02/2023

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉ

Sven Wassmer

Un grand chef au sommet

Page 4

Vos avantages

Dans ce journal, vous trouverez 12 bons et un bon rabais carburant de 4 cts.

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

En Suisse, il n'y a que quatre cuisiniers qui ont trois étoiles Michelin. Depuis l'automne dernier, Sven Wassmer en fait partie avec son restaurant Memories au Grand Resort de Bad Ragaz. Depuis qu'il a commencé à cuisiner, les trois étoiles étaient son objectif. Le magazine Pronto a pu s'entretenir avec lui. Avec sa cuisine alpine, il touche une corde sensible en intégrant la nature qui l'entoure à ses plats.
C'est pourquoi nous voulons aussi fêter avec vous les 30 ans de Naturaplan. Depuis l'introduction de la marque bio chez Coop, nous avons nous aussi intégré de plus en plus de ces produits dans l'assortiment de nos magasins Coop Pronto. Vous êtes, chère lectrice, cher lecteur, notre baromètre en la matière. Plus vous achetez bio, plus notre assortiment s'élargit.
Avec nos semaines suisses, nous restons en territoire national. Nous vous montrons quels excellents produits sont typiquement suisses. Cette fois-ci, nous avons servi des röstis classiques avec de l'émincé. Laissez-vous inspirer et passez nous voir, nous vous saluons avec: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invité
Sven Wassmer

Avec son restaurant Memories au Grand Resort de Bad Ragaz, il est parvenu au sommet de la gastronomie. Depuis l'automne dernier, Sven Wassmer, 36 ans, a trois étoiles Michelin et 18 points Gault Millau. La semaine de quatre jours l'aide, lui et son équipe, à trouver un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

10 | Tourisme
Bâle et les Trois Pays

Traverser trois pays à vélo, visiter des expositions intéressantes et profiter de la vie autour du Rhin: c'est possible au départ de Bâle, ville ouverte sur le monde.

14 | Actuel
Semaines suisses

Vous trouverez dans nos Coop Pronto tout ce qui fait la spécificité culinaire de la Suisse. Par exemple des röstis avec de l'émincé, du fromage et du chocolat ou un vin rouge.

Impressum

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

Rédaction: Claudia Kocher, Eliane Stoller, Sandra Jann

Layout: Carla Barron

Impression
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tirage
310 000

Page de couverture
Sven Wassmer
Photo Christoph Kaminski

imprimé en suisse

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

Sommaire | Édition 2/2023

9 | Sites
Coop Pronto Bâle, Campus Novartis

17 | Entrée
Croûtes au fromage et à la pêche

19 | Végétarien
Älpler aux champignons végétarien

21 | Viande
Mini-Rösti à la viande des Grisons

23 | Dessert
Mousse au chocolat en poudre

25 | Pour vous
Naturaplan a 30 ans

29 | Mobilité
Coop Mineraloel développe son réseau de stations-service à hydrogène

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

Photos Heiner H. Schmitt, Christoph Kaminski, Bâle Tourisme

Dans la cuisine ouverte du Memories, on peut observer Sven Wassmer en train de lever les filets d'un sandre.

SVEN WASSMER

Excellent!

Il a fallu deux mois à Sven Wassmer pour «digérer» sa troisième étoile Michelin. La remise du prix était riche en émotions.

TEXTE CLAUDIA KOCHER
PHOTOS CHRISTOPH KAMINSKI

Dans la cuisine ouverte du Memories, au sein de l'élégant Grand Resort Bad Ragaz, la concentration règne. Quatre cuisiniers et cuisinières préparent le menu «L'hiver alpin» pour la soirée. Selon l'appétit, on peut choisir le menu à 7, à 9 ou à 11 plats. C'est mercredi, le premier jour de la semaine de quatre jours. Sven Wassmer s'assoit un peu à l'écart pour prendre un café. «La décision de la semaine de quatre jours était très importante pour créer un bon équilibre entre travail et vie privée. Pour moi, mais surtout pour l'équipe.» Le cuisinier primé consacre son cinquième jour de travail à la création, à la formation de l'équipe ou à la formation continue, à la cueillette d'herbes dans la nature ou à la famille. Auparavant, il pensait que le métier de cuisinier était comparable à une course de 100 mètres. Plus tard, cela a ressemblé à un marathon. «Aujourd'hui, je dis: en fait, je suis simplement un coureur. Peu importe ce que je fais, je continue à avancer. You have to be happy.»

Happy, Sven Wassmer l'est assurément. Son rêve de jeunesse était de pouvoir un jour cuisiner au niveau trois étoiles. «Lorsque j'ai commencé mon apprentissage il y a vingt ans, je me suis dit: je veux être un jour l'un des meilleurs cuisiniers et être récompensé par trois étoiles. Au cours des huit dernières années, je me suis concentré pour y parvenir.» Chaque jour, il se regardait dans le miroir et se disait: «Allez, Sven, continue, tu peux y arriver, tu es sur la bonne voie.» En automne 2022, il a été couronné de cette troisième étoile. Il n'y a que 139 chefs dans le monde qui cuisinent à ce niveau. En Suisse, ils sont désormais quatre avec le Memories. Les autres sont le Cheval Blanc à Bâle, le «Château de Schauenstein» à Fürstenau et «l'Hôtel de Ville» à Crissier. «C'était du bonheur à l'état pur. J'ai atteint LE but professionnel de ma vie.» La sécrétion d'endorphines, ce sentiment de bonheur total a duré deux mois. C'est le temps qu'il lui a fallu pour se remettre de ses émotions.

Brève biographie

Né en 1986, Sven Wassmer a grandi à Stein (AG). Il a effectué son apprentissage de cuisinier au Swissôtel de Bâle. Il a ensuite travaillé au Château de Schauenstein, au Park Hotel Vitznau ainsi qu'au Viajante à Londres. En 2014, il est devenu chef de cuisine au 7132 Silver à Vals. Depuis 2019, il dirige les restaurants «Memories» et «verve by Sven» au Grand Resort Bad Ragaz. En octobre 2022, il a obtenu la troisième étoile Michelin pour le Memories ainsi que 18 points Gault Millau. Sven Wassmer est marié et a deux enfants.

Après la proclamation de ce résultat le système de réservation s'est effondré au bout d'un quart d'heure. «Il se passe des choses incroyables quand on a la troisième étoile. C'est génial. Tout à coup, des clients viennent du monde entier, juste pour manger ici.» Il est fier de rendre à nouveau quelque chose à la Suisse et à Bad Ragaz et extrêmement heureux d'avoir grandi dans ce pays, de pouvoir y vivre et y travailler. Suite aux nombreuses réservations, Sven Wassmer a engagé une personne pour leur gestion. Le restaurant est désormais complet trois mois à l'avance, ce qui assure une certaine sécurité.

Hormis l'attribution de la troisième étoile, quitter la Suisse aura été l'autre décision importante de ▶▶

Bon d'une valeur de

20 %

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

Valable jusqu'au 29 mai 2023

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 809917

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

Depuis 2019, Sven Wassmer travaille dans son restaurant signature Memories à Bad Ragaz.

▶▶ Sven Wassmer. En 2010, Londres était déjà, avec New York, le hotspot de la gastronomie. «Il est intéressant de noter que c'est à Londres que j'ai planté les graines de ma cuisine suisse», raconte le jeune homme de 36 ans. «J'ai dû quitter la Suisse pour me rendre compte de tout ce que j'avais chez moi. Cela a été le point de départ de ma carrière de chef étoilé.»

La graine de la cuisine alpine était semée. À son retour en Suisse en 2014, Sven est devenu chef de cuisine au restaurant «7132 Silver» à Vals. «En Suisse, la cuisine alpine est célébrée depuis longtemps. Elle est notre héritage. Nous sommes un pays de paysans depuis des siècles, nous avons cueilli, fermenté et nous sommes autosuffisants.» Selon lui, c'est justement en Suisse orientale que la diversité est particulièrement passionnante grâce au triangle des trois pays. «Le maïs Ribel de la vallée du Rhin est ici chez lui. Tout le monde le connaît. Il est arrivé avec l'Empire ottoman via le nord de l'Italie. C'est un exemple très simple pour montrer tout ce qui s'est développé ici.» Selon lui, c'est aussi ici que l'on trouve la plus grande densité d'exploitations bio et Demeter et les producteurs les plus innovants. Pour Sven Wassmer, le bio n'est pas une question, mais une évidence.

Retour dans la cuisine ouverte, très importante pour Sven Wassmer. Il a conçu de A à Z le Memories comme restaurant signature – du concept au design, en passant par la technique utilisée dans la cuisine. Rien n'est caché, rien n'est secret. On peut également le voir à l'œuvre toute la soirée. «Être proche est très important. Je suis partisan de tout montrer. C'est comme ça qu'on avance.» Même dans la haute gastronomie, les clients pensent que ce sont des robots qui sont à l'œuvre. Mais bien sûr, ce sont des hommes, qui commettent aussi des erreurs. «Je veux pouvoir les autoriser.» ■

Le produit Coop Pronto préféré de Sven Wassmer

Ricola citron mélisse

«Les bonbons aux herbes correspondent à ma cuisine. J'en ai toujours un paquet sur moi»

Profitez-en maintenant!

Pipas

→ Source de vitamine E et de fibres alimentaires

MisterCorn

→ Sans huile de palme, colorants et conservateurs
→ Source de fibres alimentaires

Pains croustillants

→ ingrédients 100% naturels
→ vegan

Grefusa PipasG graines de tournesol salées, 110g
Grefusa MisterCorn BBQ maïs, 115g

Snatt's Pains croustillants à la tomate & l'origan, 120g
Snatt's Pains croustillants à l'ail & au persil, 120g

20% de RÉDUCTION
sur tout l'assortiment Snatt's & Grefusa.

Valable jusqu'au 29 mai 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 809900 > Grefusa

20% de RÉDUCTION
sur tout l'assortiment Snatt's & Grefusa.

Valable jusqu'au 29 mai 2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

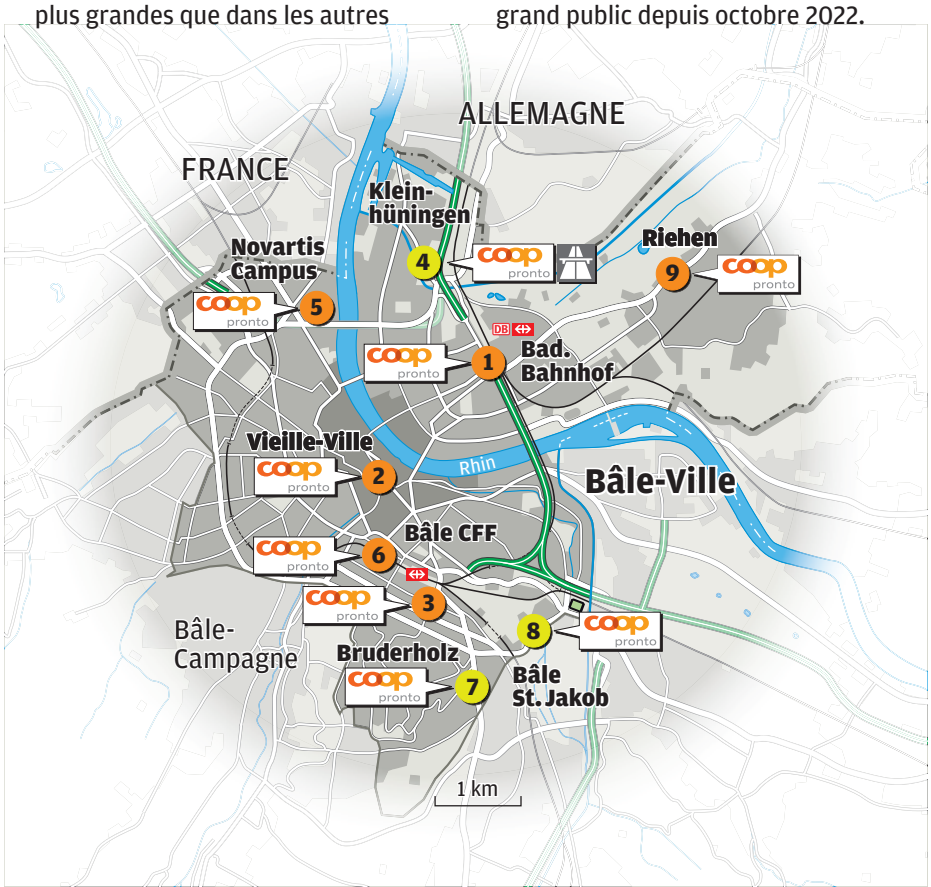
coop pronto 7 610813 809900 > snatt's

COOP PRONTO CAMPUS NOVARTIS

Carte Rich Weber; photos Heiner H. Schmitt

Le Coop Pronto Campus Novartis est ouvert du lundi au vendredi de 7 h à 19 h. Le gérant, Dragan Jeremic, a donc ses week-ends de libres.

Sur le site du Campus Novartis à Bâle, on trouve en sous-sol, sur plus de 400 mètres carrés, un Coop Pronto très particulier en termes de taille, d'assortiment et d'heures d'ouverture. Ce qui saute aux yeux: sur une grande table se trouvent des bouteilles raffinées provenant du domaine viticole de Novartis. «Le vin se vend effectivement très bien», explique Dragan Jeremic, le gérant du magasin, qui travaille ici avec trois autres employés. Les étagères sont plus grandes que dans les autres shops, l'intérieur provient de Novartis. Des chocolats et des articles touristiques sont disposés sur de grandes gondoles pour attirer l'attention des nombreux hommes d'affaires présents sur le site. Cuisinier de formation, Dragan Jeremic a repris ce Coop Pronto en mai 2021, en pleine pandémie. Pratiquement tout Novartis était en télétravail. Entretemps, tout se passe bien, la majorité du personnel est revenue sur le campus. De plus, le site est ouvert au grand public depuis octobre 2022.



Sites de Bâle-Ville

1 Bâle
Bad. Bahnhof
Schwarzwaldallee 200

2 Bâle
Streitgasse 20, Centralhalle

3 Bâle
Güterstrasse 257

4 Bâle
Hochbergerstrasse 60

5 Bâle
Campus Novartis

6 Bâle
RailCity Bâle CFF

7 Bâle
Reinacherstrasse 202-204

8 Bâle St. Jakob
Brüglingerstrasse 83

9 Riehen
Äussere Baselstrasse 263

Coop Pronto + station-service

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

Coop Pronto

DES SUPERPOINTS POUR DE SUPER AVANTAGES.
supercard.ch

Basel Tourismus

Le long du Rhin, des cafés mobiles ou des buvettes vous invitent partout à faire une halte.

BÂLE

Pâques au bord du Rhin

Un tour à vélo le long du Rhin permet de traverser trois pays. N'oubliez toutefois pas d'y intégrer la visite du campus Novartis.

Avec la BaselCard, que l'on reçoit gratuitement à chaque réservation d'hôtel, on peut utiliser gratuitement les transports publics et profiter de 50% de réduction sur différentes activités. Ou encore louer un vélo électrique pour seulement 20 francs par jour et partir à la découverte de la région des trois frontières. En suivant le chemin de la rive gauche du Rhin, on arrive à l'Elsässerrheinweg, en contrebas du campus Novartis. Il ne faut pas laisser passer l'occasion de visiter ce campus, la Mecque de l'architecture. Depuis octobre dernier, les espaces extérieurs et certains locaux comme les boutiques, les cafés et les restaurants sont ouverts au public pendant les heures de bureau, de 7 à 19 heures.

La liste der architectes qui ont construit ici se lit comme le Who's Who de la profession: Diener & Diener, SANAA, Vittorio Magnago Lampugnani, Frank O. Gehry, David Chipperfield, Herzog & de Meuron et bien d'autres. Le pavillon Novartis, qui se trouve sur l'un des espaces verts soigneusement aménagés, est un nouveau lieu d'exposition pour Bâle. Avec «Wonders of Medicine», le visiteur peut se plonger dans les mystères des sciences de la vie à travers quatre zones interactives. Une sélection variée d'œuvres d'art – dont une sculpture de Richard Serra, des installations de Jenny Holzer et Laurie Anderson et une peinture murale de 60 mètres de Claudia Comte – complètent la visite, pour laquelle il faut prévoir suffisamment de temps.

Novartis

Vue de l'imposant pavillon sur le campus Novartis qui abrite l'exposition «Wonders of Medicine».

Ensuite vous continuerez en direction de la France jusqu'à la passerelle des Trois Pays qui vous conduira en Allemagne au Vitra Campus. Les amateurs de brunch trouveront leur plaisir au Depot Deli.
Le Schaudepot et la Maison Vitra valent aussi le détour. Actuellement, l'exposition «Garden Futures» est visible au Vitra Design Museum. La visite se poursuit à vélo sur le Rehberger-Weg. Ce chemin artistique relie le Vitra Campus et la Fondation Beyeler de l'autre côté de la frontière. À la Fondation Beyeler à Riehen, l'exposition de Wayne Thiebaud fait fureur. Le jardin du musée est un lieu de plaisir et de détente que vous pourrez également apprécier à l'occasion d'un déjeuner ou d'un café au restaurant de la Fondation. Le retour à Bâle se fait le long de la rivière Wiese, à travers le «Lange Erlen», le poumon vert de Bâle.

Ceux qui souhaitent rester plus longtemps au musée Beyeler peuvent opter pour le forfait Fondation Beyeler. Il est disponible sur le site www.basel.com. L'offre comprend une nuitée, l'entrée au musée et la BaselCard. Bâle, ville de musées, offre d'innombrables expériences: ainsi, le Kunstmuseum accueille actuellement l'exposition «Born in Ukraine» qui présente 49 tableaux du XVIIIe au XXe siècle provenant de la galerie de peinture de Kiev et du musée national d'Ukraine qui ont trouvé là un refuge temporaire. Le Musée historique présente «Hors usage – le quotidien en mutation». De la fourrure de singe au crachoir, de la machine à écrire au Game Boy, l'exposition présente des objets plus quine sont en usage.

Bâle peut également se découvrir en bateau. Le «Rhystärn» de la compagnie de navigation bâloise propose un brunch le week-end et le tea time y est également très apprécié: le week-end, de 14 à 16 heures, on profite d'une petite pause sur l'eau et on laisse le décor de la ville défiler devant soi.
Des pâtisseries sucrées et salées, des scones et une sélection de thés du London Tea House, la plus vieille manufacture de thé de Suisse, vous attendent. La convivialité et le plaisir y sont à l'honneur. Les billets pour la croisière peuvent être achetés au point de vente Schifflände ou au Stadtcasino. ■

Plus d'offres d'excursions sur:
www.MySwitzerland.com/
www.basel.com

CONCOURS

Dorint Basel City

L'«Essential by Dorint Basel City» est au cœur du style de vie bâlois. Lors de votre séjour, vous serez totalement dans l'ambiance de la ville rhénane. 161 chambres et 10 appartements sont à votre disposition. À cela s'ajoute le «Côté Jardin» avec son bar et son restaurant. La proximité du centre-ville et du centre d'exposition en fait un point de départ parfait pour votre séjour. https://hotel-basel.dorint.com

Photos DR

Répondez à la question du concours en **page 31** et gagnez **deux nuitées** (ven-dim) pour **deux personnes avec petit-déjeuner** et City Tax, ainsi que la BaselCard, à **l'hôtel Dorint**.

Local. De saison. Génial.

On se demande bien pourquoi les sauces à salade Brunos sont si bonnes. Comme si elles étaient faites maison – et presque même un peu mieux. Elles le doivent, d'une part, à des recettes bien gardées, et de l'autre, à la qualité des matières premières utilisées.

Aujourd'hui, Bruno's Best AG emploie 40 personnes sur son site de production à Sarnen, dans le canton d'Obwald.

Plus que de simples fournisseurs de matières premières
Brunos met un point d'honneur à n'utiliser que les meilleurs ingrédients, aussi bien pour les sauces que pour les beurres aromatiques. Tous les composants des neuf sauces à salade – dont trois ne sont disponibles que lorsque c'est la saison – sont fabriqués ou transformés en Suisse. Ils répondent aux exigences de qualité les plus élevées et proviennent de producteurs et de fournisseurs avec lesquels Brunos a tissé des liens dépassant ceux d'une simple relation commerciale. On sent qu'elle est le fruit d'un grand respect mutuel, d'un savoir-faire et d'une passion partagée. Certains de ces partenaires sont présents depuis le début et ont grandi avec Brunos.

De la région. Pour toute la Suisse.
La recette du succès: des trajets de transport courts et une transformation rapide. Les œufs que les poules élevées en plein air pondent en caquetant le matin à Ennetmoos, à dix kilomètres de là, sont livrés l'après-midi par les frères Barmettler. Les œufs qui ne sont pas utilisés pour les sauces salade Brunos sont d'ailleurs disponibles chez Coop sous la marque Naturafarm. Quant à l'huile de tournesol, c'est le transporteur Roby Schmid de Kerns qui va la chercher chaque semaine dans la région de Bâle. Les herbes aromatiques de Mäder, dans le canton de Zurich, sont triées à la main, lavées et aussitôt transformées. Et que ferait Brunos sans ail? Justement. C'est la famille Küchler de Kerns qui livre environ une demi-tonne d'ail prêt à l'emploi – chaque semaine. Seul le producteur du bouillon est encore plus près: l'entreprise Saguna AG est juste de l'autre côté de la rue. En automne, 17 tonnes de courge de Bürlimoos à Rothenburg sont transformées pour faire la sauce au potiron et aux marrons. Et chaque année au printemps, des membres de la famille Arnold parcourent la région de Bâle pour ramasser plus d'une tonne d'ail des ours, qui donne son goût incomparable à la sauce à salade printanière.

Fabriquée au coeur de la Suisse.

Ingrédient secret
Y a-t-il un ingrédient particulier qui donne aux sauces un goût si caractéristique? Absolument. Chez Brunos, c'est un «état d'esprit». C'est une attitude particulière envers le pays, ses racines et des valeurs telles que la qualité, le soin et la fraîcheur. Aucun compromis n'est fait, même en ce qui concerne l'utilisation, ou plutôt la non-utilisation, d'épaississants ou de conservateurs. Et cela se remarque dans le goût.

La sauce salade préférée de Suisse
Ce qui a commencé à la fin des années 1990 dans l'auberge Sand de Kerns avec la vente de sauces à salade à l'emporter est depuis longtemps culte dans toute la Suisse. Aujourd'hui dirigée par des représentants de la deuxième génération, Bruno's Best AG fabrique de délicieuses sauces à salade et des beurres aromatisés selon les recettes originales de la famille Arnold. Ces sauces sont notamment disponibles dans environ 1200 points de vente Coop et Coop Pronto. Brunos – une délicieuse portion de Suisse dans l'assiette.

Publireportage

Brunos

Simplement bon.

brunos.ch

Quelle sauce ce sera aujourd'hui?

Française

L'originale, la sauce à salade la plus appréciée de Suisse – également délicieuse simplement avec du pain.

Italienne

Un délice méditerranéen avec de l'huile d'olive – parfait pour les salades fruitées.

Autres produits et recettes sur **brunos.ch**

BON 20% de réduction

20% de réduction sur toutes les sauces à salade Brunos.

Valable jusqu'au 29 mai 2023. Bon non cumulable et utilisable une seule fois dans tous les Coop Pronto (évtl. plus grands).

coop pronto

BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard

7 610813 809948

Photo Heiner H. Schmitt; styling Doris Moser

Typiquement suisse!

Pendant les semaines suisses, nous mettons l'accent dans les Coop Pronto sur une nourriture locale très appréciée. Du fromage! Des röstis! Du chocolat!

Dans la magnifique auberge de campagne Roderis à Nunningen (SO), nous vous présentons les produits des semaines suisses. **Des chips** à grignoter se trouvent dans tous les bistrots de campagne. Un **bon rösti,** de **l'émincé de veau** aux **champignons** et de la **salade**: un classique qui plaît toujours. Il est accompagné d'un **plateau de fromages** et de **pain** frais. Le chocolat est partout en Suisse. Que ce soit sous la forme d'un **Toblerone**, d'un **snack Ovo** ou de **boules Lindor.** Les **Kägi-Fret** et autres sont bien sûr aussi volontiers grignotés. Pour boire, on se contente d'eau. Pour le plat principal, on s'offre volontiers un verre de **vin rouge**. Les Coop Pronto offrent toujours de l'inspiration. Passez tout simplement – à tout moment. Au plaisir de vous revoir!

CHAVROUX®

PUR CHÈVRE

Si doux, Si fondant

BON 30% DE RABAIS

coop pronto

7 610813 809832

30 % de rabais sur toute la gamme Chavroux. Valable du 4 avril jusqu'au 29 mai 2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (éventuellement uniquement dans les plus grands).

Toutes les recettes de
FOOBY
WE LOVE FOOD

Entrée

Croûtes au fromage et aux pêches

Préparation: 15 min
En tout: 25 min
Énergie: 356 kcal par pièce

Pour 8 pièces, il vous faut

- 500 g de pain coupé en 8 tranches
- 1 dl de vin blanc
- 8 tranches de fromage à raclette
- 1 boîte de demi-pêche (env. 420 g) rincées et égouttées, coupées en dés
- 200 g de jambon cru en tranches
- 1 oignon coupé en fines rondelles
- un peu d'épices à raclette

Voici comment faire

1. **Croûtes au fromage:** mettre les tranches de pain sur une plaque recouverte de papier cuisson, les arroser de vin. Répartir le fromage et la moitié des dés de pêche dessus. Garnir de jambon et d'oignons.
2. **Cuisson:** faire griller les croûtes au fromage env. 10 min dans le haut du four préchauffé à 220 °C. Les sortir du four, répartir le reste de dés de pêche dessus, assaisonner, dresser.

Servir avec: de la salade verte

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

SalaMini Snack
idéales pour
apéro et pique-nique !

TICINELLA.CH | | #TICINELLA

À la découverte gastronomique du Tessin

1.- DE REMISE sur SalaMini Snack Classico Salami au poivre Pavé Pepe

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

TICINELLA

coop pronto

7 610813 809894

Valable jusqu'au 29 mai 2023 pour une barquette de SalaMini Snack Classico ou de Salami au poivre Pavé Pepe. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

Végétarien

Macaronis à la montagnarde végétariennes aux champignons

Préparation: 35 min
En tout: 35 min
Énergie: 796 kcal par personne

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut

- 2 cs de beurre
- 200 g de champignons de Paris bruns coupés en quatre
- 100 g d'amandes hachées grossièrement
- ¼ de cc de sel
- 5 dl de bouillon de légumes
- 2½ dl de crème entière
- 400 g de pommes de terre à chair ferme coupées en cubes d'env. 1 cm
- 250 g de pâtes à l'épeautre (pennes rigates p. ex.)
- 50 g de parmesan râpé
- sel, poivre, selon le goût
- 200 g de compote de pommes

Voici comment faire

1. **Mélange amandes-champignons:** faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive. Y faire dorer les champignons et les amandes pendant 8 min en remuant de temps en temps, saler.

2. **Pâtes:** dans une casserole, porter à ébullition le bouillon et la crème. Ajouter les pommes de terre et les pâtes, couvrir et laisser mijoter env. 10 min à petit feu, jusqu'à ce que les pâtes soient al dente et qu'il ne reste presque plus de liquide. Incorporer le parmesan, assaisonner.

3. **Dressage:** dresser les pâtes et les pommes de terre avec le mélange amandes-champignons et la compote de pommes.

Conseil: parsemer le tout d'un peu d'oignons botte et de fanes hachés menu.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

DÉCOUVREZ LES AUTHENTIQUES saveurs de la Thaïlande

CURRY ROUGE AU POULET ET AUX LÉGUMES

4 PERS.

30 MIN.

Produits THAI KITCHEN:

4 CS	de pâte de curry rouge
500 ml	de lait de coco
500 g	de riz au jasmin
1 à 2 CS	de sauce de poisson
	Huile pour wok

Ingrédients:

500 g	de blancs de poulet coupés en dés
300 g	de courgette coupée en quarts
1	poivron rouge coupé en dés
½	oignon, finement haché

Préparation:

- Faire mariner les dés de poulet dans la pâte de curry rouge et placer au frais pendant 30 min.
- Verser le riz dans 750 ml d'eau et porter à ébullition. Éteindre la plaque de cuisson. Remuer le riz, couvrir et laisser gonfler pendant 20 min. sur la plaque de cuisson éteinte. Important: ne pas soulever le couvercle pendant ce temps.
- Faire chauffer l'huile dans un wok ou une poêle, faire dorer le poulet, le retirer de la poêle et le mettre de côté.
- Verser un peu d'huile pour wok dans la même poêle et faire revenir l'oignon, le poivron et la courgette.
- Verser le lait de coco. Ajouter le poulet et laisser frémir pendant 1 à 2 minutes.
- Assaisonner avec la sauce de poisson.

Notre conseil: ajouter des morceaux d'ananas pour une note plus sucrée.

Made in Thailand

coop pronto

20% DE RABAIS

Valable pour tous l'assortiment de Thai Kitchen.
Le bon n'est pas cumulable et remboursable uniquement une fois dans tous les shops Coop Pronto. Valable jusqu'au 29 mai 2023.

7 610813 809931

Viande

Mini-röstis à la viande des Grisons

Préparation: 30 min
En tout: 30 min
Énergie: 669 kcal par personne

Pour 4 personnes, il vous faut

- 800 g de pommes de terre à chair ferme râpées grossièrement
- ¾ de cc de sel
- beurre à rôtir pour la cuisson
- 200 g de crème fraîche
- 80 g de figues séchées coupées en morceaux
- ½ cs de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail
- ¼ de cc de sel
- un peu de poivre
- 95 g de viande des Grisons en tranches
- 100 g de cerneaux de noix grillés, hachés grossièrement

Voici comment faire

1. **Röstis:** mélanger les pommes de terre avec le sel. Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive, baisser le feu. Y faire dorer à feu moyen le mélange de pomme de terre par portions d'env. 2 cs pendant 4 min de chaque côté. Sortir les mini-röstis de la poêle et les réserver au chaud.
2. **Dip à la figue et à la moutarde:** mixer la crème fraîche avec tous les autres ingrédients.
3. **Dressage:** dresser les mini-röstis avec le dip à la figue et à la moutarde et la viande des Grisons, parsemer de noix.

Conseil: parsemer les röstis d'un peu de ciboulette ciselée.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Conseil vin de Coop Pronto
Valais AOC Dôle des Monts Maison Gilliard, 75 cl

Un plaisir suisse. Depuis 1869.

Des produits de tradition – 150 années de plaisir made in Switzerland.

Depuis 1869, HIRZ est synonyme de fraîcheur, de diversité et de qualité. Les traditionnels produits laitiers frais HIRZ sont incontournables dans tous les réfrigérateurs familiaux. HIRZ utilise uniquement les meilleurs ingrédients. Du lait suisse, des ingrédients soigneusement sélectionnés, de généreux morceaux de fruits. Et aucun colorant, arôme ou conservateur artificiel. Cela se voit et se ressent au goût. Par exemple dans le délicieux yogourt à la stracciatella avec des pépites croustillantes de chocolat, le yogourt fruité aux fruits des bois ou le yogourt crémeux au mocca. Un petit ou un grand pot de délicieux cottage cheese frais garantit un plaisir léger. Pur ou avec de la ciboulette, il apporte de la diversité à tous les régimes alimentaires. Avec un moment de plaisir HIRZ, votre journée sera encore plus belle!

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

30% BON

Profitez d'une **réduction de 30 % à l'achat de deux yogourt de Nestlé HIRZ et Cottage Cheese au choix. Valable du 4.4.2023 jusqu'au 29.5.2023.** Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

coop pronto

7 610813 809856

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

30% BON

Profitez d'une **réduction de 30 % à l'achat de deux yogourt de Nestlé HIRZ et Cottage Cheese au choix. Valable du 4.4.2023 jusqu'au 29.5.2023.** Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

coop pronto

7 610813 809856

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

Dessert

Mousse au chocolat en poudre

Préparation: 20 min
En tout: 2 heures 20 min
Énergie: 352 kcal par personne

VEG

Pour 4 verres d'env. 2 dl chacune, il vous faut

- 2 jaunes d'œufs frais
- 1½ cs de sucre
- 6 cs de chocolat en poudre (Ovomaltine p. ex.)
- 2 blancs d'œufs frais
- 1 pincée de sel
- 2½ dl de crème entière fouettée ferme

- un peu de chocolat en poudre (Ovomaltine p. ex.)

Voici comment faire

1. **Mousse:** faire mousser au batteur électrique les jaunes d'œuf et le sucre pendant env. 5 min jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le chocolat en poudre, mélanger. Monter les blancs d'œufs en neige avec le sel. Incorporer délicatement les blancs en neige et 2 dl de crème fouettée, répartir dans les verrines, couvrir et mettre au frais pendant environ 2 h. Mettre le reste de la crème fouettée au frais.

2. **Décoration:** décorer la mousse avec le reste de crème fouettée, la saupoudrer de chocolat en poudre.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Durables et pratiques en voyage.

Maintenant disponibles chez **Coop Pronto.**

Pour le vite fait et le tout frais.

Pour moi et pour toi. coop pronto

Photos Shutterstock, DR

Le bio est une histoire à succès – pas seulement pour Coop, mais aussi pour la nature.

30 ANS DE NATURAPLAN

L'histoire secrète: comment tout a commencé

La marque bio Naturaplan existe depuis 30 ans chez Coop. Les Coop Pronto ont eux aussi choisi cette voie et proposent de plus en plus de produits bio.

La naissance officielle de Naturaplan remonte à 1993: c'est la première marque du commerce de détail issue de l'agriculture biologique. Coop s'engage à respecter les directives strictes de Bio Suisse et à ne pas commercialiser de produits bio sans le logo du Bourgeon.

En 1994, le bio prend son essor, mais il y a trop peu d'exploitations pour couvrir les besoins en produits Naturaplan. Coop lance alors une campagne pour trouver de nouvelles exploitations bio et plus de 3000 agriculteurs répondent à l'appel.

En 1997, Coop et le FiBL (Institut de recherche de l'agriculture biologique) entament une coopération dans le but de promouvoir l'agriculture biologique. Par exemple, en développant des variétés spécialement adaptées à ce type d'agriculture ou en améliorant les méthodes de culture et la qualité des produits.

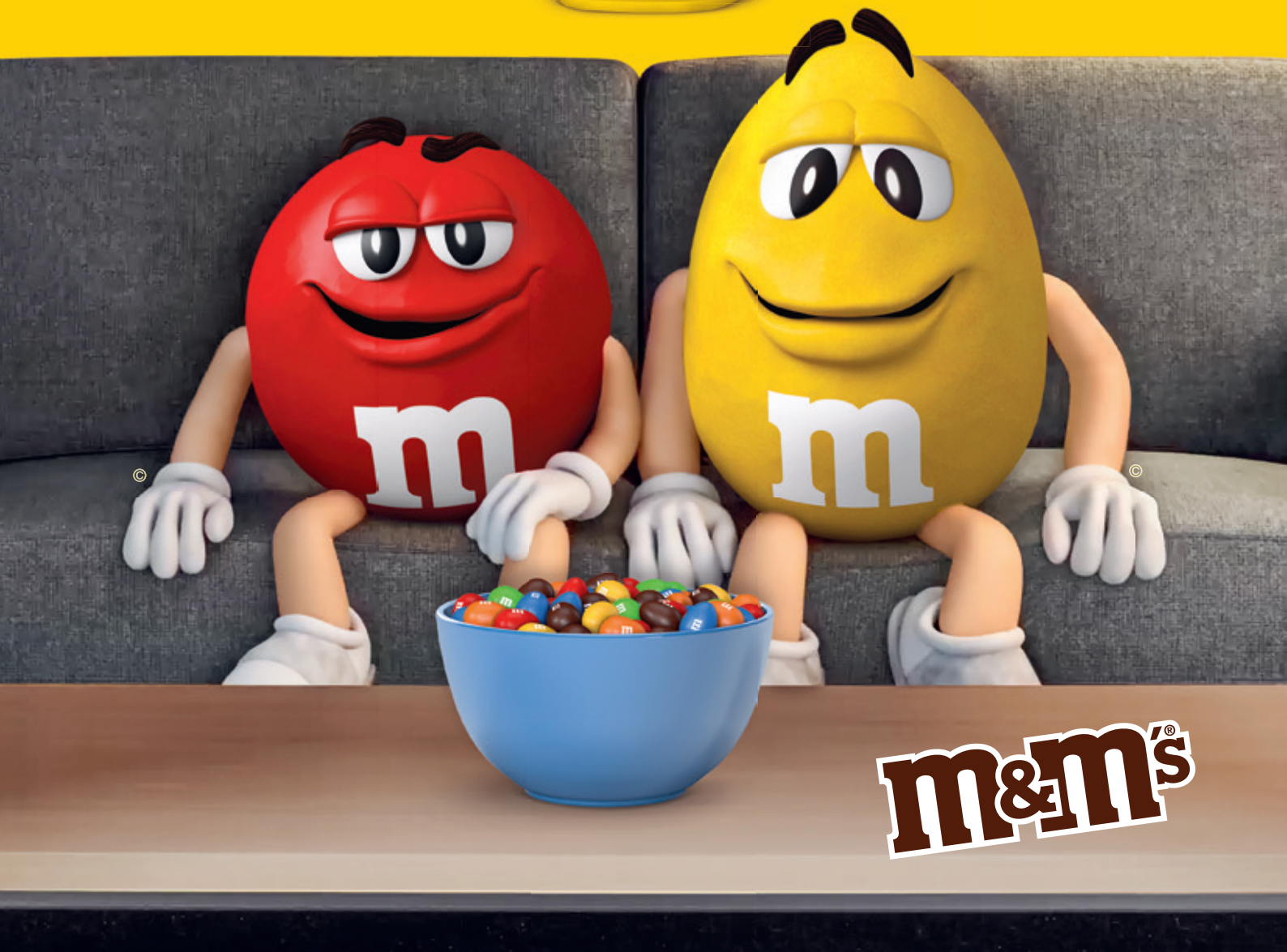
En 2003 Naturaplan fête son dixième anniversaire. A cette occasion, Coop lance le Fonds Naturaplan, aujourd'hui Fonds Coop pour le développement durable, qui soutient chaque année des projets à hauteur de 16,5 millions de francs.

En 2005, Bio Suisse fête son 25e anniversaire et est fière de compter désormais 6114 exploitations estampillées Bourgeon en Suisse.

En 2008, Naturaplan se dote d'une image moderne et élargit son assortiment en mettant l'accent sur la santé et le plaisir. ▶▶

Ci-dessus: recherche de paysans bio par une annonce. En dessous: le premier logo Naturaplan.

POUR DES MOMENTS DIGNES D'UN FILM



PHotos DR

En cette année d'anniversaire, Naturaplan peut être découverte «en vrai» sur plus de 80 sites, grâce à des jeux passionnants et à un super quiz. Le cube Naturaplan s'arrêtera dans de nombreux projets de sponsoring Coop, comme le marathon de ski de l'Engadine, ou lors des manifestations organisées par les régions.

▶▶ **En 2010,** en coopération avec Bio Suisse et le FiBL, Coop saisit l'occasion de l'Année internationale de la biodiversité de l'ONU pour sensibiliser la population au lien entre agriculture bio et biodiversité en lançant de nombreux projets.

En 2016, le chiffre d'affaires de Naturaplan dépasse la barre du milliard de francs. La part des produits bio vendus par Coop représente près de 50% du marché du bio en Suisse.

Pour son 25e anniversaire en 2018, Coop propose plus de 2500 produits Naturaplan, soit environ 14% de tous les produits alimentaires vendus. A cette occasion, un nouveau slogan voit le jour: «Naturel. Juste. Bon».

En 2023, Naturaplan fête son 30e anniversaire. Les shops avec station-service proposeront environ 200 produits Naturaplan et les grands Coop Pronto sans station-service, jusqu'à 220 articles.

BIOSUISSE

La plus haute qualité bio – garantie par le Bourgeon de Bio Suisse

Il y a 30 ans, Coop a lancé Naturaplan, la première marque bio du commerce de détail suisse, en collaboration avec Bio Suisse, l'organisation faîtière des agriculteurs bio en Suisse. Aujourd'hui encore, pratiquement tous les produits Naturaplan répondent aux directives particulièrement strictes du Bourgeon, le label de qualité de Bio Suisse.

www.bio-suisse.ch

PRODUITS LEADERS

des Coop Pronto en l'an 2022

MON PIQUE-NIQUE JAMAIS SANS...

EiCO

VILLARS
PUR CHOCOLAT SUISSE

Le N°1 des Têtes au Choco en Suisse*

*selon PDM Nielsen - Têtes au chocolat Suisse - 2022

Fabriquée à Fribourg

Une recette inchangée, fidèle à la tradition

Lait Suisse

coop pronto

20 % sur tout l'assortiment Villars

Valable jusqu'au 29.05.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

7 610813 809870

Carte Rich Weber

Les stations-service à hydrogène de Coop Mineraloel existantes (en vert) et les deux prévues pour 2023 (en orange).

HYDROGÈNE

Le plein de façon durable

Coop Mineraloel AG continue de développer son réseau de stations-service à hydrogène avec deux nouvelles ouvertures en 2023, à Egerkingen et à Dietikon.

En 2016 déjà, Coop Mineraloel AG a ouvert la première station-service à hydrogène pour le grand public à Hunzenschwil. Deux ans plus tard, l'association «Mobilité H2 Suisse» a été créée avec d'autres fournisseurs dans le but de mettre en place un réseau de stations-service à hydrogène sur l'ensemble du territoire. Coop Mineraloel AG apporte ainsi une contribution importante à la sécurité d'approvisionnement des véhicules à hydrogène et montre la voie vers une mobilité durable.

Pour Coop Mineraloel AG, l'hydrogène en tant que source d'énergie présente un potentiel élevé. Les stations-service à hydrogène permettent aujourd'hui de faire le plein de voitures de tourisme (à 700 bars) et de véhicules utilitaires ou de bus (à 350 bars). Le plein nécessite à peu près le même temps que pour l'essence ou le diesel. Si l'on compare les véhicules électriques et les véhicules à hydrogène, ces derniers ont des temps de ravitaillement plus courts, sont plus légers et ont une plus grande autonomie.

Si l'hydrogène est produit à partir d'énergies renouvelables telles que l'hydroélectricité, le vent, le soleil, la biomasse ou la géothermie, il n'émet pas de CO_2, car la seule émission produite lors de la conversion est de l'eau. De plus, l'hydrogène est facile à stocker et à transporter et est disponible partout, ce qui en fait une source d'énergie très intéressante.

Le secteur de la logistique mise également sur cette technologie. Actuellement, huit camions à hydrogène de Coop transportent des marchandises. Ils permettent d'économiser environ 80 tonnes de CO_2. Une contribution non négligeable à la réduction des émissions de gaz à effet de serre.
https://h2mobilitaet.ch

La Toyota Mirai

Toyota a commencé à développer un véhicule électrique à hydrogène/pile à combustible en 1992 et a présenté la Mirai en 2014 pour le marché mondial. Cette voiture n'émet pas de CO2 ni d'autres polluants. La deuxième génération a déjà une autonomie de 650 kilomètres. Cette voiture marque donc des points pour ses qualités écologiques, mais aussi pour son aspect et sa sensation de conduite.

www.toyota.ch/new-cars/mirai

Un plaisir croquant pour ton

Karma

Pour le vite fait et le tout frais.

coop
Pour moi et pour toi. pronto

Cailler

CHOCOLAT SUISSE DEPUIS 1819

À QUI ALLEZ-VOUS FAIRE PLAISIR AUJOURD'HUI?

coop pronto

Cailler

20% BON

20% de rabais sur tous les produits Cailler à partir de 2 articles achetés. Valable du 04.04.2023 au 29.05.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto.

7 610813 809924

À gagner

Un week-end (ven-dim) à l'Essential by Dorint Basel City pour deux personnes (petit-déjeuner et City Tax inclus), ainsi qu'une BaselCard.

Question du concours

Sur quel bateau peut-on bruncher de manière optimale, savourer un bon thé et admirer la ville de Bâle? Pour en savoir plus, consultez les pages tourisme (10 et 11).

À gagner

Coop Pronto tire au sort **5 × 2 billets** pour le **Lakelive Festival** au bord du lac de Bienne le 28 juillet. www.lakelive.ch
Pour cela, il vous suffit de résoudre le sudoku ci-dessous.

Sudoku

Pour gagner, trouvez la bonne série de chiffres dans le sudoku (champs en couleur, de gauche à droite).

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

Photos DR

Livre de cuisine «Meine Alpenküche»

En trouvant la bonne solution, vous pourrez gagner le nouveau livre de cuisine de Sven Wassmer (uniquement en allemand).

1	2	3	4	5	6

«Vous pouvez aussi résoudre les 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: 28 mai 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 6 juin 2023 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **30 mai 2023!**

PICK UP!

NOUVEAU LOOK
MÊME GOÛT !

Incontestablement délicieux

BON

coop pronto

20% DE **RABAIS**

SUR TOUTE LA GAMME DE PICK UP

Valable du 4 avril au 29 mai 2023.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

PICK UP!

7 610813 809863