03/2023

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉ

Gjon's Tears

Après le Concours Eurovision, le chanteur présente son premier album

Page 4

Vos avantages

Dans ce journal, vous trouverez 12 offres ainsi qu'un bon rabais carburant de 4 centimes.

coop pronto

FRECHE FREUNDE

CHF 1.– DE REMISE

sur toute la gamme
Freche Freunde

Les snacks Bio aux fruits et aux légumes sont les compagnons parfaits pour toutes les aventures. Apprenez à les connaître maintenant et découvrez tout sur nos produits.

WWW.FRECHEFREUNDE.CH

coop pronto

BON CHF 1.–

Valable jusqu'au 24.07.2023. Bon non cumulable et utilisable une seule fois dans tous les Coop Pronto.

7 610813 810135

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, cher lecteur,

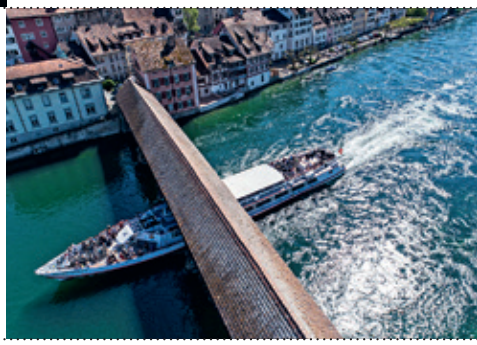
Avec l'arrivée de la belle saison, la nature s'éveille. Nous vous invitons à découvrir le canton de Thurgovie. Que ce soit à vélo, à pied ou en bateau, la région est bien desservie et offre de charmantes excursions. Si vous êtes en voiture, vous pouvez vous arrêter dans l'un de nos nombreux Coop Pronto pour vous restaurer. Nous nous occupons également de votre énergie. Un smoothie à base de vos fruits préférés vous permettra de (re)faire le plein. Nous vous avons donc concocté une double page fruitée et fraîche pour vous inspirer.
J'ai le plaisir de vous présenter la carrière du jeune chanteur Gjon's Tears. Après sa participation au Concours Eurovision de la chanson il y a deux ans, il a toujours poursuivi son objectif. Il présente maintenant son nouvel album, qui montre la grande variété de ses talents. En participant au concours de la page 31, vous pouvez gagner son nouvel album en CD. Il vaut donc la peine de lire ce magazine, que vous pouvez emporter gratuitement chez vous.
«Bienvenue chez Coop Pronto – nous nous réjouissons de vous accueillir!»

4 | L'invité
Gjon's Tears

Il a enchanté le jury du Concours Eurovision de la chanson et époustouflé le public avec sa prestation au style affirmé. Gjon's Tears a conquis la scène musicale et le cœur de ses fans avec sa voix exceptionnelle et son talent d'auteur-compositeur. Le Fribourgeois sort son premier album.

10 | Tourisme
Canton de Thurgovie

Une croisière sur le Rhin vers le lac de Constance compte parmi les plus beaux trajets fluviaux d'Europe, à commencer par le passage du pont près de Diessenhofen.



14 | Actuel
Des vitamines pour l'été

Avec les fruits de nos Coop Pronto, vous pouvez préparer en un clin d'œil des boissons riches en vitamines. Que vous les fassiez vous-même ou que vous les achetiez.

Impressum

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

Rédaction: Claudia Kocher, Eliane Stoller, Aisha Gschwind

Layout: Carla Barron

Impression
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tirage
310 000

Page de couverture
Gjon's Tears, photo Valentin Flauraud

imprimé en suisse

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

Heiner H. Schmitt, Valentin Flauraud, Thurgau Tourismus

Sommaire | Édition 3/2023

9 | Sites
Coop Pronto Kirchberg

17 | Petit-déjeuner
Overnight-Oats aux framboises

19 | Apéro
Pain croustillant aux noix avec tartinade de légumes

21 | Viande
Purée de haricots avec entrecôte de bœuf

23 | Dessert
Bouchées de fraises glacées

25 | Pour vous
Les Thunerseespiele présentent «Dällebach Kari»

27 | Pour vous
Un été de festivals

29 | Mobilité
En vélo électrique le long du lac de Constance

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

Gjon se sent chez lui sur scène. Il prend donc beaucoup de plaisir à poser dans le studio photo.

GJON'S TEARS

Une émotion intense

Le chanteur romand est maintenant adulte et peaufine professionnellement sa carrière musicale à Paris.

TEXTE CLAUDIA KOCHER
PHOTOS VALENTIN FLAURAUD

Gjon rêve. D'une grande carrière comme celle de Björk, la touche-à-tout islandaise charismatique et couronnée de succès, qui ne se contente pas de chanter, mais compose, produit et joue la comédie. «Je veux que les gens me suivent sur le long terme. Je ne veux pas être un éphémère», explique Gjon lors de la rencontre à Lausanne. Ainsi, tout est réfléchi et rien n'est laissé au hasard. Pour son premier album, il a pris son temps et a tourné une vidéo pour chaque chanson. Gjon? Gjon's Tears? Qui est-ce déjà? Nous devrions le connaître? Troisième au concours Eurovision de la chanson? Ah oui?

Gjon Muharremaj, alors âgé de 12 ans, est apparu pour la première fois devant les caméras en 2011 dans l'émission «Albania's Got Talent». Ses parents sont originaires du Kosovo et d'Albanie. C'est son grand-père qui l'avait inscrit à ce concours de chant. Le jeune garçon, encore innocent et maladroit à l'époque, en était sûr: il pouvait chanter. A 13 ans, il participait à l'émission de la SRF «Die grössten Schweizer Talente» et atteignait la demi-finale. Avec une chanson d'Elvis, il avait ému son grand-père jusqu'aux larmes, d'où son nom Gjon's Tears et les larmes sur sa joue dès qu'il monte sur scène.

Après la première euphorie, la question s'est posée: que faire désormais? Il a continué à étudier le piano et s'est formé en chant au Conservatoire de Bulle. Après l'école, il a entamé des études pour devenir enseignant primaire, et a participé en 2018 à la pépinière de talents «La Gustav» à Fribourg où il a acquis de l'expérience sur scène. La même année il a passé les castings de The Voice France et a atteint la demi-finale. Suite à sa participation à l'émission il a interrompu ses études, la musique prenait déjà trop de place. Deux ans plus tard, il arrachait sa participation au Concours Eurovision de la chanson. Mais la pandémie lui a joué un mauvais tour en 2020 et le concours international de chant a été annulé. Un an plus tard, il a pu se représenter avec son titre « Tout l'univers » et s'est qualifié pour la finale lors de la deuxième demi-finale. C'est là que le jury l'a déclaré vainqueur. Avec les points du public, cela ne suffisait toutefois que pour la troisième place. Mais il avait été entendu. Il pouvait désormais prendre sa carrière en main. Le fait qu'il ait ensuite remporté le MTV European Music Award a été «énorme» pour lui. Arrivé en tant que débutant, il a tout raflé. «J'ai toujours voulu entrer dans le monde professionnel de la musique – et j'y suis maintenant.»

Gjon rêve. De Paris, le cœur de la musique française. C'est pourquoi il s'est installé dans la capitale, où se trouve aussi sa maison de disques. «Je voulais montrer une image globale de moi. Toutes les facettes ▶▶

Brève bio de Gjon's Tears

Gjon Muharremaj, de son vrai nom, est né en 1998 dans le canton de Fribourg et a grandi à Broc. Il a représenté la Suisse au Concours Eurovision de la chanson 2021 et a obtenu la 3e place avec «Tout l'univers». La même année, il a remporté le prix Best Swiss Act aux MTV EMA. Son premier album «The Game» sort ce printemps chez le label Jo & Co à Paris, où Gjon vit actuellement.
www.gjonstearsofficial.com

20%

SUR TOUT L'ASSORTIMENT

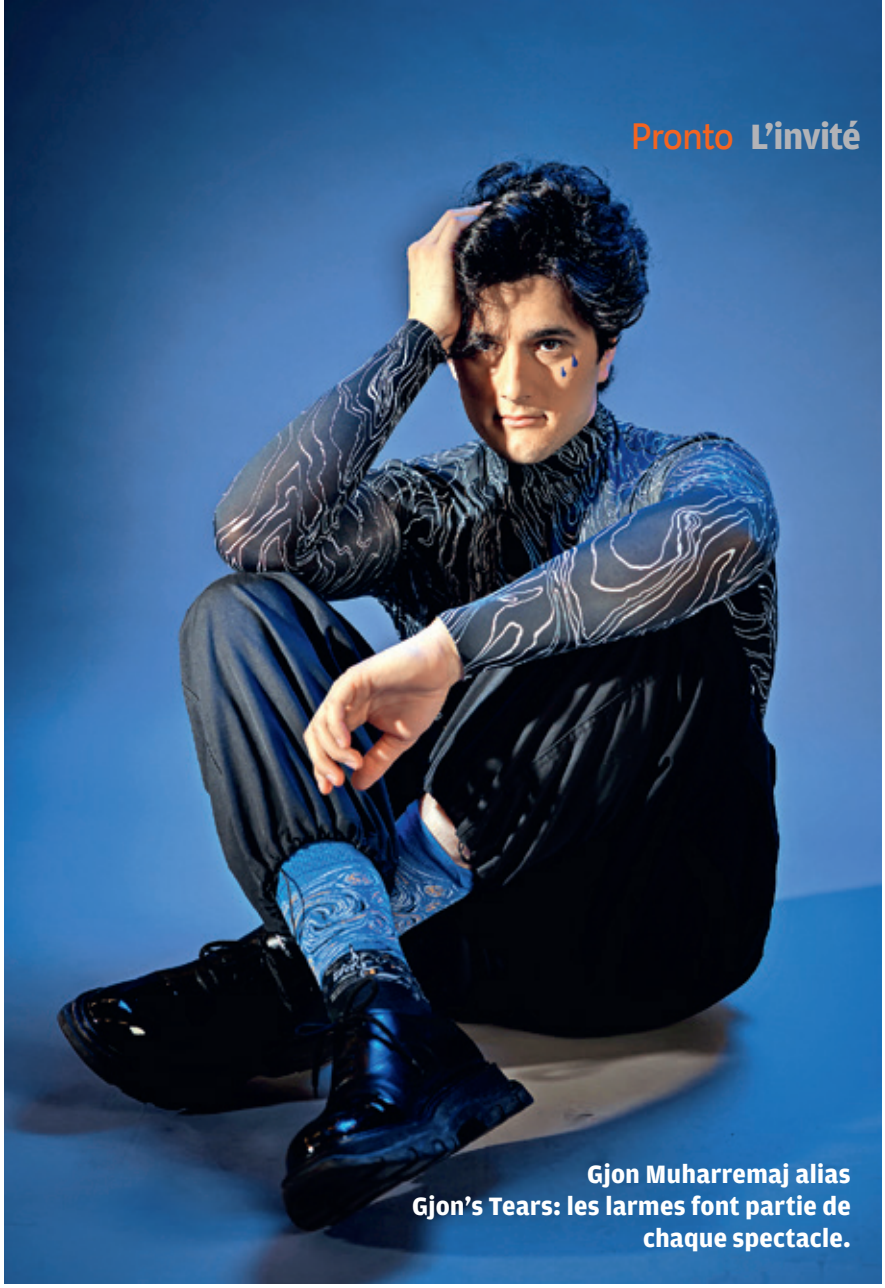
Valable jusqu'au 24.07.2023

coop pronto

20% SUR TOUT L'ASSORTIMENT

Valable jusqu'au 24.07.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

7 610813 810937



Gjon Muharremaj alias Gjon's Tears: les larmes font partie de chaque spectacle.

▶▶ et les influences qui m'ont marqué musicalement.» Que ce soit du rock, de la musique disco avec un beat balkanique ou une ballade, Gjon joue sur tous les claviers. «Dans le clip de la chanson «Pure», je voulais intégrer un personnage innocent. J'ai écrit à Géraldine Chaplin, la fille de Charlie Chaplin, mais je ne m'attendais pas à une réponse. Mais elle m'a répondu: ‹Je t'ai entendu au concours de l'Eurovision et je t'ai trouvé génial.› Et c'est ainsi que j'ai tourné le clip avec elle. Le concours m'a ouvert beaucoup de portes.»

Les chansons de Gjon's Tears sont mélancoliques et parlent parfois de la mort. «La mort est encore un tabou. Je me demande: est-ce qu'on essaie de la comprendre, est-ce qu'on peut l'accepter? On perd des gens qu'on aime et on en retrouve d'autres, presque comme un jeu. Mais au bout du compte, on perd sa propre vie. Malgré tout, il ne faut pas s'abandonner, mais se chercher et se remettre sans cesse en route.» Maintenant qu'il est écouté, il a des responsabilités, dit-il. D'où les sujets importants et sérieux.

Il n'a pas été facile de s'habituer à Paris. Gjon a rencontré de faux amis et de fausses promesses. Mais après un an et demi, il s'y sent bien. «Je sais maintenant comment les gens fonctionnent là-bas.» Son objectif, et celui de son label, est de conquérir la France. Treize chansons sont désormais réunies. Lyon, Caen, Lille, Bordeaux et bien sûr Paris sont sur la liste de sa tournée 2023. En Suisse il chantera le 8 juin au Caribana Festival à Crans (VD). D'autres concerts devraient suivre. Gjon chante aussi bien en français qu'en anglais. «Le français est plus précis en ce qui concerne le choix des mots. J'y raconte plus d'histoires. En anglais, je chante de manière plus répétitive, la distance est plus grande.» La première chanson qu'il a enregistré pour cet album s'appelle «Babi», Papa en albanais, dans laquelle il chante le refrain dans sa langue maternelle. «Aujourd'hui, on cherche toujours des choses qu'on n'a pas encore entendues. Réunir le traditionnel et le moderne me plaît.»

Sur le plan vocal, Gjon couvre une large gamme. Un professeur l'a qualifié de baryton-basse. Pourtant, ce sont justement les aigus de sa voix qui fascinent. «J'ai toujours voulu garder ma voix aiguë. Je chante maintenant plus haut que lorsque j'étais enfant. Ma voix est aussi extensible qu'un chewing-gum. Je voudrais bien sûr que cela paraisse simple – ce qui ne l'est pas du tout. Il y a beaucoup de travail derrière.»■

Le produit préféré de Gjon's Tears

Le carac*

«Quand on a grandi comme moi à Broc, près de la fabrique Cailler, on aime tout ce qui est sucré.»

*disponible dans les grands Coop Pronto Shops.

Plus de plaisir en toute sécurité

Le produit adapté à chaque besoin

Tous les avantages réunis dans une petite boîte

Sécurité supplémentaire grâce à cet unique préservatif en capsule: chaque préservatif est parfaitement protégé et placé de manière à pouvoir être immédiatement déroulé. **www.ceylor.ch**

ceylor

coop pronto ceylor

20% BON

20% de rabais sur tout l'assortiment ceylor à partir de 1 au choix. Valable jusqu'au 24.07.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

7 610813 810234

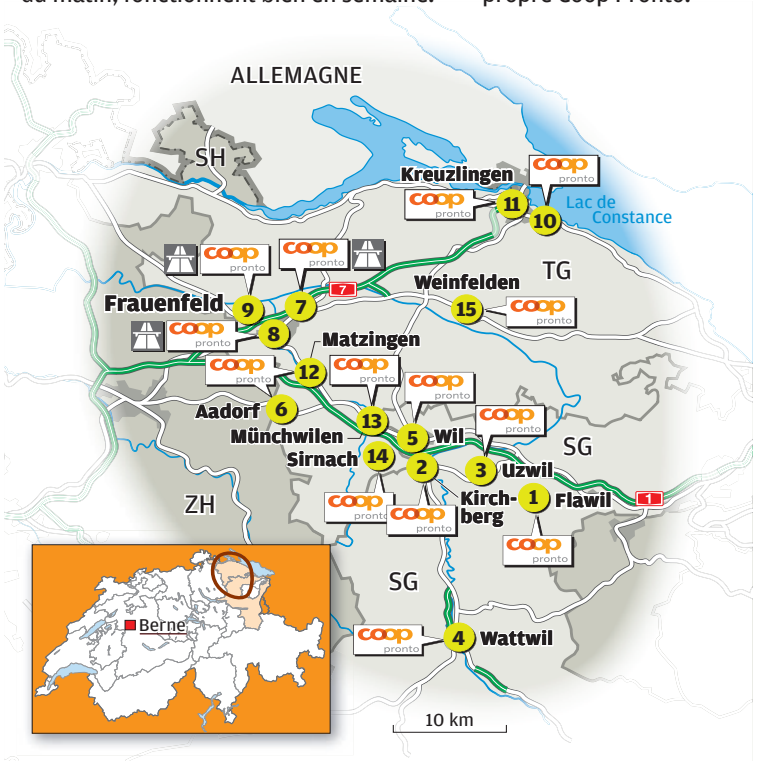
COOP PRONTO KIRCHBERG

Carte Rich Weber; photos Christoph Kaminski

Burim Sherifi est gérant du Coop Pronto à Kirchberg, qui est ouvert du lundi au samedi de 5 h 30 à 22 h et le dimanche de 7 h à 21 h.

Depuis ce 1er juin, Burim Sherifi est aux commandes du Coop Pronto de Kirchberg, situé Wilerstrasse 202. Le gérant connaît bien ce site puisqu'il y a déjà travaillé cinq ans avant de partir pour le Coop Pronto de Wil, où il a travaillé avant de retrouver celui de Kirchberg, mais comme patron!
Il sait donc déjà que les dimanches sont les jours où le chiffre d'affaires est le plus élevé, que le pain, les fruits et les légumes marchent très bien le week-end et que les produits convenience frais, comme les sandwichs et les croissants du matin, fonctionnent bien en semaine.

Il est particulièrement impatient de voir le stand de hot-dogs qui va être installé. «Au début, je travaillerai certainement beaucoup et à des horaires aussi variés que possible. Je n'ai pas encore prévu de vacances la première année, je veux d'abord m'investir à fond.» Burim Sherifi a commencé à 15 ans déjà comme stagiaire au sein d'un Coop Pronto et a ensuite fait un apprentissage de commerce de détail.
Après avoir suivi avec succès la formation de la Pronto Academy, il est maintenant aux commandes de son propre Coop Pronto.



Sites à Saint-Gall

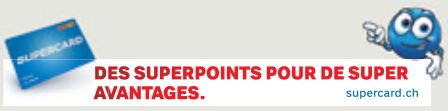
1. Flawil, Wilerstrasse 228
2. Kirchberg, Wilerstrasse 202
3. Uzwil, Wattstrasse 3
4. Wattwil, Wilerstrasse 48
5. Wil, Toggenburgerstrasse 103

Sites en Thurgovie

6. Aadorf, Morgentalstrasse 22
7. Frauenfeld Ost, Maurerstrasse 2
8. Frauenfeld West, Zürcherstrasse 32
9. Frauenfeld, Schaffhauserstrasse 84
10. Kreuzlingen, Romanshornerstrasse 126
11. Kreuzlingen, Sonnenstrasse 16, Centre commercial
12. Matzingen, Frauenfelderstrasse 93
13. Münchwilen, Frauenfelderstrasse 6
14. Sirnach, Wilerstrasse 100
15. Weinfelden, Fichtenstrasse 20, Thur Markt

Coop Pronto + station-service

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



CANTON DE THURGOVIE

Au fil de l'eau

Au printemps, les excursions en Thurgovie ont un attrait particulier. Le long du Rhin, il y a de nombreux endroits charmants à découvrir.

De Kreuzlingen à Schaffhouse, on peut emprunter de nombreux chemins. Le plus beau est celui qui passe par l'eau avec la compagnie de navigation Untersee und Rhein, de Stein am Rhein à l'île de Reichenau. Ce changement de perspective vaut la peine et donne un aperçu idéal du magnifique paysage lacustre et fluvial. La croisière de trois heures compte parmi les plus belles croisières fluviales d'Europe. Pour de nombreux visiteurs, le point fort est le passage du pont près de Diessenhofen. Ce pont historique couvert en bois, qui relie la Suisse à l'Allemagne, est si bas que les bateaux doivent abaisser les mâts, le toit de la cabine de pilotage et la marquise avant le passage.

La situation privilégiée de Steckborn, entre la crête du lac et le lac inférieur, plaisait déjà aux lacustres du néolithique. Des découvertes archéologiques de cette époque peuvent être admirées au musée local dans le Turmhof. Le village compact et fortifié, avec ses magnifiques maisons à colombages, est inscrit à l'inventaire fédéral des sites remarquables. Des parties du mur d'enceinte et des poudrières ont été conservées jusqu'à aujourd'hui. À l'ouest de Steckborn, directement au bord du lac, se trouve le Feldbach. Il s'agit d'un magnifique parc qui invite à plonger dans l'eau fraîche et à s'attarder. Il abrite l'actuel hôtel See & Park Feldbach.

L'ancien couvent de Feldbach, datant du XIIIe siècle, se trouve dans un endroit unique, directement sur la rive du lac inférieur. Aujourd'hui, les hôtes du See & Park Hotel Feldbach profitent de l'incomparable ambiance, à la fois moderne et histo-

Thurgau Tourismus, Société suisse de navigation, Ivo Scholz

La navigation sur le lac inférieur et le Rhin est l'une des plus belles croisières fluviales d'Europe. A gauche: la petite ville de Diessenhofen. A droite: en passant par Steckborn.

rique, au milieu de la roseraie du vaste parc et du port de plaisance. Juste en face se trouve le bâtiment moderne de l'hôtel avec 36 chambres confortables. Sous le toit du monastère historique se trouvent le bar de la tour, des salles de fête et de séminaire, le restaurant stylé et la magnifique terrasse sur le lac.

Les plus beaux villages se trouvent dans cette région. Ils savent préserver leur passé chargé d'histoire. Les magnifiques maisons à colombages, les ponts historiques ou la situation pittoresque au bord du lac sont autant d'éléments fascinants. Gottlieben se trouve directement sur le Seerhein, la courte voie navigable entre le lac de Constance et le lac inférieur. Le village pittoresque est orné de magnifiques maisons à colombages du XVIIe siècle situées directement au bord de l'eau. Le château de Gottlieben, qui appartenait autrefois à l'empereur français Napoléon III, est bien visible depuis l'eau. Le village est la patrie des Gottlieber Hüppen, la spécialité pâtissière de renommée internationale: il s'agit de gaufres roulées très finement et fourrées de crème fondante. Aujourd'hui encore, elles sont produites sur place, juste à côté du Seecafé. Notre conseil: dégustez-les au Seecafé & Manufakturladen de Gottlieber.

L'école des pirates est située sur l'Untersee et le Rhin. Cette nouvelle offre familiale propose des journées actives et pleines de découvertes en Thurgovie. L'école des pirates est un jeu qui se compose de postes à énigmes avec des tâches à accomplir à différents endroits ainsi que d'une application. Elle n'est toutefois proposée pour l'instant qu'en langue allemande. ■

Vous trouverez ces offres d'excursions et bien d'autres sur thurgau-bodensee.ch/fr/

CONCOURS

Fotos See & Park Hotel Feldbach

See & Park Hotel Feldbach

Un lieu d'hospitalité et d'inspiration dont l'histoire particulière remonte à 1252. L'ancien couvent de Feldbach est situé dans un cadre unique, directement sur les rives du lac de Constance. Là où vivaient autrefois des religieuses, nos hôtes trouvent aujourd'hui le confort hôtelier et les plaisirs culinaires dans un cadre de rêve. La magnifique roseraie, le vaste parc, la promenade au bord de l'eau et le port de plaisance offrent un cadre parfait pour se détendre.
www.hotel-feldbach.ch

Répondez à la question du concours à la page 31 et gagnez un bon pour une escapade **PLAISIR PUR** au **See & Park Hotel Feldbach**. Celui-ci comprend **une nuit pour 2 personnes en chambre double avec petit-déjeuner, une coupe de champagne de bienvenue, un menu à 4 plats** et un dernier verre.

Frais, plus frais, Fredy's

Des pommes fraîches, des abricots secs et du yaourt nature. Des ingrédients de grande qualité sélectionnés avec soin et l'intuition des arômes qui se complètent à merveille font le succès du petit pain aux fruits et au yaourt très apprécié.

Un record chez Fredy's! Plus de 13 tonnes de fruits ont été transformées l'an dernier pour cette création fruitée dans le fournil de Baden. Quel que soit leur âge, les consommateurs adorent ce produit qui calme les petits creux à toute heure de la journée et redonne de l'énergie.

Une politique cohérente en termes de matières premières

Saviez-vous que Fredy's est la première boulangerie de Suisse à n'utiliser que des céréales IP-Suisse issues de cultures sans pesticides? Il en va de même pour le petit pain aux fruits et au yaourt, disponible 365 jours par an chez Coop Pronto. En effet, selon la philosophie de l'entreprise, seuls les meilleurs ingrédients entrent dans la composition de la pâte.

Des pommes suisses fraîches sont achetées et coupées en petits dés dans le fournil, puis mélangées délicatement avec un délicieux yaourt aigre-doux provenant du village voisin. Des noix et des abricots secs complètent la préparation. Des farines de blé, de seigle et complète sont ajoutées au mélange riche en vitamines. Des germes de blé frais riches en nutriments, du sel des Alpes suisse et une pincée de cannelle viennent sublimer la star du goûter.

Comme tous les produits de boulangerie de la maison Fredy's, cette création fraîche et fruitée ne nécessite aucun adjuvant artificiel pour améliorer la cuisson. Il n'est donc pas étonnant que ce petit pain fasse partie des articles les plus prisés chez Fredy's.

Le conseil du sommelier du pain

Le petit pain aux fruits et au yaourt constitue la base du sandwich préféré des sommeliers du pain de Fredy's. Il suffit de couper le petit pain en deux, d'étaler un peu de moutarde aux figues du Tessin sur chaque face et d'y déposer deux tranches d'excellent Brie. Puis refermer le sandwich, croquer dedans et savourer. Rien de tel pour être heureux.

D'autres idées de combinaisons savoureuses sur www.fredys.ch

Publireportage

FARINE CULTURE SANS PESTICIDES

15 % de remise sur un petit pain aux fruits et au yaourt

Valable jusqu'au **24.07.2023**. 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 810180

15%
REMISE

Faites le plein de vitamines!

Des vitamines comme s'il en pleuvait. Dans nos Coop Pronto, vous trouverez tout ce qu'il faut pour (re)charger vos batteries.

Photo Heiner. H. Schmitt; styling Doris Moser

Dans les Coop Pronto vous trouverez des **pommes, des poires, des bananes, des melons, des prunes, du raisin, des kiwis, des citrons, des oranges, des mangues,** toutes sortes de **baies** – tous fruités et sains. En plus de ces sources de vitamines très appréciées, il est également possible de créer des smoothies à base de légumes, par exemple des **concombres, tomates** ou **carottes.** L'imagination et les couleurs sont sans limites. En plus de toute cette fraîcheur, nous proposons également un grand nombre de **cocktails de fruits** et de **jus de légumes** à emporter. Vous connaissez déjà toutes les saveurs? Si ce n'est pas le cas, essayez un **jus de grenade** ou une **colada** sans alcool. Nos **shots** sont des bombes énergétiques très appréciées. Nous vous souhaitons des moments pleins d'énergie!

-30%
à l'achat de **deux** yogourt de Nestlé LC1 au choix. Action: 31.05.2022–25.07.2022

SWISS MILK

NOUVEAU
AVEC DE LA
VITAMINE D*

Nestlé LC1 Immunity

LE MÊME BON GOÛT L'IMMUNITÉ EN PLUS !

AVEC LES BONNES BACTÉRIES PROBIOTIQUES LJ1 ET DU CALCIUM POUR TA DIGESTION**.

*LA VITAMINE D CONTRIBUE AU FONCTIONNEMENT NORMAL DU SYSTÈME IMMUNITAIRE.** LE CALCIUM CONTRIBUE AU FONCTIONNEMENT NORMAL DES ENZYMES DIGESTIVES.

COUPON RABAIS

30% BON

Profitez d'une **réduction de 30 % à l'achat de deux yogourt de Nestlé LC1 au choix. Valable du 30.05.2023 jusqu'au 24.07.2023.** 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 810173

Nestlé LC1 Immunity

COUPON RABAIS

30% BON

Profitez d'une **réduction de 30 % à l'achat de deux yogourt de Nestlé LC1 au choix. Valable du 30.05.2023 jusqu'au 24.07.2023.** 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 810173

Nestlé LC1 Immunity

Toutes les recettes de FOOBY WE LOVE FOOD

Petit-Déjeuner

Overnight oats aux framboises

Préparation: 20 min
En tout: 12 heures 20 min
Énergie: 396 kcal par verre

VEG

Pour 4 bocaux hermétiques d'env. 2½ dl chacun

- 200 g de framboises
- 1 cs de sirop d'érable
- 1 cs d'eau

- 200 g de flocons d'avoine complète fins
- 4 dl de lait
- 1 gousse de vanille, coupée en deux dans la longueur, les graines grattées
- 1 citron rincé à l'eau chaude et séché, le zeste râpé et 1 cs de jus
- 1 cs de sirop d'érable
- 2 pincées de sel
- 180 g de yogourt nature

- 100 g de framboises
- 2 cs d'amandes grillées et hachées

Voici comment faire

1. **Purée de framboises:** mixer les framboises avec le sirop d'érable et l'eau.

2. **Flocons d'avoine:** mélanger les flocons d'avoine et tous les ingrédients jusqu'au yogourt compris. Incorporer la moitié de la purée de framboises. Répartir le mélange ainsi obtenu et le reste de purée de framboises dans les verrines en alternant les couches. Couvrir et laisser gonfler pendant env. 8 h ou toute une nuit au réfrigérateur.

3. **Dressage:** servir les overnight oats avec les framboises et les amandes.

Conseil: remplacer le citron par une limette.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

La journée parfaite commence par un Toast!

coop pronto

7 610813 810203

20% de réduction

lors de l'achat d'un **Bäckerland Toast froment ou multicéréales 500g.** Valable jusqu'au 24.07.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

Apéro

Pain croustillant aux noix et pâte à tartiner aux légumes

Préparation: 20 min
En tout: 1 heure
Énergie: 443 kcal par personne

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut

- 100 g de farine blanche
- 100 g de mélange de noix hachées menu
- ¼ de cc de cannelle
- ¼ de cc de sel
- 1 dl d'eau
- 1 cs d'huile d'olive
- 400 g de mélange de choux
- 1½ cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail écrasée
- 200 g de demi-crème acidulée
- 1 citron bio rincé à l'eau chaude et séché, un peu du zeste râpé et 1 cs du jus
- ¼ de cc de paprika fort
- ¾ de cc de sel

Voici comment faire

1. **Pain croustillant:** dans un récipient, mélanger la farine, les noix, la cannelle et le sel. Ajouter l'eau et l'huile, bien mélanger à l'aide d'une cuillère. Abaisser la pâte entre deux feuilles de papier cuisson en un rectangle d'env. 2 mm d'épaisseur, la déposer sur une plaque, retirer le papier cuisson du dessus.

2. **Cuisson:** faire cuire env. 40 min au milieu du four préchauffé à 160 °C. Sortir le pain du four, le faire glisser sur une planche, le couper encore chaud en rectangles et le laisser refroidir sur une grille.

3. **Pâte à tartiner aux légumes:** hacher fin ou râper les légumes en plusieurs portions, les mettre dans un saladier. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire suer les légumes et l'ail pendant env. 5 min, remettre le tout dans le saladier et laisser refroidir un peu. Ajouter la demi-crème acidulée, le zeste et le jus de citron, assaisonner. Tartiner le pain croustillant de ce mélange.

Conseil: garnir de feuilles de menthe. Utiliser du chili à la place du paprika. Remplacer le mélange de choux par du brocoli.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Profitez-en maintenant!

Grefusa snatt's

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 24 juillet 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 810159 > Grefusa

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

Valable jusqu'au 24 juillet 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 810159 > snatt's

Viande

Purée de haricots et entrecôte de bœuf

Préparation: 35 min
En tout: 35 min
Énergie: 456 kcal par personne

Pour 4 personnes, il vous faut

- 2 boîtes d'haricots noirs (d'env. 130 g chacune)
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs d'eau
- 1 citron rincé à l'eau chaude et séché, un peu du zeste râpé et 1 cs du jus
- 2 pincées de noix de muscade
- ½ cc de sel

- 2 cs d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail coupée en fines rondelles
- 300 g de tomates cerises de différentes couleurs coupées en deux
- 2 cs de vinaigre balsamique
- ¼ de cc de sel
- un peu de poivre

- 1 cs d'huile d'olive
- 2 entrecôtes de bœuf (dcenv. 230 g chacune)
- 2 cc de mélange de condiments Bell Original

Voici comment faire

1. **Purée de haricots:** dans le blender, mixer fin les haricots et tous les ingrédients jusqu'au sel compris.

2. **Tomates:** faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Y faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3 min. Baisser le feu, ajouter les tomates et poursuivre la cuisson pendant env. 5 min. Ajouter le vinaigre balsamique, assaisonner.

3. **Entrecôtes:** faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Assaisonner la viande et la saisir pendant 3 min de chaque côté. Couper la viande en tranches, la dresser avec les tomates sur la purée de haricots.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Conseil vin de Coop Pronto
Malbec Mendoza Loco Selection Dieter Meier, 75 cl

Läckerli Huus
BASLER ORIGINAL

Pour le plaisir du goût

www.laeckerli-huus.ch

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

Dessert

Bouchées de fraises givrées

Préparation: 25 min
En tout: 4 h 25 min
Énergie: 107 kcal par pièce

VEG

Pour 12 pièces, il vous faut
(une plaque à muffins de 12 alvéoles d'env. 7 cm de Ø, garnies de caissettes en papier)

- 120 g de flocons d'avoine complète fins
- 80 g de noix de cajou grillées, hachées grossièrement
- 1 dl de sirop de fleurs de sureau
- 1 pincée de sel

- 150 g de fraises coupées en morceaux
- 250 g de séré demi-gras
- 1 cs de sirop de fleurs de sureau

Voici comment faire

1. **Fond:** mélanger les flocons d'avoine, les noix, le sirop et le sel, répartir le tout dans le moule.

2. **Bouchées:** mixer les fraises, en mélanger 100 g avec le séré et le sirop, répartir ce mélange sur le fond. Verser le reste de purée de fraises dessus, marbrer avec le manche d›une cuillère, couvrir et mettre au congélateur pendant env. 4 h.

3. **Dressage:** sortir les bouchées de fraises givrées du congélateur env. 10 min avant de les servir.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

APEROL SPRITZ

Verser de la **glace** dans un calice

Ajouter **3 parts de Prosecco**

Puis **2 parts d'Aperol**

Remplir avec une touche de **soda**

Et garnir d'une **tranche d'orange**

Coop Pronto ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.

DRINK RESPONSIBLY

GET THE ENERGY

Pour le vite fait et le tout frais.

coop

Pour moi et pour toi. pronto

Martin Mägli

Les coulisses des Thunerseespiele constituent aussi un point fort pour les visiteurs.

THUNERSEESPIELE

Dällebach Kari

Du 12 juillet au 26 août, les Thunerseespiele présentent la comédie musicale «Dällebach Kari», treize ans après l'avoir présentée pour la première fois.

Dällebach Kari a fêté sa première en 2010 et jouissait déjà d'une grande popularité à l'époque. Markus Dinhobl, producteur des Thunerseespiele, s'enthousiasme pour cette reprise: «Chaque fois que nous parlons des Thunerseespiele, nous entendons de merveilleuses anecdotes liées à de belles émotions à propos de «Dällebach Kari». Cela nous a incités à rouvrir le tiroir et à remonter la comédie musicale sur notre scène lacustre. Ce qui reste, c'est l'histoire et la musique, mais pour la distribution, les décors et les costumes, nous avons innové.»

L'histoire retrace le parcours du Bernois Dällebach Kari, qui a ouvert son salon de coiffure à la Neuengasse en 1900. En raison de sa fente labiale et du défaut d'élocution en résultant, il a été mis à l'écart toute sa vie. Avec un esprit

mordant, le maître coiffeur s'est battu pour être reconnu. Lorsqu'il tombe amoureux d'Annemarie, la fille d'un fabricant, il semble avoir enfin trouvé le bonheur. Mais lorsque les parents de la jeune fille interdisent cette relation, il cherche du réconfort dans l'alcool. Bien que l'histoire d'amour d'Annemarie et de Kari s'arrange finalement après quelques rebondissements, le célèbre Bernois ne s'est jamais vraiment débarrassé de la bouteille. Un diagnostic de cancer l'a durement touché et il s'est suicidé en 1931. Mais sa légende lui a survécu.

Le maître coiffeur est incarné par Rolf Sommer, avec Iréna Flury à ses côtés. Frank Logemann, Lukas Hobi, Sylvia Heckendorn et Cécile Gschwind complètent la distribution avec un trio issu de la distribution originale: Matthias Schuppli, Roland Herrmann et Eric Hättenschwiler. Presenting Sponsor, Coop offre aux titulaires de la Supercard une réduction de 20 francs par billet (cat. 1, 2, 3) pour un maximum de quatre billets par carte. L'offre est limitée. ■

BILLETS À GAGNER

Résolvez le sudoku en page 31 et gagnez **5 × 2 billets** pour la projection du 24 août.

www.thunerseespiele.ch

coop pronto

25% RABAIS

Valable jusqu'au 30.05.2023-24.07.2023.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

7 610813 810517

Keystone

Ambiance survoltée à Nyon lors du Paléo Festival.

FESTIVALS EN PLEIN AIR

Un été plein de musique

Les festivals sont de retour. N'a-t-on pas toujours voulu aller au Gurten ou au bord du lac Léman? Voici un petit guide pour ne rien manquer des événements de l'été.

Les festivals sont de retour! Ils font partie de l'été au même titre que les glaces. En Suisse, il y a beaucoup de festivals en plein air. C'est donc le moment de faire des projets et de se procurer des billets à temps pour les manifestations qui vous attendent cet été. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir!

L'Openair de Saint-Gall aura lieu du 29 juin au 2 juillet. C'est l'un des plus anciens et des plus grands festivals de musique en plein air de Suisse. Points forts de cette année: Macklemore, Kraftklub, Hecht et Casper.

Le Montreux Jazz Festival, qui se déroule du 30 juin au 15 juillet sur les rives du Léman, est un vrai point fort. En 1967, Claude Nobs a fondé ce festival qui est devenu le festival de musique le plus connu d'Europe. Depuis 2007, le centre de congrès compte deux scènes principales. L'Auditorium Stravinski peut accueillir 3500 personnes, le Miles Davis Hall, 1800. En outre, il y a plusieurs petites scènes en plein air. Cette année, Simply Red, Bob Dylan, Chris Isaak, Lionel Richie, Iggy Pop, Seal ou Pat Metheny se produiront en plus d'autres formations.

L'Openair de Frauenfeld (du 6 au 8 juillet) s'appelait autrefois Out in the Green Festival. Depuis 2006, il s'appelle Openair Frauenfeld et présente en grande partie des artistes hip-hop. Cette année: Travis Scott, Kendrick Lamar, Wizkid et Stormzy, entre autres têtes d'affiche.

Le Gurten, du 12 au 16 juillet, fera une place aux groupes de rock et de pop, mais on pourra aussi y entendre du folk, du blues et du hip-hop. La scène musicale suisse y est particulièrement encouragée. Mais des artistes internationaux de premier plan en font désormais partie.

Le Paléo Festival, du 18 au 23 juillet à Nyon, est le plus grand festival de musique de Suisse. Plus de trois cents artistes s'y produiront dans un bel éclectisme.

L'Openair du Val Lumnezia, dans le canton des Grisons, aura lieu du 20 au 22 juillet. Il a débuté en 1985 comme un petit concert de rock avec des groupes locaux. Aujourd'hui, quelque 18 000 fans de musique sont attendus sur un terrain plus grand à Degen.

LILLET® Blanc

LILLET TONIC

5 cl de Lillet Blanc
10 cl de Tonic
Glaçons
Concombre
Fraise
Menthe

PLEASE DRINK LILLET RESPONSIBLY

ZÉRO STRESS, BEAUCOUP DE POINTS.

Exclusivement du 5.6 au 2.7.2023

SUR VOS ACHATS DANS LE SHOP
À PARTIR DE CHF 12
HORS CARBURANT

6x SUPERPOINTS

DES SUPERPOINTS POUR DE SUPER AVANTAGES.
supercard.ch

* Pour un achat d'au moins CHF 12 dans tous les shops Coop Pronto du 5.6 au 2.7.2023. Sauf carburant, spiritueux/apéritifs, produits du tabac, taxes de dépôt, recharges de gaz, cartes cadeaux, vignettes, sacs poubelle soumis à la taxe/taxes au sac, cabas, cartes téléphoniques et avoirs de conversation, billets de loterie, Lotto/Toto, journaux/revues et articles déjà réduits. Non cumulable avec d'autres réductions ou bons.

coop
Pour moi et pour toi. pronto

EN ROUTE AU BORD DU LAC DE CONSTANCE

Un bon moment à vélo

Au début de l'été, il est agréable de découvrir le lac de Constance à vélo. Que ce soit sur la rive suisse ou sur la rive opposée, il est plaisant de rouler avec le lac en point de mire.

Thomas Straub

Au bord du lac de Constance, comme ici à Romanshorn, on peut faire de belles pauses.

Au début de l'été, faire du vélo le long du lac de Constance est une manière particulièrement attrayante et détendue de se déplacer et de profiter du paysage. Que ce soit avec un vélo électrique ou un vélo conventionnel, plus ou moins loin, de manière sportive ou tranquille: la région est faite pour le vélo. D'innombrables points de vue, des rivières et des itinéraires bien balisés sur des routes secondaires et des chemins agricoles: faire du vélo est un vrai plaisir. Il existe des variantes pour tous, y compris pour les familles. Et si les jambes fatiguées des enfants ne veulent plus pédaler, il est possible de monter confortablement avec les vélos dans le train régional Thurbo qui circule en parallèle et de se reposer. Des stations de location de vélos se trouvent à différents endroits, par exemple à Kreuzlingen, Romanshorn, Stein am Rhein ou Arbon. «Rent a Bike» est présent sur plus de 30 sites en Suisse orientale.

Un court e-trajet d'une demi-journée peut être planifié au départ de Rorschach. Le circuit mène jusqu'à l'aéroport de St-Gall-Altenrhein. En traversant la réserve naturelle d'Altenrhein, on arrive au village de Thal, où l'on continue à travers les vignobles jusqu'au Rorschacherberg – le lac de Constance s'étend majestueusement à ses pieds –, avant de revenir à Rorschach, où l'on peut se rafraîchir dans la piscine conventionnelle ou dans la piscine historique en forme de caisson sur pilotis. Tous les chemins mènent au lac.

Bien sûr, il est toujours possible de prendre son vélo sur le bateau et de continuer sur la rive opposée. Sur le sol allemand, il vaut la peine de visiter la petite ville médiévale de Meersburg, Friedrichshafen, la ville des zeppelins, la ville de Lindau ou Bregenz, la capitale du Vorarlberg, où l'on peut se restaurer de manière optimale. Ceux qui disposent de plus de temps peuvent également faire le tour complet du lac de Constance. Des circuits sont disponibles sur internet, par exemple sur www.bicyclette-verte.fr/. Ils commencent à Constance. La version sportive parcourt 65 à 85 kilomètres. L'hébergement et le transport des bagages sont organisés. La variante pour familles dure huit jours avec des étapes de 20 à 40 km maximum.

thurgau-bodensee.ch/fr/

Stations de recharge pour vélos électriques

- Château Wartegg, Rorschacherberg
- Hôtel Restaurant Seemöwe, Güttingen
- Tour de Suisse Rad, Kreuzlingen
- Juckers Boutique-Hotel, Tägerwilen
- Restaurant zum Schiff, Berlingen
- Regio Energie Amriswil, Amriswil

CUBANISTO

STAY UNDEFINED

Coop Pronto ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans. Bois raisonnablement.

coop pronto

25% RABAIS

Valable jusqu'au 30.05.2023-24.07.2023.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

7 610813 810166

À gagner

Une nuit à l'hôtel See & Park Feldbach à Steckborn pour 2 personnes en chambre double avec petit-déjeuner, cocktail de bienvenue, menu Feldbach 4 plats et un dernier verre.

Question du concours

Comment s'appelle le château qui fut autrefois la propriété de Napoléon III? Pour en savoir plus, consultez les pages touristiques 10 et 11.

À gagner

Coop Pronto tire au sort **5 × 2 billets** pour la représentation de Dällebach Kari le 24 août: www.thunerseespiele.ch
Pour participer, il vous suffit de trouver la solution du sudoku ci-dessous.

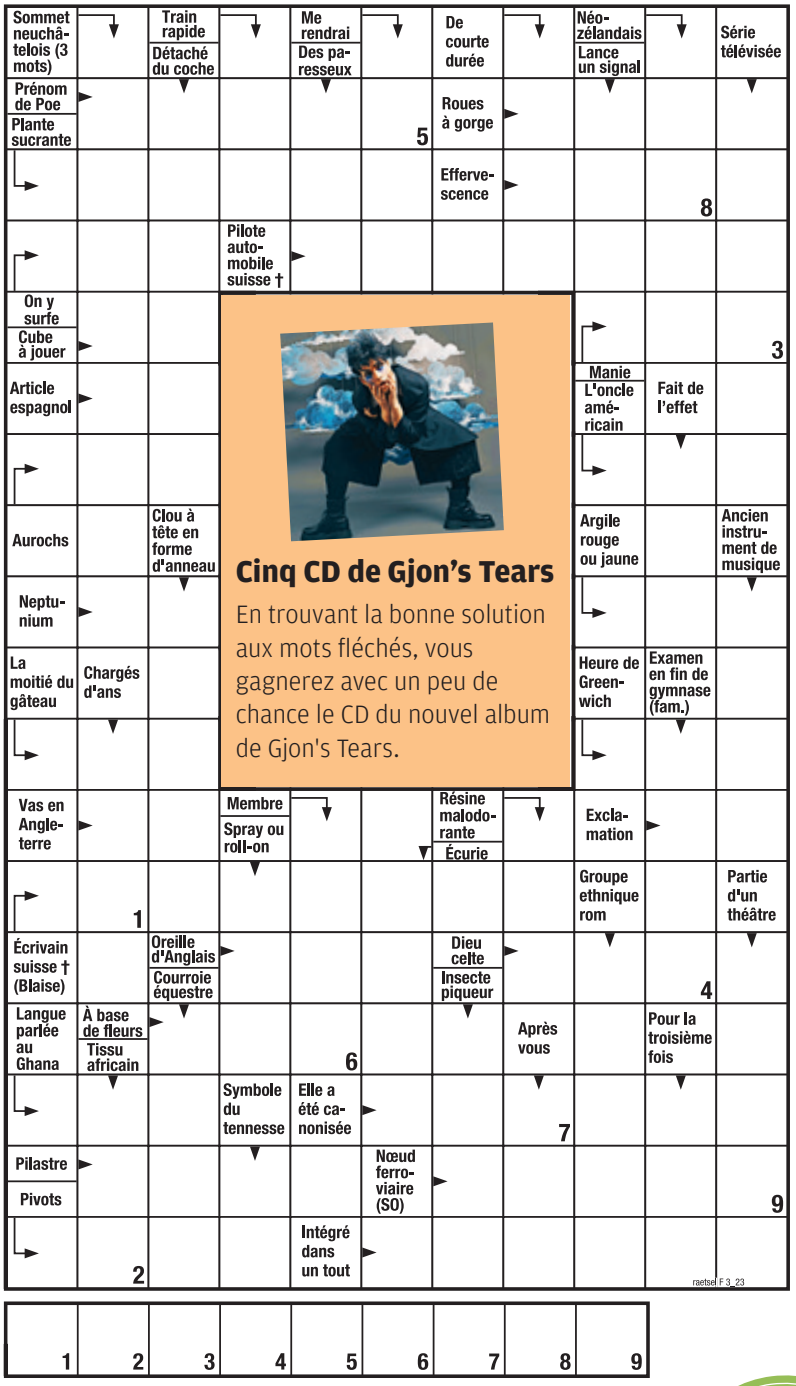
Sudoku

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

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

Photos DR

©raetsel.ch 1647647



Cinq CD de Gjon's Tears

En trouvant la bonne solution aux mots fléchés, vous gagnerez avec un peu de chance le CD du nouvel album de Gjon's Tears.

Dès maintenant vous pouvez aussi jouer 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/magazine.

Conditions du concours: date limite de participation: 23 juillet 2023. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de paiement en liquide. La voie de droit est exclue! La solution à la question du concours sera visible dès le 1er août 2023 sur **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants des concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **25 juillet 2023!**

NOUVEAU AU RAYON FRAIS

Giovanni Rana

RANA

*Source: IRI Italien, MAT 03/2023

LES PÂTES FRAÎCHES PRÉFÉRÉES EN ITALIE*

Des ingrédients frais sélectionnés pour leur goût authentique avec une farce généreuse et une onctuosité sans précédent.
Il y en a pour tous les goûts!

Buon appetito!

25% DE RABAIS
PER SACHET

sur tout l'assortiment RANA. Valable jusqu'au 24.07.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

SANS:

- ✓ conservateurs
- ✓ arômes artificiels
- ✓ huile de palme

coop pronto

7 610813 810258

RANA

Plus d'informations et recettes sur
www.giovannirana.ch et **@GiovanniRanaDACH**