05/2023

pronto

Le magazine de
Coop Pronto

LES INVITÉS

Fatima Moumouni & Laurin Buser

Chauds pour «Cold»

Page 4

Vos avantages

Dans ce journal, vous trouverez 11 offres ainsi qu'un bon rabais carburant de 4 centimes.

coop pronto

CUP NOODLES
カップヌードル

NISSIN

Prêt en 3 minutes

Asian Blast

THE ORIGINAL
FLAVOUR EXPLOSION

CLASSIC

CHILI

TERIYAKI

SUKIYAKI BEEF

CHILI

CLASSIC

TASTY CHICKEN

coop pronto

20% de réduction

SUR TOUT LES PRODUITS NISSIN

Valable jusqu'au 27.11.2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

7 610813 810852

NISSIN CUP NOODLES カップヌードル

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, cher lecteur

Chaque année, je me réjouis à l'approche de l'automne. Non pas parce que les jours raccourcissent, mais pour la diversité que cette saison apporte. Les promenades en forêt sont l'occasion de découvrir toutes les couleurs de la nature et la gastronomie regorge de produits de saison savoureux. Dans ce numéro, nous vous présentons une palette culinaire colorée, accompagnée de recettes faciles.
L'automne est également riche en offres culturelles: la saison musicale et théâtrale s'ouvre et des expositions d'art ont lieu un peu partout. Nos invités dans ce numéro sont le duo Fatima Moumouni et Laurin Buser, qui savent mieux que quiconque jongler avec les mots. Leur «Spoken Word Show», qui sera présenté pour la première fois à Bâle avant de partir en tournée, vaut le détour. Et puisque nous parlons de culture: dans ce numéro – riche comme l'automne – vous découvrirez également les trésors culturels de la région d'Einsiedeln. Je vous souhaite à tous un bel automne!
Bienvenue chez Coop Pronto – nous nous réjouissons de vous accueillir!

4 | Les invités
Fatima Moumouni & Laurin Buser

Fatima Moumouni et Laurin Buser travaillent ensemble depuis des années tout en menant une carrière solo. Après le spectacle à succès «Gold» et trois pièces de théâtre, le duo se produira sur scène début décembre avec «Cold», un «Spoken Word Show» qui présente des thèmes sociopolitiques avec beaucoup de poésie et d'humour.

12 | Tourisme
Région d'Einsiedeln

Outre son célèbre monastère et ses nombreux musées, Einsiedeln est également un paradis pour les randonneurs et les amoureux de la nature.

14 | Actuel
Cuisine d'automne

Quand l'automne arrive, nos assiettes se colorent: citrouilles, châtaignes, champignons ou raisins se partagent les saveurs de cette saison.

Impressum

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

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

Layout: Carla Barron

Impression
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tirage
310 000

Couverture
Fatima Moumouni et Laurin Buser, photo Tobias R. Dürring

imprimé en suisse

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

Tobias R. Dürring, Heiner H. Schmitt, DR

Sommaire | Édition 5/2023

11 | Sites
Coop Pronto à Oberarth

17 | Apéro
Feuilletés apéritifs aux noix

19 | Végétarien
Gratin de carottes au pain

21 | Viande
Velouté au vin blanc

23 | Dessert
Cake aux noix

25 | Pour vous
Marathon de ski de l'Engadine

27 | Mobilité
Parés pour l'hiver

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

FATIMA MOUMOUNI & LAURIN BUSER

Plus que des mots

Fatima Moumouni und Laurin Buser travaillent depuis un an sur leur prochain spectacle de Spoken Word. La première de «Cold» sera donnée le 7 décembre sur la scène du théâtre Kaserne à Bâle.

TEXTE: HENRI-CHARLES DAHLEM
PHOTOS: TOBIAS R. DÜRRING

«Peut-être faudra-t-il réfléchir à changer le nom du spectacle» dit en souriant Laurin Buser. Quand nous le rencontrons avec sa partenaire Fatima Moumouni au KaBar (le bar du théâtre Kaserne à Bâle) le thermomètre affiche plus de trente degrés et «Hot» convient sûrement mieux que «Cold». Mais il reste encore quelques semaines jusqu'à la première, le 7 décembre, pour peaufiner leur second Spoken Word Show. Cold succèdera à Gold, un spectacle qui a connu un joli succès et souligné une fructueuse collaboration, entamée il y a plus de dix ans.

Fatima et Laurin ne se rappellent plus précisément la date de leur rencontre, mais c'était lors d'un concours de Poetry Slam en Allemagne. Tous deux concourraient dans la catégorie des moins de vingt ans et faisaient entendre leurs premières œuvres qui seront très vite couronnées par différents Prix. L'histoire veut qu'en entendant les mots de Laurin, Fatima a été conquise par cette énergie. Et inversement. Ils se sont ensuite croisés régulièrement au fil des concours, jusqu'au jour où ils se sont dit qu'ils tenteraient bien l'épreuve par équipes. Ensemble sur scène, ils se sont sentis pousser des ailes en même temps qu'ils expérimentaient une nouvelle manière d'écrire.

Si chacun a poursuivi sa propre carrière en solo, ils se sont régulièrement retrouvés pour écrire ensemble. Depuis que Fatima vit en Suisse leur collaboration a donné naissance à un premier Spoken Word Show baptisé «Gold». Le spectacle a connu un joli succès et les a motivés à poursuivre l'aventure. Leur duo s'est aussi tourné vers le rap. Avec «Nuggets» comme nom de scène – et le titre éponyme qui figure sur leur album «Contenance» sorti l'an passé – ils ont vite imposé leur style dynamique et sans concession.

Avec le théâtre, ils ont trouvé une nouvelle corde à leur arc. On leur doit déjà trois pièces. «Bullestress» mettait en scène cinq jeunes autour des questions de racisme structurel et de discrimination. «Ich chan es Zündhölzli azünde» (littéralement, «je peux craquer une allumette») posait la question de la légitimité de la colère face à l'injustice. Ils ont aussi éprouvé beaucoup de plaisir à réécrire la pièce de théâtre pour jeune public «Der Räuber Hotzenplotz» en y ajoutant des morceaux de rap.

Ces expériences leur ont permis de trouver la bonne manière de collaborer et de s'organiser. Comme l'explique Fatima, cela fait plus d'un an qu'ils travaillent à Cold. «Nous étions séparés géographiquement et plongés dans deux univers différents, Laurin à Londres et moi avec une troupe de danse à Zurich, ce qui nous a permis d'élargir nos recherches et d'enrichir le spectacle». Des idées partagées par visioconférence avant que ne débute la seconde phase, celle de l'écriture proprement dite. «Nous nous mettons alors devant l'ordinateur et écrivons ensemble, l'un complétant la phrase de l'autre. Si bien qu'il est difficile d'attribuer le texte à l'un ou à l'autre» dit Fatima. Avant que Laurin ne complète en expliquant qu'il arrive fort souvent que quand l'un bloque sur un texte, l'autre vient ▶▶

Fatima Moumouni et Laurin Buser ont écrit ensemble trois pièces de théâtre et deux Spoken Word Shows.

OREO® DONUT

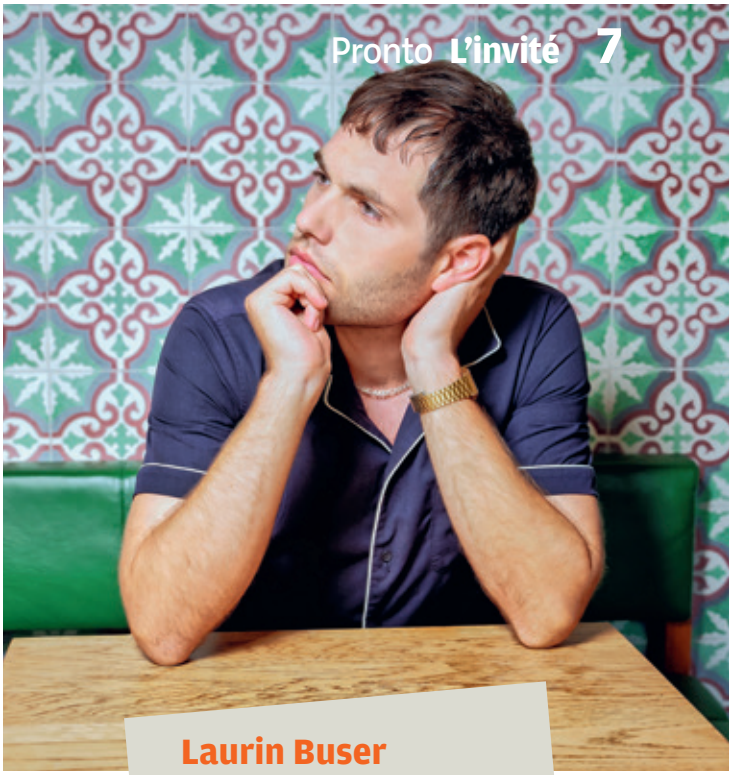
OREO® est une marque du groupe international Mondelēz commercialisée sous licence.

coop pronto

20% de rabais
à l'achat d'un Oreo® Donut

Valable jusqu'au 27 novembre 2023.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

7 610813 810913



Fatima Moumouni

Née en 1992 à Munich, Fatima Moumouni s'est installée en Suisse en 2013 pour ses études. Outre ses apparitions en tant que Spoken Word poète, elle anime une série d'entretiens pourtat sur «La nouvelle insécurité» ainsi qu'un Late Night Show et écrit en outre depuis 2015 des chroniques pour le magazine «Surprise».

Laurin Buser

Laurin Buser est né en 1991 dans une famille d'artistes. Son père est récitant et artiste de cabaret, sa mère est metteuse en scène. Il se produit sur scène en tant que poète, rappeur ou acteur. Avec Fatima Moumouni, il a écrit trois pièces de théâtre et deux spectacles. Il a tourné avec trois programmes solo et son troisième album sortira à l'automne.

▶▶ le débloquer.
A cette seconde phase suivront deux autres jusqu'à la Première en décembre, le Sound design et les répétitions proprement dites. Mais comme le souligne Laurin, ces phases sont très interdépendantes, «en fonction de la scénographie, on peut adapter le texte ou en réécrire une partie, mais cela peut tout autant arriver lors des répétitions».

Associés à Lukas Marian, spécialiste de l'éclairage, à l'ingénieur du son Yanik Soland et produits par Nathalie Buchli, qui dirige la société Kulturist Sarl, ils se sont promis d'offrir bien plus qu'un Spoken Word Show au public, enrichissant leur prestation de jeux de lumière de musique et d'images. «Avec "Cold", nous voulons poursuivre notre réflexion sur des thèmes de société en créant, à partir de nos deux positions, un personnage qui nous permette de parler "ensemble". Ce personnage découvre un froid en lui, un vide, et part en voyage pour découvrir d'où vient ce froid et comment s'en débarrasser», explique Laurin. «Nous nous confrontons également à des images et des symboles qui s'usent au fil du temps.» ajoute Fatima.
Et comme la poésie et l'humour ne doivent pas manquer dans ce spectacle total, on peut déjà se réjouir de revoir le duo sur scène. Après la première à Bâle, une tournée est prévue, qui passera notamment par Lucerne, Berne, Schaffhouse et Zurich.

Un spectacle qui n'empêchera pas les deux artistes de poursuivre en parallèle leurs carrières solo. Fatima continuera notamment à animer avec le journaliste Ugur Gültekin le premier «Late Night Show post-étranger, post-migrant de Suisse», tandis que Laurin présentera notamment un nouvel album de rap. La jeune scène culturelle suisse a toutes les raisons de se réjouir! ■

Leur produit Coop Pronto préféré

Salade de céleri
Laurin Buser

Airwaves Strong
Fatima Moumouni

«Avec ‹Cold› nous voulons poursuivre notre réflexion sur des thèmes de société.»

LE DONUT LE PLUS AIMÉ AU MONDE.

Ce qui a commencé en 1948 par un restaurant de donuts au Massachusetts (USA) est aujourd'hui devenu la marque de donuts numéro 1 et fait partie des 50 marques les plus appréciées au monde. Le succès de ce délice sucré en Suisse a commencé en mars 2016 avec l'ouverture du premier Dunkin' Donuts à Bâle. Il s'est poursuivi à l'automne 2021 dans le commerce de détail suisse: les jolis anneaux de pâte levée colorés aux délicieux fourrages de Dunkin' sont depuis également disponibles dans de nombreux supermarchés Coop et dans 323 shops Coop Pronto.

Les Dunkin' Donuts regorgent de bonnes choses

Les donuts de Dunkin' se distinguent pas leurs délicieux fourrages. Les deux variétés prisées «Strawberry Sprinkle» et «Cocoa Hazelnut» sont actuellement disponibles chez Coop Pronto. «Strawberry Sprinkle» associe à merveille un savoureux fourrage à la fraise et un enrobage de vermicelles multicolores sur un glaçage rose. «Cocoa Hazelnut» séduit par son fourrage onctueux cacao-noisette, son glaçage cacao et ses éclats de chocolat colorés.

Ces deux variétés sont vendues en pack de deux pratique: pour deux fois plus de plaisir ou à partager.

La success story en chiffres:

- **Plus de 3 milliards de donuts vendus chaque année**
- **Une marque à succès depuis 75 ans**
- **Présente dans plus de 42 pays du monde**
- **Plus de 1300 variétés de donuts créées et d'autres suivent**
- **Plus de 15 millions de followers sur Facebook**
- **Plus de 1,8 millions de followers sur Instagram**

Le donut à «tremper»

Publireportage

Quoi de meilleur avec un café chaud et pour nous recharger en énergie positive qu'un donut frais et moelleux de Dunkin'? L'habitude si prisée de « tremper» les savoureux donuts dans du café chaud a incité William Rosenberg, le fondateur de l'entreprise, à rebaptiser la marque «Open Kettle» en «Dunkin' Donuts» en 1950. Et comme nous le savons aujourd'hui: avec un succès énorme.

10% de rabais sur les packs de deux «Strawberry Sprinkle» et «Cocoa Hazelnut».

Valable jusqu'au **15.12.2023.** Bon non cumulable
et à usage unique dans tous les shops Coop Pronto (évt. de grande taille).

coop pronto

7 610813 810876

10% DE RABAIS

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY DiWiSA

Échangez le bon maintenant et profitez!

25%
de rabais sur tous les Michel 50 cl

Michel
Le plaisir d'un jus de fruits suisse depuis 1929

coop pronto

–25% sur tout l'assortiment Michel 50 cl.

Valable jusqu'au 27 novembre 2023. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto.

BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Coop

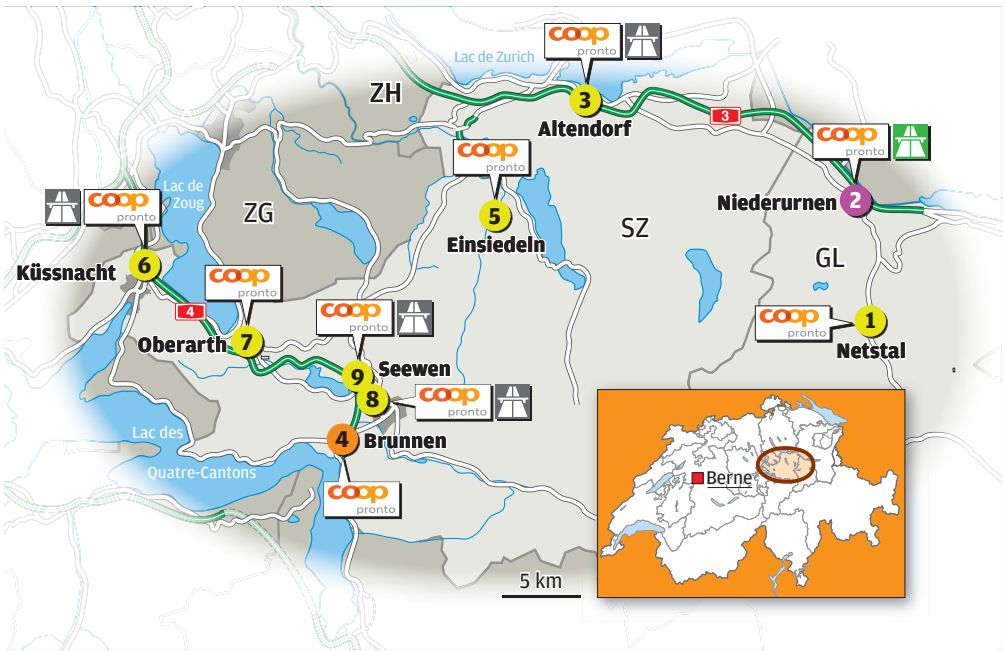
7 61081 3 810883

COOP PRONTO OBERARTH

Carte Rich Weber; photos Heiner H. Schmitt

Le Coop Pronto avec station-service que gère Nazire Mehmedi est ouvert sept jours sur sept de 6 h à 22 h.

Depuis trois ans, Nazire Mehmedi dirige le Coop Pronto avec station-service à Oberarth. Avec elle, 15 collaborateurs – dont des employés à temps partiel et des étudiants – travaillent dans ce magasin vieux de 20 ans. «Nous formons une super équipe, presque comme une famille», dit la gérante.
Dans le shop, elle propose des snacks chauds comme des hot-dogs ainsi que des sandwichs Freshly Made et de la glace pilée. Un service très apprécié, surtout pendant l'été. «Mais nous avons avant tout une clientèle fidèle et nous fonctionnons comme un magasin de village», explique cette femme dynamique. Elle se sent très bien à la Gotthardstrasse et prend volontiers le temps de discuter avec les clients.
Dans l'assortiment, elle voit surtout la boulangerie comme un atout: «Nos pains et viennoiseries sont très appréciés et se vendent bien tout au long de la journée. Mais il va de soi qu'il y a une période de pointe le matin. Qui n'aime pas commencer la journée avec un café et des croissants?» dit-elle.



Sites
Canton de Glaris

1 Netstal, Grosszaun 1

2 Niederurnen, Station d'autoroute Glarnerland A3

Canton de Schwytz

3 Altendorf, Zürcherstrasse 72

4 Brunnen, Bahnhofstrasse 46, Gare CFF

5 Einsiedeln, Zürichstrasse 75

6 Küssnacht am Rigi, Zugerstrasse 40

7 Oberarth, Gotthardstrasse 23

8 Seewen, Bahnhofstrasse 156

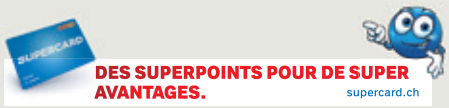
9 Seewen, Steinbislin 3, Seewen Markt

Coop Pronto avec station-service

Coop Pronto

Coop Pronto avec s-s sur l'autoroute

Coop Pronto avec s-s en bord d'autoroute



SCHWYTZ

Einsiedeln et ses trésors culturels

Le monastère d'Einsiedeln est un point de départ idéal pour découvrir une large palette culturelle, allant de l'histoire à la nourriture, en passant par la culture contemporaine.

Depuis sa fondation il y a plus de 1000 ans, le monastère d'Einsiedeln est un lieu où l'on cultive la culture. Au Moyen-Âge, les monastères jouaient un rôle important en matière d'écriture et d'éducation. Le scriptorium d'Einsiedeln permet de remonter le temps et la bibliothèque baroque de l'abbaye abrite des manuscrits, des premiers imprimés et des livres du XVIe au XXe siècle. Ce trésor peut être admiré dans le cadre d'une visite guidée. La riche tradition musicale du monastère se vit de manière particulièrement impressionnante lors d'un des concerts qui y ont lieu régulièrement.

La bibliothèque Werner Oechslin se trouve non loin de la Klosterplatz. Il s'agit d'une bibliothèque de recherche spécialisée en architecture, en coopération avec l'EPF de Zurich. Le bâtiment, accessible au public, a été construit spécialement pour la vaste collection de Werner Oechslin selon les plans de l'architecte Mario Botta. Le Panorama d'Einsiedeln a également été construit spécialement pour l'objet exposé: cette peinture circulaire monumentale montre Jérusalem le jour de la crucifixion du Christ. Il est possible de consacrer une journée entière aux expositions à Einsiedeln, si l'on y ajoute le Diorama avec sa grande crèche de Noël et la collection de minéraux.

On peut aussi découvrir la région à travers ses spécialités. Sur le Food-Trail, on apprend des choses passionnantes sur l'histoire et on déguste des produits locaux. Le souvenir typique d'Einsiedeln depuis des siècles est le Schafbock. Au fil du temps, ce biscuit à base de pâte de miel est passé du statut de biscuit de pèlerinage à celui de biscuit culte. Son histoire est expliquée au Musée du Schafbock et du pain d'épices. La «Milchmanufaktur», fromagerie de

Martin Sattler

Au Musée du Schafbock et du pain d'épices, vous saurez tout sur ces gourmandises.

L'abbaye d'Einsiedeln est le lieu de pèlerinage le plus important de Suisse.

Les expositions du centre culturel Vögele valent le détour.

Katharina Wernli Photography

démonstration, propose quant à elle des fromages et des yogourts à base de lait de montagne d'Einsiedeln. Le show de torréfaction au Kaffeehaus Dreiherzen explique comment le café est arrivé à Einsiedeln et comment il y est torréfié aujourd'hui.

Le train permet de se rendre rapidement d'Einsiedeln à Pfäffikon SZ, où le centre culturel Vögele prend le pouls de l'actualité. Ses expositions traitent de thèmes de société. Les connaissances issues de la science, de l'art et de la vie quotidienne sont mises en scène pour inciter à la réflexion.
Se confronter à la culture signifie aussi créer un espace pour ses propres pensées. Autour d'Einsiedeln et du Sihlsee s'étend un réseau de sentiers de promenade et de randonnée où l'on peut laisser résonner à merveille les impressions recueillies dans le paysage préalpin. ■

Plus d'informations sur
www.eyz.swiss

CONCOURS

Photos Schwytz Tourisme/Zürrer

Trois Rois Einsiedeln

À l'hôtel des Trois Rois vous serez idéalement placé pour découvrir la région entre les montagnes du Hoch-Ybrig et les rives du lac de Zurich. Dans les 35 chambres aménagées selon le feng shui, vous profitez d'un sommeil bienfaisant. Dans l'espace sauna, vous vous détendez avec une vue à couper le souffle sur la plus belle et la plus grande place de monastère d'Europe.
www.hotel-dreikoenige.ch

Répondez à la question du concours en **page 31** et gagnez **deux nuitées** (ven-dim) **pour deux personnes, petit-déjeuner compris, à l'hôtel.**

Photo Heiner H. Schmitt; styling Doris Moser

Les plaisirs de l'automne

En automne, la nature se pare de feuilles multicolores et approvisionne les cuisines domestiques en citrouilles, châtaignes et bien d'autres choses encore.

C'est la période la plus riche de l'année, y compris pour l'assortiment des Coop Pronto. Vous y trouverez des **citrouilles,** des **penne.** Les classiques comme les **champignons, noix, poires** et **raisins** ne manquent évidemment pas et sont livrés frais tous les jours. Vous pouvez les accompagner d'un **plateau de fromages** variés, qui se mariera parfaitement avec du pain frais et le **vin du mois,** le Toscana Villa Antinori.

Et si vous cherchez encore une idée pour le dessert, les **vermicelles** conviennent parfaitement, nature ou avec de la crème fouettée.

Les Coop Pronto offrent toujours de l'inspiration.

N'hésitez pas à y faire un tour – à tout moment.

coop pronto

Bénéficiez maintenant d'une

REMISE de CHF 1.–

sur le lot de 4 Babybel!

Valable jusqu´au 27.11.2023. Ce bon n´est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

7 610813 810845 >

En collaboration avec

Betty Bossi

Apéro

Feuilletés apéritifs aux noix

Mise en place et préparation: env. 15 min
Mise au frais: env. 10 min
Cuisson au four: env. 15 min
Énergie pièce: 49 kcal / lip 4 g / glu 3 g / pro 1,5 g

Pour env. 40 pièces

- 1 abaisse de pâte feuilletée (d'env. 25 × 42 cm)
- 1 œuf
- 80 g de mélange de graines et de noix
- 3 cs de gruyère râpé
- ¼ de cc de cannelle

Voici comment faire:

1. **Pâte:** Préchauffer le four à 200 °C. Dérouler l'abaisse, battre l'œuf, en dorer la pâte. Hacher grossièrement les noix, les mélanger avec le gruyère et la cannelle, en parsemer la pâte, appuyer un peu. Couper la pâte en rectangles d'env. 4 × 5 cm, faire glisser sur une plaque avec le papier, mettre env. 10 min au frais.

2. **Cuisson:** env. 15 min au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille.

Suggestion: ces feuilletés sont bien meilleurs tout frais.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

CHF 1.50 de rabais

à l'achat d'un emballage de Ristorante Dr. Oetker.

Valable jusqu'au 27.11.2023. 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 810807

Dr.Oetker

CHF 1.50 de rabais

à l'achat d'un emballage de Ristorante Dr. Oetker.

Valable jusqu'au 27.11.2023. 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 810807

Dr.Oetker

Végétarien

Gratin de carottes au pain

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson au four: 40 min
Énergie Portion (1/4): 564 kcal
lip 29 g / glu 50 g / pro 16 g

Pour 4 personnes
Pour un plat à gratin d'env. 2 litres, graissé

- 1 kg de carottes
- 1 oignon
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 dl de bouillon de légumes
- 2 dl de crème entière
- 1 cc de Maïzena
- ½ cc de sel
- un peu de poivre
- 280 g de pain mi-blanc
- 2 œufs
- 1 cc de paprika fort
- 50 g de gruyère râpé

Voici comment faire:

1. **Gratin:** Préchauffer le four à 200 °C. Émincer les carottes et l'oignon à la mandoline en tranches d'env. 3 mm d'épaisseur dans le plat graissé. Incorporer l'huile.
2. Délayer la Maïzena avec le bouillon et la crème, saler, poivrer, verser sur les légumes.
3. **Cuisson:** env. 20 min dans la moitié inférieure du four. Retirer.
4. Couper le pain en bâtonnets d'env. 4 cm de long. Battre les œufs avec le paprika, y passer les bâtonnets de pain, répartir sur le gratin. Parsemer de gruyère.
5. **Finition:** env. 20 min au four.

Suggestions: vous pouvez utiliser des carottes de différentes couleurs, votre gratin n'en sera que plus joli. Effeuiller 3 brins de persil plat, parsemer.

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.

coop pronto

Pour moi et pour toi.

Soupe

Velouté au vin blanc

Mise en place et préparation: env. 15 min
Énergie Portion (1/4): 269 kcal
(lip 20 g / glu 5 g / pro 5 g)

Pour 4 personnes

- 1 cs de Maïzena
- 2 ½ dl de vin blanc
- 2 œufs
- 6 dl de bouillon de poule, froid
- 2 dl de crème
- sel, selon goût
- poivre, selon goût

Voici comment faire:

Soupe: Délayer la Maïzena avec le vin dans une casserole. Ajouter les œufs, bien remuer au fouet en versant lentement le bouillon, amener au seuil de l'ébullition sur feu moyen sans cesser de remuer. Éloigner aussitôt la casserole du feu, remuer encore env. 1 minute. Battre légèrement la crème, incorporer, faire chauffer, rectifier l'assaisonnement, dresser dans des assiettes creuses chaudes.

Suggestion: ciseler un peu de ciboulette et en parsemer le velouté.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Nestlé YAOS
LE YAOURT A LA GRECQUE

30% DE RÉDUCTION

à l'achat de deux YAOS
Yogourt à la Grecque 150 g au choix.
Action: 03.10–27.11.2023

ONCTUEUX, DOUX ET GOURMAND !

Parfait de yaourt aux figues, miel et noix

Recettes gourmandes à la grecque ! yaos.info/recettes

Biscuit cake au yogourt

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

30% BON D'ESSAI

Profitez d'une **réduction de 30% à l'achat de deux Nestlé YAOS Yogourt à la Grecque de 150 g au choix. Valable du 03.10 jusqu'au 27.11.2023.**
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto. Jusqu'à épuisement des stocks.

coop pronto

7 610813 810821

Nestlé YAOS

En collaboration avec

Betty Bossi

Dessert

Cake aux noix

Mise en place et préparation: 20 min
Cuisson au four: 60 min
Énergie Part (1/16): 305 kcal
lip 18 g / glu 31 g / pro 5 g

Pour 16 parts
Pour un moule à cake d'env. 28 cm, chemisé de papier cuisson

- 150 g de beurre, mou
- 200 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 250 g de farine
- 1 cc de poudre à lever
- 100 g de sucre
- 1 cs d'eau
- 150 g de cerneaux de noix
- 1 dl de crème entière

Voici comment faire:

1. **Pâte:** Préchauffer le four à 180 °C. Mettre le beurre dans un grand bol, incorporer le sucre et le sel. Incorporer un œuf après l'autre, travailler encore env. 5 min jusqu'à ce que l'appareil blanchisse.
2. Mélanger la farine et la poudre à lever, incorporer, remplir le moule chemisé.
3. **Caramel:** Porter le sucre et l'eau à ébullition dans une grande casserole sans remuer. Baisser le feu, laisser bouillonner en agitant de temps en temps jusqu'à obtention d'un caramel blond. Éloigner la casserole du feu, hacher grossièrement les noix, ajouter, verser la crème, laisser mijoter env. 2 min à couvert. Répartir les noix caramélisées sur la pâte.
4. **Cuisson:** env. 30 min au milieu du four. Couvrir le cake d'une feuille d'alu, poursuivre la cuisson env. 30 minutes. Retirer, laisser le cake tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille.

Conservation: enveloppé dans du film alimentaire, env. 3 jours.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

CAPRICE des DIEUX

PUR. FRAIS. FONDANT.

-30% DE RÉDUCTION

sur Caprice des Dieux 200g

30% de réduction sur Caprice des Dieux 200g.
Valable du 3.10.2023 jusqu'au 27.11.2023.
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 810791

MARATHON DE SKI DE L'ENGADINE

Relevez le défi

Si vous rêvez de participer au marathon de ski de l'Engadine, c'est le moment de vous y préparer, même si l'hiver est encore loin.

BILLETS À GAGNER:
En collaboration avec les organisateurs, Coop met en jeu 5 places de départ pour le Marathon de ski 2024. Conditions: voir page 31.

swissimage/Andy Mettler

Le parcours du marathon de ski de l'Engadine longe les trois plus grands lacs de la Haute-Engadine.

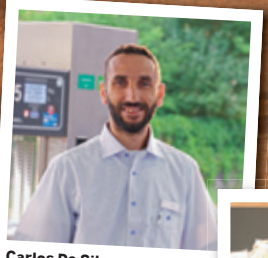
La forme physique. Tout d'abord, il est important que vous disposiez d'une bonne condition physique. À cette fin, il n'est pas forcément nécessaire d'emprunter une piste de ski de fond. La course à pied, le vélo ou des visites régulières dans une salle de sport suffisent amplement. Si vous reprenez l'entraînement après les vacances, veillez à y aller progressivement. Un entraînement régulier est préférable à une séance trop intensive qui vous pousserait au-delà de vos limites.

Technique à ski. Lorsque les premiers flocons de neige tombent, vous pouvez chausser les skis de fond pour améliorer votre technique.
La plupart des stations de ski proposent des cours ou même des camps d'entraînement. Lors d'un camp, vous aurez l'occasion de rencontrer des skieurs de fond partageant vos objectifs. Vous constaterez alors qu'il est beaucoup plus facile de progresser en groupe.

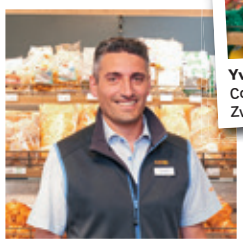
Semaine du marathon. Du 2 au 10 mars 2024, le village du marathon à Pontresina vous invite à vous échauffer avec des programmes conçus sur mesure. De plus, des exposants vous permettront de compléter votre équipement. Enfin, vous ferez de nombreuses rencontres sur et en dehors des pistes.

L'épreuve du marathon de ski. Si le marathon de ski de l'Engadine est trop grand pour vous, vous pouvez participer à la course nocturne de l'Engadine (17 km) ou au semi-marathon de l'Engadine (21 km). La course féminine de l'Engadine (17 km) a été spécialement créée pour les femmes.
Quelle que soit votre motivation pour participer, la course doit avant tout être une expérience unique dont vous garderez un souvenir impérissable.
Plus d'informations et inscription:
www.engadin-skimarathon.ch

Voici notre success story!



Carlos Da Silva
Coop Pronto Bursins
Aire Jura

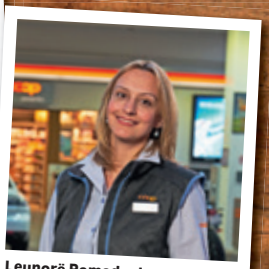


Burim Sulejmani
Coop Pronto avec station-service
Bellinzone

Yvonne Gwerder
Coop Pronto avec station-service
Zweisimmen

Lidija Simic
Coop Pronto Gunzgen

Agim Zeka
Coop Pronto avec station-service
Langenthal



Leunorë Ramadani
Coop Pronto avec station-service
Wettingen Landstrasse

LE DÉBUT DE VOTRE ACTIVITÉ INDÉPENDANTE
En savoir plus

coop
Pour moi et pour toi. pronto

Red Band

RENDE
LA VIE PLUS
COLORÉEEE

Läkerol
PASTILLES

coop pronto

7610813810838

20 % de rabais
sur toute la gamme par Red Band et Läkerol.

Red Band Läkerol PASTILLES

3 octobre au 27 novembre 2023
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

Suivez nos conseils pour passer l'hiver sans problème.

ENTRETIEN DE LA VOITURE

Passer l'hiver sans souci

Avec cette cheklist, préparez votre voiture de manière optimale pour la saison froide.

☐ **Changer les pneus** N'hésitez pas à passer directement aux pneus d'hiver. Cela permet d'éviter le temps d'attente chez le garagiste et les services de pneus. Pour cela, le TCS recommande de veiller à la qualité des pneus. Seuls ceux portant le symbole du flocon de neige garantissent une grande sécurité sur les routes mouillées, enneigées ou verglacées. Vérifiez également chaque mois la pression de vos pneus. Un facteur de sécurité qui peut aussi ménager votre porte-monnaie.

☐ **Contrôler l'éclairage** Il faut absolument pouvoir compter sur l'éclairage pendant la saison sombre. C'est pourquoi toutes les ampoules devraient être contrôlées et, au besoin, réglées correctement dans un atelier.

☐ **Contrôler l'antigel du radiateur** Vérifiez si le liquide de refroidissement contient suffisamment d'antigel pour protéger le système de refroidissement du gel. Ce contrôle doit être effectué lorsque le moteur est froid et que le niveau de remplissage est suffisant - entre «min» et «max» du réservoir de liquide de refroidissement.

☐ **Contrôler l'antigel des vitres** Il convient d'ajouter un nettoyant d'hiver approprié à l'eau des essuie-glaces – celui-ci ne nettoie pas seulement les vitres, mais veille également à ce que l'eau, la pompe et les gicleurs ne gèlent pas.

☐ **Contrôler la batterie** Si la batterie ne fait plus tourner le démarreur qu'avec difficulté dès que les températures dépassent le point de congélation, il faut absolument la contrôler et, si nécessaire, la remplacer à temps.

☐ **Contrôler les essuie-glaces** Les essuie-glaces qui laissent des traces sur le pare-brise devraient être remplacés par des neufs. Pour les voitures garées à l'extérieur pendant la nuit, il est recommandé de placer des films isolants sous les caoutchoucs des essuie-glaces afin d'éviter qu'ils ne gèlent et ne s'abîment.

☐ **Entretenir les serrures** Vaporiser un spray universel dans les serrures des portes pour qu'elles ne gèlent pas. Ayez aussi d'avoir un dégivreur de serrure à portée de main.

Ploom X ADVANCED

La nouvelle manière de savourer le tabac Camel

Passe au niveau supérieur du tabac chauffé : Ploom est une combinaison unique alliant un goût riche en tabac à la technologie raffinée HeatFlow et à un style très personnel.

Peu de noms ont autant marqué la culture du tabac mondiale que Camel. Cent dix ans après sa fondation, la marque traditionnelle emprunte de nouvelles voies : Camel représente désormais une manière moderne et pleine de style de savourer du tabac grâce au nouveau dispositif de tabac chauffé Ploom X Advanced accompagné de ses sticks de tabac Camel.

Le dispositif de tabac chauffé se différencie des cigarettes classiques en ce qu'il se contente de chauffer le tabac plutôt que de le brûler, ce qui permet de profiter du tabac sans fumée ni cendres. La technologie HeatFlow ingénieuse de Ploom assure ainsi non seulement une répartition optimale de la chaleur en quelques secondes, mais également un goût plus riche qu'avec des produits comparables.

Développé en exclusivité pour Ploom, le mélange de tabac unique associe des tabacs de choix tels que le tabac traditionnel Virginia ou le tabac épicé Burley. L'ajout de composants de feuilles de tabac assure par ailleurs un goût particulièrement authentique. Autre avantage : Ploom affiche jusqu'à 95%[1] de réduction des niveaux de

composants mesurés par rapport aux cigarettes classiques. Il permet également de diminuer l'odeur de fumée sur les vêtements[2].

Ce qui distingue aussi ce nouveau dispositif de tabac chauffé, c'est sa simplicité d'utilisation : l'appareil ne présente aucun bouton visible et fonctionne à l'aide de l'innovant système IntuiTouch. Le fonctionnement de ce dernier est simple et, comme son nom l'indique, intuitif. Des LED indiquent par ailleurs quand le dispositif est prêt pour utilisation, quand il faut le recharger, et bien d'autres choses. La batterie suffit pour utiliser 20 sticks, soit un paquet entier, et se recharge ensuite très facilement via un port USB-C.

Au fait : le «X» de Ploom X représente les nombreux «extras» dont peuvent profitent les consommatrices et consommateurs. Tu as ainsi le choix entre différentes couleurs, des designs variés ainsi que d'autres accessoires. La nouvelle manière de savourer Camel est donc aussi agréable pour les papilles que pour les yeux. Envie de tester par toi-même le tabac chauffé ? Tu peux obtenir ton propre kit Ploom chez Coop Pronto.

[1] S'appuie sur la comparaison entre la vapeur de Ploom X Advanced et la fumée d'une cigarette de référence standard (1R6F) sur la base des données existantes mesurées par une machine, concernant les neuf types de composants dont l'OMS recommande la réduction dans la fumée de cigarettes.
[2] S'appuie sur un test sensoriel réalisé sur un panel pour comparer l'intensité de l'odeur de la fumée de cigarette et de la vapeur à l'aide d'un échantillon représentatif d'un bâtonnet de tabac Camel chauffé.

DIESES TABAKERZEUGNIS KANN IHRE GESUNDHEIT SCHÄDIGEN UND MACHT ABHÄNGIG. CE PRODUIT DU TABAC PEUT NUIRE À VOTRE SANTÉ ET CRÉE UNE DÉPENDANCE. QUESTO PRODOTTO DEL TABACCO PUÓ NUOCERE ALLA TUA SALUTE E PROVOCA DIPENDENZA.

Un bienfait pour la gorge

Actuel

Santasapina® „to go"

A.Vogel

Bonbons Santasapina® – délicieux et bienfaisants lors de

- toux
- enrouement
- catarrhe du pharynx

L'efficacité naturelle des bourgeons de sapin frais

20% Bon

20% de réduction sur Alustar, Backstar et Jet-Cut!
Valable jusqu'au 27 novembre 2023. Bon non cumulable et utilisable une seule fois dans tous les Coop Pronto Shops.

coop pronto

7 610813 810920

À gagner

Gagnez deux nuits (ven-dim) pour deux personnes, petit-déjeuner compris, à l'hôtel Drei Könige à Einsiedeln.

Schwytz Tourisme/Zürrer

Question du concours

Quel est le nom de la pâtisserie à base de miel d'Einsiedeln? Pour en savoir plus, consultez les pages «Tourisme» 12 et 13.

À gagner

Coop Pronto met en jeu **5 × 2 billets pour la première bâloise de «COLD».** Pour cela, résolvez le sudoku ci-dessous. Les billets sont valables pour le 7 décembre 2023 (Kaserne, Bâle) et seront envoyés par la Poste aux gagnants.

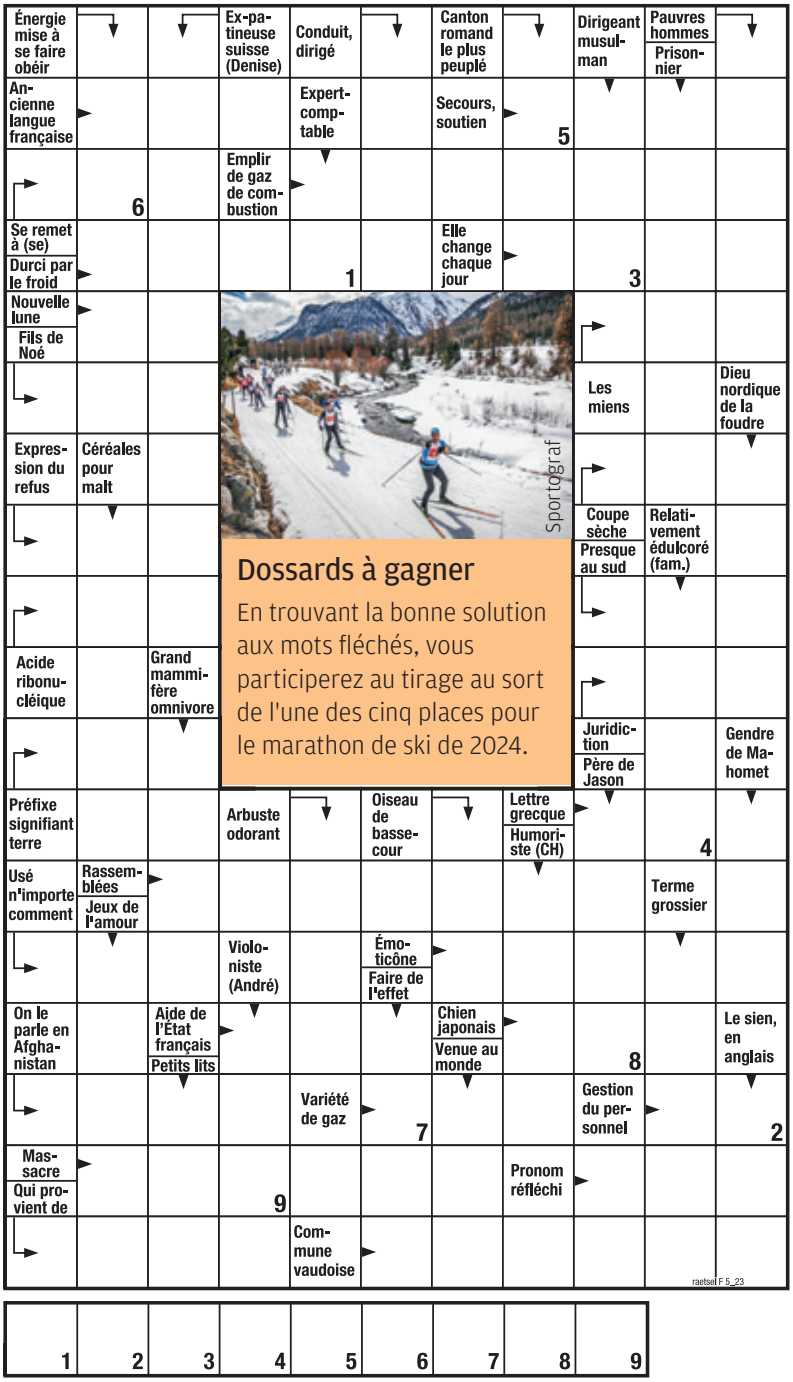
Tobias R. Dürring

Sudoku

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

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

©raetsel.ch 1647657



Sportograf

Dossards à gagner

En trouvant la bonne solution aux mots fléchés, vous participerez au tirage au sort de l'une des cinq places pour le marathon de ski de 2024.

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: 26 novembre 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 5 décembre 2023.

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **28 novembre 2023!**

QUALITÀ

ROSSA

LA SAVEUR ORIGINALE DU CAFÉ ITALIEN

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895