02/2017

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉ

Rico Zandonella

Cuisinier de l'année 2017

Page 4

VOS AVANTAGES

Des bons pour une valeur de Fr. 11.– et un bon Rabais essence 4 centimes

coop pronto

NOUVEAU

m&m's®

BOTTLES

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, Cher lecteur,

Il est toujours intéressant de lire comment les chefs cuisiniers s'imposent sur le marché. Rico Zandonella en est un exemple frappant, qui par son acharnement et son ambition, a décroché le titre de «Cuisinier de l'année 2017». Celui qui fait la cuisine à ce niveau se doit de maîtriser non seulement le métier, mais surtout de faire preuve d'une passion pour la profession qui nous impressionne toujours et encore, nous, les cuisiniers «normaux».
Impressionnants aussi, les paysages à admirer tout au long du Grand Tour de Suisse. Onze sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO à découvrir sur un trajet de 1600 kilomètres à travers la Suisse. Des montagnes à couper le souffle, des villes passionnantes, de magnifiques paysages et 22 lacs décorent cette route jalonnée de 85 Coop Pronto avec ou sans une station-service. Cela nous rend fiers d'être le partenaire officiel du Grand Tour de Suisse. Dans tous les Coop Pronto, au long de cette route, comme partout ailleurs en Suisse, vous serez accueillis par: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invité Rico Zandonella

L'immense joie de la distinction: le Tessinois Rico Zandonella est sacré Cuisinier de l'année 2017. C'est à Küsnacht, au bord du lac de Zurich, qu'il exploite son restaurant «Rico's» avec beaucoup de goût, de charme et d'art.

12 | Actuel Pâques

Œufs, lapins, pralinés et belles fleurs: une table pascale festive invitant à un déjeuner copieux.

Le nouveau shop Coop Mazout est en ligne

Commandez simplement et rapidement le mazout Coop sur notre shop en ligne. Venez et découvrez:

www.coop-heizoel.ch

Pour la chaleur et le bien-être

coop mazout

Impressum

Éditeur
Coop Mineraloel AG,
Hegenheimermattweg 65
4123 Allschwil
www.coop-pronto.ch
info@coop-mineraloel.ch

Rédaction et graphisme
Presse Coop

Impression
Vogt-Schild Druck AG,
Derendingen

Tirage
290 000 exemplaires

Couverture
Rico Zandonella
PHoto Christoph Kaminski

imprimé en suisse

FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C012018

Photos Christoph Kaminski, Heiner H. Schmitt

Sommaire | Édition 2/2017

9 | Sites
Coop Pronto Horgen

10 | Tourisme
Autour du lac de Zurich

17 | Entrée
Soupe de petits pois du jardin

19 | Végétarien
Salade de couscous

21 | Plat principal
Spaghettis et sauce crémeuse au saumon et aux pommes

22 | Dessert
Pancakes à la noix de coco et dés d'ananas

23 | Actuel
Brunch

25 | Grand Tour
Voyage à travers la Suisse

29 | Mobilité
EcoDrive

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

RICO ZANDONELLA

L'art de la cuisine

Malgré son succès professionnel, Rico Zandonella reste une personne affable et abordable.

Photo Christoph Kaminski

Il est Cuisinier de l'année 2017. Dans son restaurant Rico's à Küsnacht, il concocte des menus originaux et colorés. Mais il est naturellement aussi un hôte parfait.

CLAUDIA KOCHER

Rico Zandonella est un esthète. Il aime ce qui est beau. Pénétrer dans son restaurant Rico's à Küsnacht, c'est plonger dans un univers sophistiqué, qui s'exprime jusque dans les assiettes présentées. L'apparence du chef est, elle aussi, bien réfléchie: c'est tout en blanc que Rico vient saluer les clients après le travail, seule la couleur des baskets change d'un jour à l'autre. «J'aime la mode, l'art et les couleurs», déclare Rico Zandonella, désigné Cuisinier de l'année 2017 par le Gault&Millau. «Et bien sûr, j'aime mon travail par-dessus tout.»

C'est à 14 ans que ce Tessinois natif d'Ascona a commencé sa formation de cuisinier. Après plusieurs années d'apprentissage et de pérégrinations à Munich et à Strasbourg, il s'est posé à Küsnacht, chez Horst Petermann, qui tenait alors le restaurant Kunststuben. «C'est important d'avoir un mentor. C'est le seul moyen de comprendre une philosophie», explique Rico. Mais, il faut d'abord maîtriser les fondamentaux de la cuisine. «Aujourd'hui, il y a des cuisiniers qui prétendent faire une bolognaise en quinze minutes.»

Rico Zandonella a cuisiné pendant trente ans aux côtés de Horst Petermann. Lorsque son mentor a voulu se retirer, il a proposé à Rico de reprendre le restaurant. «À cinquante ans, je me suis subitement demandé ce que j'allais faire de ma vie. Cuisinier dans une cafétéria? À vrai dire, c'était mon idée première.» Mais il a fini par prendre son courage à deux mains et tenter le tout pour le tout. Il s'est fait verser son 3e pilier pour reprendre le restaurant de la Seestrasse. Il a refait tout l'intérieur et aménagé les pièces à son goût. «J'ai visité de nombreux restaurants et souvent j'ai trouvé qu'ils manquaient d'ambiance ou de convivialité.» C'est l'une des raisons qui l'ont poussé à avoir son propre restaurant.

Alors que les travaux battaient leur plein, Rico s'est aussi mis à la recherche de sa signature culinaire. «Il faut du temps, cela doit mûrir. Si l'on se contente de copier, on peut perdre le fil.» Six ans après avoir quitté son mentor Petermann, Rico peut désormais dire: «J'ai trouvé mon style. Maintenant, je suis authentique. Les gens me disent que ce que je cuisine, c'est du 100% Rico.» Malgré toutes ces louanges, il garde les pieds sur terre: on peut toujours faire mieux. Rico Zandonella reste très chaleureux, il sait que les gens aiment sa personnalité ▶▶

«Devenir cuisinier dans une cafétéria?»

MÖVENPICK

DÉCOUVREZ MÖVENPICK EN BÂTONNET

PROFITEZ MAINTENANT

DE RABAIS
CHF 2.00

WITH CREAM & PREMIUM CHOCOLATE
100% NATURAL INGREDIENTS

BON NUMÉRIQUE
Vous pouvez également charger ce bon sur votre Supercard en vous rendant sur supercard.ch ou dans l'appli pour smartphone.
App Store
Google play

Une création glacée unique à base de sirop d'érable et de noix

SPECIMEN

F 2.00 DE RABAIS

D'UN STICK MÖVENPICK
LNUT. VALABLE JUSQU'AU
017. CE BON N'EST PAS CUMULABLE ET VALABLE UNE SEULE FOIS DANS TOUS LES COOP PRONTO (SAUF CAS ÉCHÉANT «GRANDS»).

SPECIMEN

F 2.00 DE RABAIS

AT D'UN STICK MÖVENPICK
WALNUT. VALABLE JUSQU'AU 5.6.2017. CE BON N'EST PAS CUMULABLE ET VALABLE UNE SEULE FOIS DANS TOUS LES COOP PRONTO (SAUF CAS ÉCHÉANT «GRANDS»).

L'art est aussi très présent dans l'appartement de Rico et ses deux chiens, Bruna et Eros, y montent la garde.

▶▶ cordiale et cela l'aide beaucoup. Il sait qu'il ne faut pas rêver, même quand on a le titre de «Cuisinier de l'année». «Les gens aiment que je vienne les saluer à table.» Depuis cinq ans, il est tous les jours en cuisine et va personnellement à la rencontre de la clientèle midi et soir. «Parfois les clients se demandent où j'ai bien pu dénicher mes baskets colorées», raconte-t-il en riant.

La cuisine du Rico's est petite et c'est donc une ambiance familiale qui règne au sein de l'équipe. Rico est entouré de trois cuisiniers aux fourneaux et de deux aides à la plonge. Les vendredi et samedi soir sont complets six semaines à l'avance, et le Rico's ne désemplit pas non plus le midi. Le menu 3 plats à 62 francs est relativement abordable. «J'aimerais que les gens surmontent leurs appréhensions et osent venir ici.» Si le client le souhaite, la maison prend note de ses éventuelles allergies, de son intolérance au lactose ou de son eau minérale préférée. Autant de petites attentions très appréciées. «Je cuisine volontiers végétarien si on me le demande. Il n'y a que les végétaliens que je ne peux pas satisfaire.»

«J'aimerais que les gens osent venir ici»

Rico préfère laisser à d'autres le penchant pour la cuisine régionale. C'est pourquoi on ne trouve pas chez lui de poisson du lac de Zurich. «La cuisine régionale est pourtant tendance, mais moi, j'aime cuisiner avec des ingrédients du monde entier.» Telle est sa philosophie qu'on le veuille ou non. Il n'empêche que son légume préféré du moment est l'endive, un légume à feuilles européen relativement simple. En ce moment, il aime la faire caramélisée accompagnée de ris de veau. Pour le reste, ses plats ressemblent à des poèmes: salade de homard sur taboulé figues – châtaignes, vinaigrette cassis – noisette et crème anisée. On peut aussi commander en plat principal de l'agneau du Limousin avec glaçage au sésame et au miel sur une compotée de lentilles et de haricots. Pour le dessert, il présente des poires nashi au gingembre et à la citronnelle avec un sorbet poire. Jusqu'à 7 plats peuvent être choisis pour composer les menus.

La voie vers le sommet des cuisiniers suisses a été difficile, des journées à rallonges. Aujourd'hui encore, la discipline est de mise. Chaque matin à six heures et demie, Rico promène ses bulldogs Bruna et Eros, puis fait sa séance de musculation. «Je veux être en forme, parce que la cuisine est un travail physique. On est toujours debout et ce n'est pas désagréable d'avoir un corps musclé.» Le sport a toujours occupé une place importante pour Rico. Adolescent, il a été champion du Tessin de gymnastique artistique. Tout jeune déjà, il était à la recherche de la perfection et de l'esthétique. La cuisine est une façon de réaliser sa passion. Une chance pour tous ceux qui peuvent la goûter. ■

Évalué au top

Le restaurant Rico's, dirigé par Rico Zandonella, a 18 points au Gault&Millau et deux étoiles au Michelin. Pour refaire les plats de Rico, il suffit de se procurer son livre de recettes. On y retrouve tout l'art coloré de son savoir-faire.

www.ricozandonella.ch

Nestlé HIRZ

RÉDUCTION DE 30 %

à partir de deux produits achetés

Valable jusqu'au 05.06.2017

L'en-cas sain à emporter partout!

HIGH Protein*

BON NUMÉRIQUE

Vous pouvez également charger ce bon sur votre Supercard en vous rendant sur supercard.ch ou dans l'appli pour smartphone.

Disponible dans App Store — Google play

COUPON RABAIS

30% BON

Profitez d'une **réduction de 30% à l'achat de deux pots de cottage cheese de 200g au choix (nature ou à la ciboulette)** jusqu'au 05.06.2017. Ce bon n'est pas cumulable et valable dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto et sous réserve ment des stocks.

SPECIMEN

Nestlé HIRZ

coop pronto

COUPON RABAIS

30% BON

Profitez d'une réduction de 30% à l'achat de deux pots de cottage cheese de 200g au choix (nature ou à la ciboulette) jusqu'au 05.06.2017. Ce bon n'est pas cumulable et valable dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto et sous réserve ment des stocks.

SPECIMEN

Nestlé HIRZ

coop pronto

COUPON RABAIS

30% BON

Profitez d'une réduction de 30% à l'achat de deux pots de cottage cheese de 200g au choix (nature ou à la ciboulette) jusqu'au 05.06.2017. Ce bon n'est pas cumulable et valable dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto et sous réserve ment des stocks.

SPECIMEN

Nestlé HIRZ

coop pronto

COOP PRONTO HORGEN

Le Coop Pronto à Horgen est géré depuis six ans par Blerim Beciri.

Blerim Beciri est depuis six ans le gérant du Coop Pronto de Horgen. La découverte de ce shop il la doit à son frère qui tient également un Coop Pronto à Zurich. «Ce travail m'a fasciné, je voulais aussi avoir mon propre magasin et j'ai eu la chance de pouvoir reprendre celui de Horgen», explique Beciri, gérant de 38 ans. Situé directement à la gare CFF et au bord du lac de Zurich, il marche particulièrement bien en été. «Par beau temps il y a beaucoup de gens qui passent en allant au lac.» Bien des clients assimilent ce shop à un magasin Coop et viennent y faire leurs courses. Du fait qu'en été le nombre de touristes de passage est important, Blerim Beciri offre en plus un assortiment à leur intention. La proximité d'une école professionnelle est également intéressante. «Il est important de disposer toute la journée de produits fraîchement cuits pour que la qualité reste à un haut niveau.» Berim Beciri aime son travail et ne compte pas ses heures. «Quand on a les bonnes personnes, c'est un plaisir de travailler et la coopération avec le chef de vente est très enrichissante.»

Carte Rich Weber; photos Christoph Kaminski

Sites autour du lac de Zurich

1. Adliswil, Zürichstrasse 114
   Coop Pronto avec station-service, à l'entrée/à la sortie d'une autoroute
2. Affoltern a. Albis, Im Wängli 6/Zürichstrasse
3. Birmensdorf, Zürcherstrasse 110–112
4. Hinwil, Wässeristrasse 38
5. Horgen, Bahnhofstrasse 6/8
6. Richterswil, Obermattstrasse 1
   Coop Pronto avec station-service, à l'entrée/à la sortie d'une autoroute
7. Thalwil, Seestrasse 67
8. Volketswil, Brunnenstrasse 10
9. Volketswil, Lindenstrasse 1
10. Wetzikon, Hinwilerstrasse 11

Coop Pronto avec station-service
Coop Pronto

DES SUPERPOINTS POUR DE SUPER AVANTAGES.
www.supercard.ch

Le panorama fantastique depuis l'Üetliberg.

CANTON DE ZURICH

Excursions autour du lac de Zurich

Le canton de Zurich offre bien des possibilités de profiter de la nature, rive gauche et rive droite du lac. Et si pour certains il représente un obstacle, un bateau permet de gagner l'autre rive.

Emblématique, le château surplombe Rapperswil et le lac. De la colline il offre une splendide vue panoramique, des Alpes glaronnaises à l'Oberland zurichois. Dans la vieille ville médiévale, patrimoine protégé, le trafic est restreint. La promenade au bord du lac et les nombreuses possibilités d'excursions conviennent bien aux familles avec enfants. Pour passer sur l'autre rive, les voitures et les trains prennent la digue et les piétons la passerelle, le plus long pont en bois de Suisse. Rapperswil est le point de départ des bateaux en service régulier, dont deux bateaux à roues à aubes. Et pour caresser des animaux ou monter à dos d'éléphants, direction le zoo Knie pour enfants.
Code web: 28372

Se promener pieds nus sur des pommes de pin et des feuilles de hêtre, découvrir son propre timbre de voix, la tête dans une énorme pierre bourdonnante, identifier des insectes à partir des galeries creusées dans le bois mort: long de 2 km, le circuit permet, 2 heures durant, d'entrer de manière insolite en contact avec la forêt par ses pieds ou ses oreilles. Il commence et s'achève au centre d'accueil du Sihlwald.
Code web: 38695

Le parc Seleger Moor abrite la plus grande collection de rhododendrons et d'azalées de Suisse mais possède aussi un jardin de pivoines arbustives, des étangs couverts de nénuphars et une fougeraie. Doté de chemins accessibles en fauteuil roulant, d'une passerelle en bois ponctuée de bancs le long des bassins miroirs, le parc dispose aussi d'une buvette et d'un coin barbecue pour les familles. Des visites guidées sont possibles à tout moment sur réservation. Le parc est ouvert tous les jours de 8 h à 18 h, d'avril à octobre.
Code web: 199234

Le code web?

Sur MySwitzerland.com vous pouvez obtenir des informations complémentaires sur l'offre proposée en indiquant le numéro dans le champ de saisie.

À horaire cadencé, le train de l'Üetliberg emmène au sommet, à 871 m au-dessus de Zurich. Là-haut, le sentier d'altitude est également accessible aux familles. Sur le Felsenegg, après une pause à la terrasse du restaurant, le téléphérique vous redescend jusqu'à Adliswil, où le tramway vous ramène à Zurich. En tout juste 2 heures, le sentier des planètes propose un parcours magique sur les crêtes, à travers notre système solaire. Pour ceux qui n'ont pas le vertige, la tour panoramique de 72 m de l'hôtel «Uto Kulm» offre une vue encore plus magnifique sur la ville de Zurich, le lac et les Alpes.
Code webe: 57218

La ferme-découverte Jucker Farm est une oasis de détente offrant une vue splendide sur le lac de Pfäffikon et les montagnes. Le magasin de la ferme propose de délicieux mets et produits de l'exploitation et de la région. Une place de jeux, un enclos à chèvres, des lapins et un château de paille font le bonheur des petits. Selon la saison, les visiteurs peuvent cueillir des petits fruits ou des cerises. L'attraction principale est le labyrinthe de 5900 pommiers produisant des pommes de table et à cidre.
Code web: 153111

Ici et là, les collines boisées du Pfannenstiel offrent des vues spectaculaires. Depuis les Alpes de Suisse orientale, le regard balaie le Greifensee et le lac de Zurich jusqu'aux Alpes de Suisse centrale. C'est du sommet du Bachtel, où il y avait une tour d'observation jusqu'en 1985, que le panorama est le plus beau. La randonnée commence à Forch, se poursuit par Chüelenmorgen et rejoint la tour du Hochwacht. Puis elle passe devant le restaurant Vorderer Pfannenstiel et le panneau indicateur de Gibisnüd, avant de redescendre sur Männedorf.
Code web: 57082

Pfäffikon, dans le canton de Schwytz, est la destination idéale pour ceux qui aiment l'eau. On y trouve l'Alpamare, le parc aquatique des superlatifs. Pour le bonheur des baigneurs: 11 toboggans totalisant 1800 m; la piscine couverte à vagues déferlantes avec des creux jusqu'à 1 m; le Rio Mare, piscine fluviale en plein air; les thermes alpins et leurs bains à remous, ainsi que les bains d'eau saline iodés chauffés à 36 °C. Les attractions de l'espace sauna, elles, sont propices à la détente.
Code web: 38111

Pittoresque: Rapperswil by night.

Le parc Seleger Moor et sa collection de rhododendrons et d'azalées.

Plaisirs aquatiques: l'Alpamare de Pfäffikon.

Photos Suisse Tourisme

Hôtel Steigenberger Bellerive au Lac****s.

Situé au bord du lac, le seul hôtel 4* supérieur de la ville offre une vue sur le lac, les montagnes et la ville. Très confortables, la plupart des chambres climatisées ont un balcon avec une vue splendide. Situé à Seefeld, le quartier branché, l'hôtel n'est qu'à quelques minutes de l'opéra, de la place Bellevue et de la Bahnhofstrasse. L'hôtel possède une grande terrasse ensoleillée, un restaurant avec bar ainsi qu'un élégant spa avec sauna et fitness.
www.zuerich.steigenberger.ch

CONCOURS

2 nuitées au Steigenberger Hôtel Bellerive au Lac**s de Zurich**

Répondez à la question du concours en p. 31 et, avec un peu de chance, gagnez 2 nuitées dans une élégante chambre double avec vue sur le lac. Un copieux petit-déjeuner est compris.

PÂQUES

La fête

Photo Heiner H. Schmitt; styling Doris Moser

Teindre les œufs, les cacher et les casser; cela fait partie de Pâques, comme une table festive richement garnie pour cette fête. Les **lapins d'or au chocolat Lindt** sont un classique. De même, l'œuf garni de pralinés **Connaisseurs** ne doit pas manquer à la fête. Les **boules Lindor fourrées à la fraise** sont aussi très prisées. On peut même former un lapin avec de la **pâte à pizza**. Et de quoi a-t-il le plus envie? De **carottes,** évidemment. Vous trouverez dans les Coop Pronto également **tomates cerises, bananes, raisin** et **concombres** ainsi que des **œufs teints de Naturafarm pour le pique-nique.** Par ailleurs, durant les jours fériés, nous offrons toujours du pain frais comme le **Pagnol** ou le **pain tessinois.** Les amateurs de viande trouveront leur bonheur avec la **charcuterie** et le **jambon.** Un **nectar multifruits,** un **jus d'orange,** un **Freixenet** ou un **Amarone** noble, tout est prévu pour se faire plaisir. À Pâques, les Coop Pronto proposent évidemment des bouquets de fleurs fraîches, comme les **tulipes** avec toutes les couleurs du printemps.

BOOST YOUR BODY – AVEC LATTESSO SPORT!

LATTESSO SPORT avec protéines et caféine

Après le lancement réussi du LATTESSO FIT sans lactose et avec moins de calories, une nouvelle innovation arrive avec LATTESSO SPORT. Avec 16 grammes de protéines de lait de qualité et 140 milligrammes de caféine, cette boisson au café augmente les performances et l'endurance. Le LATTESSO SPORT est naturellement produit sans additifs artificiels (liants et stabilisateurs) et est une boisson de première qualité grâce au café arabica cultivé de manière durable au Honduras et au lait suisse du Valais. Le naturel et la fraîcheur avérés garantissent une expérience gustative unique.

Pour encore plus de performance et d'endurance

Avec son association de protéine et de caféine, le LATTESSO SPORT est le café énergétique idéal pour des entraînements réussis. 16 grammes de protéines de lait de qualité assurent la construction et la conservation de la masse musculaire. Le coup de caféine puissant à base d'espresso frais stimule le système nerveux central et aide à exploiter et construire le potentiel individuel.

SANNA LÜDI, ATHLÈTE LATTESSO

BON NUMÉRIQUE
Vous pouvez également charger ce bon sur votre Supercard en vous rendant sur supercard.ch ou dans l'appli pour smartphone.
App Store
Google play

CAFFÈ LATTESSO®

BON 2 POUR 1

Pour l'achat de café **LATTESSO SPORT** à la caisse de votre Coop Pronto, échangez ce bon e
vous recevez 1 café LATTESSO au choix gratuit en plus. Valable jusqu'au 5 juin 2017. Ce bon
pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

SPECIMEN

7 6108

TOM LÜTHI, ATHLÈTE LATTESSO

Le plaisir du café en voiture

IDÉAL EN VOITURE

Ceux qui connaissent le coffee to go habituel apprécieront immédiatement la différence: LATTESSO est prêt à boire avec un simple mouvement de la main. Il suffit de retirer la pellicule, boire et savourer. Rien ne coule, le siège et les vêtements restent toujours propres. Grâce au film de protection, l'ouverture à boire reste aussi toujours hygiénique. C'est pourquoi pour de nombreux conducteurs, LATTESSO est le favori parmi les boissons au café, car son couvercle à boire exclusif est simplement propre.

FAITS SPORTIFS SCIENTIFIQUES

Dr. Dr. med. Damian Meli, médecin du sport

Avec ses propriétés fonctionnelles, la protéine est une autre substance importante pour toutes les sportives et tous les sportifs. Le boom durable du fitness entraîne une hausse vertigineuse de la demande de produits protéinés. **L'association unique de la protéine et de la caféine augmente l'effet!**

La **protéine** exerce les fonctions suivantes dans notre corps:

- ✔ Soutient la croissance et la conservation de la masse musculaire
- ✔ Répare et régénère les tissus blessés
- ✔ Aide les défenses de notre système immunitaire
- ✔ Stimule le métabolisme et la combustion des graisses
- ✔ Renforce et protège les cellules de notre corps

Effets complémentaires de la consommation de **caféine**:

- ✔ améliore l'endurance
- ✔ améliore la capacité de concentration
- ✔ aide à éviter la fatigue précoce
- ✔ la graisse est transformée plus efficacement
- ✔ combustion plus efficace des glucides

Findus

Pour les petits et les grands gourmands.

BON NUMÉRIQUE

Vous pouvez également charger ce bon sur votre Supercard en vous rendant sur supercard.ch ou dans l'appli pour smartphone.

App Store | Google play

20% de réduction

sur les Crack-Sticks FINDUS, les poissons au four Bordelaise et les épinards à la crème 800g FINDUS surgelés.

SPECIMEN

Findus

804790

Valable jusqu'au 5.6.2017. Bon non cumulable et utilisable une seule fois dans tous les magasins Coop Pronto (et éventuellement plus grands).

RECETTES SAVOUREUSES

Régalez-vous!

En quête d'inspiration? Voici quatre recettes pour une cuisine vite faite bien faite. Vous trouverez tous les ingrédients dans votre Coop Pronto.

Entrée

Soupe de petits pois du jardin

Mise en place et préparation: env. 15 min
Valeur énergétique: env. 314 kcal par personne

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole. Faire revenir brièvement l'oignon et les petits pois.
2. Verser le bouillon, porter à ébullition, laisser mijoter env. 10 min. Retirer la casserole du feu, mixer, saler et poivrer, servir dans des assiettes à soupe.
3. Mélanger le fromage frais et la crème au fouet, répartir sur la soupe, servir sans attendre.

Suggestion: décorer avec du persil.

Photos Daniel Aeschlimann

Ingrédients (pour 2 personnes)
1 cs d'huile
1 oignon, grossièrement haché
260 g de petits pois surgelés
5 dl de bouillon de légumes
½ cc de sel
un peu de poivre
2 cs de fromage frais aux herbes (Cantadou ail et fines herbes)
2 cs de crème

Conseil vin

Valais AOC Dôle Blanche Les Clarelles, 75 cl *
Origine: Valais, Suisse
Cépage: pinot noir, gamay
Caractère: robe pelure d'oignon aux reflets orange clair, délicatement fruité avec des notes fraîches de levure, très moelleux et doux en bouche, équilibré, des arômes bien présents et vif en finale. Un vin idéal pour toutes les occasions.
Convient à: entrées

(Les boissons alcoolisées ne sont pas vendues aux personnes de moins de 18 ans.)

* disponible dans les plus grands Coop Pronto

Kellogg's

Profitez maintenant de 20% sur tout l'assortiment Kellogg's®.

BON NUMÉRIQUE
Vous pouvez également charger ce bon sur votre Supercard en vous rendant sur supercard.ch ou dans l'appli pour smartphone.
App Store
Google play

Profitez maintenant de 20% sur tout l'assortiment Kellogg's®.

Valable jusqu'au 05.06.2017. Bon non cumulable et valable une seule fois dans tous les (grands) magasins Coop Pronto.

coop pronto

SPECIMEN

Végétarien

Salade de couscous

Mise en place et préparation: env. 25 min

Valeur énergétique: env. 822 kcal par personne

Préparation

1. Mettre le couscous dans un saladier, verser l'eau dessus, laisser reposer à couvert env. 20 min, égrainer à la fourchette, incorporer le pesto.
2. Incorporer au couscous la doucette et le reste des ingrédients, concombre compris, incorporer le vinaigre et l'huile, saler et poivrer.
3. Faire griller les pignons de pin à sec dans une poêle antiadhésive, parsemer sur le couscous.

Suggestion: remplacer la doucette par de la roquette.

Photos Daniel Aeschlimann

Ingrédients (pour 2 personnes)

100 g de couscous
2½ dl d'eau, bouillante
50 g de pesto au basilic et à la roquette
90 g de doucette
100 g de feta, émiettée
50 g d'olives, coupées en quatre
45 g de tomates séchées, grossièrement coupées
½ concombre, pelé, en petits dés
2 cs de vinaigre balsamique
3 cs d'huile d'olive
sel et poivre selon goût
40 g de pignons de pin

* disponible dans les plus grands Coop Pronto

HEINZ

EST? 1869 EST?

★BBQ★ HELDEN

BON NUMÉRIQUE

Vous pouvez également charger ce bon sur votre Supercard en vous rendant sur supercard.ch ou dans l'appli pour smartphone.

App Store · Google play

IT HAS TO BE HEINZ

20 % de rabais

20 % de rabais sur tous les Heinz sauces froides 220 ml.
Valable jusqu'au 05.06.2017. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

HEINZ

coop pronto

SPECIMEN

20 % de rabais

20 % de rabais sur tous les Heinz sauces froides 220 ml.
Valable jusqu'au 05.06.2017. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

HEINZ

coop pronto

SPECIMEN

20 % de rabais

20 % de rabais sur tous les Heinz sauces froides 220 ml.
Valable jusqu'au 05.06.2017. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

HEINZ

coop pronto

SPECIMEN

Plat pricipal

Spaghettis et sauce crémeuse au saumon et aux pommes

Mise en place et préparation: env. 20 min

Valeur énergétique env. 889 kcal par personne

Préparation

1. Cuire les spaghettis al dente dans l'eau bouillante salée, égoutter.
2. Chauffer l'huile dans la même casserole, y faire revenir brièvement oignon, lardons et pomme. Verser le bouillon, la crème et le jus de citron, laisser mijoter env. 10 min. Incorporer les spaghettis et le saumon, réchauffer, parsemer le zeste de citron.

Suggestion: décorer avec de l'aneth.

Photos Daniel Aeschlimann

Ingrédients (pour 2 personnes)

200 g de spaghettis à la farine complète
eau salée, bouillante
1 cs d'huile
1 oignon, finement haché
env. 80 g de lardons
1 pomme, en petits dés
2 dl de bouillon de légumes
1 dl de crème
1 citron, rincé à l'eau chaude, zeste râpé et 2 cs de jus
140 g de saumon, en fines lanières
¼ cc de sel
un peu de poivre

Dessert

Pancakes à la noix de coco et dés d'ananas

Mise en place et préparation: env. 15 min

Valeur énergétique: env. 116 kcal par pièce

Préparation

1. Porter à ébullition le sucre et l'eau dans une large casserole sans remuer. Baisser le feu, laisser mijoter en remuant de temps en temps la casserole d'avant en arrière, jusqu'à obtenir un caramel brun clair. Ajouter l'ananas et le jus, mélanger, laisser mijoter env. 1 min.
2. Mélanger la farine et tous les ingrédients, sel compris, dans un grand bol. Mélanger le lait de coco, le beurre et le jaune d'œuf, incorporer.
3. Fouetter le blanc d'œuf en neige ferme avec le sel, incorporer délicatement avec une spatule en caoutchouc à la masse.
4. Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle antiadhésive. Verser autant de pâte nécessaire à former un pancake d'env. 5 mm d'épaisseur et ∅ d'env. 10 cm. Baisser le feu. Lorsque le pancake côté poêle est cuit et se détache de lui-même, tourner le pancake et poursuivre la cuisson, réserver au chaud à couvert. Préparer le reste des pancakes de la même façon. Servir les pancakes, répartir les ananas dessus.

Idéal avec:
de la menthe fraîche.

Photos Daniel Aeschlimann

Ingrédients (2 personnes)
3 cs de cassonade
1 cs d'eau
140 g de quartiers d'ananas, coupés en dés, 1 cs de jus
100 g de farine
1 cc de poudre à lever
2 cs de cassonade
½ cc de sel
2 dl de lait de coco
20 g de beurre, fondu, refroidi
1 jaune d'œuf frais
1 blanc d'œuf frais
1 pincée de sel
un peu de beurre

BRUNCH

Amour et Fête des mères

La Fête des mères commence par un copieux déjeuner. Le papa va chercher au Coop Pronto un **bouquet de fleurs** fraîches, les enfants font un gâteau et des muffins, tout simples à réaliser avec le **mélange pour pâtisserie** disponible dans les Coop Pronto. **Miel, confiture et beurre, Ovomaltine Crunchy, jambon cru des Grisons, salami** et **poitrine de dinde,** c'est si vite préparé. La **tresse au beurre, les croissants** et les **petits pains** sont encore chauds. Le muesli est vite prêt, avec des flocons de **familia c.m. plus** et des fruits frais comme les **kiwis, les myrtilles ou les fraises**. Ne pas oublier le **cheesecake Lemon Skyr,** que maman aime tant. Et pour dire merci une **boîte Fémina Cailler,** un cœur plein de **boules Lindor** ou un **Merci Finest Selection.** Les enfants adorent les **Emotis Hello de Lindt.** Question boisson, il y a différentes capsules de **café,** du **jus d'orange** et des **cocktails de fruits** et même du **brut Charles Bertin.** Merci chère maman!

Photo Heiner H. Schmitt; styling Doris Moser

RELEASE THE BEAST

MAGNUM DOUBLE

NEW

MAGNUM®

Pour les amateurs passionnés

IRRÉSISTIBLE – NOUVEAU CHEZ coop pronto

EN CHEMIN

Grand Tour de Suisse

Photo DR

Forts de quelque 85 shops Coop Pronto avec ou sans station-service tout au long de la route, nous sommes le ravitailleur idéal pour les voyageurs adeptes du vite fait et du tout frais.

Aucun itinéraire en Suisse ne réunit autant de points d'intérêt que le Grand Tour de Suisse. C'est pourquoi nous sommes particulièrement fiers d'en être le partenaire officiel de 2016 à 2018. Tout au long de ses 1600 kilomètres, ce circuit permet de découvrir 44 lieux d'exception, parmi lesquels 22 lacs et 11 sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. En effet, le Grand Tour de Suisse relie des montagnes à couper le souffle à des villes passionnantes, le connu à l'inconnu, la détente à l'aventure.

GRAND TOUR of Switzerland

Découvrez le Grand Tour de Suisse

MySwitzerland.com/Grandtour

coop pronto

Coop Pronto, partenaire du Grand Tour de Suisse

www.coop-pronto.ch/grand-tour

Le Grand Tour de Suisse garantit des découvertes uniques, transforme la route en plaisir et le trajet en destination du voyage.

Être le partenaire officiel du Grand Tour de Suisse est donc une grande fierté pour Coop Pronto. Quelque 85 shops Coop Pronto avec ou sans station-service sont implantés tout au long de la route, faisant de nous le ravitailleur idéal pour les voyageurs adeptes du vite fait et du tout frais.

Beatenberg, route de lac

Photo DR

PUBLICITÉ

Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.
Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.

Photo DR

Le glacier d'Aletsch

Grand Tour de Suisse – un voyage de découvertes pour le plus grand bonheur de tous.

Des lacs bordés de palmiers aux grandioses paysages de glaciers, des villages médiévaux à l'effervescence des villes – le Grand Tour de Suisse est une formidable opportunité de découvertes. Vous aussi, lancez-vous dans cette aventure de 1600 kilomètres.

PUBLICITÉ

BON de CHF 2.–

Sur l'assortiment familia complet

Valable jusqu'au 05.06.2017. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas é... rands»).

coop pronto

familia

SPECIMEN

04509

Captain Morgan®

WHITE RUM

À CONSOMMER DE FAÇON RESPONSABLE. | DRINKiQ.com

Produits en vente chez Coop Pronto. Pour ceux qui passent commande en ligne: vous retrouverez également toutes ces offres sur www.coopathome.ch. Coop Pronto ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.

Pour la chaleur et le bien-être!

SUPERCARD

+2'000 SUPERPOINTS

Quantité totale maximum de 10'000 litres.
Offre valable jusqu'au 30 avril 2017.

Nouveau shop en ligne!

coop-mazout.ch

0800 80 20 80
(appel gratuit)

coop
Pour moi et pour toi. mazout

Ambassadeur EcoDrive et fier de l'être: Sébastien Buemi.

ECODRIVE

Pas besoin d'être lent pour économiser

Le champion du monde de formule E et ambassadeur EcoDrive Sébastien Buemi a adopté la conduite écologique, pour préserver l'environnement et arriver au but avec un meilleur rendement énergétique.

«Freiner, c'est perdre», aiment à dire les amateurs de sports mécaniques. Ou encore «pedal to the metal», ce qui signifie appuyer à fond sur le champignon. Mais ce n'est pas si simple que cela. Le coureur professionnel romand Sébastien Buemi le sait, lui qui concourt en championnat du monde d'endurance avec un prototype hybride et est champion du monde en titre en formule E comme «électrique».

Quelles que soient les différences entre ces courses, il s'agit dans les deux championnats de tirer un maximum de performance du minimum, en utilisant des techniques de récupération d'énergie.

«Au début, cela a été une vraie remise en question pour moi, admet le jeune homme de 28 ans, mais quand j'ai appris à ralentir le plus souvent avec le moteur électrique plutôt que le frein classique, je suis devenu plus efficace et donc plus rapide.» Il n'y a pas que dans le sport de compétition que les mentalités doivent changer, d'après le pilote: «Quand on anticipe et qu'on évite les freinages, on consomme moins quelle que soit la voiture, on est plus en sécurité et pas moins rapide.»

Les conseils EcoDrive que défend Sébastien Buemi, en tant qu'ambassadeur de la Quality Alliance EcoDrive (QAED), préconisent par exemple de rouler avec le rapport le plus élevé, d'augmenter la pression des pneus, de supprimer les charges inutiles du véhicule, d'utiliser le régulateur de vitesse, d'employer la climatisation à bon escient et désactiver les systèmes électriques non utilisés. Ceci permet d'obtenir jusqu'à 15% d'économie de carburant.

750 millions de francs par an pourraient ainsi être économisés en Suisse. Sébastien Buemi recommande aux personnes intéressées de suivre un cours de coaching Drive-Plus d'une heure. Pour une approche plus ludique, le jeu pour mobile «EcoDrive» peut être téléchargé gratuitement dans l'Apple Store ou le Google Play Store.

110 pleins à gagner

Dans le cadre de la campagne «rouler futé», EcoDrive lance le jeu «vrai ou faux». Du 3 au 28 avril, des conseils de conduite économique seront distribués dans toutes les stations-services Coop Pronto. Un exemple? «Plus le moteur rugit, moins il peut avaler de carburant.» Vrai ou faux? Si vous avez la réponse, jouez sur www.ecodrive.ch et peut-être aurez-vous la chance de gagner l'un des 110 pleins. Cette action est organisée en coopération avec SuisseÉnergie.

Photo DR

KSP

Jonathan Schädeli,
futur agriculteur bio
d'Uettligen.

Pour l'amour de la nature.

Naturaplan, ce sont des produits naturels, authentiques et savoureux; bref, de véritables cadeaux de mère nature. En 1993, nous avons été le premier détaillant de Suisse à lancer une marque de produits bio, et aujourd'hui, Naturaplan est le plus vaste assortiment bio du pays! Nous ferons tout pour qu'il le reste, avec l'aide précieuse des futures générations de paysans bio. Pour l'amour de la nature.
www.naturaplan.ch

naturaplan BIO

coop
Pour moi et pour toi.

À gagner

2 nuitées au Steigenberger Hôtel Bellerive au Lac**s de Zurich.**

Cet unique hôtel 4* supérieur de la ville offre une vue sur le lac, les montagnes et la ville. Il possède une grande terrasse ensoleillée, un restaurant avec bar ainsi qu'un élégant spa avec sauna et fitness.

Question du concours:

Comment se nomme le parc qui abrite la plus grande collection de rhododendrons et d'azalées de Suisse? Plus de détails aux pages Tourisme 10 et 11.

BON CARBURANT

Chère cliente, cher client

Nous vous remercions de votre intérêt pour le bon carburant. Vous le trouverez désormais en page 9.

Coop Mineraloel AG

À gagner

Coop sponsor principal tire au sort 6 × 2 billets pour «Sektor1» de Karl's kühne Gassenschau à Winterthour. Pour participer, faites le sudoku ci-dessous.

Sudoku

Il vous suffit d'indiquer la bonne série de chiffres du sudoku (champs en couleur, de gauche à droite).

	3	5					4	
1				6				8
			4	9				
			3		2	1		
	1	7				2	8	
		2	9		8			
				3	4			
7				5				9
	4					7	5	

Rico's

Manger chez Rico's

En trouvant la bonne réponse dans les mots croisés vous gagnerez avec un peu de chance un repas chez Rico's ou le livre de recettes de Rico's.

Comment participer:

Vous avez trouvé la réponse? Envoyez un **SMS** avec le mot **PRONTOF,** votre **solution,** votre **nom** et votre **adresse** au numéro **919 (20 ct./SMS).** Exemple: PRONTOF REPONSE, Jean Personne, rue Nullepart 1, Trouville. Vous pouvez aussi participer gratuitement en ligne sur: www.coop-pronto.ch/kundenmagazin.

Conditions de participation au concours. Date limite de participation: 4 juin 2017. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de paiement en liquide. La voie de droit est exclue! La solution à la question du concours sera visible dès le 9 juin 2017 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit et leurs noms publiés sur www.coop-pronto.ch. Les participants acceptent expressément que leurs nom et adresse soient publiés sur www.coop-pronto.ch dans le cas où ils seraient les gagnants d'un ou de plusieurs tirages au sort.

Le prochain Pronto paraîtra le **6 juin 2017!**

Photos DR

Hero
SEIT 1886

Partageons ce qui est bon.

Nouveau design – même recette.

Aucune idée pour le dîner?

Prêt en 15 minutes.

Gratiner au four avec du fromage et c'est prêt!

hero.ch

BON NUMÉRIQUE
Vous pouvez également charger ce bon sur votre Supercard en vous rendant sur supercard.ch ou dans l'appli pour smartphone.
Disponible sur l'App Store | Google play

1.— Bon sur tous les raviolis Hero et les Rösti Hero

Valable jusqu'au 5 juin 2017. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

coop pronto

SPECIMEN

Hero
SEIT 1886