01/2024

pronto

Le magazine de Coop Pronto

SILVIO GERMANN

Cuisinier de l'année 2024

Page 4

Vos avantages

Dans ce journal, vous trouverez 6 offres ainsi qu'un bon rabais carburant de 4 centimes.

coop pronto

L'EXPLOSION CAFÉ, TOUT EN INTENSITÉ

SWISS MADE

Bon d'une valeur de

20 %

sur tout l'assortiment
LA SEMEUSE
dès 2 produits achetés.

Valable jusqu'au 25 mars 2024
Ce bon n'est pas cumulable et n'est valable qu'une seule fois dans tous les COOP Pronto (sauf cas échéant « grands »).

coop pronto

7 610813 813969

LA SEMEUSE • Tél. 032 926 44 88 • **www.lasemeuse.ch**

Durables et pratiques en voyage.

Maintenant disponibles chez **Coop Pronto.**

Pour le vite fait et le tout frais.

coop
Pour moi et pour toi. pronto

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, cher lecteur

Avec la nouvelle année a également commencé la saison des bonnes résolutions. Vous êtes déjà à court d'idées? Ou êtes-vous encore à la recherche d'un objectif vraiment original pour cette année? Ce magazine est la base idéale pour trouver l'inspiration.
Si vous souhaitez bouger davantage en cette nouvelle année, nous vous présentons le canton des Grisons comme la destination idéale pour joindre l'utile à l'agréable. Les pistes de ski de fond dans un cadre enchanteur ne sont qu'une des nombreuses activités sportives que les Grisons ont à offrir.
Si vous avez décidé de faire davantage attention au développement durable et à l'écologie au quotidien, une visite à l'Umwelt Arena de Spreitenbach vous offrira un large éventail de solutions pour tous les domaines de la vie.
Ou bien souhaitez-vous enfin vous mettre aux fourneaux en cette nouvelle année? Nos recettes sont faciles à réaliser et constituent une parfaite introduction pour cela. Bien entendu, vous trouverez tous les ingrédients dans votre Coop Pronto préféré.
«Bienvenue chez Coop Pronto – nous nous réjouissons de vous accueillir!»

4 | L'invité
Silvio Germann

Silvio Germann n'a jamais cherché la lumière des projecteurs – mais maintenant, il y est pleinement. Depuis l'automne 2022, il cuisine dans son propre restaurant Mammertsberg à Freidorf (TG). En peu de temps, il a déjà obtenu deux étoiles Michelin et 18 points Gault-Millau et a été élu cuisinier de l'année 2024.

10 | Tourisme
Les Grisons

Le canton des Grisons est un paradis pour les amateurs de ski de fond. Avec sept propositions, nous vous faisons découvrir toutes les facettes de ce sport.

14 | Actuel
Des vitamines en hiver

Dans tous les Coop Pronto, vous trouverez un grand choix de fruits et légumes pour remplir vos réserves de vitamines.

Impressum

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

Rédaction: Aisha Gschwind, Eliane Stoller, Henri-Charles Dahlem, Thomas Bürgisser, Simon Eglin

Layout: Carla Barron

Impression: Vogt Schild Druck, Derendingen

Tirage: 310 000 ex.

Couverture: Silvio Germann, cuisinier de l'année 2024, photo Olivia Pulver

FSC www.fsc.org MIXTE Papier | Pour une gestion forestière responsable FSC® C012018

imprimé en suisse

Photos Olivia Pulver, DR, Heiner H. Schmitt

Sommaire | Édition 1/2024

13 | Sites
Coop Pronto à Coire Masanserstrasse

17 | Apéro
Rolls feuilletés

19 | Entrée
Soupe au pain gratinée

20 | Plat principal
Röstis du chalet

21 | Dessert
Boules de Berlin au four

24 | Pour vous
Avez-vous déjà entendu parler de l'Umwelt Arena de Spreitenbach?

25 | Pour vous
Thunerseespiele: «Mary Poppins» arrive en Suisse

27 | Concours
Participez et gagnez!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

SILVIO GERMANN

Sous le feu des projecteurs

34 ans et déjà cuisinier de l'année. La carrière de Silvio Germann est impressionnante. Pourtant, il est resté modeste.

TEXTE THOMAS BÜRGISSER
PHOTOS OLIVIA PULVER

Le restaurant Mammertsberg surplombe le lac de Constance. À Freidorf, en Thurgovie, la vue à elle seule vaut déjà le détour. Mais ce qui est proposé derrière les murs épais de l'ancien château de campagne près d'Arbon surpasse tout.

Silvio Germann est aux commandes de l'établissement. En septembre dernier, il a été nommé Cuisinier de l'année 2024, distinction accompagnée de 18 points par GaultMillau et quelques jours plus tard d'une deuxième étoile Michelin. Une vraie surprise, car comme il aime à le rappeler: «Nous ne sommes ici que depuis l'automne 2022.»
S'il ne semble pas tout à fait à l'aise avec les projecteurs, il faut dire qu'il n'a jamais cherché la gloire. Il a simplement toujours été au bon endroit au bon moment. «Mais nous sommes bien sûr contents de cette attention.»
Il y a un an encore, Silvio Germann passait des nuits blanches parce que des tables restaient libres. C'est son premier restaurant et la responsabilité est grande, même si Andreas Caminada, un nom connu, est à bord en tant que copropriétaire. Le grand chef grison a lui-même été élu deux fois Cuisinier de l'année. Silvio Germann avait 22 ans lorsque ce faiseur de talents l'a pris sous son aile. Pendant les trois ans au château de Schauenstein, il a tellement impressionné Andreas Caminada, que celui-ci lui a proposé de

La récolte de légumes ne suffit certes pas pour le restaurant. Mais pour Silvio Germann, le jardinage est une source d'équilibre et d'inspiration.

Silvio Germann

Silvio Germann est né en 1989 et a grandi avec ses deux frères à Grosswangen près de Willisau (LU). Après son apprentissage de cuisinier, il a travaillé deux ans au Waldhaus Flims. En 2011, il a commencé à travailler chez Andreas Caminada, d'abord au château Schauenstein, puis, après un bref détour par São Paulo, à l'Igniv de Bad Ragaz. En octobre 2022, Silvio Germann a repris le Mammertsberg à Freidorf (TG) en tant que copropriétaire.

prendre la direction des cuisines de son restaurant Igniv qui venait d'ouvrir à Bad Ragaz. «Ce furent sept années fabuleuses avec une super équipe.»

Le travail d'équipe est l'une des principales raisons pour lesquelles Silvio Germann a appris à cuisiner. Les talents culinaires de sa mère ont certes influencé sa passion pour les plats fraîchement préparés. «Mais quand j'étais enfant, je préférais jouer au football avec mes deux frères plutôt que d'aider à la cuisine.» Il a néanmoins goûté au métier de cuisinier, en plus de celui de paysagiste et de couvreur. «Et l'esprit d'équipe m'a tout de suite enthousiasmé.»
Après une année au pair en Suisse romande, il a trouvé une place d'apprentissage au restaurant Sempacherhof. «Pour mes parents, il était important que ce soit une petite entreprise formatrice, afin que j'apprenne tout de A à Z.»

Aujourd'hui, les parents de Silvio Germann s'invitent au Mammertsberg. Et pas seulement pour manger. Car depuis longtemps, leur fils est plus qu'un cuisinier, il s'occupe aussi de tout ce qui l'entoure avec son équipe. «Mon père a récemment pris sa retraite en tant que gardien de l'école et, avec ma mère, il aide volontiers, de la réparation des robinets au nettoyage des fenêtres.» Silvio Germann lui-même préfère mettre la main à la pâte dans le jardin.
En été, on le retrouve sur le terrain de golf avec sa compagne, lorsque le temps le permet. Monja Mätzler ▶▶

▶▶ est avocate, ancienne golfeuse professionnelle et cuisinière amateure passionnée. Lorsque Silvio Germann est chez lui à Bad Ragaz le lundi et le mardi, il la laisse volontiers cuisiner.

Du mercredi au dimanche, Silvio Germann vit en colocation à Freidorf avec son sommelier et directeur de restaurant Giuseppe Lo Vasco. Près de 20 personnes travaillent au Mammertsberg, qui offre également six chambres doubles.
Le Lucernois est un chef décontracté, qui a toujours un mot gentil pour chacun et continue lui-même à se mettre aux fourneaux. «Ce qui est important pour moi, c'est que nous nous amusions tous.» Mais il peut aussi se montrer sévère, car c'est toujours lui qui porte la responsabilité à la fin. C'est aussi pour enlever de la pression à l'équipe. C'est pourquoi il goûte tout ce qui sort de la cuisine. Et ce n'est pas rien.

Silvio Germann met la main à la pâte en étant tous les jours à la cuisine.

Dès l'apéritif, cinq canapés différents sont proposés, suivis de quatre amuse-bouches. Ensuite, on peut choisir entre trois (184 francs) et cinq plats (238 francs), avant de recevoir encore cinq petits moments de plaisir en guise d'au revoir. «Tout cela ne doit pas être trop compliqué. Les hôtes doivent encore reconnaître ce qu'ils mangent. Et ne pas avoir l'impression d'avoir trop mangé à la fin.» Mais il promet que personne ne rentre chez lui affamé. «On peut toujours se resservir.»

Les plats s'inspirent de la saison et de la région. La truite et les pommes thurgoviennes ne manquent pas, tout comme le chou-rave et les choux de Bruxelles. «La récolte personnelle ne suffit pas, mais le potager me donne un sentiment de nature et m'inspire», explique Silvio Germann. L'équipe de cuisine se sert directement dans le jardin pour les herbes aromatiques.
Quant aux hôtes, ils prennent un escalier imposant jusqu'à la salle à manger et vont vivre une expérience unique au Mammertsberg, jusqu'à la prise de congé. Car Silvio Germann aime venir les saluer personnellement. ■

«Lorsque je fais l'aller-retour en voiture jusqu'à Bad Ragaz, j'emporte généralement un paquet d'oursons.»

Le produit Coop Pronto préféré de Silvio Germann

Oursons Haribo

TOUS LES ATOUTS DU CHÈVRE !

Avec sa variété de texture et son bon goût, le fromage de chèvre est un vrai atout culinaire, mais pas seulement ! S'il est vrai qu'il ajoute une touche de pep's à toutes vos préparations, découvrez les autres raisons pour lesquelles il mérite une place de choix dans votre assiette.

Un choix nutritif

En plus de ses qualités gustatives, le fromage de chèvre offre également des avantages nutritionnels car il contient des protéines complètes indispensables à votre corps.

Il fournit également des minéraux : calcium, zinc, iode et phosphore. Le calcium et le phosphore participent par exemple au maintien de la solidité des os. Enfin, le fromage de chèvre est aussi une source de vitamine A et contribue au maintien d'une vision et d'un système immunitaire normal.

Vous l'aurez compris, c'est aussi pour leurs bienfaits que les fromages de chèvre sont plébiscités !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pourquoi les pyramides Chavroux ont-elles un sommet plat ? C'est devenu la forme traditionnelle des fromages en forme de pyramide depuis que Napoléon aurait lancé cette tendance. Un soir, il coupa le sommet d'un bloc de fromage de chèvre en forme de pyramide qui lui rappelait sa défaite en Égypte. Il décréta alors qu'aucun fromage ne serait plus jamais fabriqué en France avec un sommet pointu, et la pyramide au sommet plat s'imposa.

Une palette de saveurs

Le chèvre offre une grande variété de texture et d'arôme. Et ce n'est pas Chavroux qui vous dira le contraire, il y en a pour tous les goûts, que l'on soit novice ou amateur : Commençons par sa pyramide de chèvre frais, non affinée, qui se révèle être une vraie petite bombe de fraîcheur ! Difficile de lui résister avec sa texture crémeuse à souhait, idéale en cuisine ou tout simplement pour se faire une bonne tartine.

Vous préférez les fromages à pâte molle ? La Tendre Bûche comblera vos attentes avec sa texture fondante et onctueuse.

Du pep's en cuisine

Le fromage de chèvre est définitivement l'allié de votre créativité culinaire. Aucune recette ne lui résiste. Vous pouvez l'utiliser pour préparer des entrées élégantes comme des feuilletés au fromage de chèvre et aux épinards, des salades de chèvre chaud, ou des plats principaux comme des raviolis au fromage de chèvre et aux tomates séchées. Pour les plus audacieux, revisitez vos grands classiques en y apportant une touche de chèvre. Vous seriez surpris du nombre d'aliment avec lequel il se marie à la perfection : betterave, noix, miel, courgette, saumon … La liste est encore longue !

Besoin d'inspiration ?

Nous vous avons mis l'eau à la bouche et vous souhaitez découvrir ou redécouvrir le fromage de chèvre ? Rendez-vous sur notre site : jaime-le-fromage.ch. Et en attendant, découvrez dès à présent notre recette de Spaghetti au Pesto et sauce Chavroux, aussi bonne que rapide à réaliser !

Bon appétit !

VOS PRODUITS CHAVROUX DISPONIBLES AU PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS, DANS VOS COOP PRONTO

* Disponible uniquement dans les grands magasins Coop pronto.

Spaghetti sauce pesto au Chavroux

4 personnes — 20 minutes

Ingrédients

40 g	pyramide Chavroux®
200 g	Spaghetti N° 5
50 g	de roquette
2	branches de basilic
100 ml	de crème
1	citron (jus et zeste)
40 g	noisettes, grillées
1	bouquet persil plat
20 g	huile de colza
	poivre

Préparation

- Remplissez une grande casserole avec de l'eau.
- Portez l'eau à ébullition, puis ajoutez les spaghettis et cuisez-les al dente selon les instructions sur l'emballage.
- Mettez tous les autres ingrédients dans un récipient et mixer pendant environ 10 à 15 secondes au réglage le plus élevé pour obtenir un pesto crémeux.
- Egouttez les spaghettis cuits, tout en conservant un peu d'eau de cuisson.
- Remettez les spaghettis chauds dans la casserole, ajoutez le pesto, mélangez rapidement. Assaisonnez selon le goût et ajustez la consistance de la sauce avec l'eau de cuisson.

coop pronto

BON 30 % DE RABAIS

7 610813 813952

30 % de rabais sur toute la gamme Chavroux.

Valable jusqu'au 25 mars 2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

GRISONS

Pour les fans de ski de fond

Vous cherchez de l'inspiration pour passer un hiver de ski de fond inoubliable? Nous vous présentons sept expériences à ne manquer sous aucun prétexte dans les Grisons.

Les Grisons proposent du ski de fond avec des paysages cinématographiques.

Andrea Badrutt

1

Ski de fond classique sur le «Sertiger»

Retour aux sources du ski de fond: la piste de sept kilomètres qui relie Frauenkirch à l'authentique village Walser de Sertig est un moment fort à Davos Klosters. Vous ferez le plein d'énergie au restaurant Walserhuus ou Bergführer.

www.graubuenden.ch/sertig

2

Course longue distance de Lavin à Maloja

Envie d'une mini-pause avec un maximum de sensations? Alors mettez le strict nécessaire dans un sac à dos pour deux jours et courez de Lavin à Maloja. Là où, en mars, 14 000 coureurs prennent le départ du légendaire marathon de ski de l'Engadine.

www.graubuenden.ch/weitlanglaufen

3

Collectionner et gagner avec le «Loipa-Safari Graubünda»

Jusqu'au 31 mars 2024, découvrez les 15 meilleures pistes de ski de fond des Grisons. Pour chaque piste de ski de fond collectée, vous recevrez un bouquetin virtuel et participerez au tirage au sort de prix attrayants.

www.loipa-safari.ch

4

Première piste le long du Rhin: Nordic Surselva

La piste de ski de fond de 20 kilomètres serpente dans la vallée, de Disentis à Trun – ou inversement. Un compagnon permanent? Le Rhin, encore jeune ici. Grâce aux Chemins de fer rhétiques, le parcours peut être raccourci à volonté.

www.graubuenden.ch/nordic-surselva

▶▶

De Disentis à Trun, la piste de ski de fond Nordic Surselva.

Mattias Nutt

5

5 × dans le mille
Initiation au biathlon
Qu'est-ce que ça fait d'avoir un pouls de 180 sur la piste de ski de fond et de se retrouver directement au stand de tir pour atteindre les cinq points de la cible? Découvrez la fascination du biathlon lors d'un cours d'essai à la Roland Arena de Lantsch.
www.graubuenden.ch/biathlon

6

Directement sur la piste de ski de fond avec huit hôtels
De la chambre directement sur la piste de ski de fond: dans ces huit hôtels, vous ne perdrez pas de temps entre le petit-déjeuner et le ski de fond.
www.graubuenden.ch/langlaufhotels

Sur les pas des champions avec «La vallada»
La piste de ski de fond entre Tschierv et Valchava traverse des forêts sur une pente agréable. A Tschierv, vous empruntez d'ailleurs la même piste que les professionnels du Tour de Ski.
www.graubuenden.ch/vallada

7

CONCOURS

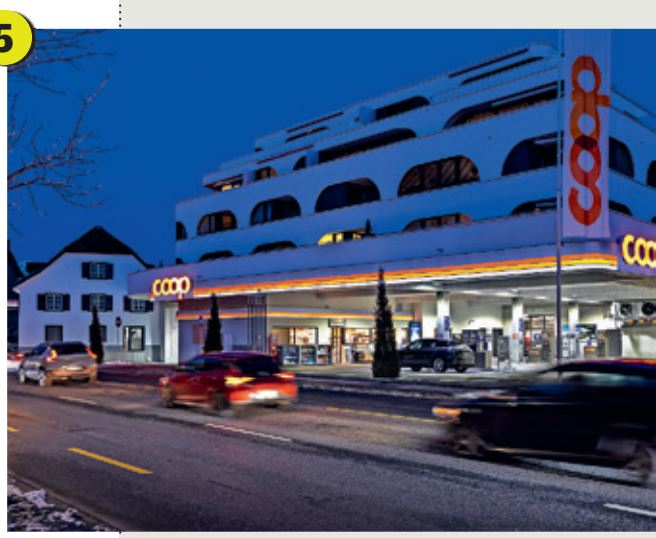
Hôtel Grischa à Davos

Une véritable hospitalité vécue au quotidien, une offre parfaite pour les sportifs et une diversité culinaire pour un véritable plaisir – voilà ce que vous trouverez à l'hôtel Grischa. Situé à proximité immédiate de la gare de Davos Platz, cet hôtel quatre étoiles supérieur est le camp de base parfait pour les personnes actives et les gourmets qui souhaitent passer un séjour unique, sans pour autant négliger l'aspect écologique. En quelques minutes, vous êtes sur la piste de ski de fond, avec toutes les commodités d'un hôtel de ski de fond. Et sur le plan culinaire, vous ne serez pas déçu avec un choix de différents restaurants et un bar branché. Bienvenue au Grischa!
hotelgrischa.ch

Répondez à la question du concours en **page 27** et gagnez **une nuit à l'hôtel Grischa pour deux personnes, petit-déjeuner gourmand** et **boisson de bienvenue compris.**

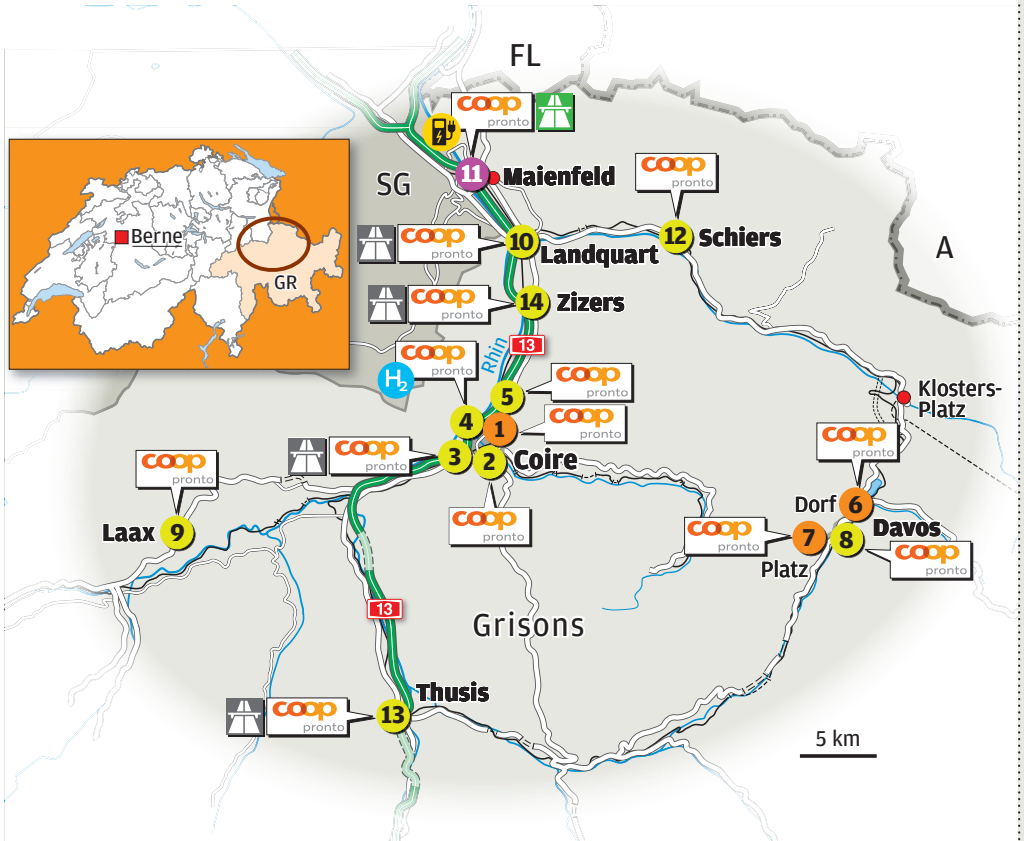
COOP PRONTO À COIRE

Carte: Rich Weber; Photos: Nicola Pitaro



Rasim Gashi accueille la clientèle tous les jours de 6 à 22 heures.

En août 2023, Rasim Gashi a ouvert son Coop Pronto à la Masanserstrasse 180 à Coire. Il s'agit du quatorzième emplacement dans le canton et du cinquième dans la ville.
Avec son équipe de cinq personnes, il a réussi en peu de temps à transformer cet emplacement en un véritable magasin de quartier, très apprécié de la clientèle. «La plupart des visiteurs sont des clients réguliers qui viennent faire leurs achats quotidiens chez nous», explique le gérant.
Il n'est donc pas surprenant que l'assortiment traditionnel de produits alimentaires quotidiens pain, fruits, légumes, produits laitiers et boissons, figure en tête de la liste des achats. Mais un café le matin ou les produits convenience, servis sur la plaque chauffante aux alentours de midi, sont également très appréciés.
Si bien que le premier bilan de Rasim Gashi est très satisfaisant: «Nous avons trouvé notre rythme de croisière», explique le jeune homme. Il s'imagine bien rester encore quelques années ici pour continuer à développer son Coop Pronto. Il sera alors temps de regarder plus loin…



Sites Canton des Grisons

1. Coire, Bahnhofplatz 3, Gare CFF
2. Coire, Kasernenstrasse 25
3. Coire, Spundisstrasse 11
4. Coire, Ringstrasse 31
5. Chur, Masanserstrasse 180
6. Davos Dorf, Promenade 143
7. Davos Platz, Promenade 63
8. Davos Platz, Talstrasse 28E
9. Laax, Via Uletsch 2
10. Landquart, Tardisbrücke
11. Maienfeld, Aire d'autoroute Heidiland A3
12. Schiers, Dorfstrasse 2
13. Thusis, Pantunweg 2
14. Zizers, Rappagugg 2

- Coop Pronto avec station-service
- Coop Pronto
- Coop Pronto sur l'autoroute
- Coop Pronto avec station-service en bord d'autoroute
- Coop Pronto avec chargeur électrique
- Coop Pronto avec hydrogène

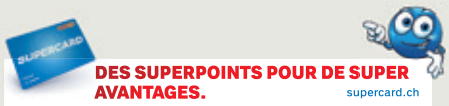


Photo Heiner H. Schmitt; styling Doris Moser

Des vitamines pour l'hiver

En hiver, il est important d'avoir une alimentation variée et complète. Dans votre Coop Pronto, vous trouverez tout ce qu'il faut pour une cuisine riche en vitamines.

Une bonne soupe de légumes faite maison apporte la plupart des vitamines et des minéraux dont notre corps a besoin pour rester en bonne santé. En tant que plat idéal en hiver, ses variations sont presque illimitées. **Carottes, épinards, choux, céleri, potirons, oignons...** Tous les légumes d'hiver sont les bienvenus dans les soupes et peuvent être agrémentés d'épices et d'herbes.

Il en va de même pour le **gratin de légumes,** que l'on peut préparer avec des **poireaux,** des **épinards,** des **courgettes,** des **aubergines** et des **poivrons** et agrémenter de fromage ou de champignons. On peut compléter son repas par une salade de fruits. Les agrumes comme les **oranges** et les **clémentines,** les **pommes,** les **poires** ou les **kiwis** permettent de bien passer l'hiver.

Remplissez-vous de fruits pour peu de Francs

Ici chez Coop Pronto

coop pronto

-20 %
sur un innocent Smoothie (250 ml)

Valable du 06.02.2024 au 25.03.2024.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

7 610813 813891

innocent | petites boissons grands rêves

25% DE RABAIS

SUR L'EMMI ENERGY MILK HIGH PROTEIN ASSORTIMENT
Valable jusqu'au **25.3.2024.** Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

Emmi | coop pronto

7 610813 814041

En collaboration avec

Betty Bossi

Apéritif

Rolls feuilletés

Mise en place et préparation: env. 10 min
Mise au frais: env. 30 min
Cuisson au four: env. 20 min
Énergie Pièce (1/22): 528 kcal / lip 6 g / glu 6 g / pro 3 g

Pour env. 22 pièces

- 2 oignons
- 90 g de jambon cru des Grisons en tranches
- 1 abaisse de pâte feuilletée (d'env. 25 cm x 42 cm)
- 100 g de crème fraîche
- un peu de poivre

Voici comment faire:

1. **Préparation:** peler les oignons, les couper en deux, puis les hacher finement. Tailler le jambon cru en fines lanières.
2. **Façonnage:** dérouler l'abaisse, poivrer la crème fraîche, répartir sur la pâte en laissant tout autour un bord d'env. 1 cm. Répartir dessus les oignons et le jambon cru. Enrouler la pâte à partir du long côté, mettre le rouleau env. 30 min au frais. Préchauffer le four à 200 °C. Découper le rouleau en tranches d'env. 3 cm d'épaisseur, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson.
3. **Cuisson:** env. 20 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, laisser refroidir les rolls feuilletés sur une grille.

Suggestion: ces rolls feuilletés sont bien meilleurs tout frais. Ciseler 1 botte de ciboulette et l'incorporer à la farce.

Servir avec: de la salade verte.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto.

BON 30%

sur tout l'assortiment McCormick®

Valable jusqu'au 25.3.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

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

7 610813 813907

McCormick

coop pronto

Mal besser:
Malbuner

Valable jusqu'au 25.03.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

-20%
sur les Party Sticks de Malbuner.

7 610813 813938

Soupe

Soupe au pain gratinée

Mise en place et préparation: env. 15 min
Cuisson: env. 35 min
Énergie Pièce (1/4): 588 kcal / lip 28 g / glu 47 g / pro 34 g

Pour 4 personnes
Pour 4 moules réfractaires d'env. 3 dl, graissés

- 350 g de pain de la veille
- 2 oignons
- 200 g de lardons
- 200 g de fromage à pâte mi-dure (p. ex. tilsit)
- 1,5 l de bouillon de bœuf

Voici comment faire:

1. **Préparation:** préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante). Couper le pain en tranches d'env. 1½ cm d'épaisseur, effilocher, déposer sur la grille du four. Peler les oignons, couper en deux, tailler en fines lanières, répartir avec les lardons sur une plaque chemisée de papier cuisson.
2. **Cuisson:** glisser la grille dans la moitié supérieure du four et la plaque dans la moitié inférieure, cuire env. 10 minutes. Retirer, laisser tiédir un peu.
3. **Montage:** râper grossièrement le fromage, en alterner les ¾ avec le pain, les oignons et les lardons dans les moules graissés, parsemer du reste de fromage. Arroser avec le bouillon.
4. **Finition:** cuire env. 25 min au milieu du four.

Suggestion: couper grossièrement 3 brins de persil plat, parsemer.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto.

Viande

Röstis du chalet

Mise en place et préparation: env. 50 min
Énergie Pièce (1/4): 528 kcal /
lip 23 g / glu 49 g / pro 29 g

Pour 4 personnes

- 150 g de cornettes
- eau salée, bouillante

- 600 g de pommes de terre en robe des champs (variété à chair ferme) de la veille
- 100 g de fromage à raclette, en tranches
- 1 c. c. de sel
- un peu de poivre

- huile pour la cuisson
- 160 g de jambon arrière, en tranches
- 100 g de fromage à raclette, en tranches

Voici comment faire:

1. **Pâtes:** cuire les pâtes al dente dans l'eau bouillante salée, rincer sous l'eau froide, égoutter.

2. **Pommes de terre:** passer les pommes de terre à la râpe à röstis dans un grand bol. Tailler le fromage à raclette en petits dés, incorporer aux pâtes, saler, poivrer.

3. **Cuisson:** bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Tailler le jambon en petits dés, faire revenir env. 3 minutes. Incorporer les pommes de terre et les pâtes, faire revenir env. 5 min en retournant de temps en temps. Façonner une galette à l'aide d'une spatule à rôtir, ne plus remuer, poursuivre la cuisson env. 15 min à découvert sur feu moyen. Poser une assiette plate sur la poêle, renverser les röstis sur l'assiette. Verser un peu d'huile dans la poêle. Y faire glisser les röstis et poursuivre la cuisson env. 15 min à découvert.

4. **Finition:** répartir les tranches de fromage sur les röstis, laisser fondre à couvert.

Servir avec: de la purée de pommes et salade.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto.

Dessert

Boules de Berlin au four

En collaboration avec

Betty Bossi

Mise en place et préparation: env. 30 min
Levage: env. 2 h
Cuisson au four: env. 20 min
Énergie Pièce (1/8): 178 kcal / lip 6 g / glu 27 g / pro 4 g

Pour 8 pièces

- 200 g de farine
- ¼ de c. c. de sel
- 3 c. s. de sucre glace
- ½ cube de levure (env. 20 g)
- 30 g de beurre
- 1 dl de lait

- 20 g de beurre

- 1 paille
- 3 c. s. de confiture (p. ex. de cerises noires)
- sucre glace pour le décor

Voici comment faire:

1. **Pâte:** mélanger dans un grand bol farine, sel et sucre glace. Émietter la levure, incorporer. Couper le beurre en morceaux, ajouter avec le lait, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Laisser doubler de volume à couvert env. 1 ½ h à température ambiante.

2. **Façonnage:** former 8 boules de pâte égales, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson, laisser lever encore env. 30 minutes. Préchauffer le four à 180 °C. Faire fondre le beurre dans une petite casserole, en badigeonner les boules de pâte.

3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu les boules de Berlin.

4. **Fourrage:** enfoncer la paille au 2/3 dans les boules. Bien remuer la confiture, remplir une poche à douille. Couper la pointe avec des ciseaux. Fourrer les boules de confiture, poudrer de sucre glace, déguster tiède.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto.

glo

NEW
HYPER
pro

glo™ HYPER Pro, une expérience de tabac améliorée. Une meilleure alternative à la cigarette*.

glo™ HYPER Pro a été conçu pour répondre aux besoins des fumeurs adultes à la recherche d'une meilleure alternative à la cigarette*. L'utilisation d'un appareil à chauffer le tabac n'aura jamais été aussi facile grâce à son écran innovant Easyview™ qui guide l'utilisateur à chaque étape. glo™ HYPER Pro allie technologie et une meilleure satisfaction du tabac et ce, dès la première bouffée**.

En tant que fumeur adulte n'en as-tu jamais eu assez de l'odeur de cigarette sur tes mains, vêtements, cheveux, ou bien dans ton appartement ou voiture? Avec glo™, c'est de l'histoire ancienne. En effet, l'appareil HYPER Pro chauffe le tabac au lieu de le brûler. Du coup, il n'y a ni odeur de fumée, ni cendres*. Tu peux donc profiter du tabac, comme tu l'aimes, avec moins d'effets négatifs.*

Pour la première fois, glo™ HYPER Pro utilise la nouvelle technologie HeatBoost™, qui chauffe le tabac plus rapidement et à des températures plus élevées (jusqu'à 300°C). Cela garantit une meilleure expérience gustative que jamais auparavant et une satisfaction totale dès la première bouffée**. Un autre avantage est le mode standard plus long, qui, avec quatre minutes et demie,

t'offre une demi-minute de plus de satisfaction en comparaison avec le glo™ HYPER X2 et HYPER AIR (mode standard). Pour plus d'intensité, tu peux facilement sélectionner le Mode Boost. Si une session est trop courte pour toi, tu peux même profiter jusqu'à trois sticks consécutifs. Tu as le choix, tu fais comme tu veux.

Nous savons que de changer ses habitudes de consommation peut être difficile, c'est pourquoi HYPER Pro a été inventé afin de faciliter son utilisation. Grâce à son écran AMOLED, tu peux suivre à tout moment l'état de la batterie, quand ton stick de tabac est prêt, quand ton stick se termine et combien de session il te reste à disposition avant de devoir recharger ta batterie. Tout a été pensé pour rendre l'expérience la plus simple possible.

Dieses Tabakerzeugnis kann Ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig.
Ce produit du tabac peut nuire à votre santé une dépendance.
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla tua salute e provoca dipendenza.

HYPER Pro tient parfaitement dans la main et offre 20 sessions sur une seule charge. Et lorsque la batterie est vide, elle se recharge complètement en 90 minutes via le câble USB-C.

glo™ offre un large portefeuille de produits authentiques de tabac sous sa marque neo™. Tu pourras trouver diverses intensités de goût tabac avec « Classic », « Copper », « Terracotta » et « Gold Tobacco », ainsi qu'un produit mentholé « Green Click », et deux produits aux saveurs fruitées, « Scarlet Click » et « Violet Click ». Green Click, Violet Click et Scarlet Click se distinguent grâce à leur capsule qui permet de libérer leur saveur.

Enfin, si tu préfères une marque locale, tu pourras apprécier une expérience à la Parisienne avec les nouvelles Parisienne à chauffer Jaune et Bleue.

Quand le goût Parisienne rencontre le monde de glo™ !

Envie d'essayer ?
Laisse-toi convaincre par cette nouvelle alternative innovante*, maintenant disponible chez Coop Pronto.

*glo™ chauffe le tabac au lieu de le brûler. Il en résulte un aérosol de tabac, moins d'odeur et pas de cendres. Ce produit n'est pas sans risque et contient de la nicotine, une substance qui crée une dépendance. Il s'agit d'une comparaison entre la fumée d'une cigarette standard de référence scientifique (environ 9 mg de goudron) et les émissions de glo™, basée sur la moyenne des 9 types de composants nocifs dont l'Organisation mondiale de la santé recommande la réduction dans la fumée de cigarette.
**Comparé au glo™ HYPER X2 [mode Standard].

Dieses Tabakerzeugnis kann Ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig.
Ce produit du tabac peut nuire à votre santé une dépendance.
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla tua salute e provoca dipendenza.

UMWELT ARENA SPREITENBACH

Vivre la durabilité

L'Umwelt Arena de Spreitenbach associe les meilleures idées pour une vie durable et propose des solutions innovantes en matière de mobilité, d'énergie, d'alimentation, de consommation et de construction et habitat avec du plaisir et du divertissement.

Destination préférée des visiteurs: le parcours indoor de 300 m de long, où les véhicules électriques et deux-roues fun peuvent être testés gratuitement.

La grande halle d'exposition, qui a reçu le label de qualité «Excellent» du Swiss Location Award 2023, prouve que les expositions interactives n'offrent pas seulement des conseils concrets, mais qu'elles sont aussi amusantes et intéressantes. Cela plaît à tous les visiteurs, qu'il s'agisse de personnes de toutes les catégories d'âge, de familles ou de groupes.

Vous voulez devenir un champion du développement durable? Montrez ce que vous avez appris dans les salles de l'exposition. Suivez le parcours des gagnants et testez vos connaissances. Découvrez les idées concrètes mises en œuvre, par exemple dans l'alimentation ou dans la biodiversité de son propre jardin. Chaque mois, les personnes qui prennent part au jeu ont la possibilité de gagner un prix attrayant. Différents véhicules pour petits et grands invitent à faire un tour d'essai. Tandis que les adultes font des tours de Segway ou de voitures électriques, les enfants s'assoient dans un kart à pédales ou se mettent sur un mini scooter.

Des visites guidées sur différents thèmes sont proposées aux groupes – y compris un challenge par équipe sur demande. Bien entendu, la durabilité ne s'arrête pas au restaurant interne Klima, qui contribue à l'expérience globale.
L'accessibilité est optimale, puisque l'Umwelt Arena dispose de son propre arrêt de la Limmattalbahn. Des stations de recharge pour voitures électriques sont disponibles dans le parking souterrain.

umweltarena.ch

5 × 2 billets d'entrée à gagner!

Avec un peu de chance, vous gagnerez des billets d'entrée pour l'Umwelt Arena.
Nous tirons au sort 5 × 2 billets. Pour participer, il suffit de résoudre le sudoku en page 27 et de transmettre la série de chiffres de la solution en ligne. Bonne chance!
umweltarena.ch

stiftung umwelt arena schweiz

DR, Martin Mägli

THUNERSEESPIELE

Une nounou formidable

Du 10 juillet au 24 août 2024, la comédie musicale «Mary Poppins» sera présentée à Thoune – une première en Suisse.

En été 2024, la nounou la plus célèbre du monde sera sur la scène du lac de Thoune.
Les créateurs du spectacle ont pu s'assurer les droits de la comédie musicale de Disney et Cameron Mackintosh, qui connaît un succès international. Elle raconte l'histoire de la famille Banks. Leur nounou n'arrive pas à asseoir son autorité vis-à-vis des enfants Jane et Michael. Aussi leurs parents décident d'engager une nouvelle gardienne. Le couple Banks a une idée bien précise de ce que doit être son rôle, mais aucune des candidates n'a la rigueur nécessaire. Jusqu'à l'arrivée de Mary Poppins, qui apporte un nouveau souffle dans la maison.

Avec humour et sensibilité, la jeune femme organise le quotidien de Jane et Michael. Elle les emmène dans de nombreuses aventures magiques et voyages de rêve. Ce faisant, ce n'est pas seulement la nature des enfants qui change, mais la dynamique de toute la famille.

Pour de nombreuses personnes, le film de Walt Disney avec Julie Andrews, sorti en 1965, est un souvenir d'enfance marquant. Le film est basé sur le livre de l'auteur Pamela L. Travers, publié en 1934, et constitue le modèle de l'adaptation musicale, dont la première a eu lieu en 2004 au Prince Edward Theatre du West End de Londres. Depuis lors, plus de 12 millions de personnes dans le monde l'ont vue. «Mary Poppins» a reçu plus de 30 récompenses internationales. Profitez d'une soirée inoubliable au pied de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau avec des chorégraphies au rythme effréné, des voix fantastiques et de nombreuses surprises.

3 × 2 billets à gagner

Résolvez le sudoku de la page 27 et gagnez 3 × 2 billets au choix pour les dates des représentations en juillet 2024.
www.thunerseespiele.ch

PROFITEZ D'AVANTAGES CHEZ COOP PRONTO

ET BIEN D'AUTRES PARTENAIRES

THE BODY SHOP

Fust

JUMBO

lumimart

IMPORT PARFUMERIE

CHRIST Uhren & Schmuck

SUPERCARD

coop pronto

LIVIQUE

coop pronto

Inter Discount

Téléchargez l'appli dès maintenant

SUPERCARD coop

coop

Pour moi et pour toi.

À gagner

Une nuit pour 2 personnes, petit-déjeuner gourmand et boisson de bienvenue inclus, à l'hôtel Grischa de Davos.

Question du concours

Combien de parcours offre le «Loipa-Safari Graubünda»? Plus d'informations dans notre rubrique tourisme, à partir de la page 10.

À gagner

Coop Pronto tire au sort 3 × 2 billets pour **Mary Poppins** ainsi que 5 × 2 billets pour l'**Umwelt Arena.** Pour gagner l'un ou l'autre prix, résolvez le sudoku ci-dessous.

stiftung umwelt arena schweiz

Sudoku

La clé pour gagner est de trouver la bonne série de chiffres dans le sudoku (cases marquées en couleur, de gauche à droite).

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

©raetsel.ch 1825563

Photos DR

Col routier des Alpes suisses
Habitation des Inuits
Avec un mélo c'est mélangé
Enfilé
Morceau de langue
Pas amateur
Arriver à la trame
À qui mieux mieux (à l')
Indication géographique
En matinée
Enfermé sans aucune issue
Lac des Préalpes vaudoises
Arbre sacré
Vendeur de super
Expression mécontente
Trouvé grâce aux yeux de
Donna une direction
Camarade
Préfixe latin
Chanteur anglais (Chris de)
Avant la SUVA
L'Allemagne
Nourriture pour le bétail
Activité divertissante
La Chine en fait partie
Plante ornementale
Préfixe signifiant à demi
Plaisanterie
Schaffhouse
Neuchâtel
Fabricant de souliers † (CH)
Moyen de repérage
Récusai
Plat de pommes de terre (CH)
Jardin public
Ensemble de règles
Baissai la voix
Ouvert
Pas loin
Opéra de Milan
Corde de cow-boy
Pas donné
Pronom possessif
Commune de La Côte (VD)
Bruit sec et léger
Coupe sèche
Touché
Humoriste †
Chanteuse suisse † (Lys)
Aller se coucher (s')
Appareil de chantier
Créature
Peut se dire d'un acide

raetsel F 1_24

Panier gourmand

Silvio Germann offre un cadeau exclusif avec un panier de produits et un livre de cuisine.

1	2	3	4	5

Voici comment participer

Vous avez trouvé la réponse du concours, du sudoku ou des mots fléchés? Vous pouvez participer gratuitement sur **www.coop-pronto.ch/fr/profiter-gagner/**

Conditions du concours: date limite de participation: **24 mars 2024.** Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de paiement en espèces. La voie juridique est exclue. Les données seront transmises à des tiers pour le déroulement du concours. La solution de l'énigme sera visible sur **www.coop-pronto.ch** à partir du 2 avril 2024.

Les gagnants du concours seront informés par écrit.
Le prochain magazine Pronto paraîtra le **26 mars 2024!**

25 ANS PRONTO WIN

UN CADEAU AVEC CHAQUE BILLET

500x
PRIX HEBDOMADAIRES ATTRAYANTS

1x
TOYOTA C-HR HYBRID
d'une valeur de CHF 51 800

BILLETS GAGNANTS GRATUITS
dans tous les shops Coop Pronto jusqu'à épuisement du stock

coop
Pour moi et pour toi. pronto