04/2023

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉE

Inka Grings

L'entraîneure de l'équipe nationale féminine de football veut viser haut avec la Suisse

Page 4

Vos avantages

Dans ce journal, vous trouverez 15 offres ainsi qu'un bon rabais carburant de 4 centimes.

coop pronto

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.

BON 20% de réduction

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

Valable jusqu'au 2 octobre 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 810494

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, cher lecteur

Sur le plan sportif, la Suisse s'apprête à vivre des jours passionnants. L'équipe nationale suisse de football féminin s'est qualifiée pour la Coupe du monde du 20 juillet au 20 août – et tout le monde a les yeux rivés sur elle. En effet, plus le temps passe, plus le football féminin obtient la reconnaissance qu'il mérite. Suivre le travail d'Inka Grings devrait être passionnant. Surtout dans la perspective du Championnat d'Europe de 2025, qui aura lieu en Suisse. Une belle perspective, car Inka Grings prédit déjà, dans l'entretien qu'elle a accordé au magazine Pronto, que l'Euro 2025 sera une grande fête. Avant d'en arriver là, nos yeux seront rivés sur la Coupe du monde outre-Atlantique. Le plaisir et l'amusement sont de toute façon à notre porte. Il est temps de sortir le barbecue et de l'allumer. Sur notre page Actuel, nous vous montrons un superbe barbecue que vous pouvez copier à l'identique. Nos conseils touristiques vous emmènent dans le canton du Jura et dans la région des Trois-Lacs. Profitez de l'été et passez nous voir de temps en temps, car nous sommes toujours là pour vous avec un: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invitée
Inka Grings

Elle a été la joueuse allemande la plus titrée du football féminin. Aujourd'hui, elle entraîne l'équipe nationale suisse de football féminin, qualifiée pour la Coupe du monde en Australie et en Nouvelle-Zélande. Inka Grings a toujours voulu viser haut. Mais en réalité, elle aurait préféré jouer au tennis!

11 | Tourisme
Jura & Trois-Lacs

Dans le Jura et le Pays des Trois-Lacs, il fait bon se promener, monter à cheval ou faire des excursions en bateau. Ou flâner dans les musées de La Chaux-de-Fonds.

14 | Actuel
Le temps du barbecue

Allumer le barbecue et préparer les salades. Et voilà, tout le monde peut s'asseoir et profiter de la belle soirée d'été.

Impressum

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

Rédaction: Claudia Kocher, Aisha Gschwind, Eliane Stoller, Henri-Charles Dahlem

Layout: Carla Barron

Impression
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tirage
310 000

Page de couverture
Inka Grings, photo Joel Hunn

imprimé en suisse

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

Heiner H. Schmitt, Joel Hunn, ST/André Mei, DR

Sommaire | Édition 4/2023

9 | Sites
Coop Pronto à Porrentruy

17 | Apéro
Bruschette aux légumes grillés

19 | Végétarien
Salade de maïs

21 | Viande
Entrecôte grillée et chutney de nectarines

23 | Dessert
Fruits grillés

25 | Pour vous
La comédie musicale «Le Roi Lion» vous attend à Zurich

27 | Mobilité
Économiser du CO_2 avec les conseils d'Eco-Drive

29 | Mobilité
Découvrez l'assortiment auto des Coop Pronto avec station-service

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

Dans son lieu de prédilection au bord du lac de Zurich, le Fischer's Fritz, Inka Grings peut facilement décompresser.

INKA GRINGS

«Ça va être génial!»

La nouvelle entraîneure et ancienne attaquante Inka Grings se rend avec l'équipe nationale féminine de football à la Coupe du monde en Australie et Nouvelle-Zélande. Elle est à la fois détendue et concentrée.

TEXTE CLAUDIA KOCHER
PHOTOS JOEL HUNN

Quel endroit, le restaurant Fischer's Fritz près du camping du même nom à la périphérie de Zurich! C'est l'un des lieux préférés d'Inka Grings. «La possibilité de s'asseoir près de l'eau, de profiter de la verdure et du calme – je trouve cela très apaisant.» Inka Grings profite de son temps libre pour se promener et se détendre, surtout à l'approche de la Coupe du monde. Une période extrêmement excitante s'annonce avec l'équipe nationale féminine. Les footballeuses suisses ont gagné de justesse contre le Pays de Galles en octobre 2022 et se rendent maintenant en Australie et en Nouvelle-Zélande pour montrer leur savoir-faire lors des trois premiers matchs contre la Nouvelle-Zélande, la Norvège et les Philippines.

Inka Grings a déjà vécu en Suisse en 2011–2013, lorsqu'elle jouait au FC Zurich. Aujourd'hui, elle occupe une tout autre fonction. À l'époque, elle n'aurait pas pu imaginer qu'elle travaillerait un jour ici en tant qu'entraîneure. «Mais il a toujours été clair pour moi que je voulais continuer à travailler dans le domaine du football. Ce que l'on sait relativement bien faire, on peut l'enseigner le mieux.» Pour faire passer sa carrière à un autre niveau, elle a terminé en 2016 le cursus de formation d'entraîneure de football. «Le fait que je sois ici maintenant: oui, c'est du football, c'est fou! C'est d'autant plus beau et j'en suis très heureuse.»

Que les femmes soient plus aptes à entraîner les femmes, elle ne le croit pas. Elle-même n'a connu que des entraîneurs masculins au cours de sa carrière. Ce qui compte, c'est l'être humain et non le sexe. «Cela vaut pour tous les domaines de la vie.» Elle-même a déjà entraîné une équipe masculine avec des garçons de moins de 17 ans en Allemagne. Un défi qu'elle a sciemment recherché. «Le football masculin est un peu différent, plus athlétique, plus rapide.» Mais maintenant, disputer la Coupe du monde en Australie et Nouvelle-Zélande avec les joueuses suisses, c'est le point culminant de sa carrière.

De manière générale, Inka Grings trouve formidable que le football féminin connaisse une atmosphère de renouveau. Lors des derniers matches de qualification et de test, entre 5000 et 10000 spectateurs se sont déplacés. «Ces dernières années, les records ont été battus les uns après les autres.» Dans les stades, mais aussi dans les médias. Regarder le football féminin devrait aller de soi, estime-t-elle. «Nous ne voulons pas être comparées aux hommes. Nous voulons être acceptées et offrir un beau football à savourer. Ce que nous ne voulons pas, c'est débattre sur le genre.»

Enfant, Inka Grings était déjà très sportive et devait choisir entre le tennis et le football. C'était l'époque des grandes stars allemandes: Steffi Graf et Boris Becker. «Je voulais absolument entrer dans ce monde.» Ses parents étaient sceptiques, le tennis était alors un hobby très coûteux. «Mais ils m'auraient permis de le faire d'une manière ou d'une autre, si cela avait été nécessaire.» Cependant un entraînement important qui aurait dû avoir lieu a été annulé. Cela a posé des jalons. «Sinon, j'aurais tout misé sur le tennis. Mais maintenant, je suis là et ce n'est pas mal non plus.» ▶▶

Brève biographie

Inka Grings est née en 1978 à Düsseldorf (Allemagne). De 1995 à 2011, elle a joué au FCR 2001 Duisburg, où elle a marqué 353 buts. Avec l'équipe allemande, elle a remporté deux titres de championne d'Europe. De 2011 à 2013, elle a joué au FC Zurich ainsi qu'à Chicago en 2013. Elle a joué une année de plus au FC Cologne, puis a entraîné les femmes du MSV Duisburg puis, après d'autres expériences, celles du FC Zurich. Depuis 2023, Inka Grings est entraîneure de l'équipe nationale suisse de football féminin.

Nestlé HIRZ

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 25.7.2023 jusqu'au 2.10.2023.** 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 810463

Nestlé HIRZ

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 25.7.2023 jusqu'au 2.10.2023.** 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 810463

Nestlé HIRZ

Keystone

Inka Grings réconforte la joueuse Nadine Riesen après le match FC Zurich – Arsenal WFC en décembre 2022.

▶▶ **Assez rapidement,** elle a pu vivre du football. Elle a commencé à jouer en Bundesliga à l'âge de 16 ans, mais a suivi en parallèle une formation professionnelle normale d'employée de commerce. Elle a ensuite suivi le groupe de promotion du sport. C'est à partir de ce moment-là qu'elle est devenue professionnelle. Elle a joué pendant 16 ans dans le même club. «Le facteur bien-être a toujours été important pour moi, tout comme la proximité avec ma famille.» Bien sûr, elle aurait pu gagner plus d'argent et remporter plus de titres. «Mais je n'ai jamais vu les choses sous cet angle.» Et c'est ainsi qu'aucune autre destination ne lui manque sur son CV.

Seul point noir, ses nombreuses blessures au cours de toutes ces années. «Heureusement, je vais bien maintenant!» On apprend beaucoup quand on doit se battre pour sortir du trou. Il y a eu des moments où elle a voulu arrêter. Mais son entourage et des personnes formidables du centre de rééducation l'ont toujours aidée à se remettre sur pied. «Ce n'était pas facile. Cela marque les esprits. Mais ça rend aussi plus fort.» Elle ne souhaite toutefois pas revenir en arrière. «Il m'a fallu beaucoup d'énergie pour arriver au sommet en tant que footballeuse. Mais ce que j'ai accompli, je peux en être fière.»

Entre le 20 juillet et le 20 août, Inka Grings sera particulièrement sollicitée dans son nouveau rôle d'entraîneure. Elle se réjouit particulièrement du premier match contre les Philippines le 21 juillet. «Le premier match est toujours le plus grand défi. Je le sais encore en tant que joueuse. Il faut entrer et avoir un feeling, quel que soit l'adversaire.» Mais l'obstacle le plus difficile à franchir pour elle est le vol vers la Nouvelle-Zélande, dit-elle en riant: «Je n'aime pas prendre l'avion et je n'aime pas non plus le prendre longtemps, car je ne dors presque pas dans l'avion.» Mais elle n'est pas si importante et ne doit pas non plus accomplir de performance physique. «Non, blague à part, je pense que ce sera tout simplement génial.» ■

Le produit Coop Pronto préféré d'Inka Grings

Petit pot de semoule

«Quand je me rends dans un Coop Pronto, je ressors toujours avec un petit pot de semoule»

Remplissez-vous de fruits pour peu de Francs

Ici chez Coop Pronto

coop pronto

-20 %
sur un innocent Smoothie (250 ml)

Valable du 25.07. au 02.10.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

7 610813 810524

innocent | petites boissons grands rêves

GOÛTER MAINTENANT : LOTUS BISCOFF PÂTE À TARTINER

Lotus Since 1932 Biscoff

IDÉAL POUR LES RECETTES DE PÂTISSERIE.

Inspiration de recettes sur www.lotusbiscoff.com

20% DE RABAIS

coop pronto

Lotus Since 1932 Biscoff

20% de rabais sur Lotus Biscoff pâte à tartiner 380g. Valable jusqu'au 02.10.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

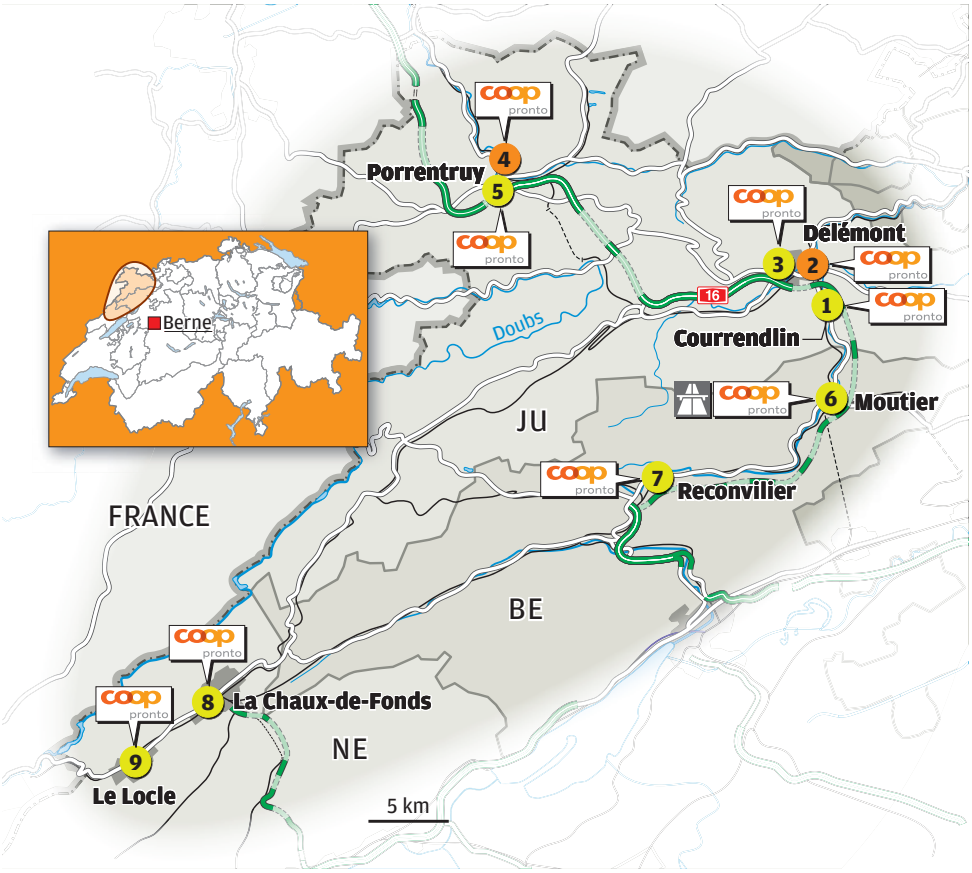
7 610813 810470

COOP PRONTO PORRENTRUY

Carte Rich Weber; photos Heiner H. Schmitt

Stéphane Guenat gère deux Coop Pronto. Celui de Porrentruy, route de Courgenay, est ouvert tous les jours de 6 h à 22 h.

C'est en octobre 2017 que Stéphane Guenat a débuté sa carrière de gérant en inaugurant le Coop Pronto de la route de Courgenay à Porrentruy. Après avoir travaillé une dizaine d'années en tant que boucher dans les supermarchés Coop de Bassecourt et Delémont, il a choisi de devenir indépendant et se réjouit de son choix. Il ne lui aura en effet pas fallu plus de deux ans pour lui adjoindre un second point de vente, à Porrentruy gare. C'est du reste dans ce second point de vente qu'il passe le plus de temps, car la fréquentation y est plus concentrée avec les pics du matin et du soir. Sa sœur, qui est son adjointe route de Courgenay, peut également se reposer sur une équipe très motivée. Du coup, il peut aussi consacrer une partie de son temps à la formation de nouveaux gérants.



Sites
Canton du Jura

1. Courrendlin, Route de Delémont 13
2. Delémont, Place de la Gare 9
3. Delémont, Rue du Stand 56
4. Porrentruy, Place de la Gare 5, Gare CFF
5. Porrentruy, Route de Courgenay 18

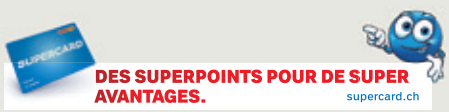
Canton de Berne

6. Moutier, Rue de Soleure 60
7. Reconvilier, Rue du Bruye 65

Canton de Neuchâtel

8. La Chaux-de-Fonds, Rue de la Fiaz 38-40
9. Le Locle, Rue de Girardet 45

- Coop Pronto avec station-service
- Coop Pronto
- Coop Pronto avec s-s en bord d'autoroute



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

Suisse Tourisme/Andre Meier

MUZOO émerveille petits et grands.

LA RÉGION JURA & TROIS-LACS

À pied ou à cheval…

Partez à la découverte d'une région où la nature a conservé ses droits de noblesse et où l'on sait prendre la vie du bon côté. L'offre touristique y est étonnement variée.

C'est dans un lieu très particulier que nous entamons notre séjour dans la région Jura & Tois-Lacs. MUZOO, ouvert en décembre de l'année passée, rassemble en effet un parc zoologique et un musée d'histoire naturelle. Il aura fallu huit ans de travaux pour proposer ce concept unique en Europe qui propose de découvrir la faune de façon ludique, mais aussi une collection de reptiles et amphibiens dans un grand vivarium. On peut combiner sa visite à une promenade en train touristique pour sillonner La Chaux-de-Fonds et découvrir les autres trésors de la cité horlogère. La plupart de ces activités sont incluses dans la Neuchâtel Tourist Card (voir encadré)

Du petit train, la visite se poursuit en bateau panoramique avec l'étonnante chute du Saut du Doubs que l'on atteint après une excursion sur le lac de Brenets. Tout au long du parcours, un paysage spectaculaire va s'offrir à vous avec de belles forêts de sapins et de feuillus, des falaises spectaculaires et des eaux bleutées jusqu'à l'arrivée avec cette chute de 27 mètres. Une passerelle vous emmènera du côté français pour profiter d'un point de vue différent sur la magnifique cascade et son eau bouillonnante. Gageons que cette sortie vous laissera un souvenir inoubliable!

C'est à cheval que nous proposons une nouvelle étape de votre voyage, avec une balade dans les Franches-Montagnes. Au sein de ce véritable paradis équestre, où les chevaux s'ébattent en semi-liberté, vous pourrez vivre une première expérience de randonnée à cheval ou, si vous êtes plus aguerri, partir au galop. Car les activités ▶▶

Un plaisir croquant pour ton

Karma

Pour le vite fait et le tout frais.

coop

Pour moi et pour toi. pronto

Suisse Tourisme/Giglio Pasqua

CONCOURS

Répondez à la question du concours à la page 31 et gagnez un bon de 250 Fr. à utiliser notamment pour acheter les billets pour MUZOO, pour le tour en bateau sur le lac des Brenets et pour différentes activités équestres.

/Lorenz Richard

Des vacances nature avec une variété incroyable de paysages et d'activités, voilà ce que vous offre la région Jura & Trois-Lacs.

▶▶ équestres sont proposées pour tous les niveaux et englobent des visites d'élevage, des excursions en char attelé ou en calèche. On peut même revivre une attaque par un groupe de cavaliers dans un train Belle-Epoque ou lors d'une paisible excursion en calèche.

Autre visite incontournable de la région, l'étang de la Gruère. Cette réserve naturelle se découvre le long d'un sentier aménagé qui vous permet de ne rien manquer de la richesse de la faune et de la flore préservées sur plus de 120 hectares. Signalons que le Centre Nature Les Cerlatez propose, sur réservation, des visites guidées.

C'est à pied et en douceur que nous vous offrons d'achever vos vacances nature. Au départ du Soliat, un petit circuit permet non seulement de découvrir le Creux du Van, mais aussi le point de vue sur le lac de Neuchâtel et les Alpes. Et comme plusieurs métairies (restaurants d'alpage) proposent des plats savoureux en chemin, vous pourrez vous régaler en chemin. ■

www.j3l.ch/booking

Cartes d'hôtes

La Neuchâtel Tourist Card et le JURA PASS sont des cartes d'hôtes remises gratuitement à toute personne (adulte et enfant) séjournant au minimum une nuit dans un établissement hôtelier ou parahôtelier (camping, chambre d'hôtes, appartement de vacances et hébergement collectif) des cantons de Neuchâtel et du Jura. Elles permettent de voyager gratuitement en transports publics durant toute la durée de votre séjour et offrent diverses gratuités ou réductions sur les activités de loisirs.

www.j3l.ch/avantages

S'asseoir et savourer

Nous nous réjouissons de l'été, la saison des grillades. Et cela se fait en toute simplicité. Il suffit pour cela de pousser la porte d'un Coop Pronto.

Savourer une soirée d'été inoubliable n'a rien de sorcier lorsque les braises du barbecue sont bien allumées. On va alors chercher quelque chose à griller dans le Coop Pronto du coin. Notre **choix de viande** est vaste et les végétariens ne sont pas en reste, par exemple avec une **escalope Délicorn**. **Les brochettes de légumes** sont préparées en un clin d'œil avec nos **légumes** d'été. Les **salades** qui les accompagnent sont également vite dressées. Du **pain**, quelques **olives**, **chips** et autres – et le repas est prêt à être dégusté. Pour se désaltérer, on peut opter pour un **thé glacé ou aux fruits, de l'eau gazeuse** ou une sélection de nos nombreuses bières, également du brasseur local. Pour terminer en douceur, rien de plus simple: quelques **glaces** – et tout le monde est satisfait.

Fol Epi

Pour vos p'tites faims tout en finesse

30 % DE RÉDUCTION

sur Fol Epi Extrafines Classic

30 % de réduction sur Fol Epi Extrafines Classic 100 g.
Valable jusqu'au 2.10.2023. 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 810432

En collaboration avec

Betty Bossi

Entrée

Bruschette aux légumes grillés

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson au gril: env. 10 min
Énergie Pièce: 158 kcal (lip 7 g, glu 16 g, pro 6 g)

Pour 16 pièces

- 2 courgettes (env. 400 g)
- 350 g de poivrons
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 1 pain pagnol (d'env. 370 g)
- 2 c. s.d'huile d'olive
- 1 c. c.de sambal oelek
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 40 g de câpres
- 0.25 c. c. de sel
- un peu de poivre
- 300 g de mozzarella
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 3 c. s. d'eau
- 0.25 c. c. de sel
- un peu de poivre
- 4 c. s. de crema di balsamico

Voici comment faire:

1. Couper les courgettes en longues tranches d'env. 5 mm d'épaisseur, partager les poivrons en deux, épépiner, tailler en lanières, mélanger les deux avec l'huile.
2. Couper le pain en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.
3. **Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique:** faire griller les légumes env. 10 min, couvercle fermé, au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200° C), en les retournant de temps en temps. Ajouter les tranches de pain et les faire griller env. 2 min sur chaque face.
4. Mélanger l'huile et le sambal oelek. Rincer le citron sous l'eau très chaude, éponger, ajouter le zeste râpé et 1 c. s. de jus. Ajouter l'ail pressé, égoutter les câpres et les ajouter, saler, poivrer.
5. Mettre la mozzarella dans un bol gradué avec l'huile et l'eau, mixer, saler, poivrer, répartir sur les tranches de pain. Dresser les légumes grillés et le mélange de câpres dessus. Arroser d'un filet de crema di balsamico.

Suggestion: effeuiller 4 brins de basilic, répartir sur les bruschette.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

CHF 1.50 de rabais

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

Valable jusqu'au 2.10.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

coop pronto

7 61 0813 81 0456

Dr.Oetker

CHF 1.50 de rabais

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

Valable jusqu'au 2.10.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

coop pronto

7 61 0813 81 0456

Dr.Oetker

Végétarien

Salade de maïs

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson au gril: env. 10 min
Énergie Portion(1/4): 448 kcal
(lip 32 g, glu 21 g, pro 15 g)

Pour 4 personnes

- 450 g de maïs doux
- 1 c. s. d'huile d'olive

- 1 citron
- 2 c. s. d'huile d'olive
- 0.5 c. c. de sel
- un peu de poivre

- 1 avocat
- 1 oignon fanes

- 1 boîtede haricots noirs (Karma, d'env. 210 g)
- 200 g de feta

Voici comment faire:

1. **Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique:** badigeonner les épis de maïs d'huile, les faire griller sur toutes les faces env. 10 min au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200° C). Égrainer le maïs avec un couteau pointu.
2. Rincer le citron sous l'eau très chaude, éponger, râper le zeste dans un grand bol, presser tout le jus, ajouter. Ajouter l'huile, saler, poivrer, incorporer le maïs.
3. Couper l'avocat en petits dés, tailler l'oignon fanes en fines rouelles, rincer et égoutter les haricots, incorporer le tout au maïs. Émietter la feta, répartir dessus.

Suggestion: effeuiller ½ bouquet de coriandre, incorporer.

Servir avec: pain.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

SAVEURS TRADITIONNELLES

bell.ch

Bell

Ça c'est bon. Depuis 1869.

CHF 1.50 DE RABAIS SUR PROSCIUTTO CRUDO OU JAMÓN SERRANO BELL.

Valable jusqu'au 02.10.2023

Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

coop pronto

7 610813 810579

Bell

Viande

Entrecôte grillée et chutney de nectarines

Mise en place et préparation: env. 20 min
Repos dans la marinade: env. 30 min
Cuisson au gril: env. 10 min
Énergie Portion(1/4): 427 kcal (lip 11 g, glu 24 g), pro 55 g

Pour 4 personnes

- 0.5 dl de bière blonde (p. ex. Feldschlösschen)
- 2 c. s. de ketchup
- 1.5 c. s. de moutarde forte (de Dijon)
- 1 c. s. de miel liquide
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 4 entrecôtes (d'env. 230 g)
- 4 nectarines
- 1 oignon
- 0.5 dl d'eau
- 0.5 dl de bière blonde (p. ex. Feldschlösschen)
- 0.5 dl de vinaigre aux herbes
- 1 c. s. de sucre
- 0.5 c. c. de sel
- un peu de poivre
- 0.25 c. c. de sel

Voici comment faire:

1. Mélanger bière, ketchup, moutarde, miel et huile. En badigeonner les entrecôtes, laisser mariner env. 30 minutes.
2. Couper les nectarines en quartiers, peler l'oignon et le hacher finement, mélanger les deux dans une casserole avec l'eau et tous les ingrédients, poivre compris, porter à ébullition. Baisser le feu, faire réduire env. 20 min à découvert en remuant de temps en temps.
3. **Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique:** saler les entrecôtes, les faire griller env. 3 min sur chaque face au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200° C). Retirer les entrecôtes du gril, laisser reposer env. 5 min à couvert. Découper la viande en tranches, dresser avec le chutney de nectarines.

Servir avec: couscous.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

20% BON

coop pronto

Sur toute la gamme Ísey SKYR.
Valable jusqu'au 2.10.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

7 610813 813570

ísey SKYR

En collaboration avec

Betty Bossi

Dessert

Fruits grillés

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson au gril: env. 12 min
Énergie Portion (1/4): 140 kcal
(lip 4 g, glu 21 g, pro 3 g)

Pour 4 personnes

- 1 citron
- 1 c. s. de miel liquide
- 250 g de fraises
- 4 nectarines

- 1 c. s. d'amandes entières
- 1 sachet d'infusion citron-gingembre

- 100 g de yogourt nature
- 2 c. c. de sucre vanilliné

Voici comment faire:

1. Rincer le citron sous l'eau très chaude, éponger, râper le zeste, réserver. Presser 1 c. s. de jus, mélanger avec le miel dans un bol. Couper les fraises en deux, et les nectarines en quartiers, ajouter les deux, mélanger.
2. **Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique:** faire griller les fruits env. 6 min sur chaque face au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200° C), dresser sur un plat.
3. Hacher finement les amandes, fendre le sachet d'infusion, mélanger le contenu avec les amandes et le zeste de citron réservé, en parsemer les fruits.
4. Mélanger le yogourt et le sucre vanilliné dans un bol, servir à part.

Suggestion: enfiler les fruits sur des piques en bois et faire griller sous forme de brochettes.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

SCHWEIZER VODKA MARKE

ESTABLISHED 1994 ESTABLISHED

THE EASY MIXER®

Trojka Mule

BEAUCOUP DE GLACE
4 CL DE VODKA TROJKA
2 CL DE JUS DE LIMETTE
GINGER BEER
LIMETTE ET MENTHE POIVRÉE

drinkresponsibly
responsibledrinking.org

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY DIWISA

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY DIWISA

Deen van Meer

Les costumes, les masques et les marionnettes de la comédie musicale «Le Roi Lion» sont spectaculaires et imposants.

THE LION KING

Simba, le roi des lions

La comédie musicale au succès mondial se jouera pour la première fois à Zurich à partir de novembre. La production s'invite au Theater 11 dans sa version originale.

«The Lion King» est, avec un chiffre d'affaires record, la comédie musicale la plus réussie de tous les temps et a rapporté plus de recettes de billetterie que toute autre production musicale ou cinématographique de l'histoire. Depuis sa création il y a 25 ans, ce spectacle impressionnant, plein de magie et de fascination, a enthousiasmé plus de 110 millions de personnes dans plus de 100 villes de 20 pays à travers le monde. Cette histoire à succès a été traduite en neuf langues. «Le Roi Lion» a été produit par Disney Theatrical Productions sous la direction de Thomas Schumacher.

Des centaines de masques et de marionnettes, un gigantesque système d'éclairage, des décors impressionnants et plus de 700 costumes artistiquement cousus à la main montrent l'ampleur de la production. Julie Taymor a ainsi créé à partir du film d'animation à succès de Disney, récompensé par un Oscar, une nouvelle œuvre d'art débordant de créativité et d'émotion, avec des moyens stylistiques particuliers tels que les jeux de masques et d'ombres. Sa mise en scène fait revivre à sa manière le monde coloré des animaux du Serengeti et l'histoire du Roi Lion Simba – son parcours captivant et aventureux de lionceau naïf à roi des lions.

La grande simplicité de la mise en scène permet de créer des moments magiques et captivants. Ce qui est fascinant, c'est la symbiose inédite entre acteurs, masques et marionnettes, qui permet non seulement aux personnages, mais aussi aux interprètes, de s'épanouir pleinement. Julie Taymor transforme ainsi l'histoire du cycle éternel de la vie, de l'amour et de la responsabilité, du passage à l'âge adulte et de la recherche de sa propre voie en une expérience théâtrale unique. Avec «Le Roi Lion», Julie Taymor a été la première femme à remporter le Tony Award pour la mise en scène d'une comédie musicale. Coop en est le Presenting Sponsor.

La Supercard donne droit à une réduction de 20% sur certaines représentations. Plus d'informations: www.coop.ch/lionking

BILLETS À GAGNER

Résolvez le sudoku de la **page 31** et gagnez **5 × 4 billets** pour une représentation de votre choix.

www.thelionking.ch

20% SUR TOUT L'ASSORTIMENT KELLOGG'S®

TM, ®, © 2023 KELLOGG Company. All rights reserved.

coop pronto

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

Valable jusqu'au 02.10.2023. Bon non cumulable et valable une seule fois dans tous les (grands) magasins Coop Pronto.

7 610813 810487

Getty Images

En utilisant les conseils d'Eco-Drive, on préserve l'environnement.

Chaque litre compte

ECO-DRIVE

Conduire de façon durable

Avec peu d'efforts, chacun peut réduire les émissions de CO_2 en conduisant. Les conseils d'Eco-Drive sont très simples et extrêmement utiles.

Si l'effet est immédiat et contribue à une mobilité plus durable, il n'est pas nécessaire de changer de vie pour se déplacer de manière plus écologique. Tout le monde peut y arriver avec peu d'efforts, explique Reiner Langendorf, directeur de Quality Alliance Eco-Drive. Bien sûr, le mieux est d'utiliser la voiture le moins possible. Mais quelques adaptations dans le style de conduite permettent déjà d'économiser 10 à 15% de la consommation. Les conseils d'Eco-Drive se basent sur la physique et la technologie des moteurs. «Le plus efficace est d'adopter une conduite prévoyante et d'anticiper», explique Reiner Langendorf. Par exemple, on reconnaît ainsi à temps les feux rouges et on peut faire rouler la voiture sans accélérer ou, avec les véhicules récents, profiter du navigateur. Cela vaut la peine de rouler de manière régulière et avec une distance suffisante pour se créer une marge de manœuvre et profiter de l'élan.» Pour les voitures à boîte de vitesses, il est important de rouler à bas régime. «Pour les voitures automatiques, le réglage Eco permet de faire des économies.»

La bonne pression des pneus joue aussi un grand rôle. Un manque d'air dans les pneus entraîne une résistance accrue, ce qui nécessite plus d'énergie. Pour chaque 0,2 bar de pression en moins dans les pneus, la consommation de carburant augmente de 1,5%. Des économies encore plus importantes peuvent être réalisées au niveau de la climatisation et du poids. Les coffres de toit et les porte-charges (même vides) devraient être démontés directement après utilisation, ce qui permet d'économiser plus de 15% de carburant sur l'autoroute. «La devise est de n'utiliser que ce qui est nécessaire, par exemple le chauffage supplémentaire pour les sièges, les rétroviseurs et les vitres.»

Si le nombre de voitures électriques augmente constamment, ce parc automobile est encore insuffisant pour atteindre les objectifs de durabilité. «Les conseils Eco-Drive sont faciles à mettre en œuvre et ont un impact important, quels que soient le modèle et la motorisation du véhicule», explique Reiner Langendorf. Les conseils valent donc aussi pour les voitures électriques. «En outre, si l'on possède une voiture hybride, il faut vraiment rouler à l'électricité.»

ecodrive.ch

100x CHF 100.– à gagner

Participer maintenant:
chaque-litre-compte.ch

coop pronto

CONOWER SNACKS MY NATURE!

Valable jusqu'au 2 octobre 2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

BON DE RABAIS

-20%

RABAIS SUR CONOWER BEEF JERKY CLASSIC, 60G

7 610813 810555

Pino Covino

Si vous avez des questions sur un produit du secteur automobile, le personnel des Coop Pronto se tient volontiers à votre disposition.

ASSORTIMENT COOP PRONTO

Tout pour l'auto

Les Coop Pronto avec station-service proposent un grand assortiment automobile. Vous pourrez ainsi entretenir votre voiture, vous équiper en cas d'urgence ou trouver différentes huiles pour votre moteur.

En route avec des vitres sales? Vous avez oublié de faire le plein de liquide de frein? Ou vous vouliez une paire de gants pour changer la roue de votre voiture? Arrêtez-vous simplement dans un Coop Pronto avec station-service. Vous y trouverez un large assortiment de produits pour votre voiture. Dans les Coop Pronto plus petits ainsi que dans certains stand-alone, vous trouverez également un large choix d'accessoires pratiques pour l'équipement et l'entretien de la voiture.

À l'intérieur, Coop Pronto propose des nettoyants pour jantes et vitres ou des câbles de démarrage. Ces derniers sont clairement des best-sellers. Tout comme les nettoyants pour vitres et les différents produits d'entretien pour la voiture. Les arbres à parfums pour voiture, qui existent en différentes senteurs, sont très demandés. La vanille et le parfum New Car, qui donne à la voiture l'odeur du neuf, sont à la mode.

Avec des chiffons en cuir ou autres, vous pourrez nettoyer l'habitacle en douceur. Pour l'extérieur, des produits de soin et une éponge sont utiles en cas de pollen. Si vous êtes en déplacement et que vous avez besoin de pansements, vous les trouverez dans le kit d'urgence. Les gilets de sécurité sont également indispensables, tout comme les autocollants CH. À la frontière avec l'Autriche, par exemple, dix Coop Pronto proposent également l'autocollant avec le A, le signe distinctif de l'Autriche. Et bien sûr, les Coop Pronto vendent toute l'année les vignettes pour les autoroutes suisses.

Celui qui part en road-trip devrait vérifier l'huile de son moteur et toujours avoir le bon produit de remplacement sur lui. De cette façon, vous serez toujours en sécurité, car à l'étranger on peut vous proposer un assortiment différent. Demandez à notre personnel si vous n'êtes pas sûr de l'huile dont votre voiture a besoin. Il est compétent et répondra à vos questions.

Au fait, nous proposons aussi un assortiment de premiers secours pour les cyclistes, comme par exemple un kit de réparation en cas de panne. Faites une halte et passez chez nous. Nous sommes là pour vous!

PURINA

PROMO FESTIVAL

20%

au choix sur toute la gamme PURINA®

Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

PURINA Your Pet, Our Passion.®

20% RABAIS

BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard

sur toute la gamme PURINA®

Valable du 25.07.2023 au 02.10.2023.
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 810562 >

PURINA Your Pet, Our Passion.®

20% RABAIS

BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard

sur toute la gamme PURINA®

Valable du 25.07.2023 au 02.10.2023.
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 810562 >

PURINA Your Pet, Our Passion.®

À gagner

Bon d'une valeur de 250 francs, utilisable pour des entrées au MUZOO, pour la croisière sur le lac des Brenets ou pour des activités équestres dans le Jura et le Pays des Trois-Lacs.

JURA
TROIS-LACS
DREI-SEEN-LAND

Question du concours

Comment s'appelle la grande chute d'eau du lac des Brenets? Pour en savoir plus, consultez les pages «Tourisme» 11 et 13.

À gagner

Coop Pronto tire au sort **5 x 4 billets pour «Le Roi Lion».** Pour participer, résolvez le sudoku ci-dessous. Les gagnants recevront un code qui leur permettra d'acheter des billets de catégorie 1 pour les représentations disponibles. Les spectacles ont lieu du 23.11.23 au 14.1.24.

DR, Pino Covino

Sudoku

La clé pour gagner est de trouver la bonne suite de chiffres dans le sudoku (cases colorées, de gauche à droite).

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

Trousses de secours

En trouvant la bonne solution aux mots fléchés, vous gagnerez avec un peu de chance une trousse de secours de notre assortiment Coop Pronto.

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: 1er octobre 2023. 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 10 octobre 2023.

Les gagnants des concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **3 octobre 2023!**

sluups COLD PRESSED

FD 10047523

BOOST YOUR DAY!

ABSOLUMENT FRAIS
TOTALEMENT NATUREL
JAMAIS CHAUFFÉ

DÉCOUVREZ-LE MAINTENANT !

sluups.ch

coop pronto

20% BON CURCUMA SHOT

Valable jusqu'au **02.10.2023.** Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

sluups COLD PRESSED

7 610813 810500