01/2023

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉE

Sarah Spale

Une actrice en pleine ascension

Page 4

Vos avantages

Ce numéro contient des bons-produit attractifs et un bon rabais carburant de 4 cts.

coop pronto

LA SAVEUR ORIGINALE DU CAFÉ ITALIEN

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, cher lecteur

L'actrice Sarah Spale a une activité intense. Elle passe l'hiver sur une scène de théâtre et tourne en même temps en Autriche. Son film «Les voisins du dessus» vient de sortir. Après ses apparitions en commissaire peu conventionnelle dans «Wilder» et en mère toxicomane dans «Platzspitzbaby», la voici dans un rôle charmant et thérapeutique. Il est vrai que le thème des voisins est toujours un sujet intéressant. Avec les bonnes réponses aux mots fléchés de la page 31, vous pouvez gagner des billets pour le film de Sarah Spale. Ça vaut la peine de participer à nos concours. Ainsi, dans ce numéro, nous tirons au sort un séjour dans le magnifique hôtel Giessbach.

Le carnaval approche à grands pas. Comme toujours, vous trouverez dans nos Coop Pronto des fougasses et merveilles, spécialités de carnaval très appréciées. Bien entendu, vous trouverez de nombreux autres articles tous les jours, du matin au soir. Passez nous voir, car chez nous c'est toujours: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invitée
Sarah Spale

Actrice parmi les plus demandées, elle sera présente au cinéma dès février. La Bâloise Sarah Spale, même sans formation classique d'actrice, s'est toujours engagée dans son métier avec curiosité. À 42 ans elle n'est pas inquiète pour son avenir professionnel.

10 | Tourisme
De Berne à l'Emmental

Les randonnées dans la charmante vallée de l'Emme sont aussi plaisantes en hiver. Les amateurs de culture, d'art et de cinéma trouveront leur compte à Berne.

14 | Actuel
Carnaval

Des journées festives et des spécialités: le carnaval reprend des couleurs. Notre table richement garnie invite à se délecter.

Impressum

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

imprimé en suisse

Rédaction: Claudia Kocher, Eliane Stoller
Coopération: Sabine Vulic, Henri-Charles Dahlem

Layout: Carla Barron

Impression
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tirage
310 000

Page de couverture
Sarah Spale
Photo: Markus Lamprecht

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

Foto: Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, DR

Sommaire | Édition 1/2023

9 | Sites
Coop Pronto avec station-service à Langnau

17 | Potage
Soupe au vin blanc et saucisses de Vienne

19 | Végétarien
Beignets aux champignons et au maïs

21 | Douceur frite
Striflates

23 | Délices sucrés
Mini-Américain

25 | Mobilité
Bien se comporter en cas d'accident

27 | Pour vous
La Saint-Valentin chez Coop Pronto

29 | Pour vous
Le paysage cinématographique suisse

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

Pour l'actrice Sarah Spale, tout baigne en ce moment.

SARAH SPALE

Une star sans chichis

Avec «Les enfants du Platzspitz» et «Wilder», Sarah Spale est enfin entrée dans la cour des grands acteurs suisses. La Bâloise aux multiples talents remet ça avec «Die Nachbarn von oben (Les voisins du dessus)».

TEXTE: SABINE VULIC
PHOTOS: MARKUS LAMPRECHT

Elle vient d'arriver par le train de nuit, un autre que le célèbre «Train de nuit pour Lisbonne», du nom de son premier film international, dans lequel elle a joué en 2013 un rôle petit mais important aux côtés de la star mondiale Jeremy Irons. Sarah Spale est juste de retour d'Autriche, où elle participe à une nouvelle série, pour se rendre à Zurich où elle prendra part à un marathon promotionnel dédié à son dernier film «Die Nachbarn von oben». Tout de suite après sa dernière interview, elle filera vers Bâle, pour jouer ce même soir au Théâtre Fauteuil dans la comédie en dialecte «Die Niere».

En ce moment tout baigne pour Sarah Spale. Mais qu'en sera-t-il dans quelques mois, quand les engagements actuels prendront fin? Aucune idée, mais l'actrice de 42 ans ne se fait pas de soucis. «Je suis ouverte à tout et de manière générale, quelqu'un de curieux et d'audacieux.» C'est à cette audace qu'elle doit sa carrière: «J'avais tout juste la vingtaine et, par curiosité et enthousiasme juvénile, je me suis inscrite à un casting – sans trop savoir ce qu'était réellement un casting et ce qu'on attend des auditionnés», se rappelle-t-elle.

Elle a convaincu. Sans avoir suivi de formation classique d'art dramatique, elle a décroché le rôle de la fille Mo dans le téléfilm «Dilemma», pour lequel elle a été nominée au Prix du cinéma suisse en 2003. «À partir de là, les directrices de casting Corinna Glaus et Susan Müller me connaissaient et me transmettaient toujours des offres et des conseils de rôles.» En 2008, elle a joué le rôle de l'étudiante en psychologie Sophie Preisig dans la série hospitalière suisse «Tag und Nacht». «Cela a été ma plus grande collaboration avec la réalisatrice Sabine Boss», raconte Sarah Spale. «J'y ai beaucoup appris.»

Sa carrière a donc connu une progression lente mais constante. En 2022, Sarah Spale a reçu le Prix du cinéma suisse de la meilleure interprète féminine pour son rôle de mère toxicomane dans «Platzspitzbaby (Les enfants du Platzspitz)». Depuis, elle a été très convaincante en incarnant la commissaire Rosa Wilder dans la série télé du même nom. Elle est actuellement à l'affiche dans le film «Die Nachbarn von oben (Les voisins du dessus)», à nouveau sous la direction de Sabine Boss.

Dans ce film intimiste (et à caractère intime), elle joue à nouveau le rôle d'une psychologue. Celle-ci a écrit un guide pour les couples se trouvant dans une impasse relationnelle. Anna et Thomas (Ursina Lardi et Roeland Wiesnekker) sont l'un de ces couples. Sarah Spale avec ▶▶

Sarah Spale

Née le 7 décembre 1980 à Bâle, Sarah Spale a commencé sa carrière d'actrice sur les planches du Junges Theater de Bâle, à l'époque encore sous son nom de naissance Sarah Bühlmann.
Elle a fait ses débuts à l'écran en 2002 avec le téléfilm «Dilemma», avant de jouer dans de nombreuses productions suisses et étrangères. Actuellement, cette maman de deux garçons est de retour sur grand écran dans «Die Nachbarn von oben» (au cinéma à partir du 2 février 2023 en Suisse alémanique).

Un plaisir croquant pour ton

Karma

Pour le vite fait et le tout frais.

coop

Pour moi et pour toi. pronto

Sarah Spale joue une psychologue au grand cœur dans «Les voisins du dessus».

▶▶ son partenaire à l'écran Max Simonischek incarnent les «voisins du dessus», qui débarquent avec une offre délicate en plein milieu d'une crise relationnelle alors qu'ils sont invités à prendre l'apéro chez Anna et Thomas.

Il n'est question de sexe que superficiellement: rien n'est montré à l'écran et tout est laissé à l'imagination du spectateur. Il s'agit d'images mentales, d'attentes, de déceptions et de malentendus dans ce film d'une heure et demie qui, sous ses airs de comédie, déroule un drame subtil avec des interprètes de haute volée.

C'est la vie amoureuse, impossible à ignorer, des «voisins du dessus» qui déclenche l'intrigue. Elle va se dérouler sur une seule soirée et presque dans un lieu unique, l'appartement d'Anna et Tom. «Nous n'avions que deux week-ends de préparation en commun, raconte Sarah Spale, et seulement 19 jours de tournage.» Ainsi, la plupart des scènes ont été tournées dans l'ordre chronologique de l'action.

Les interprètes ont donc pu développer leurs personnages quasiment en temps réel, comme dans une pièce de théâtre. «J'aime les rôles inconfortables dans lesquels le personnage évolue au fil de l'histoire», avoue Sarah Spale. À cet égard, la commissaire Rosa Wilder était un bon personnage. De même que Lisa, la «voisine du dessus» à première vue superficielle et envahissante. «Lisa se vexe que Tom ne réponde pas à ses avances. Mais elle l'accepte, se reprend, observe. Dans la deuxième partie du film, elle prend les choses en main.» Rebondissements et dialogues hilarants garantis. ■

Le produit Coop Pronto favori de Sarah Spale

Dar-Vida

«Les Dar-Vida sont toujours utiles quand on a des enfants et qu'on voyage beaucoup.»

UN GOÛT PUR

McCormick®

Expert en épices depuis 1889

Le goût inimitable du poivre fraîchement moulu – grâce à notre moulin à poivre pratique avec 3 niveaux de broyage.
Disponible dans votre magasin Coop Pronto.

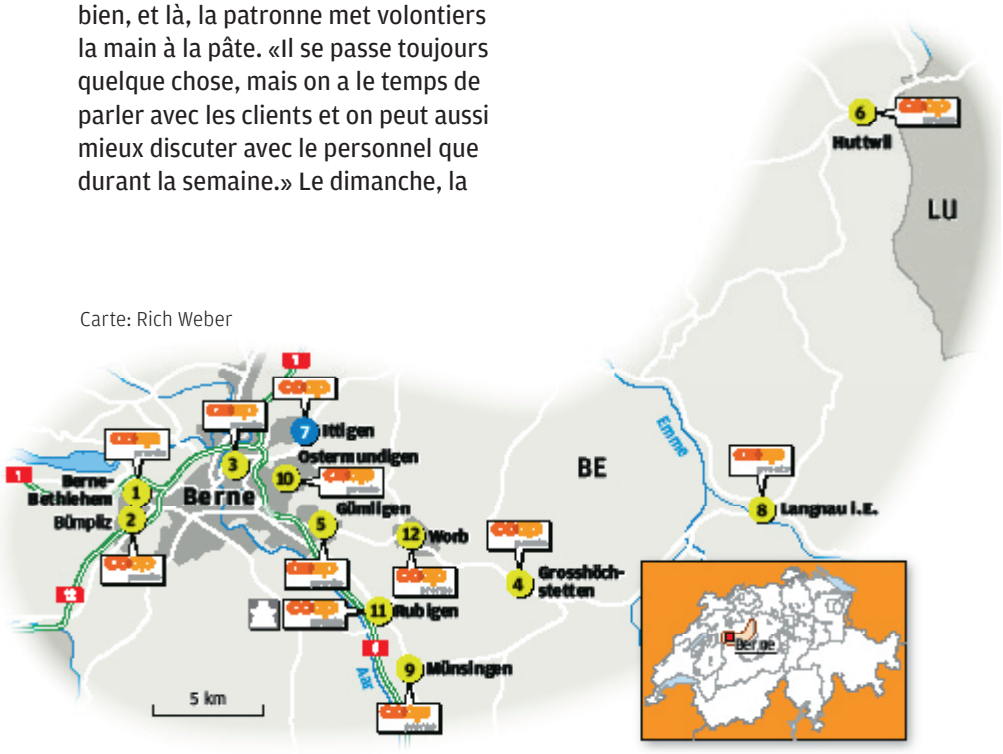
COOP PRONTO LANGNAU

Peter Mosimann

Le Coop Pronto avec station-service de Hedije Idrizi est ouvert sept jours sur sept, de 6 h à 22 h.

Hedije Idrizi a repris le Coop Pronto avec station-service de Langnau au début de l'année 2021. Une équipe de douze personnes la seconde dans ce shop de taille moyenne. La fréquentation y est le plus intense à 7 h, 9 h et midi. Elle augmente à nouveau à partir de 17 h et en fin de journée. «Le travail est très varié, on ne sait jamais ce qui va se passer le lendemain», raconte Hedije Idrizi, qui a suivi la formation de gérante de la Pronto Academy.
Le dimanche marche particulièrement bien, et là, la patronne met volontiers la main à la pâte. «Il se passe toujours quelque chose, mais on a le temps de parler avec les clients et on peut aussi mieux discuter avec le personnel que durant la semaine.» Le dimanche, la vente de pain et de produits carnés est assez importante. En semaine, les sandwichs et les snacks chauds sont très demandés. Durant la période touristique de l'été, beaucoup de motards s'arrêtent. Les militaires viennent aussi s'approvisionner. «Parfois, on dirait une grande foire touristique devant le shop.»
Depuis cette année, Hedije Idrizi peut se vanter d'être formatrice. Cela lui convient. «Relever de nouveaux défis me passionne.»

Carte: Rich Weber



Sites Berne et Emmental

1. Berne-Bethlehem
   Eymattstrasse 15
2. Berne
   Morgenstrasse 89
3. Berne
   Standstrasse 42
4. Grosshöchstetten
   Bernstrasse 35
5. Gümligen
   Worbstrasse 229
6. Huttwil
   Luzernstrasse 24B
7. Ittigen
   Talgut-Zentrum
8. Langnau i. E.
   Sägestrasse 36A
9. Münsingen
   Thunstrasse 22
10. Ostermundigen
    Bernstrasse 1
11. Rubigen
    Alte Belpstrasse 4
12. Worb
    Bollstrasse 30

- Coop Pronto + station-service
- Coop Pronto + station-service, à l'entrée/à la sortie d'une autoroute
- Station-service automatique Coop

DES SUPERPOINTS POUR DE SUPER AVANTAGES.
supercard.ch

Vue sur l'Aar et la capitale, au-dessus de la fosse aux ours de Berne.

DE BERNE À L'EMMENTAL

Par monts et vaux

De la capitale de la Suisse vers l'Emmental on plonge rapidement dans un tout autre univers, contemplatif, celui des prairies et des vallées.

Le Musée d'Histoire de Berne est l'un des plus importants musées d'histoire culturelle de Suisse. Il abrite une collection d'histoire universelle de quelque 500 000 objets. Les expositions permanentes du musée présentent de façon variée et en multimédia les points forts de l'histoire, de la préhistoire et de l'ethnographie. Le Musée Einstein qui y est intégré retrace de manière captivante la vie et l'œuvre du physicien dans le contexte de l'histoire mondiale. Des films d'animation récapitulent la biographie du génie et ses découvertes novatrices, tout en illustrant l'histoire de son temps.

Le Trans Swiss Trail est un sentier de grande randonnée de 488 km. La 10e étape mène de Berne, la ville fédérale, à Worb en longeant les rives de l'Aar. La randonnée commence à la fosse aux ours, d'où l'on suit directement les rives de l'Aar. Avant la randonnée, nous recommandons le détour par la vieille ville de Berne, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, qui recèle des curiosités telles que la Zytglogge (Tour de l'Horloge), la cathédrale de Berne ou le Palais fédéral. Avant de quitter la ville de Berne, il vaut la peine de jeter un coup d'œil en arrière depuis l'Aar pour admirer le Palais fédéral dans toute sa splendeur. Cet itinéraire est jalonné de nombreux espaces renaturés. On s'éloigne de l'Aar en commençant par monter. L'effort se voit récompensé en arrivant en haut par une vue magnifique sur le château de Worb.

DR, Martin Mägli (Langnau)

À découvrir: de la tour Zytglogge bernoise à la commune campagnarde de Langnau.

La première Route du fromage de Suisse traverse la patrie du célèbre Emmental et glorifie ce roi des fromages en offrant également un contact avec l'agriculture, des auberges de campagne accueillantes et des offres touristiques attrayantes. La Route du fromage passe au cœur de l'Emmental. On la parcourt à pied, en char à bancs, à vélo, en voiture ou en transports publics, en fonction de ses goûts.

Des prairies verdoyantes, des forêts silencieuses, des vues à couper le souffle sur les sommets des Alpes bernoises et le Jura. C'est ainsi que le magnifique paysage vallonné des environs de Langnau en Emmental se met en valeur. Un paysage de «Höger» et de «Chräche» («monts et vaux» en patois de l'Emmental) qui invite à la détente et au repos. Randonnées, VTT, équitation, orpaillage, trekking avec des lamas, vols en montgolfière, canyoning, fromages, randonnées dans les montagnes... Les possibilités de ressentir le «bien-être dans la nature» sont presque infinies. Langnau en Emmental offre également des surprises sur le plan culturel. C'est ici que se rencontrent les yodleurs et les jazzmen, les peintres et les caricaturistes, les amateurs de musique classique et de rock, les passionnés du théâtre de Gotthelf et les fans de comédies, les groupes folkloriques et les organisateurs de défilés de mode.

Le musée Chüechlihus est aujourd'hui l'un des musées régionaux les plus grands et les plus variés de Suisse. Le musée a été fondé en 1930 à partir de la collection historique de l'école secondaire de Langnau et de la collection privée d'un professeur principal. Des initiatives privées ont permis d'étendre ses collections et d'accroître son importance. L'ensemble du bâtiment a été restauré en 1981 avec une partie spécialement aménagée en grange. Le musée a été agrandi au printemps 2009 et compte désormais 26 salles d'expositions permanentes et temporaires qui donnent une vue d'ensemble du patrimoine culturel de la vallée de l'Oberemmental, allant de la fromagerie d'alpage au club de hockey sur glace des SCL Tigers. ■

Vous trouverez ces offres et d'autres encore sur: www.MySwitzerland.com/

Grandhotel Giessbach

Une résidence somptueuse dans un cadre unique: le légendaire Grandhotel Giessbach, avec les chutes de Giessbach, associe le charme de l'avant-dernier siècle au confort moderne. La cuisine du restaurant du parc, côté cascade, est tout aussi exclusive que la vue. Des salles de banquet élégantes et des salles de conférence inspirant la tranquillité, 22 hectares de jardins et de parcs et une piscine naturelle complètent l'offre. www.giessbach.ch

DR

CONCOURS

Répondez à la question du concours en page 31 et gagnez une nuit pour deux personnes à l'**hôtel Giessbach,** en chambre double Deluxe face au lac de Brienz.

Une petite meule reconnaissable entre toutes !

L'histoire de Fol Epi débute en France, dans la région des Pays de La Loire. Claude Meier, un fromager Suisse, cherche à créer une nouvelle pâte pressée. Sur la base de ses connaissances et de son savoir-faire fromager, il fabrique une petite meule dans ***3 formes différentes : une couronne****,* ***une galette*** *et* ***une demi-sphère****. Cette dernière ressemble à une miche de pain. C'est la forme la plus difficile à reproduire mais qui a tout de suite plu.*
La meule Fol Epi était née !

Mais pourquoi « Fol Epi » ?

Cette petite meule se distinguait des fromages à pâtes pressées par deux attributs forts : sa forme, proche de celle d'une miche de pain et sa croûte farinée. De ces deux attributs, deux noms sont ressortis : Grain d'été et Fol Epi. Après un sondage directement dans la rue, c'est ce dernier nom qui l'emporta.

Les épis de blé, un symbole fort de la marque

Compte tenu de sa forme, il était difficile de faire porter une étiquette au fromage. Mais comment retranscrire la marque sur cette petite meule ? **L'IDÉE DE GRAVER DES ÉPIS DE BLÉ SUR LA MEULE FUT PROPOSÉE ET RETENUE**. Ces derniers sont directement intégrés au moule servant à réaliser la forme de cette petite meule.

Aujourd'hui, ces épis de blé restent une caractéristique de la marque : en plus d'être sur la meule, nous les retrouvons sur le logo, le packaging et très régulièrement dans les communications.

Fol Epi, un savoir-faire traditionnel

Fol Epi, c'est avant tout un savoir-faire unique. Notre jolie meule doit tout aux **ferments d'affinage** qui sont ajoutés dans sa recette et sélectionnés par nos Maîtres Fromagers. C'est en effet, grâce à eux que des trous vont se développer dans la pâte du fromage et que les meules vont gonfler tout le long de l'affinage. Ce sont aussi ces ferments qui vont contribuer au développement de la **note fruitée** de Fol Epi, tant appréciée. Bien sûr, il faut également toute **l'expertise du maître fromager pour soigner sa fabrication et son affinage en caves afin de libérer les fromages quand ils sont arrivés à pleine maturité.**

Des tranches d'une finesse incomparable, à retrouver dès maintenant chez Coop pronto

Fol Epi est arrivé **il y a plus de 30 ans** à la table de coupe. Quelques années plus tard, en **2002**, les tranches sont lancées. Deux sortes voient le jour : **Fol Epi Classic** & **Fol Epi Légère**. Ces tranches, plus fines et moelleuses que celles sur le marché, sont porteuses du goût fruité et subtil de **noisette,** si singulier de Fol Epi. La texture tendre et fondante des tranches plait rapidement en Suisse.

En **2015**, les tranches extrafines arrivent sur le marché : Des tranches encore plus fines, en chiffonnade, permettant de faire ressortir de manière plus marquée les notes fruitées de Fol Epi.
Les tranches extrafines se dégustent dans un **sandwich**, sur des **bruschettas** ou lors d'un **apéro**. Associées avec des **fruits de saison** tels que les **pommes** ou les **poires**, ces tranches sont un régal pour tous.

Ces tranches extrafines sont disponibles au plus proche de chez vous, dans vos Coop Pronto.

Fifres et tambours

Cette période de l'année est marquée par l'arrivée des fougasses du Mardi gras, des merveilles, des cuisses de dames et autres. Approvisionnez-vous dans nos shops.

Les **fougasses** du Mardi gras, les **merveilles** et les **cuisses de dames** en rayon indiquent la venue du carnaval. Ces spécialités appréciées du carnaval sont exposées dans la magnifique Heubergkeller en vieille ville de Bâle, entre des remparts des XIe et XIIe siècles. Vous êtes les bienvenus! Une **tarte aux oignons** faite maison ou une **soupe** à la **farine** avec beaucoup de **gruyère,** une **saucisse** grillée avec de la **moutarde** et des petits **pains** ou des **ramequins,** de quoi se réchauffer et reprendre des forces. Des accompagnements classiques: un **Waggis** (déguisement bâlois), un mélange de boisson fait de vin blanc et d'eau tonique. Une **bière** fraîche fait aussi l'affaire, avant de défiler en musique dans les rues, plein d'un enthousiasme débordant.

CHF 1.50 de rabais

à l'achat d'un emballage de Casa di Mama Dr. Oetker

Valable jusqu'au 3.4.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

coop pronto

7 61 0813 808316

Dr.Oetker

CHF 1.50 de rabais

à l'achat d'un emballage de Casa di Mama Dr. Oetker

Valable jusqu'au 3.4.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

coop pronto

7 61 0813 808316

Dr.Oetker

Toutes les recettes de
FOOBY
WE LOVE FOOD

Soupe

Soupe au vin blanc et saucisses de Vienne

Préparation: 30 min
En tout: 30 min
Énergie: 510 kcal par personne

Pour 4 personnes, il vous faut

- 1 cs de beurre
- 2 oignons émincés
- 1½ cs de farine blanche
- 2 carottes pelées et coupées en dés
- ¼ de cc de paprika rose
- 3 dl de vin blanc
- 6 dl de bouillon de légumes
- 2 dl de crème entière
- 4 saucisses de Vienne coupées en deux
- 2 boîtes de pois chiches (env. 120 g) rincés et égouttés
- sel, selon le goût

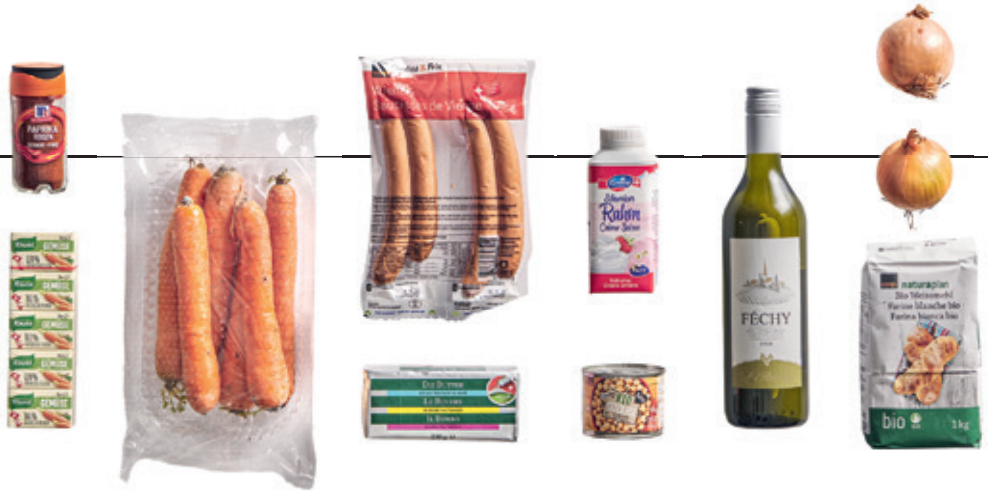
Voici comment faire

1. **Soupe:** faire fondre le beurre dans une casserole. Y faire revenir les oignons pendant 2 min, les saupoudrer de farine. Ajouter les carottes et le paprika, faire cuire le tout pendant 3 min. Mouiller avec le vin et laisser réduire de moitié. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter env. 10 min. Ajouter la crème, les saucisses de Vienne et les pois chiches, poursuivre la cuisson pendant env. 5 min, saler.

Conseil: parsemer la soupe d'un brin de romarin ciselé.
Servir avec: du pain grillé, coupé en tranches.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:



SWISS MADE

The GREEN MOUNTAIN
PREMIUM QUALITY
SINCE 2019

ZERO CARNE.
PURA VARIETÀ.

GOÛTE LA DIVERSITÉ!

THEGREENMOUNTAIN.CH

coop pronto

Végétarien

Beignets aux champignons et au maïs

Préparation: 30 min
En tout: 1 heure
Énergie: 310 kcal par pièce

VEG

Pour 6 pièces, il vous faut

- 1 cs d'huile d'olive
- 200 g de champignons de Paris blancs émincés
- 1 gousse d'ail écrasée
- ¾ de cc de curry doux
- ½ cc de sel
- un peu de poivre
- 1 boîtede grains de maïs doux (env. 140 g) rincés et égouttés
- 80 g de Tilsiter râpé grossièrement

- 1 pâte feuilletée ronde abaissée (env. 32 cm de Ø)
- 1 œuf battu

Voici comment faire

1. **Farce:** faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Y faire revenir les champignons, l'ail et le curry pendant env. 10 min, assaisonner. Sortir le tout de la poêle, laisser tiédir. Ajouter le maïs et le fromage.

2. **Façonnage:** dérouler la pâte, la couper en 6 triangles de taille égale. Badigeonner les bords d'un peu d'œuf. Déposer la farce au milieu de chaque triangle. Rabattre les coins puis la pointe sur la farce, appuyer légèrement. Poser les beignets sur une plaque recouverte de papier cuisson, les badigeonner du reste d'œuf.

3. **Cuisson:** faire cuire env. 30 min dans le bas du four préchauffé à 200 °C. Sortir les beignets du four et les laisser refroidir sur une grille. Servir tièdes.

Conseil: ajouter 1 cc de flocons de chili. Parsemer les beignets de 1 cs de graines de sésame avant de les enfourner.

Servir avec: de la doucette

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Conseil vin de Coop Pronto:
Castilla y Leon
DO Verdejo
Nebla, 75 cl

SNICKERS®

Creamy PEANUT BUTTER

Maintenant
chez Coop Pronto

Dessert frit

Striflates

Préparation: 45 min
En tout: 45 min
Énergie: 100 kcal par pièce

VEG

Pour 16 pièces, il vous faut

- 150 g de farine blanche
- ¼ de cc de poudre à lever
- 2 cs de sucre
- 1½ dl de lait
- 20 g de beurre liquide
- 2 jaunes d'œuf
- 2 cs de grappa
- 2 blancs d'œuf
- 1 pincée de sel

- huile de friture

- 2 cs de sucre glace

Voici comment faire

1. **Pâte:** mélanger la farine, la poudre à lever et le sucre, creuser un puits au milieu. Ajouter le lait, le beurre et les jaunes d'œuf, mélanger au fouet jusqu'à obtenir une pâte lisse, ajouter la grappa et mélanger de nouveau. Monter les blancs en neige ferme avec un peu de sel et les incorporer délicatement au reste.

2. **Friture:** remplir une cocotte au tiers d'huile et faire chauffer celle-ci à env. 170 °C. Mettre la pâte dans une poche à douille jetable, découper la pointe. Verser la pâte dans l'huile chaude en formant des spirales. Faire frire les striflates pendant 1 min, les retourner à l'aide d'une écumoire et les faire dorer encore 1 min. Les retirer à l'aide d'une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant. Réserver au chaud. Procéder de la même façon avec le reste de la pâte.

3. **Dressage:** saupoudrer les striflates de sucre glace, les servir tièdes.

Servir avec: une sauce à la vanille

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Cailler®

Du véritable chocolat Cailler® et du bon lait suisse.

CHOCOLAT SUISSE DEPUIS 1819

DÉGUSTER MAINTENANT !

C O U P O N R A B A I S

30% BON

30% de rabais sur tous les produits de Cailler® réfrigérés. Valable jusqu'au 03.04.2023.
Ce bon n'est pas cumulable avec d'autres bons ou actions et valable uniquement dans les points de vente Coop.

coop pronto

7 610813 809535

Cailler

C O U P O N R A B A I S

30% BON

30% de rabais sur tous les produits de Cailler® réfrigérés. Valable jusqu'au 03.04.2023.
Ce bon n'est pas cumulable avec d'autres bons ou actions et valable uniquement dans les points de vente Coop.

coop pronto

7 610813 809535

Cailler

Toutes les recettes sont à retrouver sur **fooby.ch** et dans **l'appli FOOBY.**

Dessert cuit

Mini-Américains

Préparation: 30 min
En tout: 40 min
Énergie: 64 kcal par pièce

VEG

Pour 40 pièces, il vous faut

- 100 g de beurre ramolli
- 80 g de sucre glace
- 1 citron rincé à l'eau chaude et séché, le zeste râpé et 1 cs de jus
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 250 g de farine blanche
- 1 cc de poudre à lever
- 2 cs de lait
- 100 g de sucre glace
- 1½ cs de lait
- quelques Smarties

Voici comment faire

1. **Pâte:** mélanger le beurre et tous les ingrédients jusqu'au sel compris. Ajouter les œufs, faire mousser au batteur électrique jusqu'à ce que la masse blanchisse. Mélanger la farine et la poudre à lever et les incorporer avec le lait à la masse précédente.
2. **Façonnage:** verser la pâte dans une poche à douille non cannelée (d'env. 14 mm de Ø) puis former env. 40 petits tas (d'env. 3 cm de Ø chacun) sur deux plaques recouvertes de papier cuisson.
3. **Cuisson:** faire cuire chaque plaque pendant env. 10 min au milieu du four préchauffé à 180 °C. Sortir les biscuits du four, les laisser tiédir puis les faire glisser sur une grille avec la feuille de papier cuisson. Laisser refroidir.
4. **Glaçage:** mélanger le sucre glace et le lait, en badigeonner les fonds de biscuits, les garnir de Smarties et les laisser sécher.

Conseil: parsemer encore les biscuits de quelques granulés de sucre.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Sterillium®
Protect & Care

Élimine 99,99% des germes
Protège contre les bactéries, les champignons tels que les virus enveloppés

Soin de la peau et des mains
Hydrate la peau

Temps d'action court (de 15 secondes)
Désinfection hygiénique des mains en 15 secondes

Testé derma-totologiquement
Très bonne tolérance cutanée

HARTMANN

Helps. Cares. Protects.

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, www.ivf.hartmann.info

20 % RABAIS
sur Sterillium® Protect & Care Gel

20 % rabais sur Sterillium® Protect & Care Gel

Valable jusqu'au 3 avril 2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

coop pronto

7 610813 809573

Shutterstock

Les secours sont rarement déjà sur place. On devrait donc savoir comment se comporter en cas d'accident.

CIRCULATION ROUTIÈRE

Agir en cas d'accident

Souvent on ne sait comment se comporter de manière correcte à proximité d'un accident. Cet article vous indiquera quelques bonnes attitudes dans de tels cas.

Les personnes qui roulent beaucoup passent parfois sur le lieu d'un accident et se disent: Dieu merci, les secours ou la police sont déjà là. Que faire si l'on est la première personne à arriver sur les lieux d'un accident, voire même à y assister? Il n'est pas correct de poursuivre sa route en espérant que quelqu'un d'autre s'en occupe. S'arrêter et sécuriser le lieu est de son devoir si l'on est seul sur place. Cela vaut si l'on provoque soi-même un accident, mais aussi en cas d'accident de tiers.

Il est important de ne pas être soi-même un risque supplémentaire pour le trafic qui survient. Il faut autant que possible mettre son véhicule sur la bande d'arrêt d'urgence et en sortir du côté opposé à la circulation. Pour sécuriser le lieu de l'accident, il faut commencer par allumer les feux de détresse, mettre le gilet de sécurité, placer le triangle de panne et régler le trafic par des signes de la main. Le triangle de panne doit toujours être à portée de main, par exemple sous le siège. Le ranger dans coffre n'est pas adéquat.

S'il y a des blessés, il faut appeler la police, et les secours en cas de blessures graves. En attendant leur arrivée, les blessés doivent être évacués de la zone de danger (à cause du trafic et du risque d'incendie) et les premiers soins doivent être prodigués. Important à savoir: le devoir d'assistance ne dépend pas de la gravité des blessures; il vaut aussi lors de blessures mineures telles que contusions ou éraflures.

Le triangle de panne doit être placé à au moins 100 mètres du lieu de l'accident sur l'autoroute, 50 mètres suffisant en agglomération. Le numéro d'urgence général européen est le 112. Les pompiers, la police et les services de secours sont joignables à ce numéro. En Suisse, on peut aussi composer le 117 pour la police, le 118 pour les pompiers et le 144 pour les urgences. L'endroit exact doit être indiqué (numéro de l'autoroute, direction, kilomètre, dernière entrée ou sortie). Il ne faut en aucun cas laisser les personnes blessées seules. Il faut les surveiller et parler avec elles jusqu'à l'arrivée des secours.

www.samariter.ch

PRONTO WIN

UN CADEAU AVEC CHAQUE BILLET

5 centimes de rabais par litre d'essence ou de diesel

25% RABAIS LIVIQUE

15% RABAIS NON FOOD coop city

11% rabais JUMBO

20% DE RABAIS GIDOR COIFFURE

nettoshop.ch 20.–

10x SUPERPOINTS

500x PRIX HEBDOMADAIRES ATTRAYANTS

1x TOYOTA COROLLA CROSS

d'une valeur de CHF 48'900

BILLETS GAGNANTS GRATUITS

DANS TOUS LES SHOPS COOP PRONTO JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

coop pronto

Pour moi et pour toi.

Valentin Flauraud

Khalid Ben Jelloun se réjouit de l'arrivée de la Saint-Valentin, l'une des meilleures journées pour la vente de fleurs.

SAINT-VALENTIN

Dites-le avec des fleurs

Le Coop Pronto de la gare de Lausanne est l'un des meilleurs pour la vente de fleurs. Une réussite qui passe par une bonne préparation et un dispositif spécial.

Quel est le secret d'une Saint-Valentin réussie?
Cela commence par une bonne planification. Pour cette journée, je commande l'assortiment complet, réserve de la place pour le stockage, de l'espace dans et devant le magasin et prépare mon équipe pour qu'elle soit très réactive. Pour un jour comme celui-ci, il est important que la clientèle soit encore mieux conseillée et servie rapidement.

Avez-vous besoin d'une autorisation spéciale pour vous étendre?
Oui, bien entendu, mais comme aujourd'hui nous sommes les seuls à proposer des fleurs à la gare et que nous pouvons justifier de belles réussites les années passées, les CFF nous autorisent cette extension, même si en ce moment les zones commerciales de la gare sont en travaux.

Et qu'en attendez-vous en termes de chiffre d'affaires?
Pour les fleurs, la Fête des mères reste la journée la plus forte, mais la Saint-Valentin arrive juste derrière. Par rapport à une journée ordinaire, le chiffre d'affaires peut-être multiplié par dix ou même par vingt. À condition de disposer du bon assortiment au bon moment.

Quels sont les bouquets qui se vendent le mieux?
À journée particulière, dispositif particulier. Les bouquets spécialement conçus à cette occasion sont bien entendu les plus prisés, même si nos leaders se vendent aussi toujours très bien. Les roses se vendent également très bien le jour de la fête des amoureux.

Avez-vous un bouquet préféré?
J'aime beaucoup le bouquet «Mega». Vendu 20 francs, il est sans doute celui qui a le meilleur rapport qualité-prix. De plus, il est très équilibré dans sa composition et aussi très coloré.

Que faites-vous des bouquets invendus?
Nous essayons autant que faire se peut de ne pas en avoir. C'est pourquoi un bon prévisionnel est indispensable. Mais s'il en reste, et comme la date limite d'un bouquet de fleurs est très courte, il ne reste guère d'autre option que les déchets verts.

La Saint-Valentin sera aussi une répétition générale pour la Fête des mères, votre plus grosse journée?
Oui, effectivement. Après les deux années Covid, je me réjouis déjà de cette journée pour laquelle nous aurons aussi un espace dédié en gare.

KEEP IT FRESH

ICE Smirnoff

À consommer de façon responsable. | DRINKIQ.com

JOHNNIE WALKER

KEEP WALKING

BLENDED SCOTCH WHISKY

JOHNNIE WALKER RED LABEL

70 cl / 40 %

JOHNNIE MULE

4 cl Johnnie Walker Red Label

16 cl Ginger beer

Citron vert et glaçons

Un cocktail contient 12.8 g d'alcool.

À consommer de façon responsable. | DRINKIQ.com

CINÉMA

Cinéma suisse: testé dans les moindres détails

Le streaming et la pandémie ont fortement contribué au changement du paysage cinématographique suisse au cours des dernières années.

Keystone

Quand le cinéma était encore «fait main»: les opérateurs de cinéma préparent la projection d'un film en 1976.

Après 14,8 millions d'entrées vendues en Suisse en 2010, elles ne furent plus que 5,4 millions en 2021. La moyenne des entrées par habitant est passée de 1,9 à 0,6 par an, selon une enquête de l'Office fédéral de la statistique. La pandémie de coronavirus y a contribué, faisant chuter le nombre d'entrées en 2020 à seulement un tiers de celui de l'année précédente. L'agonie du cinéma a toutefois commencé bien plus tôt.

Les cinémas suisses ont connu leur âge d'or dans les années 60 avec un record de 646 salles et 234 000 places assises. Un déclin progressif de l'infrastructure cinématographique a ensuite été observé, à cause de la télévision et, plus tard, de la vidéo. Enregistrant encore plus de 20 millions d'entrées en 1980, les cinémas n'en faisaient plus que 15 millions en 1992. L'arrivée des complexes de cinémas dès 1992 a fortement remonté le nombre de places et de salles, mais dans les centres-villes les cinémas se sont faits de plus en plus rares. Les services de streaming sont les responsables des nouvelles baisses.

Le 15 mai 2022, le peuple suisse a accepté l'introduction d'une obligation d'investir dans la création cinématographique suisse pour les services de streaming suisses et étrangers. Par ailleurs, la loi révisée sur le cinéma fixe désormais un quota de 30% de films européens sur les plateformes de streaming et réglemente l'accès public aux films qui ont bénéficié d'un soutien fédéral. En 2021, 256 films suisses ont été produits et 292 films suisses ont été projetés dans les salles. Le drame «Ma fabuleuse Wanda» de la réalisatrice Bettina Oberli est le film suisse qui a eu le plus de succès cette année-là. La comédie réalisée en 1978, «Les faiseurs de Suisses», est le film national qui a connu le plus grand succès.

La fréquentation des cinémas suisses classée par région (1998-2003) voit les spectateurs les plus assidus en Suisse romande, suivie de la Suisse alémanique et du Tessin.

Sources: www.bfs.admin.ch, internet

GET
THE ENERGY
2
GO
SUGAR
FREE
2
GO
ENERGY
DRINK
Pour le vite fait et
le tout frais.
coop
Pour moi et pour toi.
pronto

À gagner

Une nuitée pour deux personnes à l'hôtel Giessbach en chambre double de luxe avec vue sur le lac de Brienz.

Question du concours

À quel physicien le Musée d'Histoire de Berne consacre-t-il un musée? Plus de détails aux pages Tourisme 10 et 11.

À gagner

Coop Pronto tire au sort **2 cartes cadeaux Coop Pronto** de **Fr. 100.–** chacune. 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).

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

Photos DR

5 × 2 billets de cinéma à gagner

Trouvez la bonne réponse des mots fléchés et gagnez, avec un peu de chance, deux billets pour le film de Sarah Spale «Die Nachbarn von oben» (Les voisins du dessus).

«Résolvez nos jeux en ligne»

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/fr/magazine-clients.

Conditions de participation au concours. Date limite de participation: 2 avril 2023. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de paiement en liquide. La voie de droit est exclue! Les données sont transmises à des tiers pour les besoins de la gestion des concours.

La solution à la question du concours sera visible dès le 11 avril 2023 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **4 avril 2023!**

SEL DES ALPES dans vos stations Coop Pronto !

Le **SEL DES ALPES** est le trésor des Mines de Sel de Bex. Protégé par la roche depuis 200 millions d'années et produit dans le respect de l'environnement, il est l'ingrédient local indispensable !

Pur produit des Alpes suisses

Protégé par la roche depuis 200 millions d'années

Produit avec notre propre énergie verte

www.seldesalpes.ch