc SoundScape (nommé WALLCAST) combine art et technologie. Quand l'orchestre symphonique joue au New World Center, leur prestation est filmée et diffusée sur le mur de projection; c'est peut-être la meilleure vue du concert, en dehors du concert. Des films sont aussi projetés chaque mercredi soir. ■

CONTACT COSTCO

Voyages Costco offre des forfaits voyage ainsi que des croisières, des véhicules de location et des options d'hôtel seulement pour des destinations au Canada et partout dans le monde. Pour plus de détails, visiter VoyagesCostco.ca ou composer le 1-855-863-0357.

Stiltville, en Floride

Stiltville, à 2414 mètres (7 920 pieds) au large de la baie Biscayne, était jadis un refuge pour les contrebandiers, comptant jusqu'à

27 maisons en eau peu profonde. Il ne reste que six maisons sur l'eau, sur de larges pilots en bois. Elles appartiennent au National Park Service, mais sont gérées par les premiers occupants; c'est

une occasion unique de découvrir l'histoire du trafic de rhum et d'autre alcool à Miami pendant la prohibition. Des compagnies dotées de permis spéciaux offrent des visites guidées de ces maisons.—PG



Prendre soin de votre bébé et des générations futures



**Les fibres durables TENCEL® sont douces pour la peau,
douces pour l'environnement**

Depuis 2010, les lingettes pour bébés Kirkland Signature^{MC} sont fabriquées avec des fibres Tencel®. D'origine botanique, ces fibres sont délicates et douces pour la peau et offrent une alternative plus sûre et plus durable aux fibres synthétiques d'origine fossile. De plus, toutes les lingettes pour bébé Kirkland Signature sont fabriquées avec des fibres certifiées par le Forest Stewardship Council (FSC)®.

FABRIQUÉ AUX ÉTATS-UNIS DE MATÉRIAUX NATIONAUX ET IMPORTÉS
Tencel® est une marque déposée de Lenzing AG.



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1493488

Savourez à la maison le délicieux
café de torréfaction supérieure

McCafé®



McCafé et la conception de McCafé – sont des marques de commerce utilisées en vertu d'une licence de McDonald's Corporation. Keurig et K-Cup sont des marques de commerce de Keurig Green Mountain, Inc., utilisées avec permission.



Capsules K-Cup® de café de torréfaction supérieure McCafé® boîte de 80

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1477486



Amplifiez la joie pour
la saison des Fêtes

Économisez 20 %
à l'achat de Beam

Valable du 14 au 18 décembre
Jusqu'à épuisement des stocks

SONOS

AUSSI SUR COSTCO.CA Divers numéros d'article

Folgers®

AIMÉ PAR DES
MILLIONS DE
PERSONNES.
GOÛTEZ ET VOUS
COMPRENDREZ.



**Double
Fruit.**

50 %

moins de calories
et de sucre
qu'une confiture
avec pectine

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1169847 (café), 15459 (confiture)

Chef Ty Kotz

Jen Madera

Cuisiner avec Costco



L

es Fêtes occasionnent souvent une hausse d'activités culinaires. Que ce soit pour un chef professionnel, un concepteur de recettes ou un cuisinier à domicile, il faut des ingrédients à prix raisonnables. Voici quelques recettes de chefs et de concepteurs de recettes qui utilisent des produits de Costco. Un nouveau plat préféré de la saison s'y trouve sûrement.

Pour ceux qui veulent cuisiner un nouveau plat cette saison, voici des repas gourmets faits de produits Costco, préparés selon des recettes fournies par nos membres. Voilà aussi l'occasion de connaître ces experts. Que ce soit pour soi-même, la famille ou un groupe, ces plats de professionnels de l'industrie alimentaire sont sûrs de plaire.

Repas dans l'intimité

Ty Kotz, chef professionnel à Charleston, en Caroline du Sud, magasine régulièrement chez Costco pour des ingrédients frais à cuisiner. « Ce que j'aime des produits de Costco, c'est la qualité. Le prix aussi, mais surtout la qualité », dit M. Kotz. Avec plus de 30 ans d'expérience, il a cuisiné dans des restaurants de New York et offre maintenant des expériences gastronomiques de pointe à domicile comme chef privé. « Costco offre d'excellents articles en ce temps de l'année », ajoute-t-il.

Délices saumurés

Bryan Fordham, de St. Andrews, au Nouveau-Brunswick, achète le saumon chez Costco pour sa taille. « Pour fumer le saumon, il faut sélectionner une coupe épaisse », explique-t-il. Maintenant retraité, M. Fordham était chef professionnel pendant 60 ans. En 2010, il faisait du bénévolat avec l'ancien Service d'assistance canadienne aux orga-

nismes pour enseigner aux étudiants au Nizhny Novgorod Hotel School, en Russie. « J'étais assigné pendant trois mois à enseigner des techniques de cuisson occidentales aux étudiants culinaires », indique M. Fordham. Pendant ce temps, il a enseigné sa recette de saumon saumuré aux étudiants. Il garantit que cette recette plaira à tous : « Vos amis vous demanderont votre méthode de saumurage. »

L'essentiel

« Costco offre souvent des articles uniques et de spécialité qui ajoutent de l'élégance à mes plats », affirme Ilan Dagan, chef à Kanata, en Ontario. « Chez Costco, je trouve habituellement des fromages importés, des sauces gourmandes, des ingrédients internationaux ou des coupes de viande de spécialité. Ceux-ci peuvent enrichir mes recettes et introduire de nouvelles saveurs et textures. Les possibilités sont infinies. J'adore être créatif et m'amuser en expérimentant », dit-il.

Ancien élève de l'école Le Cordon Bleu, à Paris, M. Dagan possède 25 ans d'expérience professionnelle et a cuisiné dans plusieurs restaurants cinq étoiles autour du monde. Il dénomme sa recette d'agneau « la coupe parfaite pour le repas des Fêtes... le résultat final est un morceau de viande juteux se détachant presque de l'os. »

SUITE À LA PAGE 30



Du haut : Ilan Dagan, Debra Borchert, Bryan Fordham et Kasyndra O'Kane



© DU HAUT : © XAMTIV / STOCK.ADOBE.COM; ANDREW FOGG; BERRY EDWARDS; BRYAN FORDHAM; KATRINA BISSON

Délices et divertissements

Debra Borchert loue un des articles les plus populaires de Costco : le poulet rôti. Après l'avoir consommé comme repas, elle transforme les restes : « Je mijote les restes dans l'eau dans une mijoteuse pendant la nuit, puis je filtre le liquide. Le résultat : un bouillon riche et robuste que j'utilise dans la plupart de mes soupes. »

M^{me} Borchert est romancière et auteure de livres de recettes à Issaquah, à Washington. Elle a même développé des recettes de soupe pour sa nouvelle série de livres, *Château de Verzat* (non offerte chez Costco). « Je dépends de Costco pour la plupart des ingrédients », indique-t-elle, précisant comment elle rôtit les légumes biologiques de Costco dans l'huile d'olive extravierge biologique Kirkland Signature^{MC} pour faire une base de purée pour ses soupes.

Pour l'amour des tartes

Comme cheffe pâtissière dotée de 11 ans d'expérience, Kasyndra O'Kane déclare que magasiner chez Costco assure une grande qualité à prix abordable. « J'ai confiance que les ingrédients que j'achète chez Costco répondent à mes critères élevés en matière de goût et de fraîcheur. Ainsi, je peux planifier mon menu des Fêtes avec assurance, sachant que je présente des plats délicieux qui respectent mon budget, affirme-t-elle. Le dévouement de Costco envers l'abordabilité et la qualité s'aligne parfaitement avec ma vision de planification de repas économiques pendant les Fêtes. »

Diplômée de L'institut culinaire canadien et vivant à Rusagonis, au Nouveau-Brunswick, M^{me} O'Kane profite surtout des fruits frais pour sa pâtisserie festive : « Des baies juteuses et fruits à noyau savoureux jusqu'aux variétés d'agrumes piquants, la sélection de fruits saisonniers de Costco offre variété et abordabilité. » ■

Hisense

ÉCRAN DE
43 PO / 50 PO / 55 PO / 58 PO / 65 PO



DÉCOUVREZ LA JOIE DU DIVERTISSEMENT À DOMICILE

TÉLÉVISEUR VIDAA 4K UHD A6KV SÉRIE



4K
UHD



DOLBY
VISION



BLUETOOTH



TÉLÉCOMMANDE
VOCALE

Divers numéros d'article

SONY

Image DELO impeccable. Son haut de gamme.



BRAVIA XR A80L OLED 4K HDR Google TV

Une image DELO exceptionnelle et un son riche en parfaite harmonie, propulsée par le processeur intelligent Cognitive Processor XR™. Des milliards de couleurs précises et un noir pur rehaussent votre expérience de visionnement et de jeu grâce aux teintes et aux nuances naturelles. Entendez le son provenir de l'écran en entier pour profiter d'une expérience vraiment immersive.

Les conditions générales du système d'exploitation de Google s'appliquent.
© Sony Electronics Inc., 2023. Tous droits réservés. Image d'écran simulée.

 Google TV

Divers numéros d'article



Écrire pour soi

Tenir un journal pour réduire le stress et stimuler la créativité

WENDY HELFENBAUM



CONTACT COSTCO

Carnets de note, stylos et plus encore sont offerts en entrepôt et sur Costco.ca.

Un journal peut être un outil puissant pour exprimer ses sentiments et ses pensées tout en développant son inventivité. De plus, selon des études, la journalisation permet de gérer ou réduire le stress, l'anxiété et la dépression en offrant la possibilité de traiter et d'extérioriser ses émotions. D'après une étude menée à l'université de Cambridge, l'écriture expressive après des événements traumatisants peut améliorer la santé physique et mentale globale, et des recherches de l'université de l'état du Michigan ont prouvé qu'elle permet de mieux réaliser des tâches difficiles.

Selon Susan Borkin, membre de Costco, docteure et psychothérapeute de la baie de San Francisco qui aide ses patients à écrire pour guérir, évoluer et transformer leur vie, on peut tenir un journal de plusieurs façons, avec différents effets possibles.

« Certains veulent retracer leurs pas et gestes; c'est la méthode "Cher Journal". Pour moi, c'est un outil de développement personnel et professionnel, de sensibilisa-

tion et de compréhension », explique M^{me} Borkin, autrice de plusieurs livres, dont *When the Going Gets Tough, the Tough Get Journaling* (Write Now, 2021; non offert chez Costco).

Souvent, le fait d'écrire aide à comprendre ses ressentis ou à se défaire de ses pensées négatives, ajoute Lynda Monk, membre de Costco et travailleuse sociale agréée vivant à Salt Spring Island, en Colombie-Britannique. M^{me} Monk est directrice de l'International Association for Journal Writing (iajw.org*), qui offre des ressources gratuites.

« Ce que j'aime, ce sont les nombreux bienfaits avérés d'un journal », explique M^{me} Monk, qui tient un journal depuis l'enfance.

« Selon des études, les bienfaits incluent une amélioration de la fonction immunitaire, la guérison des traumatismes et une meilleure conscience de soi émotionnelle, ce qui aide à approfondir ses relations à autrui, ajoute M^{me} Monk. Tenir un journal, c'est prendre un moment pour soi en pratiquant la pleine conscience. »



Sauter le pas

Selon M^{me} Borkin, il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon d'écrire : il suffit de s'y mettre. « Toutefois, il existe des lignes directrices. Tout d'abord, c'est de faire ce qui fonctionne pour soi. Beaucoup tiennent un journal manuscrit. Mon journal est un document Word, depuis des années », dit-elle.

Ceux qui préfèrent être en ligne pourraient apprécier des applis comme Day One ou Penzu. La journalisation peut consister en de longs textes, des listes à puces, des poèmes, et des gri-bouillis. M^{me} Monk note aussi que certains se lancent dans un journal pour en faire leurs mémoires.

« Un journal peut être créatif et éclectique. Je remplis le mien de citations ou de choses inspirantes tirées des médias sociaux; c'est un objet à s'approprier », ajoute-t-elle.

Un temps pour soi

Pour M^{me} Monk, connaître ses motivations incite à tenir son journal régulièrement. « Un journal est un exercice d'introspection; connaître son rythme est essentiel », explique-t-elle.

« Certains adorent les "pages du matin", une technique [lancée par] Julia Cameron. On commence sa journée en écrivant ce qui vient à l'esprit, sur trois pages », explique M^{me} Monk.

On peut aussi écrire pendant le dîner, la pause-café ou le soir. « L'un des avantages du journal, c'est qu'il n'est pas nécessaire d'y passer des heures; écrire régulièrement cinq à dix minutes peut déjà être bénéfique », dit M^{me} Monk.

Il faut surtout s'autoriser à écrire librement. Pour M^{me} Monk, si les journaux permettent de vider son sac, on peut aussi y cultiver des sentiments positifs, comme la gratitude et la joie, qui sont essentiels à la santé mentale.

« Il faut équilibrer les choses dans son journal et ne pas seulement écrire sur les aspects négatifs, car cela peut générer encore plus de stress. Il est aussi important d'écrire sur ce qui rend heureux et apporte du réconfort, ainsi que sur ses espoirs et ses rêves », affirme M^{me} Monk. ■

Wendy Helfenbaum est rédactrice et productrice télé à Montréal.



DE G. : © WAYHOME STUDIO; MIKO / STOCK.ADOBE.COM

En panne d'inspiration?

La page blanche est angoissante. Selon Susan Borkin, rédactrice enthousiaste, on peut s'appuyer sur des suggestions pour libérer sa créativité, soit en commençant sa journée par une affirmation ambitieuse ou en la terminant par ses succès.

Lynda Monk, travailleuse sociale agréée, suggère de compléter ces phrases :

- Que se passerait-il si je...
- J'ai hâte à...
- À l'instant, je remarque...
- Mon souvenir préféré de... est...

Le site iajw.org* offre des idées gratuites mensuelles (rubrique « Monthly Journal Prompts » dans l'onglet « Free Resources »).—WH

Bonne habitude

Avec ces conseils, la journalisation deviendra une habitude.

- Choisir le format le plus adapté : carnet de note,

fichier sur l'ordinateur ou appli sur le téléphone.

- Définir un horaire pour écrire.
- Se lancer : écrire ce qui vient, des listes à puces, dessiner, ou noter des

souvenirs, objectifs, affirmations ou citations préférées.

- Voir son journal comme un dialogue intérieur. C'est un espace sûr où inscrire ses réussites ou déverser ses craintes ou ses doutes.—WH

Joyeuses lectures!

© Mélanie Watt, 2023, pour les illustrations tirées de Frisson l'écureuil célèbre Noël.



3 à 8 ans

ART. 3024356



Enfin de retour!
7 ans et plus

ART. 3024367



Nouvelle série BD!
6 à 9 ans

ART. 3024370



7 à 10 ans

ART. 3024674



SCHOLASTIC



Dawnrise
par Salomon Design

Lampe de table DEL

avec interrupteur tactile

- Lampe sans fil rechargeable
- Réglage tactile de l'intensité
- 3 intensités de lumière
- 100 %, 50 %, éclairage tamisé
- Construction en métal

Finition : Bronze industriel /
Brun patine



paquet de 2



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1753677



Une journée de
bonheur hivernal.

Costco a ce
qu'il faut.

La carte Mastercard^{MD} est acceptée
dans les entrepôts Costco et sur Costco.ca



COSTCO
WHOLESALE

^{MD}: Mastercard et le concept de cercles sont des marques déposées de Mastercard International Incorporated. © Mastercard, 2021. Tous droits réservés.

[®] Marque déposée utilisée en vertu d'une licence accordée par Price Costco International, Inc.



Mini salle techno

Comment convertir un petit espace en cinéma maison

MALI ANDERSON



© TINYLUK / STOCK.ADOBE.COM

CONTACT COSTCO

Une variété d'articles électroniques et de meubles convenant à une mini salle multimédia est offerte en entrepôt et sur Costco.ca.

La famille aime peut-être les soirées cinéma et de l'espace permettant aux adolescents de jouer aux jeux vidéo, mais ces activités ne doivent pas toujours occuper le salon. Heureusement, c'est possible de transformer l'espace peu utilisé, comme une chambre d'invité, en salle multimédia. Toute pièce isolée hors de portée des activités quotidiennes peut être envisagée.

« On peut créer un superbe cinéma maison avec peu d'espace », déclare Melissa Tossell, designer d'intérieur agréée et propriétaire de Sanura Design, à Toronto. « Pour économiser de l'espace, accrocher le téléviseur au mur. Un téléviseur HD permet de profiter de noirs plus foncés et d'une meilleure image. »

Le son est crucial pour l'expérience de cinéma maison, mais en sélectionnant les haut-parleurs, il faut accepter l'évolution de la technologie. Une barre de son est un bon point de départ pour un système sonore. Ensuite, un caisson de basses et d'autres composants audio peuvent s'ajouter au besoin et à l'introduction de nouvelles avancées.

Pour sélectionner les sièges, il faut considérer que tous ont besoin de bien voir l'écran pour regarder des émissions ou jouer aux

jeux. Breegan Jane, membre de Costco, designer d'intérieur et experte en style de vie à Los Angeles, recommande une chaise longue comme siège de théâtre central « pouvant être un grand siège pour une personne ou un bon endroit pour un couple de se câliner. »

Ensuite, des tabourets peuvent être arrangés comme un stade derrière la chaise longue pour animer une célébration du jour de match ou une fête au thème d'un film afin de maximiser les sièges sans obstruer la vue.

La prochaine étape consiste à décorer. M^{me} Jane aime les tons de bleu roi profond, de mauve et de rouge, puisqu'ils lui rappellent les théâtres rebâties. Ces couleurs accompagnées d'affiches de film apportent un style de cinéma à l'espace.

Les panneaux acoustiques d'insonorisation améliorent le son de la salle multimédia et peuvent servir de décor. Les panneaux acoustiques optimisent l'expérience sonore et réduisent le risque du déversement des effets sonores aux autres endroits du foyer. ■

Mali Anderson, membre de Costco, est rédactrice pigiste à Chicago.

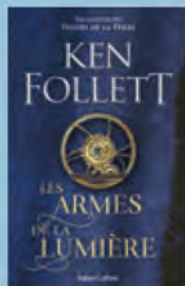
Contrôler l'éclairage

Ajouter de la lumière peut améliorer des endroits de la maison, mais il faut la bloquer dans la salle multimédia pour

une vue optimale. Cela dit, la lumière est quand même nécessaire pour que les invités puissent entrer et sortir en sécurité. Voici quelques options à considérer.

- Utiliser un gradateur de lumière télécommandé.
- Utiliser des rubans à fibre optique le long des plinthes.
- Poser les lampes sur les tables d'appoint.—MA

Le plus beau des cadeaux !



Les armes de la lumière
ART. 3024718



Le mystère des îles
ART. 3024528



Symphonie des monstres
ART. 3024602



Sur tes traces
ART. 3024105



Millénium 7
ART. 3024063



Si tu vois mon pays 1
ART. 3024533



Un homme comme lui
ART. 3024549



Mon projet bonheur
ART. 3024480



Retrouver l'essentiel
ART. 3024565



L'annuel de l'auto 2024
ART. 3024600



Boire mieux
ART. 3024825



Minecraft : Coffret Expert
Spécial bâtisseur
ART. 3024936



Le décompte
du lutin farceur
ART. 3024076



Le Noël de
Casse-Noisette
ART. 3024776



Cherche et trouve géant
Licomes
ART. 3024056



Mon coffret bijoux
des princesses merveilleuses
ART. 3024846



Cherche et trouve
P'tit Loup - Vive Noël !
ART. 3024442



Groupe maison

Les concerts à domicile personnalisent l'expérience musicale

IRENE MIDDLEMAN THOMAS



© ANNASTILLS / STOCK.ADOBE.COM

CONTACT COSTCO

Une variété d'aliments et de boissons pour animer un concert à domicile est offerte en entrepôt Costco. Une sélection d'instruments de musique est offerte sur Costco.ca.

Les concerts à domicile existent au moins depuis les années 1800, mais sont récemment revenus à la mode.

Comme l'indique leur nom, ces événements musicaux sont tenus à la maison plutôt qu'en lieu public. Ils proposent souvent un petit auditoire assis près des musiciens, qui se produisent sans microphones.

« Nous aimons le cadre intime de ces concerts », affirme Mare Wakefield, membre de Costco et du duo musical marié Mare Wakefield & Nomad de Nashville, au Tennessee. « Ce cadre nous permet de rire et plaisanter avec l'auditoire, et d'être honnêtes à propos des chansons et de notre parcours. »

Fran Snyder, musicien et fondateur du Listening Room Network, en Floride, ajoute : « La plupart des concerts à domicile présentent de la musique originale. Les artistes indépendants partagent musique et expériences directement avec leurs admirateurs. »

Judith Milliken, membre de Costco à Victoria, en Colombie-Britannique, a animé plus de 30 concerts à domicile depuis 2007. Elle est animatrice pour Home Routes, qui

coordonne des tournées pour des musiciens du Canada, des É.-U., et même de Cuba.

« Au début, j'ai invité famille et amis, mais plusieurs autres se sont vite joints à la liste, indique M^{me} Milliken. Les invités ont eu la chance d'entendre des musiciens doués dans un cadre intime. Ma récompense était la réalisation que j'ai créé une soirée agréable pour les musiciens et l'auditoire. »

« J'en avais assez de payer pour des concerts puis d'entendre les gens parler autour de moi. Voilà une des raisons principales pour lesquelles j'ai commencé à animer », raconte Andria Brown de Memphis, au Tennessee. « Mes artistes préférés ont des paroles importantes. Avec un concert à domicile, je crée un cadre inhabituel dans lequel les gens peuvent tisser des liens avec l'artiste. »

« Chaque membre de l'auditoire sort d'un concert à domicile avec l'impression qu'il a reçu un laissez-passer en coulisses », ajoute M^{me} Wakefield. ■

Irene Middleman Thomas est rédactrice pigiste au Colorado.

La bonne note

Voici ce qu'il faut considérer pour organiser ou donner un concert à domicile.

Pour les interprètes : les concerts à domicile sont

souvent tenus dans le salon, avec ou sans amplification. Les spectateurs discutent et sont à proximité. Opter pour un spectacle acoustique.

Pour les hôtes : les interprètes pourraient rester

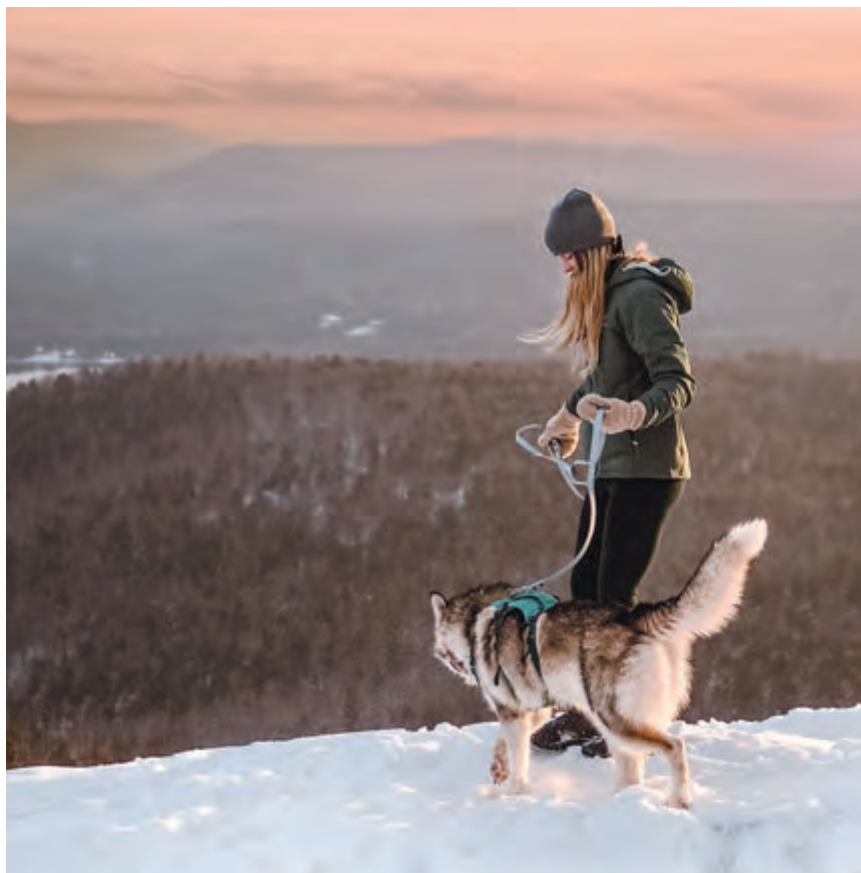
la nuit pour économiser. Un repas-partage, un repas complet ou du dessert peut être servi. Fran Snyder du Listening Room Network recommande un modèle de « dons suggérés. »—IMT



Plaisir canin

Comment profiter du plein air en hiver avec son chien

JENNIFER MELLACE



CONTACT COSTCO

Le chandail à capuchon à logos pour animal de compagnie Kirkland Signature^{MC} (art. 1731628) est offert en entrepôt. De l'équipement et des produits pour les amateurs de plein air et leurs animaux sont offerts en entrepôt et sur Costco.ca.

Le plaisir et l'exploration avec les chiens en hiver peuvent prendre diverses formes : randonnée en montagne, ski de fond sur ses pistes préférées, raquette dans l'arrière-cour et plus encore. Peu importe l'activité, voici ce qu'il faut savoir.

Comprendre la race du chien

Chaque chien est différent. Avant de sortir, il faut déterminer si sa race peut s'adapter aux températures plus froides.

Adele Ng, membre de Costco de Squamish, en Colombie-Britannique, s'aventure souvent avec ses deux vizslas à poil court, se promenant en montagne ou faisant du ski de fond. Une partie de sa routine inclut sélectionner leurs vêtements selon la température et les précipitations. « Je les observe et si je vois qu'ils ralentissent, c'est qu'ils souffrent probablement du froid et ont besoin d'une couche supplémentaire », explique-t-elle.

Les petits chiens peuvent aussi profiter de l'hiver. Ngaio Hotte, aussi de la Colombie-Britannique, fait des randonnées, du ski de fond et de la raquette avec

son carlin et son labrador mixte de refuge plus âgé. « Je m'assure que [le carlin] est bien habillé puisqu'il tolère moins le froid, déclare M^{me} Hotte. D'habitude, la randonnée le garde chaud, mais si nous nous arrêtons pour un moment, il a froid. J'apporte donc un sac de couchage pour chien et un sac à dos pour le transporter. »

Brittany Cummings vit au nord de New York avec ses six chiens, dont quatre d'une race nordique qui peut supporter les températures froides. « Ils sont faits pour supporter de longues journées dans des températures extrêmes. Ce sont parfois eux qui nous font sortir », dit-elle.

Exercer un rappel rigide

Un rappel fiable importe pour des raisons de sécurité.

« Une formation d'obéissance est importante dans nos activités pour sortir en sécurité, affirme M^{me} Ng. Notre sentier a des ours, des cougars et des loups. Si je sors, je prends mes chiens et je m'attends à ce qu'ils m'écoutent. »

« Une de nos plus grandes peurs est la glace; les chiens peuvent tomber dans



les lacs ou glisser dans les grimpées en randonnée, ajoute M^{me} Cummings. Nous nous assurons donc d'avoir des commandes rigides pour le rappel et l'attente, et nous tenons les chiens en laisse aux endroits moins fiables. »

Connaître les limites du chien

« Il vaut mieux limiter l'exposition aux éléments pour de longues périodes si la température baisse sous -6,7 °C (20 °F) », déclare le D^r Liam Bisson, membre de Costco et vétérinaire à Shelburne Veterinary Hospital à Shelburne, au Vermont. Il faut protéger les pattes sensibles avec des bottes pour chiens, une couche de gelée de pétrole ou de la cire conçue pour les pattes canines.



« Il faut aussi inspecter les pattes après les activités extérieures et nettoyer tout sel ou produit chimique, affirme-t-il. Ingérer ces produits peut causer des maladies. »

Connaître la condition physique de son chien est crucial. Tout comme les humains, les chiens ont besoin d'énergie pour marcher dans la neige. C'est aussi une bonne idée d'apporter des friandises et de l'eau pour que le chien puisse reprendre des calories et rester hydraté.

M^{me} Ng utilise des exercices de conditionnement pour aider ses chiens à rester forts. Elle leur donne aussi des suppléments pour les articulations comme mesure préventive.

« Il ne faut pas pousser un chien trop vieux ou trop jeune, ajoute-t-elle. Avec un chiot, attendre qu'il atteigne sa taille adulte (au moins un an), avant d'essayer une activité exigeante, surtout le ski. »

Le meilleur conseil de M^{me} Ng est d'écouter son chien : « Essayer diverses choses pour voir ce qu'il aime. Enfin, c'est la joie du chien qui compte. » ■

Jennifer Mellace est rédactrice pigiste à Frederick, au Maryland.

De g. à d. : Ajuster la durée de la randonnée à la condition physique du chien; la préparation assure le plaisir pour tous.

S'aventurer avec un chien réactif

Ngaio Hotte, de la Colombie-Britannique, a adopté son labrador retriever mixte et s'est vite aperçue qu'il était réactif aux chiens. Plutôt qu'imposer des situations, voici ses conseils pour le garder en sécurité sur les sentiers :

- Choisir un sentier bien visible et sans surprises.
- Emmener un ami et leur chien pour distraire les chiens sans laisses.
- Privilégier les sentiers imposant les laisses.
- Adopter la muselière; signaler aux autres que le chien veut de l'espace.
- Connaître les limites du chien et choisir des sentiers adaptés.—JM

DE G. : BRITTANY ALLEN; ADELE NG

Éviter l'hypothermie

Si le chien entre dans l'eau, pas de panique. Plusieurs races ont des pelages épais, leur donnant une protection supplémentaire contre les

éléments. Toutefois, l'exposition prolongée pour de telles races, ou celles à poil court, peut entraîner l'hypothermie. Il est important de les ramener à l'intérieur et les sécher. Assurer l'hydrata-

tion du chien avant une sortie peut aussi aider à éviter l'hypothermie. Les signes à surveiller incluent les frissons et la léthargie, indique le D^r Liam Bisson, vétérinaire.—JM

Offrez un livre en cadeau !



Le Transfuge



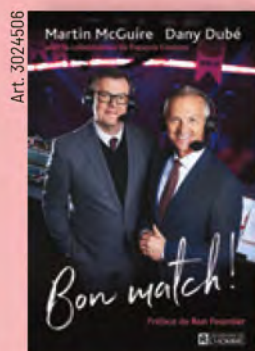
Ru



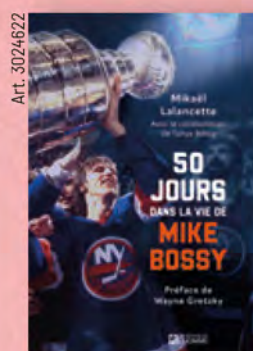
Monologues et détours
imprévisibles



Voitures d'exception



Bon Match!



50 jours dans la vie de Mike Bossy



Le Guide de l'auto 2024



Mon premier guide de l'auto



Animoulous - Stella et le
champignon cosmique



L'Agent Jean! - Les dossiers
secrets de moignons



La doudou sur le pot



Les Étranges



Cœur Policier T.2



Cerveaux actifs

messaging adp
adp
Une société de Québecor Média



Récits imaginés

Rebecca Harry
charme avec ses
illustrations douces



© REBECCA HARRY

Comme enfant grandissant dans un village rural dans le sud-ouest du Pays de Galles dans les années 70 et 80, Rebecca Harry adorait dessiner et peindre des images fantaisistes d'animaux et de la nature sur le papier, le tissu et d'autres surfaces créatives comme les carreaux en céramique. « Je faisais toujours des dégâts sur la table de la salle à manger, dit-elle. Ça ne dérangeait pas mes parents. La famille comptait des artistes. On m'encourageait toujours à poursuivre mes rêves. »

Après des études en conception graphique et en illustration au Exeter College of Art, M^{me} Harry est retournée au pays de Galles et a ouvert un petit atelier où elle fabriquait des cartes de vœux décoratives et dessinait des illustrations pour des livres cartonnés pour bébé.

Toutefois, M^{me} Harry songeait à utiliser ses compétences techniques et ses talents créatifs pour créer des albums cartonnés avec une emphase sur l'image, visant les enfants d'âge préscolaire et les jeunes enfants.

« Je voulais vraiment être illustratrice pour les livres pour enfant, dit-elle. Il m'a fallu du temps pour trouver le courage d'envoyer mon travail à un éditeur. »

Finalement, en 2004, M^{me} Harry, alors mariée et enceinte de sa fille Willow, a illus-

tré le premier des trois livres pour enfants *Ruby Duckling* pour Pan Macmillan, un éditeur à Londres. Depuis, elle a illustré près de 50 livres pour enfant qui ont été traduits dans une vingtaine de langues.

Son livre le plus récent, *Le spectacle de Noël de Plume*, est un récit réconfortant à propos d'une petite lapine au grand cœur qui aide ses amis Nounours, Souricette et Renardeau à organiser un spectacle de Noël. Il s'agit du troisième livre d'une série qui a débuté en 2012 avec *Le merveilleux Noël de Plume*.

Une fois que les éditeurs ont choisi l'illustration qui accompagne le texte à publier, M^{me} Harry crée de grandes peintures acryliques pour chaque page du livre dans son atelier à domicile. Ceci peut prendre jusqu'à six mois.

« Je fais environ une peinture par semaine », dit M^{me} Harry, qui aime marcher sur la plage et nager dans l'océan près de chez elle, et qui fait toujours des dégâts sur sa table de salle à manger avec ses esquisses et ses projets de bricolage. « J'essaie de passer le plus de temps possible dehors. La nature m'a toujours inspiré. » ■

Mark Cardwell est écrivain et conteur à Saint-Ferréol-les-Neiges, au Québec.

CHOIX DE LIVRE

LIVRE *Le spectacle de Noël de Plume*

ILLUSTRATRICE
Rebecca Harry

Cette histoire de Noël et d'amitié sera le coup de cœur des jeunes lecteurs en ce temps des Fêtes.

Dans ce nouveau livre, Plume et ses amis préparent un spectacle pour Noël. Elle a préparé un numéro pour chacun de ses amis, mais a oublié de préparer son propre numéro. Qu'en est-il de son rôle dans le spectacle? C'est au lecteur de le découvrir.

Pour les enfants de 4 ans et plus.



CONTACT COSTCO

Le spectacle de Noël de Plume et *Le merveilleux Noël de Plume* (art. 3024780) sont offerts en ensemble de deux en entrepôt Costco en décembre.



REPAS DÉLICIEUX ET CASSE-CROÛTE MEXICAINS!

Disponible Exclusivement chez Costco



De bons plats mexicains en quelques minutes inspirés par des recettes familiales et faits de tortillas fraîchement cuites.



TAQUITOS AU POULET ET AU FROMAGE



ROULÉS À DÉJEUNER AUX ŒUFS, SAUCISSES, FROMAGE ET POMMES DE TERRE

Art. 393667 (taquitos), 1226702 (roulés à déjeuner)

Divertissez vous avec style en cette période des Fêtes



ErieMeats
EST 1977



Nous
Sommes
100%
Canadien



Recherchez nos pépites de poulet et nos bouchées de poitrine de poulet géantes dans le rayon des surgelés

Art. 154479 (croquettes), 2000658 (bouchées)



Coupe festive

Conseils pour créer de la magie en ce temps des Fêtes

CHRISTINA GUERRERO



PHOTOS GRACEUSETES DE CRICUT



CONTACT COSTCO

L'ensemble de machine de découpe intelligente pour vinyle et thermocollage Explore 3 avec contenu numérique de Cricut (art. 5490883) est offert dans certains entrepôts et sur Costco.ca. Pour plus d'idées de projets et d'ensembles Cricut, visiter Costco.ca.

En raison de mon manque d'ingéniosité pour l'esprit des Fêtes, je dépends des cartes et ornements achetés. Toutefois, il me semble que tout mon entourage, de ma meilleure amie jusqu'à mon gérant, jure qu'une machine de découpe électronique pouvant couper le papier, le carton et le vinyle et effectuer le thermocollage est la solution pour une ambiance festive à domicile. J'ai décidé d'enquêter et de dresser une liste d'idées gérables, même pour moi.

Cartes de vœux. Apprendre à fabriquer des cartes de vœux (et des enveloppes) deviendra le cadeau perpétuel. Ceci est utile pour les anniversaires, les invitations ou n'importe quel besoin de carte de vœux pendant l'année.

Décoration intérieure. Les calendriers de l'avent sont indispensables pour garder la famille sur la bonne voie. À défaut d'un foyer, on peut créer un foyer en vinyle qui pourra être utilisé chaque année et ne nécessitera aucun entretien. En plus d'accrocher les bas et couronnes faits main, on peut changer le manteau de cheminée chaque saison. Enfin, divers motifs de flocons pour les fenêtres aident à créer une féerie hivernale.

Cadeaux. Ornements personnalisés, coussins, sacs de vin, chandails et nécessaires à boire, dont des tasses, bouteilles d'eau et verres à vin, peuvent être créés. Il ne faut pas oublier les étiquettes-cadeaux, les sacs, les boîtes et l'emballage assortis. Les invités même peuvent retourner à la maison avec des restes du repas dans des contenants faits main à emporter.

Décors de tables. Les fleurs en papier sont aussi belles que les fleurs véritables en centre de table, et n'ont pas besoin d'être arrosées. Les couverts personnalisés apportent une jolie touche et peuvent même être transformés en activités à colorier pour les enfants. Des monogrammes ou décorations saisonnières peuvent orner les serviettes en tissu ou en papier. Et il ne faut pas oublier d'apposer des étiquettes alimentaires sur les plats pour les invités avec des restrictions alimentaires.

Nouvel An. Créer chapeaux, masques, bannières et accessoires photo amusants pour célébrer le Nouvel An. Des porte-noms personnalisés pour les verres à pied sont essentiels pour ce toast spécial.

Meilleurs vœux pour de joyeuses Fêtes et une nouvelle année fructueuse! ■



Le Cricut peut servir à créer des articles et du décor des Fêtes.



HAMPTON HOUSE
Qualité supérieure. Simplement délicieux.

Essayer nos
LANIÈRES DE POULET
FAITES AVEC DES FILETS DE POITRINE ENTIERS

Mets de qualité facile à préparer

Art. 371863



Chocofruit

l'accord parfait de 2 ingrédients !

Fraises juteuses en bouchées. + 100% cacao de source durable. = Trouvé dans votre allée de congélateur.

Art. 4517285



Choix des acheteurs

Des articles choisis par les acheteurs de Costco



Tom Waloszek

Eric David

Piano Learn with Lights de Hape avec tabouret

Ce piano à 25 touches est conçu pour enseigner aux enfants âgés de trois ans et plus à jouer de la musique en suivant les touches allumées. Lorsque l'enfant est plus à l'aise, il peut choisir parmi six mélodies ou huit sons de batterie. Les enfants peuvent créer et enregistrer leur propre musique avec le bouton de composition, tout en trouvant toujours la bonne note avec la fonction « smart play ». Le piano fonctionne avec quatre piles AA ou un câble USB, qui sont tous deux inclus. Art. 1601294. Entrepôt/Costco.ca.—Tom Waloszek



Planche à neige Sno-Storm pour enfant

Cette planche à neige polyvalente et divertissante s'adapte pour un planchiste debout ou deux planchistes assis âgés de cinq ans et plus. Conçue pour affronter les conditions hivernales, elle comporte une corde de traction et un fond lisse pour glisser en douceur. Faite de mousse avec des couleurs attrayantes, elle mesure 122 centimètres (48 pouces) et peut soutenir jusqu'à 86 kilogrammes (190 livres). Art. 2001128. En entrepôt seulement.—Eric David



Casse-têtes Eurographics

Quel meilleur moyen de passer du temps précieux avec famille et amis, ou de prendre du temps pour soi, que d'assembler un des casse-têtes de 1000 morceaux Eurographics? La variété d'images de cet assortiment inclut La sieste du chat, Surf Shack, Lake Como, De délicieuses friandises, Oiseaux de jardin, et Les planètes du système solaire. Les images sont sûres de plaire à divers intérêts et goûts. Art. 2147905. En entrepôt seulement.—TW

CUISINÉ AU
QUÉBEC



LA PETITE ITALIE,
GRAND FORMAT.

TOMATES ITALIENNES
BIOLOGIQUES IMPORTÉES

SAUS GLUTEN
VÉGÉTALIEN

SAUS AGENTS
DE CONSERVATION

Art. 1504913



Confiture faite
avec 4 ingrédients

Bonne Maman®

Colorez votre
Déjeuner



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1390535



Les pistaches de la meilleure qualité et une
ancienne recette italienne se combinent pour
créer un produit apprécié dans le monde entier.
Goûtez-y et vous comprendrez pourquoi!



PRODUIT EN ITALIE



Agréable caviar

Conseils et présentations proposées pour ce délice tendre et salé

SCOTT JONES



Fettuccine avec caviar

A.G. : © MARCO MAYER; ILLUSTRATIONS : © DARIAUSTIUGOVA / STOCK.ADOBE.COM



LIESA COLE

Scott Jones
(@JonesIsThirsty)
écrit sur l'alimentation et le vin à Birmingham, en Alabama.

Atravers les âges, le caviar signifie luxe et opulence. Bien qu'il ne soit pas un mets quotidien, ce délice vaut le coût pour une occasion spéciale et peut être dégusté à la maison sans faste ni fioriture.

Pour les néophytes, il s'agit d'œufs d'esturgeon salés provenant historiquement des mers Noire et Caspienne. Aujourd'hui, les types les plus communs sont produits d'esturgeons d'élevage, dont le béluga, l'oscietre et le sévruga. Les œufs tendres varient en couleur, du noir au gris acier et de l'ambre à l'or, sont salés puis emballés dans des boîtes à la main.

Le caviar est offert en différentes tailles allant de 28 grammes (1 oz) à un kilo (2 lb); une bonne règle générale

d'achat est de prévoir 28 grammes (1 oz) par personne. Pour une grande fête de 25 à 30 invités, le kilo (2 lb) est de mise. Le caviar compte environ 74 calories par 28 grammes, avec six grammes de lipides et sept grammes de protéines.

Le caviar est très périssable. Il faut le conserver dans le coin le plus froid du réfrigérateur. Une fois ouvert, il faut le consommer dans les 24 heures. Pour servir, mettre la boîte ou le pot sur de la glace concassée pour garder le caviar froid.

Il faut garder la consommation simple. Utiliser une cuillère en nacre, en os ou en bois plutôt qu'en acier pour prendre ces œufs tendres, afin d'éviter une saveur métallique indésirable. Rouler les œufs salés au goût de noix entre la langue et le

Fettuccine avec caviar

Sel, au goût
200 g (7 oz) de fettuccine ou pâtes au choix
30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive vierge extra
Poivre noir, au goût
1 boîte (50 g/1,7 oz) de caviar frais

Ajouter du sel à 2 L (8 ⅓ t.) d'eau; porter à ébullition. Cuire le fettuccine selon les instructions sur l'emballage. Réserver 60 ml (¼ t.) de l'eau de cuisson des pâtes. Égoutter le fettuccine; garnir d'huile, de poivre et de l'eau de cuisson réservée. À l'aide de pinces, mélanger pour enrober les pâtes uniformément du mélange. Diviser dans quatre assiettes; garnir de caviar. Servir immédiatement. Donne 4 portions.

Recette gracieuseté de Quintessence Caviar



palais pour les ramollir légèrement. Il faut ensuite les écraser contre le palais pour profiter entièrement de la saveur.

Pour rehausser le tout, les blinis chauffés (petites crêpes à la farine de sarrasin) ou les croustilles faibles en sel peuvent servir de base. Ensuite, garnir le caviar d'un soupçon de crème fraîche ou de crème sure. D'autres options incluent les œufs (bouillis ou légèrement brouillés), le saumon finement tranché (fumé, salé), le brie et le chocolat au lait.

Il ne faut pas oublier les boissons. La vodka et le champagne brut froids sont des accompagnements classiques. Les deux nettoient le palais, invitant une autre bouchée. Les vins blancs secs (Chablis, Alvarinho) et les bières pilsners allemandes conviennent aussi. ■

Caviar avec blinis et crème fraîche maison

CRÈME FRAÎCHE 250 ml (1 t.) de crème 35 % 30 ml (2 c. à s.) de babeurre de culture	180 ml (¾ t.) de crème 35 % 45 à 60 ml (3 à 4 c. à s.) d'eau 1 gros œuf 15 ml (1 c. à s.) de beurre, ramolli
BLINIS 250 ml (1 t.) de farine tout usage 2 ml (½ c. à t.) de poudre à pâte Pincée de sel	GARNITURE Caviar au choix, refroidi Branches d'aneth ou ciboulette hachée

Préparer la crème fraîche : mélanger crème et babeurre; conserver dans un contenant hermétique. Laisser reposer 8 h. Réfrigérer 2 jours ou jusqu'à ce que le tout soit épais et crémeux.

Préparer les blinis : dans des bols séparés, mélanger les ingrédients secs et les ingrédients humides. Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs. Préchauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. À l'aide d'une cuillère, déposer des petits cercles de pâte de blini dans la poêle. Lorsque des bulles se forment, retourner les blinis. Répéter ces étapes pour cuire le reste de la pâte.

Préparer la garniture : garnir les blinis refroidis de crème fraîche, puis de caviar. Garnir d'aneth ou de ciboulette. Donne 15 portions.

Recette et photo gracieusetés de Rachel Galvin



**CONTACT
COSTCO**

Le caviar de béluga, d'oscietre et de sévruga est offert pour la livraison via Épicerie Costco sur Costco.ca.



Beaucoup plus qu'une boîte

- Certifié durable
- Riche en protéines et oméga-3
- Facile à utiliser dans les recettes



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 260591 (saumon sockeye sauvage), 146549 (saumon rose sauvage)



Rodelle
SINCE 1936



- Poudre de cacao solubilisée biologique
- Parfait dans les desserts, dans les chocolats chauds maison, et même dans les smoothies
- Les entrepôts Costco proposent des emballages refermables offerts dans un format économique de 700 g

Art. 1099642

NADOR MOULIN ROUGE

HERBS AND SPICES | HERBES ET ÉPICES

**Le poivre, communément appelé le roi des épices,
est l'épice la plus consommée au monde.**
Rehaussez vos plats avec notre mélange de quatre
poivres de haute qualité, qui vous impressionnera
par sa proportion généreuse des variétés de poivre
les plus dispendieuses.



NADOR UNE ENTREPRISE FAMILIALE DEPUIS 1908

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1300895

Savourez le thé Earl Grey n° 1 au Canada*



TWININGS®
EST. 1706 LONDON

Dégustez la Vie

* D'après les ventes de pâtes réfrigérées en Italie.



Nouveau dans la partie réfrigérée de votre Costco!

Art. 8882348



**PRÉPARATION FACILE
NETTOYAGE RAPIDE
PARFAIT POUR LES
REPAS DES FÊTES**



NOUVEAU

CLASSIQUE PLUS+

Plus épais et résistant
que notre papier d'aluminium classique

ALCAN
LE PLUS RÉISTANT

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 127993

Collations saines

Simple Mills propose des ingrédients sains de sources durables

TIM TALEVICH



Katlin Smith

© GRACIEUSITÉ DE SIMPLE MILLS

CONTACT COSTCO

Les craquelins à la farine d'amande au sel de mer Simple Mills (art. 1400953) sont offerts en entrepôt Costco et sur Costco.ca.

Simple Mills produit des craquelins et des collations avec des ingrédients non traditionnels, dans le but de veiller à la santé des gens et de la planète. *Contact Costco* a récemment discuté des pratiques d'approvisionnement d'aliments durables avec Katlin Smith, directrice générale, qui a lancé l'entreprise dans sa cuisine il y a 10 ans.

Contact Costco Simple Mills ne vise pas à être sans sucre ou sans gras. L'entreprise se concentre plutôt sur les ingrédients. Pouvez-vous nous en dire plus à ce sujet?

Katlin Smith Beaucoup de produits contiennent des ingrédients que nous voulons éviter, plutôt que ceux que nous voulons privilégier. Nos produits [incluent] uniquement des ingrédients naturels soigneusement sélectionnés, sans rien d'artificiel.

CC Les listes d'ingrédients de vos produits le démontrent. Au lieu du blé ou du maïs, on y trouve sarrasin, graines de melon d'eau et marante. Pourquoi ceux-ci comptent-ils?

KS Ils aident à varier les régimes alimentaires. D'ailleurs, ces ingrédients sont très importants pour notre système agricole général.

J'ai créé cette entreprise après avoir réglé mon propre régime alimentaire en éliminant des aliments transformés et le sucre. J'ai constaté à quel point les aliments sains peuvent avoir un impact sur le corps. De là, j'ai réalisé que la nourriture a aussi un effet important sur notre planète. Ces ingrédients variés aident à soutenir l'agriculture régénératrice (voir « Ingrédients divers »), conçue comme système autoalimenté où il n'est pas nécessaire d'utiliser des intrants chimiques pour cultiver les aliments et où il n'est pas nécessaire de les replanter continuellement.

CC Il vous importe de collaborer avec les cultivateurs. Comment y parvenez-vous?

KS Nous croyons que les cultivateurs sont la solution pour transformer le système alimentaire. Nous établissons des contrats directs avec eux et partageons notre vision pour créer une façon durable de nourrir les gens. Nous soutenons aussi activement des partenariats qui promeuvent des pratiques agricoles ayant le potentiel d'améliorer la qualité du sol et la salubrité des aliments. C'est remarquable à quel point l'apparence du paysage diffère en réponse à ces pratiques. ■

Ingrédients divers

Simple Mills utilise plus de 40 produits uniques au-delà des piliers de l'alimentation actuelle (la canne à sucre, le

maïs, le riz et le blé). Cultiver des produits diversifiés est essentiel pour l'agriculture régénératrice, qui vise à améliorer la qualité du sol, abriter les

pollinisateurs et augmenter le stockage du carbone du sol avec la culture sans labour, les couverts végétaux et l'évitement de pesticides.—TT

QUI A DIT QUE LES
SALADES DEVAIENT
ÊTRE ENNUYEUSES?



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 3875466



Rapportez
le bonheur



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 262282 (canneberges et amandes), 1073000 (amandes au miel)



EST. 1979

NOTRE FAÇON DE CONSERVER LA NATURE! ^{MC}



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1113108

REJOIGNEZ LA RÉVOLUTION VÉGÉTALE!

Certified



Corporation



VÉGÉTALIEN



SEULEMENT
3 INGRÉDIENTS



FAIT À PARTIR DE
GRAINS ENTIERS



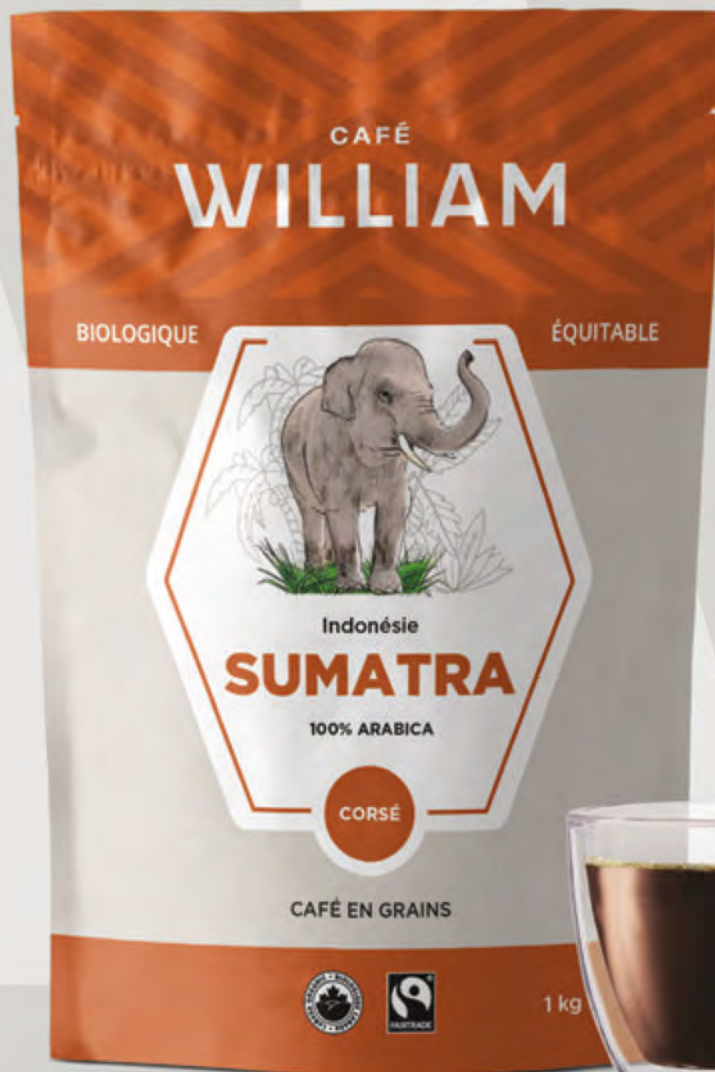
EAU DE SOURCE



SANS OGM

Suzie's MAINTENANT C'EST **NATRUE**

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1329267



ÉQUITABLE
BIOLOGIQUE
QUÉBÉCOIS

Un café toujours plus durable, au goût riche et avec une promesse simple : équitable, biologique et torréfié ici.

Certifié biologique par OCQV - Café certifié Fairtrade, www.fairtrade.ca



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 830529

HO-YA

Phở

PRÊT EN 3 minutes

0g TRANS
par 70g

3:00
MICRO-ONDES

Halal
GF
Végétarien

Art. 1093253

FLORISH

DES CRÊPES NOURISSANTES POUR VOTRE JOURNÉE!

RICHE EN PROTÉINES

SANS SUCRE AJOUTÉ

RICHE EN FIBRES

23g
protéines
par portion

FLORISH
Battermix / pâte à crêpes
Protein Pancake & Waffle Mix
Mélange à crêpes et gaufres protéiné

NO COOK! ABOUT THE SAME AS COOKING
pancake waffle batter and protein powder

NO artificial sugar
Same taste, gluten

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1397227

FEVER-TREE

DRINKS
SODAS
DRINKS
SODAS

SI VOTRE COCKTAIL EST AU 3/4 SODA,
PRÉPAREZ-LE AVEC LE MEILLEUR

FEVER-TREE SODA TONIQUE

FEVER-TREE BIÈRE DE GINGEMBRE

24
200ml
PAR PAQUET

24
200ml
PAR PAQUET

FEVER-TREE
PREMIUM SPRING
TONIC WATER
SODA
TONIQUE

FEVER-TREE
GINGER BEER
BIÈRE DE
GINGEMBRE

La sélection peut varier selon le point de vente

Art. 1479742 (soda tonique), 1429744 (bière de gingembre)

NON
GMO
Project
VERIFIED

PROJET
SANS
OGM
VÉRIFIÉ

nonGMOproject.org • projetSansOGM.org



Gâteau retourné aux poires épicées

© SONIA LACASSE (EVLTKITCHEN)

Passion poires

Ce fruit d'automne
accompagne les recettes
sucrées et savoureuses

LAURA LANGSTON

La délicieuse poire était autrefois connue sous le nom de « fruit de beurre », en raison de sa chair douce et onctueuse. Originaires de l'Asie, de l'Europe et de l'Afrique du Nord, ce fruit est maintenant cultivé et dégusté partout dans le monde.

Riche en nutriments, la poire est une excellente source de fibres et de vitamine C. Elle contient aussi du potassium, des phytonutriments et d'autres antioxydants.

Bien qu'il existe plus de 3 000 variétés de poires, certaines sont plus communes que d'autres. La poire Bartlett (parfois nommée Williams), très juteuse, offre la saveur classique

du fruit. La poire Bosc est croquante et d'une saveur boisée et mielleuse. La poire Rocha est douce, modérément sucrée et croquante.

Les variétés plus fermes, comme la Bosc, sont excellentes pochées, grillées et dans des pâtisseries, puisque leur chair dense garde mieux sa forme lorsqu'elle est chauffée. Tout comme la poire Bartlett, parfois nommée la poire de conserve, la Bosc est aussi bonne en conserve, dans les chutneys et les confitures. La poire Rocha, plus sèche, est idéale pour le pochage, les boîtes à lunch ou les conserves.

Les poires sont très polyvalentes. Au déjeuner, elles peuvent accompagner le yogourt, le granola, ou les crêpes, et même être ajoutées aux muffins. Au dîner, elles peuvent rehausser la salade, être transformées en soupe aux poires et au cheddar ou garnir un crostini accompagnées de prosciutto et de fromage de chèvre. Les poires rehaussent les plats principaux de manière étonnante, et se marient particulièrement bien au poulet et au porc. Elles constituent un choix naturel pour les desserts, dont les gâteaux, les croustades et les tartes.

Les poires sont récoltées à maturité, avant d'être mûres. Les poires fermes doivent être conservées à température ambiante pour mûrir. La poire Bartlett change du vert au jaune une fois mûre, mais la plupart des variétés gardent la même couleur. Vérifier chaque jour la maturité en appuyant légèrement sur le col ou l'extrémité du pédoncule de la poire. Si la chair est tendre, la poire est prête à être consommée. Une fois mûres, les poires doivent être réfrigérées et consommées dans les cinq jours. En cas de surabondance de poires mûres, les ajouter aux frappés, aux soupes, aux sauces ou aux compotes. ■

Laura Langston est rédactrice dans le nord-ouest du Pacifique et préfère conserver ses poires en chutney.

Gâteau retourné aux poires épicées

GARNITURE

60 ml (¼ t.) de beurre, fondu
125 ml (½ t.) de cassonade blonde, tassée et divisée
4 poires mûres, pelées et tranchées finement
375 ml (1 ½ t.) de farine tout usage non blanchie
5 ml (1 c. à t.) de bicarbonate de soude
5 ml (1 c. à t.) de poudre à pâte
15 ml (1 c. à s.) de gingembre, moulu
5 ml (1 c. à t.) de cannelle, moulue
2 ml (½ c. à t.) de muscade, moulue
2 ml (½ c. à t.) de sel
1 ml (¼ c. à t.) de clou de girofle, moulu
125 ml (½ t.) de beurre, ramolli
125 ml (½ t.) de cassonade blonde, tassée
2 gros œufs, à température ambiante
250 ml (1 t.) de compote de pomme, non sucrée
125 ml (½ t.) de mélasse de cuisine
Crème glacée à la vanille
Noix hachées
Miel

Préchauffer le four à 177 °C (350 °F). Graisser un moule à charnière de 23 cm (9 po).

Dans un petit bol, mélanger le beurre fondu et la cassonade. Étendre le mélange uniformément dans le moule. Garnir uniformément de poires en couvrant tout le mélange.

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Au batteur sur socle muni d'un fouet plat, battre le beurre et le sucre à vitesse moyenne élevée jusqu'à l'obtention d'une consistance moelleuse. Ajouter les œufs; battre jusqu'à l'obtention d'une consistance légère. Ajouter la compote de pomme et la mélasse. En mélangeant à vitesse lente, incorporer les ingrédients secs. Verser le mélange uniformément sur les poires.

Couvrir le dessous et les côtés du moule avec du papier d'aluminium. Cuire 60 min, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre en ressorte propre. Laisser refroidir jusqu'à ce qu'il puisse être manipulé; renverser sur une assiette. Servir avec de la crème glacée à la vanille, des noix et du miel. Donne 8 à 10 portions.

Recette gracieuseté de Sonia Lacasse

Pain plat aux poires et au brie

2 pains naans plats, environ
125 g (4,4 oz) chacun
Huile d'olive, pour brosser
227 g (8 oz) de brie, décroulé et tranché
2 poires moyennes, tranchées finement
5 ml (1 c. à t.) de romarin, haché
15 à 30 ml (1 à 2 c. à s.) de miel
Sel cachère et poivre noir, au goût

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Sur une grande plaque, placer le pain naan. Au besoin, utiliser deux plaques. Brosser légèrement avec de l'huile d'olive. Garnir uniformément de brie, de tranches de poires et de romarin. Cuire 7 à 10 min ou jusqu'à ce que le brie fonde. Retirer du four; garnir de miel. Assaisonner au goût. Couper le pain plat en morceaux; servir immédiatement. Donne 8 portions en entrée.

Recette et photo gracieusetés de Maria Lichty



© DARIAUSTIUGOVA / STOCK.ADOBE.COM

CONTACT COSTCO

Les poires Bartlett et Bosc sont offertes en entrepôt Costco. La livraison de l'épicerie est offerte via Épicerie Costco sur Costco.ca.



FESTIN

HIVERNAL

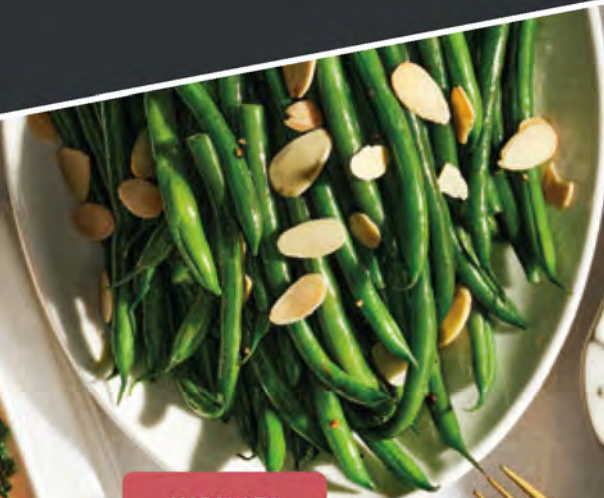
enchanteur

La période des Fêtes est enfin arrivée et tous sont invités à un joyeux festin. Une combinaison de saveurs sucrées et savoureuses est à découvrir.

Des plats d'accompagnement parfaits aux merveilleuses recettes de repas, ceci marque le début d'une agréable célébration du temps des Fêtes.



MINI
CAROTTES
Art. 400576



HARICOTS
VERTS
Art. 400615



PUBLICITÉ. La sélection de produits peut varier selon l'entrepôt.





Salade de pommes et poires

Donne 4 à 6 portions

Salade

7 oz de mélange de légumes-feuilles
1 poire, tranchée finement
1 pomme, tranchée finement
180 ml (½ t.) de feta, émietée
180 ml (½ t.) de canneberges séchées
45 ml (3 c. à s.) d'amandes, grillées et tranchées
4 tranches de bacon, cuites et hachées

Vinaigrette balsamique

45 ml (3 c. à s.) de vinaigre balsamique
30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à s.) de moutarde de Dijon
15 ml (1 c. à s.) d'échalote, émincée
15 ml (1 c. à s.) de sirop d'érable
Sel et poivre, au goût

Dans un bol de service, ajouter le mélange printanier. Garnir des tranches de pomme et de poire, du feta émietté, du bacon, des canneberges séchées et des amandes.

Dans une tasse à mesurer en verre, ajouter les ingrédients pour la vinaigrette; bien mélanger.

Servir la vinaigrette à côté de la salade pour éviter que les ingrédients ramollissent.

POMMES GALA BIOLOGIQUES

Art. 969425

POIRES BOSCH, POIRES BARTLETT

Art. 31167, 71278

TOURTIÈRE AU PORC, BŒUF ET VEAU PLAISIRS GASTRONOMIQUES

Art. 403653

Pâtes au homard

Donne 3 portions

320 g de chair de homard Imperial Seafoods
45 ml (3 c. à s.) de beurre
125 ml (½ t.) d'échalotes, tranchées finement
30 ml (2 c. à s.) de pâte de tomate
1 gousse d'ail, hachée
1 feuille de laurier
80 ml (⅓ t.) de brandy ou cognac
80 ml (⅓ t.) de vin blanc
500 ml (2 t.) de crème 15 %
250 g de spaghettis
Ciboulette ou estragon, haché finement (facultatif)

Ouvrir le sac de chair de homard Imperial Seafood; réfrigérer.

Dans une grande casserole à feu moyen-vif, ajouter le beurre. Ajouter échalotes, pâte de tomate, ail et

feuille de laurier. Cuire 5 min ou jusqu'à ce que les échalotes deviennent brunes.

Déglacer avec le brandy. Ajouter le vin blanc; réduire de moitié. Ajouter la crème; mijoter 10 min.

Dans une grande casserole contenant de l'eau salée bouillante, cuire les pâtes al dente. Réserver ½ t. d'eau de cuisson des pâtes. Égoutter les pâtes.

Au-dessus d'une poêle, passer la sauce au tamis. Assaisonner la sauce de sel et de poivre.

Ajouter les pâtes et la chair de homard à la sauce. Réchauffer 2 min; bien enrober dans la sauce. Ajuster l'assaisonnement. Ajouter de l'eau de cuisson des pâtes au besoin si la sauce est trop épaisse. Servir les pâtes dans des bols. Garnir de ciboulette ou d'estragon, si désiré.

CHAIR DE HOMARD IMPERIAL

Art. 400615





Vinaigrette au miel et au citron

30 ml (2 c. à s.) de miel brut crémeux biologique Wolfe
2 gousses d'ail, émincées
30 ml (2 c. à s.) de vinaigre de cidre de pomme
30 ml (2 c. à s.) de moutarde de Dijon
5 ml (1 c. à t.) d'origan séché
2 ml (½ c. à t.) de sel cachère
1 ml (¼ c. à t.) de poivre noir moulu
125 ml (½ t.) d'huile d'olive
Jus de 1 citron

Ajouter tous les ingrédients dans un robot culinaire. Il est aussi possible d'ajouter les ingrédients dans un pot Mason; fouetter ou secouer jusqu'à ce que le tout soit émulsifié.

Ajuster l'assaisonnement au goût; servir avec sa salade préférée.

La vinaigrette peut être conservée dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant environ sept jours.

**MIEL BRUT BIOLOGIQUE
CRÉMEUX WOLFE**
Art. 1572878

KALETES
Art. 1559671,
1272406

ASPERGES
Art. 94676

**POITRINE DE
DINDE LILYDALE**
Art. 356026



Galettes aux cerises

CROÛTE :

430 ml (1 ¾ t.) de farine
160 ml (⅔ t.) de beurre
30 ml (2 c. à s.) de sucre
45 ml (3 c. à s.) d'eau froide

GARNITURE :

250 ml (1 t.) de cerises
5 ml (1 c. à t.) de zeste de citron
5 ml (1 c. à t.) de jus de citron
15 ml (1 c. à s.) de fécule de maïs
5 ml (1 c. à t.) d'extrait de vanille

Croûte :

Dans un robot culinaire, verser la farine et le sucre; mélanger. Ajouter des morceaux de beurre froid; mélanger. Ajouter de l'eau froide peu à peu jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Si une boule de pâte se forme dans le robot culinaire, ne pas ajouter d'autre eau. Envelopper la pâte; laisser refroidir 30 min au réfrigérateur.

Dans un bol, ajouter fruits, zeste et jus de citron, fécule de maïs et vanille; mélanger.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Diviser la pâte en quatre portions. Saupoudrer la surface de travail de sucre. Rouler une portion de pâte pour former un cercle; déposer sur la plaque de cuisson. Ajouter les fruits au centre de la pâte. Replier les bords vers le centre. Répéter ces étapes avec le reste de la pâte.

Badigeonner les bords de la pâte de lait.

Cuire 20 à 30 min ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et croustillante. Laisser refroidir. Décorer et déguster!

CERISES
Art. 2534

FLEURONS DE CHOU-FLEUR, FLEURONS DE BROCOLI

Art. 760770, 426192

CHOUX DE BRUXELLES

Art. 15764

Trempe à la moutarde au miel

Donne 1 t.

125 ml (½ t.) de mayonnaise
30 ml (2 c. à s.) de miel
30 ml (2 c. à s.) de moutarde
jaune préparée
15 ml (1 c. à s.) de moutarde
de Dijon

1 paquet (8 unités) de
pâtés impériaux au
porc MINH

Trempe pas très secrète

Donne ¾ t.

60 ml (¼ t.) de sauce soya
60 ml (¼ t.) de sriracha
60 ml (¼ t.) de sucre
1 paquet (8 unités) de pâtés
impériaux au porc MINH

Préparer les pâtés impériaux
au porc MINH selon les
instructions sur l'emballage.

Combiner les ingrédients
restants pour chaque
trempe dans deux petits
bols séparés; mélanger.
Déguster!

**PÂTÉS IMPÉRIAUX
AU PORC MINH**
Art. 1210029



PIZZA TRIPLE VIANDE
PLAISIRS GASTRONOMIQUES
Art. 1260829

BACON DE DOS
PILLER'S
Art. 47343





Nachos de patate douce garnis de haricots noirs, d'avocat et de burgers à base de plantes Beyond Burger

Donne 2 à 4 portions

Patate douce

1 grosse patate douce, tranchée
10 ml (2 c. à t.) de poudre de chili
5 ml (1 c. à t.) de cumin
2 ml (½ c. à t.) de paprika
2 ml (½ c. à t.) de piment de cayenne
30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût

Burger émietté

2 burgers à base de plantes Beyond Burger
5 ml (1 c. à t.) d'huile d'olive
5 ml (1 c. à t.) de poudre de chili
5 ml (1 c. à t.) de cumin

Garniture

¼ de boîte de haricots noirs, rincés et égouttés
60 ml (¼ t.) de fromage, râpé
60 ml (¼ t.) d'oignon rouge, coupé en dés
¼ d'avocat, tranché en cubes
60 ml (¼ t.) de tomates raisins, coupé en dés
Une petite poignée de micropousses
Quartiers de lime, pour servir
Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

Dans un bol moyen, combiner poudre de chili, cumin, piment de cayenne, paprika, sel, poivre et huile d'olive. Ajouter les tranches de patate douce; enrober du mélange.

Déposer les tranches de patates douces sur une plaque de cuisson; cuire 20 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Dans une poêle moyenne, chauffer 2 c. à t. d'huile d'olive. Ajouter les burgers à base de plantes Beyond Burger; émietter à l'aide d'une cuillère. Assaisonner de poudre de chili, de cumin, de sel et de poivre, au goût. Cuire 5 à 7 min ou jusqu'à la dorure. Réserver.

Réduire la chaleur du four à 180 °C (350 °F); retirer les tranches de patate du four. Garnir des haricots noirs, du fromage et du burger cuit et émietté Beyond Burger. Enfourner de nouveau; cuire 15 min ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Garnir de tomates raisins, d'oignon rouge, d'avocat et de micropousses. Servir avec des quartiers de lime. Déguster!

BURGERS À BASE DE PLANTE BEYOND BURGER
Art. 2338620



Casserole de taquitos festive

Donne 6 portions

12 taquitos au poulet et au fromage El Monterey

1 boîte (398 ml) de haricots frits
250 ml (1 t.) de cheddar fort, râpé
250 ml (1 t.) de crème sure
250 ml (1 t.) de guacamole
250 ml (1 t.) de salsa
½ pomme de laitue iceberg, hachée
1 grosse tomate mûre, hachée

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Dans un plat de cuisson carré de 8 po x 8 po, déposer les taquitos au poulet et au fromage El Monterey congelés. Mettre au four; cuire 12 min.

Retirer du four. Verser les haricots uniformément sur les taquitos; garnir de ¾ du fromage. Retourner au four; cuire 5 min ou jusqu'à ce que le fromage fonde et que les haricots soient réchauffés.

Garnir les haricots et le fromage d'une couche de guacamole, de crème sure, de salsa, de laitue, de tomate et du fromage restant.

Servir immédiatement et déguster!

TAQUITOS AU POULET ET AU FROMAGE EL MONTEREY
Art. 393667





Quésadillas au burger végétarien

Donne 4 portions

2 burgers végé style californiens biologiques de Dr. Praeger's
4 tortillas de farine moyennes
7 ml (½ c. à s.) de beurre (ou d'huile de coco)
250 ml (1 t.) de maïs
125 ml (½ t.) de piments forts mélangés, coupés en petits dés
250 ml (1 t.) de fromage cotija
125 ml (½ t.) de coriandre

Préchauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Cuire les burgers 7 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retourner doucement; poursuivre la cuisson 5 min jusqu'à ce que le tout soit réchauffé et bien doré. Transférer à une planche à découper; hacher grossièrement chaque burger.
Essuyer la poêle; retourner à la cuisinière. Assembler la quésadilla avec une tortilla, du fromage, des piments, du maïs, des morceaux de burger végé, puis une deuxième tortilla. Ajouter le beurre à la poêle; frire la quésadilla 4 à 5 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit dorée et légèrement croustillante. Couper en deux; garnir de coriandre. Servir!

**BURGERS VÉGÉ STYLE CALIFORNIENS
BIOLOGIQUES DE DR. PRAEGER'S**
Art. 1135557



Pâtes au poulet grillé et au brocoli

Donne 4 à 5 portions

½ boîte de lanières de poitrine de poulet grillées Sunrise Farms (surgelées)
15 ml (1 c. à s.) d'huile
Sel, au goût
2 gousses d'ail, émincées
1 oignon moyen, haché en morceaux de 1 po
1 pot de sauce marinara
500 ml (2 t.) de fleurons de brocoli, hachés en petits morceaux
1 paquet (400 g) de pâtes de spaghetti, cuites
Persil et basilic, ou herbes au choix, hachés, pour garnir

Préparer la sauce : Dans une grande casserole, à feu moyen-doux, chauffer l'huile. Faire sauter l'ail et les oignons jusqu'à l'obtention d'une odeur aromatique et la dorure des oignons. À feu moyen, ajouter la sauce marinara, le brocoli haché et les lanières de poitrine de poulet grillées (toujours surgelées). Cuire la sauce 13 min ou jusqu'à ce que le poulet soit réchauffé; remuer de temps à autre. Tout réunir : Ajouter les pâtes à la sauce; remuer 2 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Servir immédiatement; garnir de persil et de basilic frais hachés ou d'herbes au choix.

**LANIÈRES DE POITINES DE POULET
GRILLÉ SUNRISE FARMS**
Art. 5175722



Gourmet Pepperoni



*goût délicieux
qualité superbe*

Sans Lactose
Sans Gluten

Art. 1157275 (pepperoni de dinde), 1094819 (pepperoni)



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 337507

Bouchard

THE DARK CHOCOLATE EXPERTS™



PETITES BOUCHÉES DE CHOCOLAT

À GRIGNOTER À LA MAISON OU
SUR LE POUCE

FABRIQUÉ AVEC CHOCOLAT NOIR
DE PREMIÈRE QUALITÉ



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1323795 (noir), 1748054 (menthe)



BY APPOINTMENT TO THE COURT OF
THE NETHERLANDS





© Z13000 / SHUTTERSTOCK

Festin de feta

Ce fromage grec acidulé, crémeux et granuleux peut rehausser plus que les salades

MILLY DAWSON

Le mot « feta » renvoie immédiatement à la salade grecque, dont il est souvent la vedette. Cependant, le feta crémeux, avec son profil acidulé et légèrement salé, peut servir dans de nombreux autres plats. Il rehausse la saveur des plats froids et des plats chauds.

Le feta vient d'une famille de jeunes fromages blancs. Ces variétés sont affinées au moins deux mois et jusqu'à environ un an et n'ont pas de croûte. Bien que le feta soit un fromage jeune, ses origines datent de la Grèce antique.

Dans *L'Odyssée*, le poète grec Homère mentionne qu'Ulysse et ses hommes remarquent l'allure et l'odeur agréable des paniers tressés remplis de feta dans la caverne du Cyclope, un berger.

Le mot grec « feta » signifie « tranche ». Autrefois, le feta était uniquement offert en blocs à trancher ou émietter juste avant l'usage. Il est maintenant offert émietté. Le feta grec authentique est d'une Appellation d'origine protégée, certifiant qu'il est produit dans une zone géographique spécifique

de la Grèce. Le feta grec traditionnel est fait de lait de mouton trempé dans la saumure. Toutefois, plusieurs fetas contemporains combinent le lait de mouton et de chèvre. Le feta se distingue avec sa saveur distinctive et sa texture granuleuse.

Quand les Grecs garnissent leurs salades de feta, ils l'étendent en tranches épaisses sur un mélange de tomates, de concombres et d'olives Kalamata, sans laitue ou autres légumes-feuilles. Le feta peut aussi être émietté dans un bol de soupe aux tomates, aux légumes ou aux lentilles. Des petits morceaux peuvent s'ajouter au taboulé. Accompagné de légumes rôtis, un pita peut être farci avec du feta. Il peut aussi être parsemé sur du saumon avant la cuisson.

Peu importe la façon dont il est apprêté, le feta polyvalent est savoureux. ■

Milly Dawson est rédactrice en nutrition, en santé et en médecine à Orlando, en Floride.

Accords du feta

Ces aliments et boissons d'accompagnement rehaussent facilement la saveur du feta.

Bière

Hefeweizen
Pale-ale
Witbier

Condiments et épices

Ciboulette
Miel
Sirop d'érable
Menthe
Persil
Romarin

Fruits et légumes

Cantaloups
Concombres
Haricots verts
Melons miel
Olives
Oignons
Poivrons
Fraises
Tomates
Melons d'eau

Grains, noix et amidons

Amandes
Crostinis
Pâtes
Croustilles et pain de pita

Protéines

Anchois
Poulet
Hambourgeois
Agneau
Crevettes

Vin

Pinot noir
Sauvignon blanc
Soave
Zinfandel

Gracieuseté de Président, marque de B.S.A.

CONTACT COSTCO

Le feta est offert en entrepôt Costco. La livraison de l'épicerie est offerte via Épicerie Costco sur Costco.ca.

Pour l'amour des restes

Transformations savoureuses pour les restes des Fêtes

SUJA NATARAJAN

Le temps des Fêtes, c'est le bonheur d'unir avec ses proches et profiter des festins. Mais que faire avec tous les restes quand cet esprit s'estompe? La planification et un soupçon de créativité peuvent transformer ces restes en repas délicieux pour la famille. Voici quelques exemples merveilleux pour les finir.

Saveur salée

Les restes de dinde et de jambon peuvent être ajoutés aux roulés, pâtes en pot, sandwiches, riz frit, calzones, salades, casseroles, roulades de lasagne et enchiladas pour créer des variantes délicieuses. Kris Osborne, concepteur de recettes à Hamilton, en Ontario, suggère d'accoupler la dinde avec du pita au style shawarma, de la sauce yogourt et des légumes.

Alyssa Brantley, conceptrice de recettes, auteure de livre de recettes et membre de Costco à Seattle, suggère de préparer une soupe copieuse avec des patates douces et des pois à servir avec dinde ou jambon. M^{me} Brantley propose aussi de frire les patates pilées restantes à la poêle avec des œufs, du fromage et ses assaisonnements favoris.

Notes sucrées

Les desserts restants peuvent aussi être repensés. Le lait de poule peut remplacer le lait dans les poudings, cafés, céréales chaudes, gâteaux, et plus encore. Lucas Guizo, concepteur de recettes à Londres, au Royaume-Uni,

propose le lait de poule pour un pain doré bien frit à pâte plus riche.

Pour le gâteau aux fruits restant, penser sucettes-gâteaux, garnitures de yogourt, puddings de pain perdu, crème glacée ou biscuits. Pour convertir celui-ci en dessert délectable, M. Guizo suggère un trifle avec des couches de crème, fruits frais et noix.

La purée de canneberges restante peut agréablement compléter brioches, gaufres, crêpes et sandwiches. Elle peut s'ajouter au gruau sans cuisson ou rehausser la saveur des frappés. Sa glace piquante sert même pour les viandes grillées. Jessie Johnson,

conceptrice de recettes à New York, recommande un mélange de canneberge et mayonnaise comme sauce pour salade au style vinaigrette.

Comment conserver les restes? Il faut les garder au réfrigérateur dans des contenants peu profonds et hermétiques ou dans un emballage hermétique. Ils peuvent être surgelés jusqu'à quatre mois et il faut toujours les réchauffer à 74 °C (165 °F) avant de les consommer. Les restes ingénieusement repensés peuvent prolonger l'esprit des Fêtes et créer des plats délicieux. ■

Suja Natarajan est rédactrice en Virginie.



Quiche jambon-fromage aux épinards

© KRISTY MURRAY (LINGERAILLITTLE.COM)

Quiche jambon-fromage aux épinards

4 gros œufs
125 ml (½ t.) de crème 35 %
125 ml (½ t.) de lait entier
2 ml (½ c. à t.) de sel
2 ml (½ c. à t.) de poivre noir
250 ml (1 t.) de rouelle de jambon frais, coupée en dés
250 ml (1 t.) de parmesan, râpé
500 ml (2 t.) de jeunes épinards, légèrement tassés
1 fond de tarte mi-cuit de 23 cm (9 po)

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Dans un bol moyen, battre 4 gros œufs 2 à 3 min ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et légère. Ajouter crème, lait, sel et poivre. Continuer à battre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène (1 min). Incorporer jambon, fromage et épinards. Mélanger jusqu'à ce que tout soit combiné.

Dans le fond de tarte, verser le mélange d'œufs; cuire 40 à 50 min. Les bords de la garniture devraient être solides, mais le centre devrait remuer légèrement. Retirer du four; poser sur une grille; laisser reposer 15 à 20 min. Servir chaud. Donne 8 portions.

Recette et photo gracieusetés de Kristy Murray

Gâteau danois aux canneberges

560 ml (2 ¼ t.) de farine tout usage
2 ml (½ c. à t.) de bicarbonate de soude
2 ml (½ c. à t.) de sel cachère
250 ml (1 t.) de beurre non salé, ramolli
430 ml (1 ¾ t.) de sucre de canne
3 gros œufs
Zeste d'un gros citron
10 ml (2 c. à t.) d'extrait de vanille pure
250 ml (1 t.) de crème sure ou de yogourt grec
250 ml (1 t.) de restes de purée de canneberges, à température ambiante

GLAÇAGE

250 ml (1 t.) de sucre glace
30 ml (2 c. à s.) de jus de citron frais ou de lait
2 ml (½ c. à t.) d'extrait de vanille pure, facultatif

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser et fariner un moule Bundt de 2,5 L (10 t.). Dans un bol, mélanger farine, bicarbonate de soude et sel. Dans un autre bol, au batteur, réduire en crème le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et légère. Incorporer les œufs, un à la fois. Incorporer le zeste de citron et la vanille. À vitesse basse, incorporer en alternance le mélange de farine et la crème sure jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Dans le moule, déposer la moitié du mélange. Ajouter la purée de canneberges; garnir du reste de la pâte.

Cuire 55 à 60 min, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Couvrir légèrement de papier d'aluminium, au besoin. Retirer du four; laisser refroidir dans le moule 10 min. Retourner le gâteau sur une grille métallique au-dessus d'une assiette ou d'un plat de service. Laisser refroidir complètement.

Préparer le glaçage : Dans un bol, mélanger sucre glace, jus de citron et vanille. Verser le glaçage sur le gâteau. Trancher; servir. Donne 10 portions.

Recette et photo gracieusetés de Katya Kurmayev



CONTACT COSTCO

Une grande sélection de dinde, de jambon et d'autres ingrédients pour les recettes des Fêtes est offerte en entrepôt Costco. La livraison de l'épicerie est offerte via Épicerie Costco sur Costco.ca.

PUBLICITÉ
La sélection de produits varie
d'un entrepôt à l'autre.

Un CHEF-D'ŒUVRE

de saveurs pour tous les goûts



TOMATES ROMA RÔTIES
TOM AND OLLIE
Art. 1760366



CRAQUELINS MULTIGRAINS
CUITS AU FOUR CRUNCHMASTER
Art. 144571



FROMAGE
JARLSBERG
Art. 83481



PLATEAU DE CREVETTES
DIAMOND HARVEST
Art. 1167759



PROSCIUTTO
CAPPOLA
Art. 163810



TRIO DE SAUCISSONS
CAPPOLA
Art. 5052755



CRAQUELINS À LA
D'AMANDE SIMPLE MILLS
Art. 1400953



TZATZIKI
SKOTIDAKIS
Art. 107725



BRUSCHETTA PLAISIRS
GASTRONOMIQUES
Art. 2223266



FROMAGE CHEDDAR VIEILLI
2 ANS DE BALDERSON ROYAL
CANADIAN
Art. 88964



TREMPETTE AUX ARTICHAUTS
PARMESAN ET AIL LA TERRA FINA
Art. 366615



BÛCHE DE FROMAGE DE CHÈVRE
AUX CANNEBERGES CELEBRITY
Art. 771839

HUMMUS FESTIF

1 contenant (565 g) de **hummus traditionnel**

Fontaine Santé

10 tomates raisins, coupées en deux

60 ml (¼ t.) d'oignons verts, hachés

180 ml (¾ t.) de persil plat

15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive vierge extra

125 ml (½ t.) de feta, émiettée

Mettre le **hummus traditionnel**

Fontaine Santé dans un plat de service.

Garnir de persil, d'oignons verts hachés,
de feta et de tomates; saler au goût.

Garnir d'un filet d'huile d'olive.

Servir.



CANAPÉS FARCIS AU HUMMUS

1 contenant (482 g) de **hummus aux poivrons**

rouges rôtis Fontaine Santé

8 tomates sur la vigne

1 concombre anglais

45 ml (3 c. à s.) de pignons,
légèrement grillés

15 ml (1 c. à s.) d'aneth frais ou
de ciboulette fraîche

Poivre noir fraîchement moulu

Couper les tomates en deux;
évider soigneusement.

Trancher le concombre en rondelles épaisses;
évider les centres légèrement pour former
des cavités. Farcir les tomates et les
concombres de **hummus aux poivrons**

rouges rôtis Fontaine Santé.

Garnir de pignons, d'aneth ou
de ciboulette. Poivrer au goût.



HUMMUS TRADITIONNEL
FONTAINE SANTÉ
Art. 358234



HUMMUS POIVRONS ROUGES RÔTIS
FONTAINE SANTÉ
Art. 240154



CARAMEL AU SEL MARIN, MOUSSE
FOUETTÉE ET MIETTES DE BISCUITS DÉLICÉ
Art. 376337

GAUFRES EGGO
Art. 391166

MÉLANGE MONTAGNARD DE
BAIES CÔTIÈRE WILDROOTS
Art. 234745

FROMAGE
PETIT BRIE PRÉSIDENT
Art. 1188673

MOUSSE AUX BAIES

250 ml (1 L) de fruits surgelés **Explosion de petits fruits biologiques Nature's Touch**

250 ml (1 L) de crème à fouetter à 35 %

80 ml (⅓ L) de sucre granulé

5 ml (1 c. à L) d'extrait de vanille

250 ml (1 L) de fromage à la crème

15 ml (1 c. à s.) de jus de citron

Zeste de ½ citron

Chocolat râpé ou noix de coco râpée, facultatif

DONNE
6 à 8
PORTIONS

Dans un bol en verre, décongeler les fruits surgelés **Explosion de petits fruits biologiques Nature's Touch** au four à micro-ondes pendant 2 min ou laisser décongeler. Laisser refroidir; écraser uniformément avec un pilon à purée.

Dans un bol, ajouter crème à fouetter, sucre et extrait de vanille. Fouetter jusqu'à la formation de pics fermes. Réfrigérer.

Dans un autre bol, combiner le fromage à la crème et le jus et zeste de citron. Mélanger au batteur quelques secondes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Ajouter le mélange de petits fruits écrasés au fromage à la crème. Mélanger uniformément. Ajouter la crème fouettée; mélanger soigneusement avec une spatule.

Réfrigérer 3 h avant de servir. Répartir dans de belles coupes à dessert; garnir de petits fruits, de chocolat râpé ou de noix de coco râpée, au goût.



ASSORTIMENT DE CHOCOLATS FINIS
LINDT PRALINÉS CLASSIQUES
Art. 1646161



BISCUITS AU BEURE
ASSORTIS CÉLÉBRATION
Art. 1539458



EXPLOSION DE PETITS FRUITS
BIOLOGIQUE SURGELÉS NATURE'S TOUCH
Art. 1180127

KIRKLAND *Signature*

GÂTEAU
TUXEDO

BARRES
NANAIMO

BARRES DESSERTS
ASSORTIES

GÂTEAU
AUX FRUITS
DE NOËL

GÂTEAU
BISCOFF

BÛCHE AU
CHOCOLAT AVEC
CRÈME À LA
VANILLE

GÂTEAU
CARAMEL AU
FROMAGE

GÂTEAU
VELOURS ROUGE
AU FROMAGE

GÂTEAU
TIRAMISU



NATURONEY

Sucrez naturellement vos recettes préférées
avec le miel Naturoney



Le miel biologique aux
saveurs florales et exotiques.
GOÛTER LA NATURE!

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 130958



**NOS DÉLICIEUX PÂTÉS,
DU RÉCONFORT À SAVOURER!**



Art. 1173025

À votre santé!

**AVEC NOS MEILLEURS VOEUX
POUR LA SAISON DES FÊTES**



Fait par une
**FIÈRE
ENTREPRISE D'ICI**

Art. 975579 (orange), 1207046 (goyave), 410555 (mangue orange)



Écorce de chocolat noir
aux fruits secs et noix

A.G. : © CAYLIE CROSSLAND (BAKERSTABLENET); FRUITS SÉCHÉS À DROITE : © PIXBANK, DIANA TALUIN, KRAFLA / STOCK.ADOBE.COM

Délice séché

La valeur ajoutée
des fruits séchés

HANNAH SELINGER

Selon le National Center for Home Food Preservation, les fruits séchés, conservés au soleil, remontent à 12 000 ans av. J.-C. Si les dattes et les figues ont été parmi les premiers fruits à être cultivés et séchés, il en existe aujourd'hui plusieurs autres, comme les bleuets, les mangues et les abricots.

« Les fruits séchés sont très nutritifs », affirme Rosie Schwartz, membre de Costco, diététicienne agréée, rédactrice culinaire et auteure basée à Toronto, en Ontario. « Ils offrent de nombreux nutriments, comme la vitamine C et les fibres. » Elle ajoute que les fruits regorgent d'antioxydants et peuvent protéger des maladies cardiovasculaires, de certains cancers, voire du déclin cognitif.

Très utilisés pendant les fêtes, les fruits séchés se retrouvent aussi bien dans les farces que sur un plateau de fromages.

« Tous les fruits séchés peuvent servir en pâtisserie, même s'il faut en réhydrater certains au préalable », explique Charlotte Druckman, auteure de livres de recettes à New York. Elle les trempe dans du vin sucré enrichi, du jus de fruits ou de l'eau pour qu'ils ne s'assèchent pas pendant la cuisson.

Pour réhydrater les fruits séchés, on porte à ébullition le liquide de son choix, avant de le verser sur les fruits pour les faire tremper pendant 10 à 15 minutes. « Cela leur donne du goût tout en les réhydratant », dit-elle.

Pour Cathy Barrow, rédactrice culinaire, auteure de livres de recettes et conceptrice de recettes à Frederick, au Maryland, les fruits séchés sont utiles en pâtisserie. « J'aime ajouter les fruits séchés à mes garnitures de tarte », indique-t-elle. Elle remplace un quart des fruits par des fruits séchés pour raffermir la garniture. Elle utilise des fruits séchés dans les biscuits, soit des abricots avec des pacanes, par exemple, et des prunes avec des amandes, et confectionne des pains de petit déjeuner et des scones des Fêtes.

« Les épices associées aux fêtes sont aussi celles qui complètent les saveurs concentrées et la douceur des fruits séchés », ajoute M^{me} Druckman. Selon elle, les épices boisées et chaudes, comme la cannelle, la muscade, la cardamome, l'anis étoilé et le gingembre, sont des compléments parfaits.

D'après M^{me} Schwartz, la conservation des fruits séchés dépend de leur utilisation. « Les fruits séchés consommés sur une période courte, soit quelques semaines, peuvent être entreposés dans des contenants dans un endroit frais et sec. » Pour une période plus longue, elle suggère la réfrigération jusqu'à six mois, ou la congélation jusqu'à un an. ■

Hannah Selinger est chroniqueuse voyage et culinaire nommée au James Beard Award.

« Les fruits séchés sont très nutritifs. »

— ROSIE SCHWARTZ ◆

Diététicienne agréée, rédactrice culinaire,
auteure et membre de Costco

Écorce de chocolat noir aux fruits secs et noix

500 ml (2 t.) de chocolat
noir ou mi-sucré
30 ml (2 c. à s.) de
canneberges séchées
30 ml (2 c. à s.) de
cerises séchées
30 ml (2 c. à s.) d'abri-
cots séchés, hachés
30 ml (2 c. à s.) de
flocons de noix de coco
30 ml (2 c. à s.)
d'amandes tranchées
30 ml (2 c. à s.) de noix
de cajou au sel de mer
30 ml (2 c. à s.) de
graines de citrouille,
grillées et salées

Tempérer ou faire fondre
le chocolat. Verser sur
une plaque tapissée de
papier parchemin.
Étendre dans un rec-
tangle de 30 cm × 23 cm
(12 po × 9 po). Garnir de
fruits secs, de noix et de
graines de citrouille.
Laisser durcir. Couper ou
briser l'écorce en mor-
ceaux. Donne 18 portions.

Recette gracieuseté de
Traci Crossland

Granola au citron et aux bleuets

625 ml (2 ½ t.) de flocons d'avoine traditionnels
250 ml (1 t.) de flocons de noix de coco non sucrés
250 ml (1 t.) d'amandes, hachées
30 ml (2 c. à s.) de cassonade
1 ml (¼ c. à t.) de sel de mer
80 ml (⅓ t.) de sirop d'érable pur
80 ml (⅓ t.) d'huile de noix de coco, fondue
et refroidie

Zeste de 2 citrons

30 ml (2 c. à s.) de jus de citron frais

250 ml (1 t.) de bleuets séchés

Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Dans un grand
bol, mélanger flocons d'avoine, flocons de noix de
coco, amandes, cassonade et sel. Dans un petit bol,
mélanger sirop d'érable, huile de noix de coco, et
zeste et jus de citron. Verser les ingrédients liquides
sur les ingrédients secs; mélanger. Verser le
mélange sur une grande plaque tapissée de papier
parchemin. Cuire 30 min ou jusqu'à ce que le
granola soit légèrement doré; remuer à mi-cuisson.
Retirer du four; laisser refroidir complètement.
Incorporer les bleuets secs. Donne 15 portions.

Recette et photo gracieusetés de Maria Lichty



**CONTACT
COSTCO**

Des fruits séchés
sont offerts en
entrepôt Costco.
La livraison de
l'épicerie est
offerte via Épicerie
Costco sur
Costco.ca.



LE Plaisir DES PÂTES



Art. 1192366 (spaghettini), 122348 (macaroni)

LE SIEUR®

UNE TRADITION D'EXCELLENCE

Casserole de pois à la crème sure

Ingédients

- 2 boîtes de 398 ml de pois tendres Le Sieur, égouttés
- 3 cuillères à soupe de beurre ou de margarine
- 3 oignons verts, hachés (environ 1/4 tasse)
- 2 cuillères à soupe de farine tout usage
- 1/2 cuillère à thé de sel épicé
- 1 tasse de crème sure
- 1/2 tasse de céleri haché finement
- 1/4 tasse de bacon cuit émietté
- 1/2 tasse de biscuits au beurre finement écrasés

Directives

1. Chauffer le four à 350 °F (180 °C). Graisser une casserole de 2 pintes avec du shortening ou de l'enduit à cuisson.
2. Dans une casserole de 3 pintes, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les oignons verts dans le beurre 1 minute. Incorporer la farine et le sel épicé; cuire et remuer 1 minute. Retirer du feu; incorporer la crème sure. Ajouter les pois, le céleri et le bacon en remuant délicatement. Répartir le mélange dans la casserole. Saupoudrer de biscuits écrasés.
3. Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit chaud et que les bords soient bouillonnants.



Eat Well, Live Well.



Les produits surgelés AJINOMOTO® vous apportent les saveurs authentiques du Japon.

Nous élaborons nos aliments avec le plus grand soin et le plus grand respect, en ne choisissant que les meilleurs ingrédients afin de garantir une saveur et un souvenir inoubliables.



Art. 819988

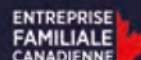


Notre thé vert, votre moment Four O'clock

Biologique



Four O'Clock, fièrement canadien.



Art. 40645

FROMAGERIE
Goivin

VOS FROMAGES
DE TOUS LES JOURS

SIMPLE RAFFINÉ POLYVALENT

Un fromage à tartiner québécois



Avec plus de 50 % de fromage
et du lait 100 % canadien,
c'est l'ingrédient parfait
pour toutes les recettes!



Art. 1225435

crystal
margarine



COMMENCEZ LA JOURNÉE *avec un sourire*

Certifiée végétalienne, elle est mélangée ici
même au Canada, en utilisant uniquement les
meilleurs ingrédients d'origine végétale.

✓ SOURCE D'OMÉGA 3
✓ ZERO GRAS TRANS

✓ SANS GLUTEN
✓ SANS LACTOSE

Art. 1316819

Atlegro™

REFAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Atlegro™ ORIGINAL

10g de protéines
23% de matière grasse
9% de matières grasses
SANS LACTOSE

500g

Le bon goût du fromage tel qu'on l'apprécie, mais aussi une alternative
santé pour agrémenter vos repas. Le fromage Allégro blanc 9 % se
consomme également très bien en collation ou avant un entraînement.



**HAUTE TENEUR
EN PROTÉINES**

10g de protéines pour
chaque cube de 30g de
fromage Allégro.



**SANS
LACTOSE**

**NATURELLEMENT
SANS LACTOSE**



9%

FAIBLE EN GRAS

Contient que 9%
de matières grasses.

Art. 1170833



iöGO^{MD}



Le meilleur ami de vos collations

- ✓ Sans colorant ni arôme artificiels
- ✓ Sans agent de conservation
- ✓ Sans gélatine



Unico®



duBreton

BIO



Mangez avec conviction

paysan

Fumé lentement
et naturellement

Fait de porc élevé
sans antibiotiques



Art. 883353 (jambon), 1218130 (bacon), 320719 (cretons)



PIZZAS INDIVIDUELLES



NOUS AVONS RÉUSSI!
**TOUTE LA SAVEUR
DE LA PIZZA,
DANS UN PETIT FORMAT.**

SABATASSO'S® DISPONIBLE UNIQUEMENT CHEZ COSTCO

© 2023 Schwan's Consumer Brands, Inc., Tous Droits Réservés.

Art. 392786



**UN RESTAURANT
CORÉEN
DANS VOTRE
CONGÉLATEUR.
Osez Bibigo^{MC}.**



**Préparation rapide et facile
Garniture savoureuse et juteuse
Entièrement cuit**



© 2023 CJ FOODS, Inc., Tous droits réservés. 0836

Art. 1276212

KIRKLAND
Signature

**AYEZ L'ESPRIT TRANQUILLE GRÂCE
AUX MOUCHOIRS ULTRA DOUX
RÉSISTANTS ET ABSORBANTS.**



Pour tous les besoins de votre famille.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 313740

UN NOUVEL EMBALLAGE PLUS DURABLE

BOÎTE FABRIQUÉE
À PARTIR DE PAPIER

100%
RECYCLÉ.



Art. 1183613



Créez des moments *inoubliables*

avec nos délicieux croissants pur beurre et
nos succulentes demi-baguettes de style artisan.



Art. 402498 (croissants), 1360978 (demi-baguettes)

Surmonter les obstacles

Trouver sa formule en explorant des moyens efficaces pour gérer le stress

TINA HALLER



MARY CECALA PHOTOGRAPHY

Tina Haller, spécialiste de l'épuisement professionnel, offre une approche holistique pour éviter le syndrome de l'épuisement professionnel et retrouver l'équilibre.

CONTACT COSTCO

Des aliments sains sont offerts en entrepôt. De l'équipement de sport est offert en entrepôt et sur [Costco.ca](https://www.costco.ca) toute l'année.

Le stress fait inévitablement partie de la vie. Mais trop de stress peut nuire au bien-être mental et physique; il importe donc d'identifier le moment où le niveau de stress devient trop élevé et de prendre les moyens nécessaires pour le gérer.

Le stress chronique, causé par une exposition prolongée à des situations stressantes, diffère du stress aigu de courte durée, causé par un événement unique. Le stress chronique peut être difficile à identifier puisqu'il peut se manifester de multiples façons. Voici ce qu'il peut causer, selon la Mayo Clinic.

- Symptômes physiques et émotionnels (maux de tête, fatigue, dépression et anxiété).
- Changements de comportement (manque de motivation et de concentration, irritabilité et colère).
- Changements de l'appétit (suralimentation, sous-alimentation ou consommation de nourriture malsaine).
- Changements des habitudes de sommeil (insomnie, hypersomnie).

• Abus de substances psychoactives et autres comportements nuisibles (consommation de tabac ou d'alcool).

« J'utilise souvent l'analogie de la gazelle qui fuit le lion pour expliquer la réaction de lutte ou de fuite à mes patients », déclare la D^{re} Vanessa Peters, médecin de famille au Palomar Health Medical Group à Escondido, en Californie. « Bien que les gens n'aient plus besoin de se soucier d'être mangés par un lion, les facteurs de stress quotidiens peuvent mimer cette réaction. Les réseaux sociaux et l'esprit sans arrêt de la société peuvent aggraver ces problèmes, occasionnant le stress chronique. »

Heureusement, il existe plusieurs façons de réduire le stress et prendre le contrôle de sa vie. Voici des stratégies fondées sur des données probantes de la Mayo Clinic et la Harvard Medical School pour atteindre cet objectif.

L'activité physique

L'exercice régulier aide à améliorer l'humeur, réduire l'anxiété et augmenter



la confiance en soi. Il favorise la sécrétion d'endorphines, les hormones qui remontent le moral. Les mouvements réguliers procurent aussi plus de résilience et une meilleure capacité à gérer le stress.

Le sommeil

Trop peu de sommeil peut élever le risque de stress et d'accablément. Il est idéal d'avoir au moins sept à huit heures de sommeil chaque nuit. Pour ceux qui ont des troubles de sommeil, des activités calmantes, dont le yoga et des exercices de respirations profondes, sont utiles avant le coucher.

La pleine conscience

La pleine conscience est une forme de méditation qui se concentre sur le moment présent. Ceci aide à être conscient de ses pensées sans sentiment de jugement. « Méditer en silence juste 10 minutes par jour peut restaurer le système nerveux à son état naturel et détendu. Ceci améliore la capacité de

gérer le stress de la vie quotidienne », indique la D^{re} Peters.

La création de liens significatifs avec autrui

Passer du temps avec ses proches réduit le stress, augmente le bien-être et promeut le soutien. Selon des recherches, ceux qui passent du temps de qualité avec leurs proches ont une meilleure santé mentale, une longévité accrue et une meilleure résilience aux épreuves de la vie.

Des périodes de détente régulières

Les périodes de détente aident à réduire le stress. La respiration profonde, l'écriture au journal, la méditation, les techniques de visualisation et le yoga sont à essayer. Il est aussi bénéfique de participer à des activités agréables, comme lire, écouter de la musique, et prendre un bain ou une marche.

L'alimentation équilibrée

Maintenir une alimentation riche en fruits, légumes, grains entiers et protéines maigres réduit les hormones de stress et stabilise les taux de glycémie; ceci revigore le corps tout en réduisant le stress. Une telle surveillance du régime alimentaire aide à assurer que le corps ait les nutriments essentiels pour fonctionner.

L'encadrement professionnel

Fréquenter un thérapeute, un conseiller ou un accompagnateur personnel et suivre les conseils d'un médecin ou d'un médecin holistique peuvent être utiles pour gérer le stress et établir des stratégies d'adaptation.

Incorporer ces stratégies peut essentiellement réduire le stress chronique et enrichir le bien-être général, permettant d'atteindre tout son potentiel et de vivre une vie plus heureuse et saine. ■



Voie saine alternative

D'autres moyens pour réduire le stress peuvent être considérés. Selon Kate Wharton, naturopathe, la naturopathie adopte une approche holistique qui agrmente ces stratégies tout en aidant à identifier les causes sous-jacentes du stress. « En abordant certains problèmes, dont le déséquilibre hormonal, la carence nutritionnelle et le dysfonctionnement des organes, la naturopathie peut renforcer les régulateurs de stress du corps, incluant les glandes suprarénales, dit-elle. Incorporer la naturopathie dans la routine de gestion du stress peut produire une approche plus complète et, enfin, une vie plus saine et heureuse. » — *TH*

pourquoi les capsules d'huile de poisson

Omega-3^{de} webber naturals^{MD} sont-elles les plus vendues au Canada ?*

Entièrement concentré et
mis en capsules au Canada

Technologie évoluée pour
réduire l'arrière-goût de poisson

*Source : IQVIA CHIC, tous circuits nationaux, période de 52 semaines se terminant le 21-05-2022
La sélection de produits peut varier d'un entrepôt à l'autre



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 5961920

Porter le bon condom, c'est jouissif.



Plus minces que nos
condoms standards



Faciles à enfiler pour
plus de confort



100 % testés de façon
électronique avec cinq
tests de qualité effectués
sur chaque lot



Extralubrifiés pour
augmenter le plaisir

^{MD}
durex

Assurez-vous que ce produit vous convient. Toujours lire et suivre le mode d'emploi. Les emballages des produits peuvent varier.
© RB Health (Canada) Inc., 2023

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 4066111

Schick®
Intuition®

Nul besoin de gel à raser.

Ajoutez simplement de l'eau et rasez !



Barre moussante

2-en-1
avec ingrédients
naturels



ALOËS
BIOLOGIQUE



CITRON
BIOLOGIQUE



BEURRE DE KARITÉ
BIOLOGIQUE

© 2023 Edgewell.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1648486

C4 ENERGY

**ÉNERGIE QUI
FRAPPE**



L'ÉNERGIE
EXPLOSIVE



AMÉLIORER
L'ENDURANCE

ZÉRO
SUCRE



JUSTIN FIELDS
QUART-ARRIÈRE
PROFESSIONNEL
@justnfields



Art. 1750346

Astuces de sucre

Qu'est-ce que la glycémie et quelle est son importance?

DR ANDREW ABRAHAM



GRACIEUSITÉ D'ORGAIN

Dr Andrew Abraham est spécialiste en médecine intégrative et survivant du cancer.

CONTACT COSTCO

Des aliments et suppléments faibles en sucre sont offerts en entrepôt Costco et sur Costco.ca.

Le terme « glucose » est dérivé du mot grec qui signifie « sucré ». Des carottes jusqu'aux petits gâteaux, le corps se sert du sucre comme source d'énergie. Voyageant dans la circulation sanguine jusqu'aux cellules, le glucose sanguin est aussi dénommé la glycémie. Bien que la glycémie soit cruciale pour le fonctionnement du corps et donne la majorité de l'énergie à la plupart des cellules, un niveau excessif peut être nuisible. Maintenir un taux de glycémie normal est important pour prévenir des problèmes de santé à long terme, gérer le poids et promouvoir le bien-être général.

Taux de glycémie

Généralement, le corps régule le taux de glycémie pour qu'il demeure à un niveau approprié, assurant qu'il y ait assez de glucose pour alimenter les cellules sans toutefois surmener la circulation sanguine.

Les taux de glycémie fluctuent normalement pendant la journée, mais de grandes fluctuations peuvent causer de

la fatigue, et chez ceux avec le diabète, ces fluctuations peuvent être plus importantes et plus fréquentes.

Qu'est-ce qui affecte la glycémie? Plusieurs facteurs l'augmentent : faible activité physique, stress, maladie, déshydratation, et plus encore. Toutefois, l'une des principales causes est le sucre. Le sucre existe sous plusieurs formes, incluant le sucrose (sucre de table), le glucose et le fructose, normalement trouvés dans les fruits et légumes, et le lactose, trouvé dans le lait, le fromage et la crème glacée. Certaines boissons, comme les latés à la vanille et les sodas, contiennent

TAUX DE GLYCÉMIE

Une consommation déséquilibrée de sucre peut occasionner un cycle de déséquilibre glycémique.



A G. : © PIXEL-SHOT; NITR; ILLUSTRATIONS : INSEMAR; SIR VECTOR; PECHENKA_123 / STOCK.ADOBE.COM

facilement plus de 40 grammes de sucre (environ 50 ml/10 c. à t.) par portion, et peuvent rapidement augmenter le taux de glycémie.

Même les condiments comme le ketchup et la sauce barbecue sont remplis de sirop de glucose riche en fructose.

La bonne nourriture, dans le bon ordre

Évidemment, diminuer l'apport en sucre peut avoir un impact positif sur le taux de glycémie. De plus, ce n'est pas seulement la quantité de sucre et

de glucides excessifs consommés qui compte, mais aussi l'ordre de la consommation.

Commencer la journée avec un latté matcha avec du lait d'avoine peut sembler comme une option saine, mais le sucre inhérent du lait d'avoine hausse la glycémie. Il vaut mieux opter pour des aliments à faible index glycémique, comme un demi-avocat et trois œufs biologiques. Ceci stabilise la glycémie et fournit de l'énergie durable, puisqu'il faut plus de temps au corps pour décomposer les molécules de protéines que celles des sucres ou glucides. Prendre un fruit comme collation pendant la journée hausse aussi la glycémie. Il vaut mieux consommer quelques amandes ou un œuf cuit dur, suivi d'un fruit, pour stabiliser la glycémie.

Commencer un repas avec des patates, un glucide à base d'amidon, augmente rapidement la glycémie. Manger d'abord une viande ou une protéine, et ensuite les patates, réduit considérablement la réponse glycémique, selon une recherche du Weill Cornell Medical College. De même, une étude publiée sur PubMed.gov* montre que manger une salade avec de l'huile d'olive et du vinaigre avant de manger des pâtes réduit le pic de glycémie. Ajouter une source de protéine aux pâtes peut aussi aider à gérer la réponse glycémique.

Suivre ces conseils simples pour aussi peu que six à huit semaines augmente le sentiment de bien-être! ■



Trucs sucrés

Voici trois astuces de sucre simples :

- Utiliser protéines et gras pour compenser les glucides.

- L'ordre compte.

Manger les glucides et sucreries en dernier, et les légumes sans féculents, comme la salade, en premier.

- La marche et l'exercice après le repas aident à gérer les pics de glycémie.

—AA



MUFFIN

Le glucose d'une pause muffin matinale augmente rapidement la glycémie.



PANCRÉAS

Le pancréas libère de l'insuline pour baisser la glycémie.



PIC DE GLYCÉMIE

L'augmentation et la baisse rapide de la glycémie peuvent causer la fatigue et provoquer la libération de cortisol, l'hormone de stress.



PETIT CREUX

L'anxiété, la nervosité et la faim pour des glucides transformés et du sucre augmentent avec le taux de cortisol.



CERCLE VICIEUX

Ce cycle de déséquilibre glycémique peut avoir des répercussions néfastes pour la santé et le bien-être.—AA

DR-HO'S **nouveau** Stimulateur de Circulation Pro

Soulager votre douleur et améliorer
votre circulation sanguine avec le
nouveau stimulateur de Circulation Pro
avec manches pour la circulation.

Voilà qui change la donne !



\$60 d'économie*

Valide du 27/11/2023 au 17/12/2023

* Voir les conditions à la page 7.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1105530

CHIEN EN BONNE SANTÉ UNE PLANÈTE PLUS VERTE

Désormais
en emballage
prêt pour le
recyclage

EST. DEPUIS 2006
Dog DELIGHTS



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1744809 (bœuf), 1744789 (poulet)

Éléments nutritifs essentiels
pour votre peau, avec **Collagène**
et **Biotine**



Delivers a full
4,000 mg
of Collagen in
Every Serving

Apporte
4 000 mg
de collagène
par portion

Nettoie à l'intérieur
des cellules de la peau
pour éliminer
l'excès d'histamine



irwin
naturals

Testosterone RED
with Nitric Oxide Booster

- Favorise la production saine de testostérone
- Stimule la production d'oxyde nitrique pour optimiser la circulation sanguine

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1015413 (collagène liquide), 1587009 (testostérone RED)

Découvrez les verres de contact Kirkland Signature



**ACHETEZ PLUS,
ÉCONOMISEZ PLUS**

Consultez votre Centre d'Optique Costco pour les détails.

Divers numéros d'article

L'équipe parfaite pour passer la saison.

ENTIÈREMENT NATUREL

NeilMed®

NON MÉDICAMENTEUX ET SANS AGENT DE CONSERVATION



SINUS • ALLERGIE • RHUME

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 462963 (rinse sinus), 1702570 (vaporisateur salin)



LA VITAMINE D POUR TOUTE LA FAMILLE

CHOISISSEZ LA MEILLEURE MARQUE DE VITAMINE D
AU CANADA*

**Vit D 1000 UI et
Vit D pour enfants 400 UI**

- Renforce l'immunité de votre famille
- Favorise la formation et le maintien d'os et de dents solides
- Préviend les carences en vitamine D à travers les saisons

**Vit D 2500 UI
UNE DOSE PLUS PUISSANTE DANS
UNE SEULE PORTION PRATIQUE**

- Préviend les carences en vitamine D



IQVIA Consumer Health Insights, GB+DR+MM à l'échelle nationale, 52^e dernières semaines, période finissant le 25 mars 2023.
AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 2941400 (1000 UI), 1941400 (enfants 400 UI), 3941400 (2500 UI)

Découvrir
ACCOLADE
Freedom 4.0

Un confort visuel optimal
quelle que soit la distance,
créant un sentiment de
fluidité et de liberté.

Le parfait intermédiaire
entre vous et la vie.

Fièrement disponible
chez Costco®

CONFORT

FLUIDITÉ

LIBERTÉ



Divers numéros d'article

16 HEURES*
DE SOULAGEMENT
DE LA DOULEUR



CELLULES THERMIQUES
BREVETÉES



DIFFUSION EN
PROFONDEUR

*8 heures de soulagement lorsque vous le portez + 8 heures de soulagement après l'avoir enlevé
AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1776833

Rester hydraté

Soutenir la barrière cutanée avec des mesures simples, mais efficaces

DEBBIE L. MILLER



© ASIAN PORTRAIT IMAGE / STOCK.ADOBE.COM

CONTACT COSTCO

Une grande variété de produits cosmétiques, incluant les crèmes hydratantes, est offerte en entrepôt Costco et sur Costco.ca.

Selon les dermatologues, la fonction barrière de la peau est la plus importante. Elle bloque l'entrée de particules et conserve les nutriments essentiels, dont l'eau, à l'intérieur. L'hydratation peut fortifier cette barrière. « L'hydratation aide à renforcer et régénérer la barrière de la peau », déclare la D^{re} Malika Ladha, dermatologue à Toronto.

Que font les hydratants?

Les hydratants hydratent la peau. « Si la peau commence à perdre de l'eau, la surface extérieure est déshydratée, ce qui cause des crevasses et déchirures nuisant à la fonction barrière », explique la D^{re} Patricia K. Farris, professeure clinique agrégée à Tulane University School of Medicine.

Les ingrédients sont-ils importants?

Les hydratants comptent normalement trois types d'ingrédients. Selon la D^{re} Ladha, les ingrédients humectants (dont la glycérine, l'acide hyaluronique et les céramides) attirent l'eau des couches profondes de la peau vers les plus externes. Les ingrédients occlusifs, dont le pétrola-

tum et la silicone, « préviennent l'évaporation en retenant l'eau dans la couche supérieure », affirme-t-elle, ajoutant que les émoullissants, dont le beurre de karité, l'avoine colloïdale et les triglycérides, « livrent des lipides et remplissent les zones rugueuses, adoucissant la texture ».

Qui devrait hydrater sa peau?

Tous devraient utiliser un hydratant chaque jour, surtout dans des climats froids et secs. « Ils sont essentiels en hiver, puisque l'humidité baisse avec le froid et la peau commence à perdre son eau », indique la D^{re} Farris.

« Dans des climats humides, privilégier des hydratants plus légers comme les lotions et les gels », ajoute la D^{re} Ladha.

Quand faut-il hydrater la peau?

Le moment idéal d'hydrater est après le bain. Utiliser de l'eau tiède pour éviter de sécher la peau. « Sécher doucement, laisser de l'eau et appliquer l'hydratant », indique la D^{re} Farris. Ceci retient l'eau. ■

Debbie L. Miller est rédactrice à Brooklyn, à New York.

Hydratation faciale

La peau du visage est plus mince que le reste du corps, et plus exposée. « Une crème hydratante

faciale est conseillée puisque les ingrédients et la formulation sont conçus pour les particularités de la peau du visage », explique la D^{re} Malika Ladha,

dermatologue. Les crèmes corporelles pourraient causer des boutons chez les personnes qui ont la peau grasse.—DLM

Super Sommeil^{MC}

Formule avancée de webber naturals^{MD}

*Dormir plus vite
et longtemps*

- ☑ Aide à favoriser la relaxation avant le coucher
- ☑ Aide à rétablir le cycle veille-sommeil du corps
- ☑ Aide à réduire le temps nécessaire pour s'endormir

La sélection de produits peut varier d'un entrepôt à l'autre.



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 6554000

LA MARQUE LA PLUS RECOMMANDÉE PAR LES DENTISTES*

BUVEZ-VOUS DU VIN, DU JUS OU DES BOISSONS GAZEUSES?



Protection avancée de l'émail
Renforce, restaure, rafraîchit

*Pro-Émail est la marque la plus recommandée par les dentistes contre l'usure par l'acide. Données internes.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 592654

Brûlures d'estomac

Maîtriser l'aigreur pendant le temps des Fêtes

LAWRENCE VARGA
et JOSEPH HANNA



© EDDOWS / STOCK.ADOBE.COM



© COSTCO CANADA

Lawrence Varga,
B. Sc. Phm., vice-pré-
sident adjoint des
pharmacies de Costco

Joseph Hanna,
B.Sc. Phm., CDE,
BCGP, directeur des
pharmacies de
Costco, a contribué
à cet article.

Pour les chanceux, le temps des Fêtes signifie une maison remplie de proches et d'assez de dinde et de gâteau aux fruits pour nourrir tout un régiment. Mais les choses peuvent rapidement prendre un mauvais tournant.

Ces fastueux repas peuvent facilement causer une catastrophe digestive. Au-delà du stress occasionné par la préparation du festin, ces plats peuvent contenir plusieurs déclencheurs, dont l'alcool, le café et les aliments épicés, salés ou gras.

Un brûlement d'estomac survient lorsque l'acide gastrique, qui digère la nourriture, monte jusqu'à l'œsophage et cause une sensation de brûlure familière au centre de la poitrine. Avec l'âge, le sphincter inférieur de l'œsophage, soit la valve bloquant la montée d'acide, s'affaiblit et permet à l'acide de monter au-delà d'où il convient, surtout si on s'étend après avoir trop mangé. Les aliments gras peuvent nécessiter plus de temps à digérer, ce qui garde l'estomac rempli plus longtemps, et les aliments acides comme les boissons d'agrumes et les boissons

gazeuses aggravent la situation. Bien sûr, comme le dit le proverbe, il « vaut mieux prévenir que guérir ». Il faut éviter d'abuser, arrêter de manger lorsqu'on n'a plus faim, et éviter les déclencheurs connus.

Si cela ne suffit pas, une solution provisoire rapide peut être utile, comme les antiacides en vente libre qui neutralisent l'acide supplémentaire, ou les produits d'alginate de sodium comme Gaviscon qui réduisent l'acide. Si le problème est récurrent, pris avant le repas, les médicaments en vente libre, dont la famotidine ou l'ésoméprazole (plus puissant) inhibent la production d'acide par l'estomac. Les pharmaciens dans la plupart des provinces peuvent prescrire des médicaments dans certains cas qui pourraient mieux convenir que les options standard, et la consultation pourrait être couverte par le régime de santé provincial. Il faut profiter du festin, mais éviter d'abuser. ■

Les pharmacies situées dans les entrepôts Costco du Québec sont exploitées par des pharmaciens propriétaires indépendants.

Crises cardiaques

Si des pressions, serremments ou douleurs jusqu'à la mâchoire ou le bras surviennent plutôt qu'un

goût brûlant ou amer au fond de la gorge, et sont accompagnés de nausée, de faiblesse, d'étourdissement, de transpiration ou d'essoufflement, il pourrait

s'agir d'une crise cardiaque au lieu d'un brûlement d'estomac. En cas de doute, mâcher 162 mg d'aspirine et appeler le 9-1-1.—LV



Battery Daddy® Boîtier de rangement Battery Daddy

Ce boîtier de rangement à deux côtés peut contenir 180 piles : 76 AA, 72 AAA, 8 9 volts, 10 C, 12 piles plates et 8 D. Un vérificateur de pile est inclus pour que vous puissiez tester la charge des piles.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1589856



Étagère de rangement robuste



Fini protecteur thermolaqué



Sans vis pour un montage facile



453.6 kg

CAPACITÉ DE TABLETTE RÉPARTIS ÉGALEMENT



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1600205

DURACELL®

DURACELL®

PLUS ON A DE PLIES, PLUS ON FÊTE



PENSEZ

COSTCO.CA



Pour plus de ce que vous aimez, magasinez Costco.ca

199,99 \$
LIVRÉ



Système de karaoké ultime Singing Machine
🔗 2324232

499,99 \$ LIVRÉ

APRÈS **150 \$** D'ÉCONOMIE



Aspirateur-robot et vadrouille hybride+ Clean RoboVac LR30 de Eufy
Valide du 11/12/23 au 24/12/23 🔗 1708187

79,99 \$ LIVRÉ



Friteuse à air Gourmia
🔗 1728676

2 fois plus de puissance* dans le bol pour les pâtes plus fermes

*Par comparaison au modèle KSM150 en mesurant la puissance HP maximale du moteur dans le bol, au-dessus de la vitesse 2.



KitchenAid®

🔗 **BatteurSurSocleKitchenAid**

ACHETER EN LIGNE 1



2 999,99 \$ LIVRÉ
APRÈS 1 500 \$ D'ÉCONOMIE



Fauteuil de massage OS-400XT de Osaki
Valide du 18/12/23 au 31/12/23
🔗 100711074



2 499,99 \$ LIVRÉ
APRÈS 1 000 \$ D'ÉCONOMIE

Fauteuil de massage chauffant de luxe Wellness
Jin 2 de Inner Balance à rail de massage en SL
et à conception Zero Wall
Valide du 11/12/23 au 24/12/23 🔗 Massage1223

3 499,99 \$ LIVRÉ
APRÈS 1 200 \$ D'ÉCONOMIE



Fauteuil de massage OS-3D Belmont de Osaki
Valide du 04/12/23 au 17/12/23
🔗 4000180431

1 999,99 \$ LIVRÉ
APRÈS 500 \$ D'ÉCONOMIE



Fauteuil de massage à position zéro gravité
Serenity 2D de Best Massage
Valide du 04/12/23 au 17/12/23 🔗 100692110

224,99 \$ LIVRÉ
APRÈS 55 \$ D'ÉCONOMIE



Aspirateur-balai Shark Rocket
Valide du 27/11/23 au 31/12/23
🔗 2012162

1 199,99 \$ LIVRÉ
APRÈS 400 \$ D'ÉCONOMIE



Fauteuil de massage Shiatsu à position zéro
gravité de Best Massage
Valide du 11/12/23 au 24/12/23 🔗 100354486

2 699,99 \$ LIVRÉ
APRÈS 1 000 \$ D'ÉCONOMIE



Fauteuil de massage IC7700 de iComfort
Valide du 04/12/23 au 17/12/23
🔗 100775905

59,99 \$ LIVRÉ



Trousse de blanchiment à lumière
bleue Spa Dent
🔗 SpaDent1223

FAITES
BRILLER

Le temps des Fêtes



2 999,99 \$ LIVRÉ

APRÈS **800 \$** D'ÉCONOMIE

Collier à diamants ronds taille brillant
de 2 ct en or blanc 14 ct

Valide du 11/12/23 au 17/12/23

🔗 1679235



1 199,99 \$ LIVRÉ

APRÈS **400 \$** D'ÉCONOMIE

Créoles à diamants ronds taille brillant
de 1 ct en or blanc 14 ct

Valide du 04/12/23 au 10/12/23

🔗 1757212



4 999,99 \$ LIVRÉ

APRÈS **1 500 \$** D'ÉCONOMIE

Bague à diamants ronds taille brillant de 1 ct
(noyau de 0,90 ct) en or blanc 14 ct

(Taille au choix : 5 à 7)

Valide du 04/12/23 au 10/12/23

🔗 Sol1223



279,99 \$ LIVRÉ

APRÈS **70 \$** D'ÉCONOMIE

Créoles à rainures raffinées
en or jaune 14 ct

Valide du 27/11/23 au 03/12/23

🔗 1706974



179,99 \$ LIVRÉ

APRÈS **50 \$** D'ÉCONOMIE

Créoles au fini très poli en forme
de bouclier en or jaune 14 ct

Valide du 27/11/23 au 03/12/23

🔗 1761768



119,99 \$ LIVRÉ

APRÈS **30 \$** D'ÉCONOMIE

Ensemble de 2 montres

Work and Play de Casio

Valide du 27/11/23 au 10/12/23

🔗 1761301



649,99 \$ LIVRÉ

APRÈS **150 \$** D'ÉCONOMIE

Pendentif à diamant rond taille brillant
de 0,25 ct sur chaîne de 20 po en or blanc 14 ct

Valide du 27/11/23 au 03/12/23

🔗 1757217



Cueillette à l'entrepôt

Commandez en ligne les articles identifiés
et ramassez votre commande à votre entrepôt Costco.

Tous les diamants fournis par Costco sont de couleur/clarté I/VS2 ou supérieure.

Tout l'or blanc offert chez Costco est plaqué rhodium.

Articles agrandis pour montrer les détails.



ACHETER EN LIGNE 3



999,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **300 \$ D'ÉCONOMIE**



Fauteuil enveloppant
(Plusieurs couleurs au choix)
Valide du 11/12/23 au 24/12/23 [🔗 Cuddler1223](#)



Dépensez 500 \$ ou plus et économisez 25 % sur
les stores et toiles Bali
Valide du 27/11/23 au 17/12/23 [🔗 Bali1223](#)

399,99 \$ LIVRÉ



Chaise en cuir fleur pour salle à manger
(Plusieurs couleurs au choix)
[🔗 Kuka1223](#)



899,99 \$ LIVRÉ

Mobilier Kaelyn 5 pièces pour salle à manger
(Autre couleur au choix: brun)
[🔗 Kaelyn1223](#)

799,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **200 \$ D'ÉCONOMIE**



Foyer électrique mural de 254 cm (100 po) de
Napoleon (Plusieurs grandeurs au choix)
Valide du 04/12/23 au 17/12/23 [🔗 Napoleon1223](#)



2 699,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **700 \$ D'ÉCONOMIE**

Ensemble composable de cinéma maison en
cuir fleur à 3 sièges de Verona
(Plusieurs configurations au choix)
Valide du 18/12/23 au 31/12/23 [🔗 Verona1223](#)



2 199,99 \$ LIVRÉ

Ensemble modulaire de détente Fresh
(Plusieurs couleurs au choix)
🔗 Fresh1223

299,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **100 \$** D'ÉCONOMIE



Table basse à plateau relevable Westerleigh
(Plusieurs couleurs au choix)
Valide du 04/12/23 au 17/12/23 🔗 Dorel1223



749,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **200 \$** D'ÉCONOMIE

Matelas grand lit en mousse viscoélastique
Cocoon de Sealy (Plusieurs grandeurs au choix)
Valide du 18/12/23 au 31/12/23 🔗 Cocoon1223

2 999,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **800 \$** D'ÉCONOMIE



Divant-lit en tissu Bari avec chaise longue
(Plusieurs couleurs au choix)
Valide du 27/11/23 au 10/12/23 🔗 Bari1223

3 999,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **1 000 \$** D'ÉCONOMIE



Ensemble composable allongé à présentation
à gauche en cuir fleur gris Carrera (Plusieurs
couleurs et configurations au choix)
Valide du 04/12/23 au 17/12/23 🔗 Carrera1223

1 199,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **400 \$** D'ÉCONOMIE



Grant lit escamotable Cielo de Bestar (Plusieurs
couleurs et configurations au choix)
Valide du 27/11/23 au 10/12/23 🔗 Cielo1223

749,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **200 \$** D'ÉCONOMIE



Matelas grand lit Stone Harbor de Sealy
Posturepedic (Autre grandeur au choix : très
grand lit; autre offre au choix : ensemble matelas)
Valide du 04/12/23 au 17/12/23
🔗 Stoneharbour1223



GHOSTBED
Qualité • Confort • Rafraîchissement

**Qualité, confort et
rafraîchissement primés**

GHOSTBED LUXE



Matelas grand lit
1 299,99 \$ après 400 \$ d'économie

- 7 couches de confort
- Technologie à noyau rafraîchissant à brevet en instance
- Garantie de 25 ans

**Matelas très grand lit en
2 sections avec base réglable**
3 799,99 \$ après 1 000 \$ d'économie

GBLUXE1223 Valide du 11/12/23 au 24/12/23

Roland

FRP-2-ACR

ENSEMBLE DE PIANO NUMÉRIQUE

Commencez dès aujourd'hui à jouer et profitez-en pour la vie



*appareils mobiles non inclus

- Cours de piano en ligne inclus
- 100+ chansons avec Roland Cloud
- Accès à la nouvelle application Roland Piano App

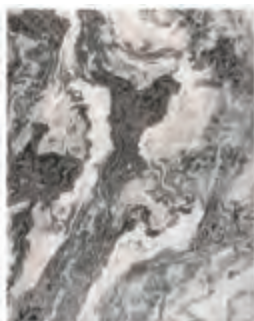
Roland1223

1 249,99 \$ LIVRÉ
APRÈS 350 \$ D'ÉCONOMIE



Matelas très grand lit hybride Passions Beckingham de Kingsdown
(Plusieurs grandeurs au choix)
Valide du 18/12/23 au 31/12/23
Beckingham1223

À PARTIR DE
60 \$ D'ÉCONOMIE



Tapis d'intérieur de la collection Roma de Gertmanian (Plusieurs grandeurs au choix)
Valide du 18/12/23 au 24/12/23
Gertmanian1223

269,99 \$ LIVRÉ
APRÈS 80 \$ D'ÉCONOMIE



Tapis d'intérieur de 8 pi × 10 pi de la collection Fontana de Safavieh
(Plusieurs grandeurs au choix)
Valide du 11/12/23 au 17/12/23 Safavieh1223



59,99 \$ LIVRÉ

Jeu de cartes miniature Pokémon en tôle,
ensemble de 5
🔗 Pokemon1223

59,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **15 \$** D'ÉCONOMIE



Jeté chauffant de 50 po × 60 po en
similifourrure de Sunbeam
(Plusieurs couleurs au choix)
Valide du 04/12/23 au 10/12/23 🔗 Sunbeam1223



69,99 \$ LIVRÉ

Ensemble de structures de jeu Maison dans les
arbres Pollyville et Salon licorne arc-en-ciel de
Polly Pocket 🔗 Mattel1223

44,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **15 \$** D'ÉCONOMIE



Couverture douce géante pour la famille
de 120 po × 110 po de Life Comfort
(Plusieurs couleurs au choix)
Valide du 08/12/23 au 14/12/23
🔗 FamilyBlanket1223

71,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **23 \$** D'ÉCONOMIE



Hydropropulseur dentaire Waterpik
Valide du 27/11/23 au 31/12/23
🔗 1701338

29,99 \$ LIVRÉ



Pèse-personne Taylor
🔗 1737817

129,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **40 \$** D'ÉCONOMIE



Carte pour moniteur d'électrocardiographie
KardiaMobile avec abonnement d'un an
Valide du 27/11/23 au 17/12/23
🔗 Kardimobile1223



69,99 \$ LIVRÉ



Valise de cabine verticale Disney
 Disney1223

279,99 \$ LIVRÉ
 APRÈS 70 \$ D'ÉCONOMIE



Structure d'igloo sécuritaire à 2 portes
 de Play Snow
 Valable du 04/12/23 au 10/12/23 1197929

44,99 \$ LIVRÉ



2
 UNITÉS

Balai à neige de 58 po
 1691517



Camions monstres télécommandés XL
 MEGA-WREX de Hot Wheels
 Mattel1223

99,99 \$ LIVRÉ



Superbolide 27-en-1 de Meccano
 Meccano1223

59,99 \$ LIVRÉ



Structure de jeu Gabby's Dollhouse de LEGO
 2410788

89,99 \$ LIVRÉ



89,99 \$ LIVRÉ

Drone HD ASC-2680
Amax1223

1 299,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **400 \$** D'ÉCONOMIE



Tapis roulant EV720 de Everlast
Valide du 04/12/23 au 10/12/23
Everlast1223



449,99 \$ LIVRÉ

Ensemble de console Xbox Series S
avec manette noir additionnelle
Xbox1223

2 199,99 \$ LIVRÉ



Vélo électrique à pneus surdimensionnés
Extreme 3.1 de Igo
iGO1223



499,99 \$ LIVRÉ

Ensemble console Nintendo Switch OLED
2424125

149,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **40 \$** D'ÉCONOMIE



Table de massage portable de 28 po
de Best Massage
Valide du 04/12/23 au 17/12/23 100356802



1739563

SINGLE-TEAR™ Support à papier essuie-tout



*Patin de friction sur la base
pour le contrôle de la déchiru-
re d'une seule feuille*

*S'ajuste aux rouleaux de papier
standards et grand format*

*Base lestée de 1,1 kg assurant
la stabilité*





30g
de PROTÉINES*

2g
de SUCRE*

Fait avec
du lait de qualité
100 %
Canadien

***par bouteille.**

fairlife LLC, utilisée sous licence.

39,99 \$ LIVRÉ



Assortiment de sirop à café sans sucre
Matteo's (6 x 750 ml)
Matteos1223

12,99 \$ LIVRÉ



Craquelins multigrains cuits au four
Crunchmaster (567 g)
Crunchmaster1223

27,99 \$ LIVRÉ



Assortiment de chocolats Lindor de Lindt (900 g)
Lindt1223



2 999,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **1 300 \$** D'ÉCONOMIE

Mobilier de rangement 9 pièces de la série
Pro de NewAge
Valide du 04/12/23 au 17/12/23
🔗 NewAgeProducts1223



1 599,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **400 \$** D'ÉCONOMIE

Mobilier de rangement 8 pièces de la série
Bold de NewAge
Valide du 18/12/23 au 31/12/23
🔗 NewAgeProducts1223



À PARTIR DE
719,99 \$ LIVRÉ

Sélection d'articles de salle de bain OVE Decors
Valide du 04/12/23 au 17/12/23
🔗 Ove1223

299,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **80 \$** D'ÉCONOMIE



Siège de toilette électrique allongé à bidet
intégré Prodigy BB-550 de Bio Bidet
Valide du 18/12/23 au 31/12/23 🔗 BioBidet1223

1 799,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **500 \$** D'ÉCONOMIE



Meubles-lavabos Studio Bathe (Plusieurs
grandeurs et couleurs au choix)
Valide du 01/12/23 au 17/12/23
🔗 Studiobathe1223

449,99 \$ LIVRÉ
APRÈS **150 \$** D'ÉCONOMIE



Évier double 60/40 de style campagnard en
acier inoxydable de KRAUS
(Plusieurs grandeurs et éviers au choix)
Valide du 18/12/23 au 31/12/23 🔗 Kraus1223



Offrez-vous **L'ULTIME** STIMULANT DE TESTOSTÉRONE !

La baisse de la testostérone chez les hommes est liée à la **perte musculaire**, la **baisse d'énergie** et la **baisse de la libido**.

Ultra stimulant de testostérone est cliniquement éprouvé pour accroître les taux de testostérone et la libido naturellement.

webber naturals^{MD}



1617820

vous méritez **youththeory[®]**

+ formulations pures de la ferme
à la bouteille



32,99 \$ livré après
10 \$ d'économie

Valide du 27/11/23 au 10/12/23

🔍 1347221



32,99 \$ livré après
10 \$ d'économie

Valide du 27/11/23 au 10/12/23

🔍 971630



29,99 \$ livré après
10 \$ d'économie

Valide du 27/11/23 au 10/12/23

🔍 967816

Sauver les arbres

Un approvisionnement en huile de palme durable favorise la santé des écosystèmes

SHERI FLIES



Sheri Flies est vice-présidente du développement mondial et de conformité de Costco.

© STUDIO PHOTO DE COSTCO



Costco a conscience de devoir assurer un approvisionnement respectueux de l'environnement et des gens qui y sont associés. Nous souhaitons aider à produire une incidence positive nette pour les communautés des régions productrices de marchandises de base pour le monde, en contribuant à réduire la perte de forêts naturelles et d'autres écosystèmes importants. Les décisions d'approvisionnement durable sont une question de compromis, comme l'illustre l'huile de palme.

Tout d'abord, pourquoi ce produit est-il important? Cette huile se retrouve dans de nombreux produits, des pâtisseries à la crème glacée, en passant par les cosmétiques et les produits nettoyants. Comme elle porte de nombreux noms, il est parfois difficile de savoir si un produit spécifique en contient.

Or sa production peut contribuer à la déforestation et la perte d'habitat pour des espèces menacées, comme les orangs-outans et les rhinocéros. La conversion des tourbières en palmeraies a aussi des effets négatifs, car les tourbières stockent d'énormes quantités de carbone : lorsqu'elles sont perturbées, ce carbone stocké est rejeté dans l'atmosphère et contribue au réchauffement climatique.

Cela dit, l'huile de palme est l'une des cultures d'huile végétale offrant le meilleur rendement par hectare. En effet, la superficie nécessaire à la culture des autres huiles végétales pourrait être de quatre à 10 fois supérieure pour

la même quantité d'huile, ce qui pourrait accroître la déforestation et la perte d'un habitat essentiel dans d'autres régions du monde.

Nous nous sommes donc engagés à assurer un approvisionnement responsable et durable en huile de palme pour nos produits Kirkland Signature^{MC}. Nous travaillons avec nos fournisseurs depuis 2015 pour passer à une huile de palme certifiée par la Table ronde sur l'huile de palme durable (RSPO; rspo.org), ou à un produit équivalent, comme l'huile de palme et les dérivés de l'huile de palme. Pour qu'un produit soit certifié RSPO, il doit provenir de producteurs répondant à certains critères permettant de minimiser les effets négatifs de la culture d'huile de palme sur l'environnement et les communautés locales.

Notre objectif est que l'huile de palme contenue dans les produits Kirkland Signature soit à 100 % certifiée par le RSPO (ou un équivalent). Selon notre dernier rapport RSPO, nous atteignons cet objectif. ■



Inspection des fruits des palmiers à huile

Plus de détails

Pour des détails sur nos efforts en matière de durabilité, visiter Costco.ca et sélectionner « Engagement en matière de développement durable » au bas de la page. Ce site décrit les points forts des efforts de Costco au Canada.—SF

**BIRD
ROCK[®]
HOME**



**CHAISE DE SOL
EN MOUSSE À
MÉMOIRE DE FORME**

- Réglable en 14 positions
- Tissu doux en peluche

Art. 1690753

**NOUVELLE
FORMULE
AMÉLIORÉE**



ALASKAN[®]

**ENCORE PLUS RAPIDE
ET PLUS EFFICACE.**

DÉGLAÇANT PREMIUM • 22,5 kg



**AGIT JUSQU'À
-35°C^{***}**

- PÉNÈTRE LA GLACE PLUS PROFONDEMENT ET PLUS RAPIDEMENT
- NE TACHE PAS
- DOUX POUR LE BÉTON ET LA PELOUSE^{***}

**NOUVEAU ET AMÉLIORÉ FORMULE EXCLUSIVE
TRUEBLUE TECHNOLOGIE**

» GRANULES INFUSÉES D'UN ACCÉLÉRATEUR DE FONTE

* Comparé à l'ancienne formule Alaskan[®] Premium.
** Lors de tests réalisés à -35 °C, le produit pénètre la glace, contrairement à l'ancienne formule Alaskan[®] Premium.
*** Lorsqu'utilisé selon le mode d'emploi.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1647986

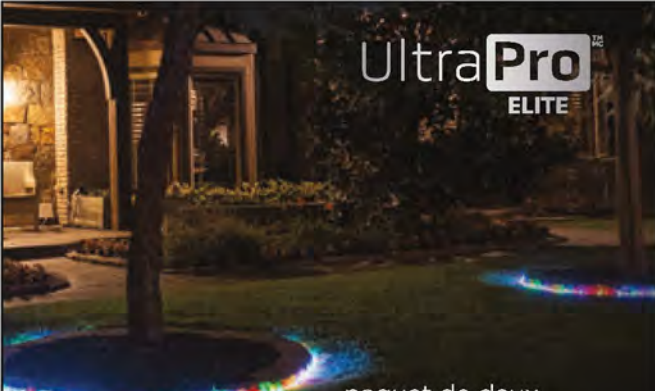
GOODYEAR

Toujours prêt.



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 2555662

**UltraPro[™]
ELITE**



paquet de deux
Cordon Lumineux à DEL
aux couleurs variables



Transformez votre espace grâce
à des couleurs vives et à un matériel souple!



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1735240

Avenir assuré

Ces fournisseurs d'assurance offrent des économies spéciales aux membres de Costco

SHARON CHISVIN



© TATYANA / STOCK ADOBE.COM



© GRACIEUSETÉ DE PETS PLUS US / © GETTY IMAGES

CONTACT COSTCO

Pour plus de détails sur les services offerts, visiter Costco.ca et cliquer sur « Services ».

La vie peut être imprévisible, mais la bonne police d'assurance peut aider à atténuer cette incertitude. C'est pourquoi Costco collabore avec Pets Plus Us, Inova et Manuvie pour offrir l'assurance spécialisée aux membres. Voici un aperçu de ce qu'offre chaque fournisseur.

Manuvie

« Manuvie offre des plans exhaustifs d'assurance vie temporaire, soins médicaux et dentaires, et voyage aux membres de Costco », déclare Tania Monaco, membre de Costco et directrice du marketing chez Manuvie.

Ces plans exhaustifs proposent des taux spéciaux aux membres de Costco, et de meilleures économies aux membres Exécutif pour la plupart des plans.

Des plans d'assurance vie temporaire de cinq et 10 ans protègent les familles des membres de Costco en cas de décès, alors que les plans d'assurance soins médicaux et dentaires aident à couvrir les coûts des ordonnances et des traitements de canal. L'assurance voyage compense les coûts d'urgences médicales imprévues survenant loin de chez soi. Pour plus de détails, visiter Manulife.ca/connection.

Inova

L'assurance habitation est essentielle. Accompagnée de l'assurance automobile, il s'agit de l'objectif principal des courtiers d'assurances d'Inova. Inova assure aussi les résidences secondaires et les véhicules récréatifs.

« Nos courtiers évaluent le marché pour offrir la meilleure valeur d'assurance, combinant couverture, service et prix », déclare Louisa Bello, directrice du marketing et des communications chez Inova.

Le site Web d'Inova démontre son engagement à la convivialité. Les membres peuvent accéder aux soumissions, compléter le processus d'achat et à naviguer dans un portail libre-service accessible en tout temps nommé « myInova ».

Pets Plus Us

Pets Plus Us offre aux membres de Costco un site Web convivial (petsplusus.com/costco), un centre d'appel, des tarifs réduits de 10 à 15 % et deux options d'assurances pour leurs animaux de compagnie.

L'option la plus complète est le régime accident et maladie, explique Katie Harris, membre de Costco et directrice des relations commerciales chez Pets Plus Us. Ce plan permet à l'assuré de déterminer son niveau de couverture, sa franchise et le montant couvert pour chaque facture.

« Chez Pets Plus Us, toute la couverture est souscrite au début de la police, ajoute M^{me} Harris. Cela signifie que vous savez exactement ce pour quoi votre animal de compagnie est assuré et quelles exclusions s'appliquent. » ■

Sharon Chisvin est rédactrice à Winnipeg.

** L'assurance automobile n'est pas offerte en Colombie-Britannique, en Saskatchewan et au Manitoba.*



Los Cabos : Corazón Cabo Resort & Spa

Situé sur les rives de la plage Medano, ce centre de villégiature en bord de plage accueille les visiteurs de tous âges. Il propose trois piscines à débordement, une plage propice à la baignade, une variété de restaurants, incluant une microbrasserie, et le spa paisible Sparitual. Le forfait de Voyages Costco comprend une carte Achat numérique de Costco. Pour en savoir plus, visiter VoyagesCostco.ca.



Biscuits aux noix de macadamia et au chocolat au lait Lacey's

Ces biscuits irrésistiblement délicieux sont parfaits pour le temps des Fêtes. Contenant de 709 g (25 oz). Art. 270418. Entrepôt/Costco.ca.

Du nouveau chez Costco



Casse-noisette métallique des Fêtes avec truffes

Choix de trois casse-noisettes à motifs et couleurs d'uniformes différents : rouge, vert et bleu. Chacun est rempli de truffes Del Conte. Boîte de 350 g (12 oz). Art. 1554945. Entrepôt/Costco.ca.



Boîte métallique de biscuits assortis La Mère Poulard

Fait avec du vrai beurre, cet assortiment comprend palets, sablés français, petits-beurre au caramel et petits-beurre aux pépites de chocolat. Boîte de 750 g (26,45 oz). Art. 1740197. Entrepôt/Costco.ca.

Lunettes de ski Mainstay de Spy

Compatibles avec les casques, ces lunettes comprennent une lentille miroir sphérique avec une lentille supplémentaire, une mousse pour le visage à trois couches pour un ajustement adapté, et un étui. Deux tailles pour adulte au choix : petit et petit régulier. Art. 1654536. Entrepôt/Costco.ca.





Ensemble 3 pièces Puma pour enfant

Chaque pièce a le logo PUMA : chandail à capuche douillet, avec un chandail à manches courtes et un pantalon d'entraînement. Offert en rose/bleu pâle/gris, noir/rose/blanc, noir/blanc ou gris/rouge. Les couleurs, les grandeurs et la sélection peuvent varier d'un entrepôt à l'autre. Art. 8888001

En entrepôt seulement.



Short de sport Mondetta pour homme

Ce short peut être porté au centre d'entraînement ou agencé avec un polo. Il est extensible pour un mouvement fluide et pourvu d'une ceinture ajustable. Taille au choix : P à TTG. Couleur au choix : noir, bleu multiton ou gris multiton. Les couleurs, les grandeurs et la sélection varient d'un entrepôt à l'autre. Le numéro d'article varie selon la taille.

Entrepôt/Costco.ca.



Ensemble de peinture par numéros de qualité supérieure ArtSkills

Ensemble de deux tableaux à peindre. Comprend deux toiles extensibles de 40,6 cm (16 po) x 50,8 cm (20 po), 24 peintures acryliques, six pinceaux fins et du matériel de suspension. Art. 1734224. **Entrepôt/Costco.ca.**

Mexique : Etéreo, Auberge Resorts Collection

Un sublime refuge en bord de mer est à découvrir à Riviera Maya. L'établissement propose des logements spacieux avec un service de majordome personnalisé, trois restaurants sur place et le spa SANA, an Auberge Spa, pour se détendre avec des traitements inspirés des pratiques de guérison mayas. Le forfait de Voyages Costco comprend une carte Achat numérique de Costco. Pour en savoir plus, visiter **VoyagesCostco.ca.**





FAITS **ICI**. POUR LES GENS D'**ICI**.^{MC}



La marque de la
gestion forestière
responsable

ENGAGEMENT ENVERS
LA GESTION DURABLE
DES FORÊTS.

**FABRIQUÉ À
SHERBROOKE!**



^{MC} Fabriqué au Canada avec des matériaux domestiques et importés. © Forest Stewardship Council et le logo du FSC -- Forest Stewardship Council, A.C.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 580517

Des produits attrayants offerts très peu de temps

HORAIRES ET DÉTAILS

Sur Costco.ca, rechercher « Produits en vedette ». Avec l'appli Costco, choisir un entrepôt et y repérer les événements.



Coutellerie Cutco

Les ingénieurs de Cutco ont passé des années à améliorer la solidité, l'ergonomie et l'utilité des produits Cutco. Faits main aux États-Unis par des couteliers experts utilisant des matériaux de qualité, ces couteaux offrent des coupes précises facilitant les tâches de préparation.



Vêtements Marc Martin

Des vêtements raffinés et sophistiqués, fabriqués à partir des meilleurs tissus. Les complets, pantalons et manteaux Marc Martin donnent fière allure, peu importe l'occasion.



Literie SmartSilk

La literie de luxe toutes-saisons de Smartsilk, exempte de produits chimiques nocifs, veille naturellement à l'équilibre de la température du corps. Conçue avec de la soie perméable à l'air et de coton au fini doux, la literie Smartsilk permet un sommeil en toute confiance.

FAITES-VOUS *plaisir!*

Fiers d'alimenter
LES CANADIENS AVEC
DES PRODUITS LAITIERS
100%
D'ICI

GOÛT PUR ET FRAIS
DU VRAI LAIT
SANS LES INCONFORTS

- EXCELLENTE SOURCE DE VITAMINES B12.
- EXCELLENTE SOURCE DE PROTÉINES.



CUISINER AU CANADA

Lasagna Love (lasagnalove.org*) opère en Alberta, en Colombie-Britannique, au Manitoba, au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse, en Ontario, à l'Île-du-Prince-Édouard, au Québec et en Saskatchewan.

« Ça me fait chaud au cœur quand je reviens à la voiture après une livraison et j'entrevois la reconnaissance et la gratitude des personnes à travers la fenêtre », indique Tricia McMullan, directrice régionale de l'est du Canada pour Lasagna Love.—DJ



DE G. À D. : GRACIEUSÉ DE ROBIN OMDAHL; GRACIEUSÉ DE TAMARA CHAPMAN



La lasagne, avec amour

Rhiannon Menn a ressenti le besoin d'aider les autres.

« Comme plusieurs, je me sentais impuissante au début de la pandémie », indique M^{me} Menn, qui résidait à San Diego, en Californie, pendant ce temps. « J'adore cuisiner. J'ai donc décidé de préparer et livrer des lasagnes avec ma fille, alors âgée de

trois ans, pour toute famille voisine qui avait besoin d'un repas fait maison. »

En 2020, ce projet personnel s'est transformé en un organisme mondial à but non lucratif nommé Lasagna Love. Plus de 45 000 bénévoles aident leurs voisins en préparant et en livrant des lasagnes faites maison et d'autres repas copieux. En trois ans depuis sa création, l'organisme, basé au Massachusetts, opère maintenant à travers les États-Unis, neuf provinces canadiennes et cinq régions australiennes, et a nourri plus de 1,5 million de personnes.—Dan Jones

Sens horaire, du haut :
Robin Omdahl, bénévole de Lasagna Love à Peterborough, en Ontario, prépare une lasagne à livrer; un lot de mets est assemblé.

NOUVEAU

**LES BALAIS D'ESSUIE-GLACE GUARDIAN+ DE MICHELIN® DÉSORMAIS
AVEC LA TECHNOLOGIE À FAISCEAU**



**COPYRIGHT® 2023 MICHELIN NORTH AMERICA, INC.
TOUS DROITS RÉSERVÉS.**

AUSSI SUR COSTCO.CA Divers numéros d'article

ENCORE PLUS D'ÉCONOMIES

CHEZ COSTCO



Il existe trois méthodes simples pour voir
les économies de Costco!



S'INSCRIRE
aux courriels sur
Costco.ca



TÉLÉCHARGER
l'appli Costco



BALAYER ICI
pour voir les
offres du jour



CHOISISSEZ LA
CONDUITE HIVERNALE
SÉCURITAIRE

LAURENTIDE

LAVE-GLACE
DÉGLAÇANT -45°C

ENLÈVE
GLACE + GIVRE

FACILITE
LE DÉGLAÇAGE

ÉLIMINE LES
SALETÉS DE LA ROUTE



FAIT AU CANADA PAR RECOCHEM INC.
ALLIÉ DE VOTRE PARCOURS

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 284282

La remise en argent vous va bien



Obtenez une remise en argent partout avec votre carte CIBC Costco^{®†} Mastercard^{MD}

Obtenez jusqu'à :

 **3 %**

sur les achats effectués dans les restaurants et sur les achats d'essence auprès de Costco*

 **2 %**

sur les achats effectués dans toutes les autres stations-service et sur Costco.ca*

 **1 %**

partout, y compris chez Costco

* Des limites et des conditions s'appliquent



Faites une demande dans un entrepôt Costco ou visitez le site cibc.com/costco-fr

