06/2023

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉ

Luca Aerni

regarde tout en haut

Page 4

Vos avantages

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

coop pronto

sluups COLD PRESSED

FD 100489/23

BOOST YOUR DAY!

ABSOLUMENT FRAIS
TOTALEMENT NATUREL
JAMAIS CHAUFFÉ

DÉCOUVREZ-LE MAINTENANT !

sluups.ch

coop pronto

20% BON VITAMIN C SHOT

Valable jusqu'au **05.02.2024.** 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 811224

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, cher lecteur

La fin de l'année approche à grands pas. Beaucoup d'entre nous attendent ce moment avec impatience pour revoir la famille, échanger des cadeaux ou tout simplement pour se faire plaisir. Dans nos plus de 300 shops en Suisse et au Liechtenstein, vous pouvez faire vos achats rapidement, même si les autres magasins sont déjà fermés ou pas encore ouverts. Bien entendu, nous sommes également là pour vous entre Noël et le Nouvel An, avec notre fraîcheur habituelle.
Avec plus de 2000 articles, vous trouverez certainement chez nous ce dont vous avez besoin, que ce soit pour un en-cas rapide ou pour concocter un menu de fête. Vous trouverez quelques suggestions culinaires dans ce magazine. Laissez-vous inspirer! Vous trouverez tous les ingrédients dans nos magasins.
Cette année encore, nous souhaitons vous remercier chaleureusement pour votre fidélité. Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes de fin d'année et une année 2024 pleine de bonheur et de succès. Nous nous réjouissons de vous servir également pour la nouvelle année.
Bienvenue chez Coop Pronto – nous nous réjouissons de vous accueillir!

4 | L'invité
Luca Aerni

Luca Aerni est prêt pour la saison de ski qui vient de commencer. En bonne condition physique, équipé de nouveaux skis et très motivé, il veut à nouveau défendre sa place parmi les meilleurs slalomeurs du monde. Avec un appétit de (slalom) géant!

12 | Tourisme
Région de Saint-Gall

Passer les fêtes de fin d'année dans la région de Saint-Gall et du lac de Constance est une excellente idée, tant l'offre est variée et l'ambiance enchanteresse.

14 | Actuel
Menu de fête

Confectionner un grand menu de fête, même si le temps et les ressources sont limités? Les Coop Pronto ont la solution.

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
Luca Aerni, photo Markus Lamprecht

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

imprimé en suisse

Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, DR

Sommaire | Édition 6/2023

09 | Sites
Coop Pronto à Diepoldsau

17 | Apéro
Crostinis aux olives

19 | Entrée
Salade de carottes aux oranges

21 | Viande
Entrecôte et purée de pommes de terre à la moutarde

23 | Dessert
Crème chocolat aux poires

25 | Pour vous
Run & Walk Berne 2024

27 | Pour vous
Cinédîner à Ettiswil

29 | Mobilité
Tout sur la vignette 2024

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

LUCA AERNI

Retour au sommet

Champion du monde du combiné et 17 fois dans le top ten en slalom. Si le palmarès de Luca Aerni est impressionnant, il entend bien ne pas s'arrêter là. Après une saison difficile, il est prêt à se hisser à nouveau au niveau des meilleurs.

TEXTE HENRI-CHARLES DAHLEM
PHOTOS MARKUS LAMPRECHT

«Je sens bien cette nouvelle saison. La préparation physique et les entraînements se sont bien passés, sans pépins physiques. La condition et le moral sont bons. Tous les voyants sont au vert!» Après une année 2022-2023 un peu compliquée, Luca Aerni compte montrer dans les prochains mois de quoi il est capable.

Et il est capable de grandes choses, comme son palmarès en témoigne. Un titre de champion du monde du combiné en 2017 à Saint-Moritz et la même année, huit ans après le dernier podium suisse, il décroche une deuxième place en slalom à Madonna di Campiglio, quatre centièmes derrière Marcel Hirscher. Avant de traverser une période un peu plus compliquée, il prend à 17 reprises place dans le top ten en slalom.
En 2021, il réussit un formidable exploit à Chamonix. Après une première manche qui le place au 29e rang, il réussit une seconde manche de légende et parvient à remonter 25 places pour finir au pied du podium. Par la suite, il peine à trouver ses marques, notamment avec des conditions de ski qui ne lui conviennent pas vraiment et un changement de matériel. Mais aujourd'hui, avec ses préparateurs, il semble avoir trouvé les bons skis (pour des conditions de neige molle).

«Je suis impatient de reprendre la compétition, car j'ai envie de revivre ces émotions. Je sais que j'en suis capable, parce que je l'ai déjà fait et, lors de l'entraînement à Ushuaia, à la South American Cup, j'ai engrangé des points pour le géant, ce qui me place environ au 60e rang en Coupe d'Europe. J'aimerais défendre ma chance dans les deux disciplines», explique le natif de Châtel-Saint-Denis qui va attaquer sa onzième saison. Une saison durant laquelle le combiné, un autre de ses points forts, ne sera pas programmé, la Fédération internationale de ski ayant décidé de se donner le temps de changer la formule de l'épreuve.

Après l'épreuve d'ouverture à Gurgl, en Autriche, il donne rendez-vous à ses supporters à Val d'Isère puis à Madonna en décembre, avant d'attaquer le mois de janvier avec les deux rendez-vous suisses, Adelboden et Wengen. Il pourra alors retrouver sa compagne à Semsales (FR) où il habite lorsqu'il n'est pas à Mollens (VS), près des pistes de Crans-Montana où tout a commencé.
À 2 ans, il a chaussé ses premiers skis. C'est aussi l'âge où il a commencé à taper dans le ballon. À l'âge de 6 ans, il participa à sa première course de ski, au ski-club Les Barzettes auquel il est resté fidèle. Quand, avec sa famille, il a déménagé à Grosshöchstetten (BE), il a bien pensé devenir footballeur, hésitant entre gardien de but et skieur. Si le ski l'a emporté, c'est à la fois pour les copains et l'adrénaline, les hivers en Valais et l'envie de toujours se perfectionner.

À 14 ans, il s'inscrit à la section sport-études à Brigue puis commence un apprentissage de gestionnaire du commerce de détail dans un magasin de sport. «Si mon patron m'accordait un peu de liberté pour les entraînements, c'était une période difficile puisqu'il me fallait jongler avec le matin avant 9h30, et le soir après 18h30, mais cela apprend aussi ▶▶

C'est à Silvaplana que Luca Aerni et ses collègues de l'équipe suisse de slalom ont peaufiné leur préparation pour la saison 2023-2024. Et qu'il s'est trouvé un nouvel ami!

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

Luca Aerni avance avec confiance vers la saison 2023-2024.

Luca Aerni

Né le 27 mars 1993 à Châtel-Saint-Denis (FR)
Champion du monde du combiné en 2017 à Saint-Moritz
Médaille d'argent du slalom de la Coupe du monde à Madonna di Campiglio en 2017
17 fois dans le top 10 en Coupe du monde
2 titres de champion suisse de slalom
2 titres de champion suisse du combiné

▶▶ à apprécier le chemin parcouru jusqu'au cadre A de Swiss-Ski atteint avec la saison 2013-2014.

C'est aussi depuis ce moment qu'il partage une grande partie de sa vie avec ses copains de l'équipe, Ramon Zenhäusern, Daniel Yule, Marc Rochat et Loïc Meillard. Des années à enchaîner les voyages et les compétitions, à s'entraîner ensemble et à partager les joies et les peines, cela crée forcément des liens forts.

S'il fait partie de ceux qui se réjouissent des succès de ses coéquipiers, il a bien envie d'être devant. Aussi pour ses proches, sa compagne et ses parents, ses entraîneurs et ses supporters de Crans-Montana où auront lieu les Championnats du monde en 2027 et, si rien ne vient perturber cette promesse, où il pourrait parachever sa carrière. «Ce serait magnifique de pouvoir terminer à la maison», dit-il, même si pour l'instant il préfère ne pas se projeter trop loin. Tout juste avoue-t-il penser à une reconversion dans le milieu du sport, aux côtés de ses sponsors et, pourquoi pas, dans le domaine technique.

Il est vrai qu'il attache beaucoup d'importance à cet aspect du slalom, se souvenant qu'il a signé ses plus grands exploits quand sa technique était irréprochable.
«Alors le reste vient presque tout seul», explique Luca avec le large sourire de celui qui a compris que quand le ski devient instinctif, que si, après les premières portes on a la sensation d'être bien sur ses skis, qu'on a du plaisir à enchaîner les portes, alors la vitesse et le résultat sont au rendez-vous.
Car, comme le dit Matteo Joris, l'un de ses entraîneurs, «il ne faut trop réfléchir. Ceux qui réfléchissent sont ceux qui sont les plus lents à l'arrivée.»
Et promis, juré, Luca n'entend pas faire partie de cette catégorie. ■

Le produit Coop Pronto préféré de Luca Aerni

Glace Magnum Almond

«Sur le chemin de la maison, je prends une glace Magnum Almond»

Remplissez-vous de fruits pour peu de Francs

Ici chez Coop Pronto

coop pronto

-20 %
sur un innocent Smoothie (250 ml)

Valable du 28.11.2023 au 05.02.2024.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

7 610813 811231

innocent | petites boissons grands rêves

COOP PRONTO À DIEPOLDSAU

Carte Rich Weber; photos Daniel Ammann

Le vendredi, Valentina d'Angelo prépare plus de 300 croissants.

Valentina D'Angelo a repris le Coop Pronto avec station-service début 2019. Avec son frère Marco, qui est son adjoint, elle a mis sur pied une équipe formidable composée de 15 femmes qui s'engagent pour la clientèle. Le magasin de taille moyenne est toujours très animé, que ce soit en raison des clients réguliers ou des touristes: «Les gens veulent à nouveau partir en voyage. Ils s'arrêtent en fait pour acheter la vignette autrichienne et ne peuvent pas résister à notre assortiment. Les produits convenience, les hot-dogs, les sandwichs faits maison et bien d'autres choses encore sont très tentants», raconte Valentina.
Le dimanche marche particulièrement bien, mais dès le vendredi la fréquentation augmente. «C'est surtout avec la boulangerie que nous avons beaucoup à faire et vendons, par exemple, plus de 300 croissants le matin», explique la jeune femme de 31 ans.
«Aussi bien en hiver qu'en été les touristes affluent», explique cette mère de deux enfants qui se sent dans ses meilleures années.

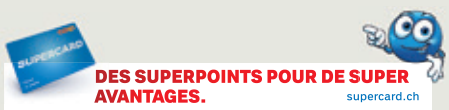
Sites Liechtenstein

1. Balzers, Gagoz 77
2. Eschen, Essanestrasse 15
3. Vaduz, Landstrasse 19

Canton de Saint-Gall

4. Bad Ragaz, Sarganserstrasse 40
5. Buchs, St. Gallerstrasse 28
6. Diepoldsau, Tramstrasse 22
7. Haag, Im Rüti 1, Haag Center
8. Heerbrugg, Auerstrasse 30
9. Lüchingen, Rorschacherstrasse 133
10. Mels, Grossfeldstrasse 65, Pizolcenter
11. Oberriet, Rheinstrasse 9
12. Rheineck, Rorschacherstrasse 92
13. Sargans, Gare
14. St. Margrethen, Grenzstrasse 21

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



L'histoire du textile, du design et de la mode vous attend au musée du textile.

SAINT-GALL SOUS LES ÉTOILES

Mer d'étoiles

Lorsque l'hiver s'installe en Suisse orientale, la région de Saint-Gall et du lac de Constance vous attend avec un très riche programme.

Une balade dans la ville étoilée, une promenade sur le marché de Noël, une visite guidée hivernale de la ville ou une délicieuse fondue dans l'un des restaurants accueillants: Saint-Gall a aussi beaucoup à offrir en hiver!

Pendant l'Avent, la ville brille de mille feux grâce aux quelque 700 étoiles surdimensionnées qui s'allument au-dessus de la vieille ville. Chaque étoile possède quatorze rayons, chacun représentant un quartier de la ville. Du 30 novembre au 24 décembre, le marché de Noël se tiendra dans la Marktgasse et la Neugasse, sur le Bohl et dans la Waaghaus. L'ambiance de Noël se prolonge au Christkindlimarkt (marché de l'enfant Jésus) et avec le beau sapin du quartier du couvent.

Après la chorégraphie lumineuse de la vieille ville de Saint-Gall, nous vous recommandons de visiter les musées de la ville, par exemple le Kulturmuseum. En tant que plateforme pour l'histoire, l'archéologie et l'ethnologie, il rayonne bien au-delà de la cité. L'exposition temporaire «Jost Bürgi, clé pour le cosmos» y est présentée jusqu'au 3 mars.

Les amateurs d'art ne sont pas en reste en Suisse orientale. Le Musée des beaux-arts jouit d'un rayonnement international, la Kunst Halle transmet l'art actuel et l'open art museum encourage la diversité dans l'art.

Le Musée du textile, fondé en 1878, est un «must». Tissus et broderies, costumes, livres d'échantillons et photographies y illustrent l'histoire mouvementée de l'industrie textile suisse.

La bibliothèque du couvent est aussi à ne pas manquer. C'est la plus ancienne bibliothèque de Suisse et l'une des plus grandes et des plus anciennes bibliothèques monastiques du monde. Sa salle rococo est consi-

Près de 700 étoiles brillent dans le ciel de Saint-Gall pendant l'Avent. La bibliothèque du couvent brille elle aussi de mille feux.

dérée comme l'une des plus belles de Suisse. Les 170 000 livres et 2000 manuscrits originaux du Moyen-Âge racontent l'évolution de la culture européenne et contiennent des œuvres majeures de l'histoire intellectuelle européenne.

Mais Saint-Gall n'est pas la seule ville à se transformer en rêve hivernal pendant la période de Noël: toute la région propose des marchés de Noël attrayants ou invite à de longues promenades et randonnées hivernales. ■

Vous trouverez plus d'informations sur www.st.gallen-bodensee.ch

CONCOURS

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

Hôtel Tailormade

Le Tailormade LEO Saint-Gall a ouvert ses portes en juillet 2023. Conçu par le célèbre architecte Roger Boltshauser, cet hôtel d'affaires séduit par ses chambres élégamment aménagées et son restaurant japonais. Vous y profiterez du confort, d'un service de première classe et d'une atmosphère de bien-être.
Le Tailormade promet une expérience incomparable aux voyageurs exigeants.

www.tailormade-hotels.com

CHIEFS – THE GOOD STUFF

Fonctionnalité et plaisir ne sont pas incompatibles

La forme physique a une influence directe sur notre santé et influence notre qualité de vie. Mais comment pouvons-nous promouvoir activement notre forme ? Par l'activité physique, un sommeil suffisant, une attitude positive face à la vie et une alimentation équilibrée, dit la science. C'est également l'avis de la jeune entreprise suisse innovante Chiefs.

Chiefs s'est penchée sur le thème de l'alimentation et s'est fixé pour objectif de développer des aliments présentant des avantages fonctionnels supplémentaires (appelés « Functional Food »). Et comme manger et boire doivent être un plaisir, Chiefs attache une grande importance à ce que « utile » et « savoureux » ne soient pas forcément opposés, même dans le cas des aliments fonctionnels.

Qu'est-ce que le « Functional Food » ?

Ce terme désigne les aliments et les boissons qui possèdent des propriétés utiles particulières. Seules les allégations scientifiquement prouvées et autorisées par le législateur sont autorisées. La principale préoccupation de Chiefs est que tous les produits répondent réellement à la notion d'«aliments fonctionnels » en possédant plusieurs propriétés utiles prouvées.

Utilité et plaisir

L'entreprise Chiefs a déjà prouvé qu'elle était synonyme d'innovation alimentaire avec son premier produit alimentaire prêt à l'emploi : les Chiefs Protein Drinks. Au début, on pensait que seuls les sportifs professionnels achèteraient ces aliments. Mais la nouvelle ligne de produits s'est imposée en un rien de temps et a trouvé sa place dans de nombreux foyers en Suisse. En effet, les boissons protéinées au lait Chiefs contiennent beaucoup de protéines, mais peu de glucides – et bien sûr pas de sucre ajouté. De plus, elles sont sans lactose et sans gluten et sont fabriquées avec le meilleur lait suisse. Et elles ont vraiment bon goût. Les recettes alléchantes que l'on peut trouver gratuitement sur le site web de Chiefs sont un symbole parfait de la philosophie de Chiefs qui consiste à « profiter avec plaisir ». Ces recettes ont pour but de montrer que les produits Chiefs peuvent être utilisés directement ou comme base de plats raffinés, selon les envies. Et l'on peut toujours se réjouir des excellentes valeurs nutritives et des moments de plaisir séduisants.

Il ne s'agit pas seulement de protéines

Vers la fin des années 2010, de plus en plus de médecins et de diététiciens se sont engagés en faveur d'une alimentation riche en protéines. Il est devenu évident que les jeunes et les sportifs ne sont pas les seuls à bénéficier d'un apport suffisant en protéines. Les spécialistes du monde entier, dont les médecins de l'hôpital universitaire de Zurich, recommandent aux personnes âgées une alimentation riche en protéines associée à un entraînement physique. Les aliments riches en protéines sont devenus omniprésents et incontournables dans les rayons du commerce de détail, des magasins de proximité et des centres de fitness. Et pourtant, le thème des « protéines » est encore à l'origine de divers malentendus. Ce sont surtout les différentes indications concernant la quantité journalière idéale de protéines qui créent la confusion. Mais dans l'ensemble, l'équilibre de l'alimentation est bien plus important que la concentration exclusive sur certains composants. C'est pourquoi Chiefs ne met pas simplement l'accent sur la teneur en protéines, mais sur la combinaison de tous les ingrédients.

Une volonté constante d'aller de l'avant

Aujourd'hui, Chiefs propose un large portefeuille de produits alimentaires et de boissons aux valeurs ajoutées fonctionnelles variées. Outre les sportifs et les amateurs de fitness, les personnes qui prennent au sérieux la gestion de leur poids, les personnes âgées soucieuses de leur santé et d'innombrables gourmets soucieux de leur alimentation font partie des fans les plus fidèles de Chiefs. Cela se reflète également dans le large assortiment de produits qui comprend, outre les boissons lactées protéinées, des puddings protéinés, des crèmes glacées protéinées et la barre sportive la plus populaire de Suisse. La jeune entreprise a également prouvé sa volonté d'aller de l'avant en 2023, où elle a lancé avec succès sur le marché, outre d'autres barres protéinées, une pâte à tartiner protéinée et des saveurs innovantes en édition limitée, comme le Caramel Popcorn et le Lemon Ice Tea.

Publireportage

Chiefs®

TYARA BUSER

Joueuse de football au FC Basel
et fan de Chiefs

Découvre pourquoi
les protéines sont
si importantes.

TASTE THE ORIGINAL #CHIEFSLIFE

chiefslife.com

20% RABAIS

sur toute la gamme Chiefs.

Valable jusqu'au 5.2.2024. 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 811217

Photo Heiner H. Schmitt Styling Doris Moser

Joyeuses Fêtes!

Facile à faire et pourtant délicieux: voici nos recettes pour un repas de fête réussi qui ne ruinera pas votre budget.

Cela ressemble à une mission impossible: concocter un repas de fête qui ne soit pas compliqué à préparer, qui fasse plaisir et qui ménage en même temps le porte-monnaie. Grâce à votre Coop Pronto, cette mission devient réalisable.

Après l'apéritif, l'entrée est constituée de **saumon fumé** avec **toasts,** servi avec du **raifort** et du **citron.** La **mâche** apporte non seulement de la couleur, mais aussi des vitamines. Le plat principal est un **rôti** accompagné de **carottes** et **pommes de terre.** Le dessert, des **pommes au four** avec **raisins secs** et **noisettes** peut être complété par des fruits de saison: **oranges, poires** et **noix.** Comme boisson festive, nous recommandons notre **vin du mois**, un Champagne Pommery. Santé!

C’est le moment des souhaits.

Pour le vite fait et le tout frais.

coop
Pour moi et pour toi. pronto

En collaboration avec

Betty Bossi

Apéritif

Crostinis aux olives

Mise en place et préparation: env. 15 min
Énergie Pièce (1/8):
60 kcal / lip 3 g / glu 8 g / pro 1.8 g
végétarien, sans lactose, sans gluten

Pour env. 8 pièces

- 100 g d'olives vertes farcies aux poivrons
- 1 c. s. de parmesan râpé
- 1 c. s. de crema di balsamico (Fine Food)
- un peu de poivre
- ½ baguette (env. 180 g)

Voici comment faire:

Les crostinis: Hacher grossièrement les olives, les mélanger dans un petit bol avec parmesan, crema di balsamico et poivre. Couper le pain en biais en env. 8 tranches et les faire griller. Répartir le mélange aux olives sur les tranches de pain.

Suggestion: garnir les crostinis de micro-verdures.

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 5.2.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

coop pronto

7 61 0813 811149

Dr.Oetker

CHF 1.50 de rabais

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

Valable jusqu'au 5.2.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

coop pronto

7 61 0813 811149

Dr.Oetker

Entrée

Salade de carottes aux oranges

Mise en place et préparation: env. 30 min
Énergie Portion (1/4):
238 kcal / lip 11 g / glu 26 g / pro 3.9 g
végétarien, végétalien, sans lactose, sans gluten

Pour 4 personnes

- 3 oranges bio

- 600 g de carottes
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 1 c. c. de sambal oelek
- ¼ de c. c. de muscade
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre

- 40 g de raisins sultanines foncés
- 40 g de cerneaux de noix

Voici comment faire:

1. **Les oranges** Décalotter les oranges aux deux extrémités, puis les peler à vif. Lever les quartiers en passant la lame d'un couteau tranchant entre les membranes blanches. Réserver les quartiers d'oranges, recueillir le jus dans un grand bol.

2. **La salade** Peler les carottes et les passer à la râpe à rösti sur le jus d'orange. Incorporer huile, sambal oelek et muscade, saler, poivrer.

3. **Le dressage** Ajouter les raisins sultanines et les cerneaux de noix ainsi que les quartiers d'oranges réservés et mélanger, dresser sur un plat.

Servir avec: pain grillé ou pain plat.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

TICINELLA.CH | | #TICINELLA

À la découverte gastronomique du Tessin

1.- DE REMISE sur Jambon cuit Verdi ou Assiette Tessinoise Ticinella

coop pronto

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

7 610813 811187

TICINELLA®

Valable jusqu'au 5 février, 2024 pour une barquette de Jambon cuit Verdi ou de Assiette Tessinoise. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

Viande

Entrecôte et purée de pommes de terre à la moutarde

Mise en place et préparation: env. 45 min
Énergie Portion (1/4):
635 kcal / lip 29 g / glu 39 g / pro 50 g
sans gluten

Pour 4 personnes

- 4 entrecôtes (d'env. 180 g)
- 1 kg de pommes de terre à chair farineuse
- eau salée, bouillante
- 1½ dl de lait
- 1 dl de crème
- 1 c. s. de moutarde de Dijon
- un peu de muscade
- sel, selon goût
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. s. de beurre
- 1 boîtede haricots verts (de 400 g)
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre
- 1 c. s. d'huile d'olive
- un peu de poivre
- ½ c. c. de sel
- 1 c. s. de beurre

Voici comment faire:

1. **La mise en place:** Sortir la viande du réfrigérateur env. 30 min avant de la cuire.

2. **La purée:** Peler les pommes de terre, les couper en morceaux d'env. 2 cm, cuire env. 20 min à découvert dans l'eau salée bouillante. Jeter l'eau, dessécher les pommes de terre en agitant la casserole sur la plaque éteinte, jusqu'à ce qu'elles blanchissent. Passer les pommes de terre à la moulinette par portions dans la casserole. Bien faire chauffer le lait et la crème, verser peu à peu sur les pommes de terre en remuant jusqu'à obtention de la consistance voulue. Incorporer la moutarde et la muscade, saler.

3. **Les haricots:** Peler l'oignon et l'ail, les hacher finement. Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les haricots, faire revenir env. 3 min, saler, poivrer. Réserver les haricots.

4. **La viande:** Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saler et poivrer la viande, la saisir env. 3 min sur chaque face. Retirer et reposer env. 3 min.

5. **Le dressage:** Mettre le beurre dans la poêle et le faire chauffer jusqu'à ce qu'il mousse et sente la noisette. Dresser la viande avec les haricots et la purée de pommes de terre, arroser d'un filet de beurre noisette.

Suggestion: faire chauffer 3 brins de thym avec le beurre.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Bon d'une valeur de

20 %

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

Valable jusqu'au 5 février 2024

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

coop pronto

7 610813 811200

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

En collaboration avec

Betty Bossi

Dessert

Crème chocolat aux poires

Mise en place et préparation: env. 20 min
Mise au frais: env. 2 h
Énergie Portion (1/4):
382 kcal / lip 19 g / glu 40 g / pro 8.2 g
végétarien, sans gluten

Pour 4 personnes

- 4 dl de lait
- 40 g de sucre
- 1½ c. s. de maïzena
- 2 œufs frais
- 50 g de chocolat noir

- 3 dl de vin blanc ou d'eau
- 2 c. s. de sucre
- ¼ de c. c. de muscade
- 2 poires

- 1 dl de crème entière

Voici comment faire:

1. **La crème:** Mélanger au fouet dans une casserole lait, sucre, maïzena et œufs, amener au seuil de l'ébullition sur feu moyen sans cesser de remuer. Dès que la crème épaissit, éloigner la casserole du feu. Hacher finement le chocolat, l'incorporer à la crème, remuer encore jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Filtrer la crème dans un bol, filmer au contact pour éviter qu'une peau ne se forme, laisser refroidir, mettre env. 2 h à couvert au frais.

2. **Les poires :** Porter le vin à ébullition dans une casserole avec le sucre et la muscade. Baisser le feu. Peler les poires et les partager en deux, retirer le cœur, faire pocher env. 5 min sur feu doux en tenant les poires croquantes. Laisser refroidir dans le liquide.

3. **Le dressage:** Lisser la crème chocolat au fouet. Fouetter la crème entière en chantilly, incorporer. Retirer les poires du liquide, dresser avec la crème.

Préparation à l'avance: Pocher les poires env. 1 jour avant, laisser refroidir dans le liquide, garder à couvert au réfrigérateur.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

LIVIQUE

Fust

PROFITEZ D'AVANTAGES
CHEZ COOP PRONTO
ET BIEN D'AUTRES PARTENAIRES

lumimart

SUPERCARD

CHRIST

JUMBO

coop pronto

IMPORT PARFUMERIE

Inter Discount

SUPERCARD coop

Téléchargez l'appli dès maintenant

coop

Pour moi et pour toi.

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

Green Soda

BEAUCOUP DE GLACE
4 CL TROJKA GREEN
10 CL SODA WATER

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY

DIWISA

RUN & WALK BERNE 2024

Bien commencer 2024

La cinquième édition de «Run & Walk Berne» – le dimanche 14 janvier 2024 – offrira aux participants un moment de sport unique.

DR

Du plaisir pour les jeunes et les moins jeunes: au total, onze courses sont organisées à partir de 9h30 du matin.

L'essentiel est de participer! Pour la 5e édition de «Run & Walk Berne», les organisateurs ont pensé à quelque chose de très spécial. Pour fêter cet anniversaire, chaque participant recevra en cadeau un bonnet tricoté original exclusif Run & Walk Berne. Le bonnet ne doit pas seulement représenter l'esprit sportif, mais aussi servir de souvenir pour cette journée très particulière.

Le parcours de 10 kilomètres empruntera à nouveau l'itinéraire original avec une arrivée au parc animalier Dählhölzli. Au cœur de la nature, la course offre un pur plaisir de courir, quelle que soit la course à laquelle vous vous êtes inscrit·e parmi les onze proposées. Le départ sera donné dès 9h30 pour les juniors et les vétérans, ainsi que pour ceux qui participent pour le plaisir, en marchant ou en courant – sans chronométrage.

L'après-midi, la piste est ouverte pour les enfants, répartis en cinq catégories. Les enfants nés entre 2010 et 2018 peuvent participer aux trois Coop Kids Runs et aux deux Kids Runs, et reçoivent un bonnet et une médaille à la fin de la course.

La Supercard Coop donne droit à une réduction de 6 francs. Les frais de transaction sont intégrés dans les frais d'inscription. Cela vaut donc la peine, pour le sport, l'exercice et la nature!

Plus d'informations et inscription:
runandwalkbern.ch

Infos pratiques

Retrait des dossards
Centre sportif de Schönau, le samedi de 13h à 16h et le dimanche à partir de 8h.

Classement
10 km: les trois femmes et hommes les plus rapides reçoivent un prix en espèces de 150, 120 et 80 francs.

Remise des prix
Gymnase de Schönau: 10 km à partir de 11h25, enfants à partir de 13h30.

Frais d'inscription
La Supercard donne droit à une réduction de 6 francs. Les enfants et les jeunes prennent le départ pour un prix unique de 8 francs.

SWISS BRAND

SAFE CONDOMS ok WWW.GUETESIEGEL.CH

ORIGINAL EXCELLENT 03 2021 dermatest

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 05.02.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

7 610813 811255

12E CINÉDÎNER D'ETTISWIL

Comme une star de cinéma

Du grand cinéma dans un paysage enchanteur: Cinédîner à Ettiswil.

DR

Vivez l'événement culte de Suisse centrale au château à douves de Wyher à Ettiswil. Le tapis rouge vous y sera déroulé pour un événement inoubliable.

Une gastronomie d'exception servie dans un cadre enchanteur et une projection de film unique. Tel est le programme exclusif qui vous attend en avril prochain en Suisse centrale.

25 000 personnes ont déjà participé au Cinédîner au château de Wyher à Ettiswil. Cela prouve de manière impressionnante que cette manifestation a désormais atteint le statut d'événement incontournable. Mais jugez par vous-même du programme qui vous attend.

Telles des stars de cinéma, vous foulez le tapis rouge et êtes accueillis par un apéritif glamour avec des amuse-bouches. L'équipe et la cheffe de cuisine Isabelle Steiger servent chaque soir un menu exquis à trois plats.

Après l'apéritif de bienvenue et le menu savoureux, le château de Wyher vous offre littéralement du grand cinéma. L'effet Dolby Surround et la projection en Full HD garantissent une expérience cinématographique unique.

Comme chaque année, les organisateurs sélectionnent les meilleurs films. Si au moment de mettre ce magazine sous presse le programme de 2024 n'était pas encore défini, il sera bientôt disponible en ligne avec tous les détails. À propos d'en ligne: regardez les vidéos des dernières projections sur cinediner.ch et vous serez sûrement conquis!

3 x 2 tickets à gagner

Avec un peu de chance, vous pouvez gagner vos billets pour le Cinédîner. Nous tirons au sort 3 x 2 billets pour la première du 5 avril. Pour participer, vous devez résoudre notre sudoku en page 31 et communiquer les chiffres de la solution en ligne. Bonne chance!
www.cinediner.ch

Idéal pour la pâtisserie

Pain d'épices « Féérie du miel »

Pour environ 120 friandises: 550 g de miel de fleurs sauvages Langnese Bee Easy, 250 g de sucre, 2 œufs, 200 g de beurre ramolli, 1,2 kg de farine, 1 sachet de poudre à lever, 1 sachet d'épices pour pain d'épices, 30 g de cacao en poudre. **Pour le glaçage**: 180 g de sucre glace, 2 blancs d'œuf frais, jus de citron

1. Fouetter le sucre et les œufs jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajouter le beurre ramolli. Faire fondre le miel au bain marie.
2. Mélanger la farine et la poudre à lever. Ajouter le mélange à base d'œufs, le miel, les épices pour pain d'épices et le cacao et mélanger jusqu'à obtenir une pâte souple. Si la pâte est trop sèche, ajouter un peu de lait.
3. Abaisser la pâte à une épaisseur d'½ cm et découper des pains d'épices rectangulaires à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un couteau. Les déposer sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé et les faire cuire 15 à 20 minutes au four préchauffé à 175 °C.
4. Mélanger le sucre glace avec les blancs d'œuf et le jus de citron jusqu'à obtenir un mélange lisse et badigeonner les pains d'épices encore tièdes de cette préparation.

Le miel Langnese vous souhaite beaucoup de plaisir à faire de la pâtisserie

Le vrai goût du miel.

Idées gourmandes et délicieuses recettes sur www.langnese.ch

coop pronto

BON CHF 2.–

Valable pour le **Miel de campagne Langnese 500 g** et le **Miel de fleurs sauvages Langnese Bee Easy 500 g.** Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto. Valable du 28 novembre 2023 au 5 février 2024.

7 610813 808255

En collant la vignette 2024, il vaut la peine d'enlever la précédente de 2023.

DR

EN VOITURE

Comme tous les ans

La vignette autoroutière 2024 est en vente dans tous les Coop Pronto. Voici ce qu'il faut savoir à ce sujet.

C'est devenu un rituel début décembre: on achète la nouvelle vignette et on la colle sur le pare-brise. En même temps, il vaut mieux retirer l'ancienne vignette, car la police peut mettre à l'amende les automobilistes dont elle juge que la visibilité est réduite par les vignettes sur le pare-brise. La mise à l'amende est laissée à son appréciation.

La vignette 2024 est valable à partir du 1er décembre 2023. Du coup, la vignette 2023 actuelle peut être retirée sans problème, même si elle est encore valable jusqu'à fin janvier 2024. La nouvelle vignette est disponible dans tous les Coop Pronto, y compris au Liechtenstein. Pensez à l'acheter avant fin janvier 2024, car l'amende pour conduite sans vignette s'élève à 200 francs, en plus des 40 francs pour la vignette, que vous devrez également acheter.

Il existe aussi désormais une vignette électronique ou e-vignette, à acheter en ligne. Dans ce cas, vos données sont enregistrées sur un serveur en Suisse. Les données sont uniquement nécessaires pour l'achat de l'e-vignette ainsi qu'à des fins de contrôle. Il n'y a pas de tracking des véhicules de quelque type que ce soit, ni de surveillance par GPS. Les données sont effacées au plus tard un an après l'expiration de la validité de cette e-vignette.

La vignette 2024

- La vignette autoroutière suisse coûte 40 francs.
- La vignette autoroutière 2024 est valable du 1er décembre 2023 au 31 janvier 2025.
- Il n'existe pas de vignettes journalières, hebdomadaires ou mensuelles, mais uniquement des vignettes annuelles.
- Conduire sans vignette peut vous valoir une amende de 200 francs. En sus, il faut payer les 40 francs pour l'achat de la vignette.
- Si la vignette autocollante n'est plus valable, elle peut être retirée du pare-brise, de préférence avec une lame de rasoir.
- Si vous avez collé la vignette sur le pare-brise, vous ne pouvez en aucun cas l'utiliser pour un autre véhicule. Cela n'est pas autorisé, même si l'autre véhicule vous appartient également ou si vous disposez de plaques interchangeables.

PURINA

PROMO FESTIVAL

25%

au choix sur toute la gamme PURINA®

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

PURINA Your Pet, Our Passion.®

25% RABAIS

BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard

sur toute la gamme PURINA®

Valable du 28.11.2023 au 05.02.2024.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

coop pronto

7 610813 811262 >

PURINA Your Pet, Our Passion.®

25% RABAIS

BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard

sur toute la gamme PURINA®

Valable du 28.11.2023 au 05.02.2024.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

coop pronto

7 610813 811262 >

PURINA Your Pet, Our Passion.®

À gagner

Gagnez deux nuits (ven-dim) pour deux personnes, petit-déjeuner compris, à l'hôtel Tailormade LEO Saint-Gall.

Question du concours

Combien de branches comportent les étoiles de Noël à Saint-Gall? Lire à ce propos nos pages tourisme.

À gagner

Coop Pronto vous offre 3 × 2 tickets pour la première du Cinédîner le 5 avril à Ettiswil. Pour cela, il vous suffit de résoudre le sudoku ci-dessous.

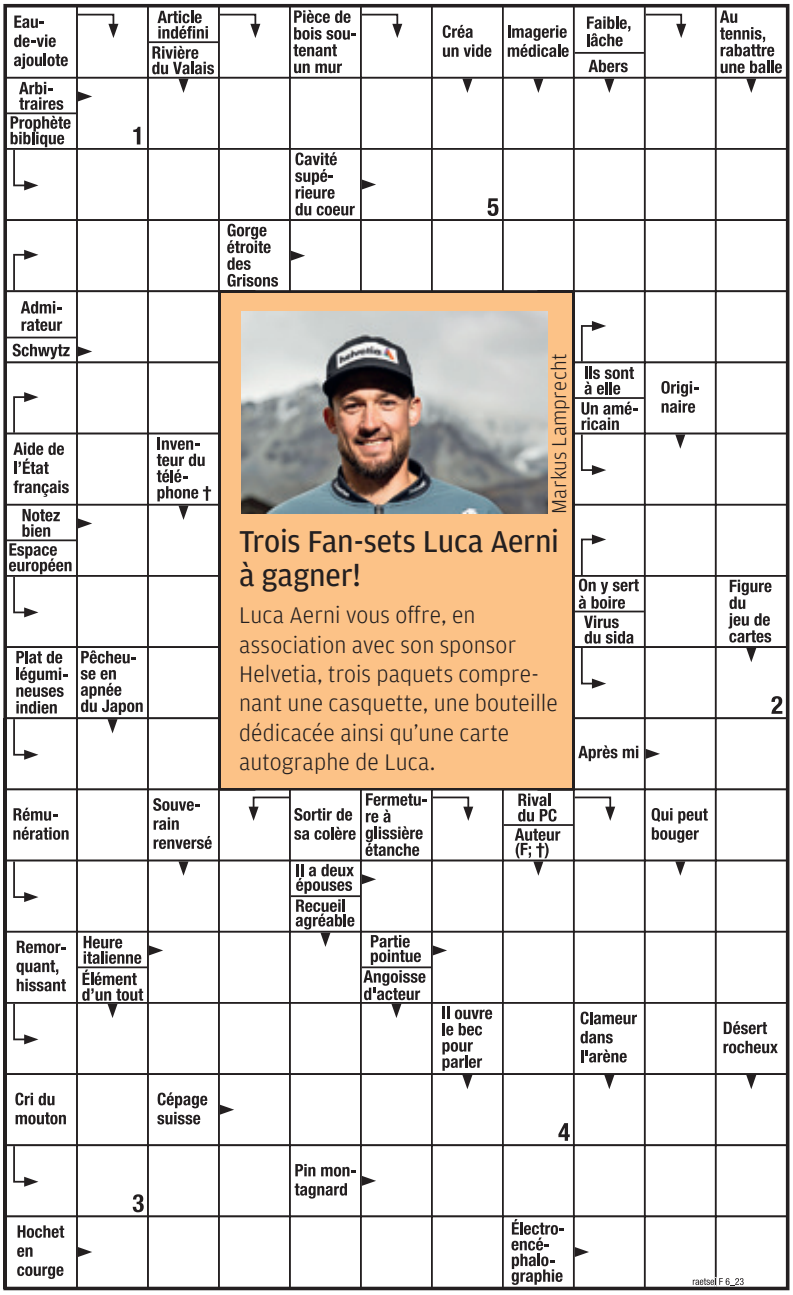
DR (2)

Sudoku

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

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

©raetsel.ch 1647668



Markus Lamprecht

Trois Fan-sets Luca Aerni à gagner!

Luca Aerni vous offre, en association avec son sponsor Helvetia, trois paquets comprenant une casquette, une bouteille dédicacée ainsi qu'une carte autographe de Luca.

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: **4 février 2024**. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de paiement en espèces. La voie juridique est exclue. Les données seront transmises à des tiers pour le déroulement du concours. La solution de l'énigme sera visible sur **www.coop-pronto.ch** à partir du 13 février 2024.

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **6 février 2024!**

DES CADEAUX DE

St-Nicolas

POUR TOUTE LA FAMILLE !