01/2022

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉE

Meta Hiltebrand

De nouveaux projets pour la cuisinière star

Page 4

Vos avantages

Des bons pour une valeur de Fr. 9.– et un bon rabais carburant de 4 centimes

coop pronto

SNICKERS.
JUST CRISPIER.

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, cher lecteur

Meta Hiltebrand est une marque dans le monde de la cuisine. On la reconnaît ou on pense la connaître à la vue de ses cheveux orange et de ses apparitions dans des émissions culinaires de la TV. Aussi pétillante soit-elle, le métier qu'elle exerce dans la cuisine épuise ses forces. Elle a ainsi abandonné son établissement «Le Chef» à Zurich fin 2021 pour échapper à tant de pression. Meta Hiltebrand a maintenant aménagé une magnifique cuisine dans le Viadukt zurichois branché pour y donner entre autres des cours de cuisine.
Celui qui change reste en mouvement. Ainsi on peut visiter une autre ville, même si ce n'est que pour un week-end. Avec nos conseils touristiques, nous vous invitons à découvrir Lausanne et sa magnifique région au cœur de Lavaux. Le carnaval, qui aura sans doute lieu cette année sous une forme modifiée, est également l'occasion de faire connaissance avec d'autres coutumes de la fin du carême.
Où que vous vous trouviez, si vous voyez un Coop Pronto, arrêtez-vous, car notre mot d'ordre est: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invitée
Meta Hiltebrand

Elle se fait entendre, insolente, cuisine de manière farouche et audacieuse. Meta Hiltebrand est une star de la scène culinaire germanophone, mais la rigueur du quotidien en cuisine devenait pesante. Elle a donc abandonné son restaurant de Zurich et tente quelque chose de nouveau avec son atelier de cuisine.

10 | Tourisme
Lausanne la vivante

La vie bat son plein jour et nuit dans la capitale du canton de Vaud. Et au milieu des vignobles, on peut savourer la vie rurale.

14 | Actuel
Carnaval

Après le carême, on peut se relâcher question nourriture. Les fougasses du Mardi gras, merveilles ou cuisses de dames sont des douceurs très appréciées à grignoter.

Impressum

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

imprimé en suisse

Rédaction: Claudia Kocher
Layout: Werner Gschwind, Bettina Lea Toffol

Impression
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tirage
310 000

Page de couverture
Meta Hiltebrand
Photo Christoph Kaminski

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

Photos Christoph Kaminski, Fabian Häfeli, Suisse Tourisme/Giglio Pasqua, Heiner H. Schmitt

Sommaire | Édition 1/2022

9 | Sites
Coop Pronto Lausanne Ouchy

17 | Boisson
Vin chaud à la pomme et à la cannelle

19 | Goûter
Mini-beignets aux amandes

21 | Végétarien
Tartelettes aux oignons et au fromage

23 | Dessert
Beignets aux pommes

25 | Mobilité
Patinage sur glace en hiver

27 | Pour vous
La Saint-Valentin

29 | Pour vous
Coutumes du carnaval

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

META HILTEBRAND

«Mon style culinaire est quand même osé»

Connue pour sa gaieté et son impertinence, la cuisinière télé et ancienne propriétaire du «Chef» à Zurich, Meta Hiltebrand, commence l'année en ouvrant un nouvel atelier de cuisine.

CLAUDIA KOCHER

Pour Meta Hiltebrand, le grand stress, c'est du passé. En décembre 2021, elle a fermé son restaurant «Le Chef». L'envie de garder du temps pour soi était devenue trop forte, surtout depuis qu'elle est tombée amoureuse. «Ces dernières années, j'ai souvent travaillé sept jours sur sept. Je me suis donnée à fond, mais cela ne me correspond plus. Je ne pouvais jamais participer à un mariage ou à une fête d'anniversaire. Un samedi soir entre copains, je ne sais pas ce que c'est.» Elle ne veut plus d'une vie professionnelle aussi intense. «Ce n'est pas que je n'aime pas ce que je fais, mais physiquement, à 38 ans, je ne tiens plus aussi bien le coup qu'avant. J'ai changé, mes valeurs ont évolué.» C'est donc un tournant radical qui l'attend en 2022.

Pendant la pandémie, elle a aménagé un atelier de cuisine au nom de «Cook Couture» sous les arches du Viadukt, lieu branché de Zurich. C'est là qu'elle tourne des vidéos, donne des cours de cuisine et fait à manger pour de petits groupes. «Je ne sais pas encore si cela va marcher financièrement, mais c'était la même chose quand j'ai ouvert mon premier restaurant.» Mais Meta Hiltebrand vient d'une famille d'entrepreneurs. «Ils m'apportent beaucoup d'aide et de savoir-faire.» Sa sœur a fait de Meta, blonde à l'origine, une marque. C'est elle qui a eu l'idée des cheveux orange et du tablier violet. C'est ainsi que la carrière de la cuisinière a été lancée à la télévision.

À 24 ans, Meta commence à participer à des salons et à des spectacles puis à cuisiner dans des émissions de télé suisses et allemandes. Elle obtient un succès d'estime en remportant le duel «Kitchen Impossible» contre Tim Mälzer. Après des années de voyages, à vivre dans les valises, elle avait envie de se fixer. C'est ainsi qu'elle ouvre en 2011 le «Kutscherhalle» à Zurich, puis «Le Chef» en 2013. La cuisine de Meta est connue pour ses surprises et sa créativité. Voilà le genre de plats que l'on trouve à sa carte: bouchées lentilles-coco véganes sur lit d'épinards et d'edamame, sauce curcuma-coco et croustillant lavande. Ou un filet de bœuf suisse flambé à table et servi avec un beurre de cacahuètes au wasabi sur lit d'épinards et d'edamame avec des frites de patate douce et une mayonnaise au wasabi.

«Mon style culinaire est quand même osé», trouve Meta. «Dans l'ensemble, ça paie. J'adore le wasabi, par exemple, mais mes plats sont fondamentalement d'inspiration française et méditerranéenne, j'y ajoute quelques ingrédients originaux.» Son modèle? Le Français Alain Ducasse. Et pour les sauces, Auguste Escoffier, dont Meta Hiltebrand est une fervente disciple. «La cuisine française me parle ▶▶

Meta Hiltebrand

Née en 1983 à Bülach, Meta Hiltebrand fait son apprentissage dans les restaurants Rigihof et Bauhaus à Zurich. Elle continue ensuite de se former à l'hôtel Widder et au Château Mosimann. Fin 2010, elle cuisine dans l'émission «kochen.tv» sur TeleZüri. Depuis 2019, elle apparaît régulièrement dans l'émission «Essen & Trinken für jeden Tag» sur RTLplus. Elle a publié deux livres de cuisine à ce jour: «Meta kocht» et «Meta kocht! Ohne Wenn und Aber»

Photo Christoph Kaminski

Dans son atelier de cuisine, Meta Hiltebrand donne des cours et reçoit des convives.

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

30% BON

30% de rabais sur tous les produits de Cailler® réfrigérés. Valable jusqu'au 04.04.2022.
Ce bon n'est pas cumulable avec d'autres bons ou actions et valable uniquement dans les points de vente Coop.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Cailler

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

30% BON

30% de rabais sur tous les produits de Cailler® réfrigérés. Valable jusqu'au 04.04.2022.
Ce bon n'est pas cumulable avec d'autres bons ou actions et valable uniquement dans les points de vente Coop.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

609641

Cailler

Photos Christoph Kaminski, DR

Meta aime les structures claires et l'ordre. «Je suis une vraie Suissesse.»

▶▶ beaucoup, émotionnellement. Cette précision dans la cuisine, si on l'associe à une touche de folie, donne des résultats fantastiques.»

Il n'est pas encore prévu qu'elle ait sa propre émission de cuisine, mais ses apparitions en tant qu'invitée sont rémunérées, du moins en Allemagne. «Ce que je regrette un peu dans ma carrière, c'est d'avoir dû si rapidement passer la frontière allemande.» La Suisse est trop petite pour y faire carrière à la télé, trop peu de formats, trop peu de poids dans la branche. Les Suisses consomment moins de télé, et les budgets publicitaires sont donc moindres. «Il y a quand même des choses super en Allemagne. Il faut dire que je suis à moitié Allemande par ma mère. En Suisse, j'aime les règles, les structures et le système politique. En Allemagne, je me sens bien parce que les gens y sont plus directs et rugueux, mais aussi plus vite chaleureux.» On laisse plus de place à l'expression en Allemagne. «Et cela se retrouve aussi dans l'assiette.» Ceci explique qu'elle ait plus de clients allemands. «Enfin, j'ai signé un bail en Suisse, alors que j'aurais pu me mettre x fois à mon compte en Allemagne.» À croire que l'on désire toujours ce que l'on n'a pas. Elle aurait même pu ouvrir un restaurant à Las Vegas. «Mais au final, c'est ici que je me sens chez moi.»

«La cuisine française me parle beaucoup, émotionnellement»

Elle s'est installée ici à Zurich avec son nouvel amoureux. «Tom a deux enfants. Ils n'habitent pas avec nous, mais j'ai toujours voulu avoir des enfants.» De plus, Tom est le premier homme qui ne lui donne pas l'impression de devoir intervenir ou aider en cuisine. Comme il est très branché cuisine et gourmet à la fois il arrive qu'elle cuisine plusieurs plats à la maison. «C'est agréable de pouvoir se détendre en cuisine de temps en temps.»

Dans son atelier, Meta est heureuse de tout faire à nouveau elle-même. «Au restaurant, j'écrivais les recettes, et ce sont surtout les autres qui cuisinaient la plupart du temps. En diminuant la voilure, je peux tout faire moi-même de A à Z.» Un nouveau livre de cuisine pourrait ensuite voir le jour. «Ce serait super de publier un livre avec mon poissonnier, Dörig. Ce que je suis sûre de ne jamais faire, c'est un livre sur les desserts. Les desserts ne me donnent pas d'émotions. Je suis une vraie Suissesse: j'aime le fromage. Et quand j'ai envie de quelque chose de sucré, j'appelle ma mère. Elle n'a pas son pareil pour les gâteaux.» ■

Frais, léger et croustillant, un vrai délice!

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

COOP PRONTO LAUSANNE OUCHY

Carte Rich Weber; photos Sedrik Nemeth

Le Coop Pronto géré par Hysnije Hajrullahi est ouvert du lundi au dimanche de 6 h à 22 h.

Le Coop Pronto se trouve à l'avenue d'Ouchy 68, à Lausanne, tout près du lac. Hysnije Hajrullahi, âgée de 28 ans, en est la gérante depuis 2016, avec une équipe de 14 personnes. Tôt le matin de nombreuses personnes travaillant dans le quartier passent acheter un snack. Entre 12 et 14 h, les gens viennent chercher de quoi dîner, mais c'est encore le soir, à partir de 18 h, que le magasin est le plus fréquenté. Les dimanches comptent beaucoup pour le chiffre d'affaires, car il n'y a pas d'autres magasins dans les alentours. «Nous sentons qu'il y a moins de touristes à Lausanne à cause du Covid-19», observe Hysnije Hajrullahi. Le Coop Pronto est situé idéalement au bord du lac Léman, pour se balader en consommant ce que l'on a acheté. Les légumes frais, le pain, les sandwichs et les salades sont particulièrement appréciés. Dans le cadre de la formation Pronto Start, la gérante s'occupe des nouveaux candidats qui rejoignent les shops. Elle apprécie la formation et le coaching des futurs gérants.

Sites de Lausanne

1. Allaman, Centre commercial, Littoral Centre
2. Crissier, Ch. de Saugy 1, Léman Centre
3. Ecublens, Route de Reculan 1, vis-à-vis de Conforama
4. Etagnières, En Rambuz 21
5. Lausanne, Avenue d'Ouchy 68
6. Lausanne, Place Chauderon 3
7. Lausanne, Rue de la Gare 11, RailCity CFF
8. Lausanne-Sébeillon, Avenue de Morges 185
9. Morges, Place de la Gare 2
10. Morges, Rue de Lausanne 43
11. Renens, Place de la Gare 3
12. Saint-Prex, Route de Morges 20

- Coop Pronto avec station-service
- Coop Pronto
- Coop Pronto sur l'autoroute

DES SUPERPOINTS
POUR DE SUPER AVANTAGES.
www.supercard.ch

Photo Lausanne Tourisme/Régis Colombo

L'imposante cathédrale de Lausanne avec vue sur le lac Léman.

CANTON DE VAUD

Lausanne et son art de vivre

Lausanne est une ville dynamique au bord du lac Léman avec une vie nocturne animée. C'est de là que partent des excursions dans les célèbres vignobles.

Lausanne est située dans un cadre pittoresque, pas étonnant que le Comité international olympique y ait son siège depuis 1914. La ville est construite sur trois collines entourées de vignobles, le lac Léman à son pied. Sur la rive opposée, côté français, s'élèvent les majestueuses Alpes savoyardes. La vieille ville est en grande partie piétonne, ses petites rues remplies de cafés et de boutiques reflètent la physionomie d'un centre médiéval. La cathédrale, édifice le plus impressionnant du gothique primitif suisse, surplombe la vieille ville. Lausanne a été siège épiscopal pendant plus d'un millénaire. Le quartier de la cathédrale regorge de rues marchandes, tout comme le joli quartier du port d'Ouchy. Les quartiers sont reliés par le seul métro de Suisse, qui facilite les déplacements dans cette ville en pente. À voir: les parcs d'inspiration méridionale et les palaces somptueux tels que le Beau-Rivage Palace à Ouchy ou l'Hôtel Angleterre, qui a en son temps accueilli Lord Byron. Les gourmets se délecteront des nombreuses spécialités régionales telles que le papet vaudois (saucisse au chou avec une potée de poireaux). Le célèbre chef cuisinier Fredy Girardet, sacré «Cuisinier du siècle» par sa corporation, a depuis pris sa retraite et passé le relais à son successeur au restaurant de l'Hôtel de Ville de Crissier.

Le Flon, ancien quartier d'entrepôts et de transbordement, est devenu un gigantesque ensemble architectural d'avant-garde qui regroupe des centres commerciaux, des bureaux, l'administration cantonale, des parkings, des logements et des lieux de divertissement nocturnes. Lors de sa conception, les architectes ont veillé à conserver le style d'origine de ce quartier industriel des années 1900 avec sa forme, ses bâtiments rectangulaires et son ambiance inimitable, puis ont complété le quartier avec de nouveaux édifices mo-

dernes. En plein cœur du Flon, les Pépinières, les trois bâtiments du cabinet d'architectes bâlois Burkhardt+Partner, sont l'attraction visuelle de ce quartier en vogue. Alors que les bâtiments A et B convainquent avec une architecture intemporelle, la façade ciselée du bâtiment C séduit par son style oriental.

Tel un croissant géant, le lac Léman s'étend entre la Haute-Savoie et le canton de Vaud. Sur la rive suisse, les coteaux ne façonnent pas seulement un magnifique paysage baigné de soleil, mais constituent aussi un excellent vignoble, tel La Côte sur la rive ouest du lac Léman, avec Féchy et Mont-sur-Rolle en son centre. Lavaux, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, s'étend de Lausanne à Vevey et Montreux et comprend le vignoble le plus célèbre du canton: le Dézaley, avec ses impressionnantes terrasses en surplomb du lac, entre Épesses et Saint-Saphorin. Les vignobles de Villeneuve, à l'extrémité orientale du lac, marquent le début du Chablais, qui va d'Yvorne et Aigle aux vignobles de Bex. Le canton de Vaud est surtout connu pour ses vins blancs légers et fruités à base de Chasselas. Leurs arômes fins et complexes reflètent les différents sols de la région. Les vins rouges à base de Gamay et de Pinot Noir représentent environ un quart de la production. Les viticulteurs vaudois sont ambitieux et, en termes de diversité des cépages et de qualité exceptionnelle, ont fait la preuve qu'ils font partie des meilleurs de Suisse.

La forteresse de Morges abrite cinq musées: le musée militaire vaudois, le musée suisse des figurines historiques, le musée de l'artillerie, le musée de la gendarmerie vaudoise et le musée Paderewski. Cette focalisation sur le genre martial ne doit rien au hasard: le château de Morges, qui date du XIIIe siècle, a derrière lui une longue histoire militaire. Construit en 1286 par Louis de Savoie, le château, avec son plan carré et ses quatre tours rondes, reste à ce jour l'un des meilleurs exemples du «carré savoyard». Avant de quitter Morges, ne pas hésiter à faire un petit détour par la vieille ville toute proche ou par la promenade du lac, bordée d'un long parc.

Retrouvez ces excursions et bien d'autres sur:
www.MySwitzerland.com/

Photo DR

Le célèbre quartier du Flon à Lausanne.

Photo DR

Dans les vignes du Domaine La Colombe à Bougy-Villars.

Photo DR

Le château de Morges abrite cinq musées.

CONCOURS
Nuitées à Puidoux

Répondez à la question de la p. 31 et tentez de gagner **deux nuitées** pour deux personnes en chambre double avec petit-déjeuner, deux heures de spa par jour et la taxe de séjour.

Photo DR

Hôtel Le Baron Tavernier ****, Puidoux

Le Baron Tavernier est situé au cœur d'un cadre naturel époustouflant, niché entre le lac Léman et les montagnes majestueuses. Lavaux, dans le canton de Vaud, est une région riche en traditions et forte d'un vaste héritage culturel. Le baron Tavernier a été l'un des plus grands chercheurs du XVIIe siècle. Après ses voyages, l'aventurier venait se reposer dans cette maison. Les trésors de son passé y sont encore présents aujourd'hui.
www.barontavernier.ch

Caprice des Dieux, une divine gourmandise depuis plus de 60 ans

Né dans les années 50, Caprice des Dieux a conquis la planète tout en douceur, avec sa forme de calisson et son cœur frais et fondant.

1956

La naissance de Caprice des Dieux

En 1951, Jean-Noël Bongrain, à la tête de la laiterie familiale a un objectif : créer un fromage pur, frais et fondant. Après cinq années d'intenses recherches, Monsieur Bongrain crée une nouvelle recette de fromage dans son petit village d'Illoud en Haute Marne. Celle-ci se différencie alors immédiatement des pâtes molles existantes qui avaient souvent pour caractéristiques un goût trop puissant et un affinage trop rapide s'accompagnant d'une forte odeur. A l'inverse, le fromager s'acharne à mettre au point une recette novatrice donnant naissance à un produit plus raffiné, plus doux et plus gourmand, capable de devenir rapidement crémeux tout en conservant une fine robe blanche et satinée.

Dans sa fromagerie d'Illoud, Jean-Noël Bongrain met au point en 1956 la recette unique de Caprice des Dieux

Grâce à un affinage maîtrisé, à sa douceur et à son bon goût de crème, cette nouvelle recette réconcilie les enfants avec le fromage. C'est ainsi tout naturellement que Caprice des Dieux devient le complice des petits gourmands et que les premières publicités clament fièrement : « Conseillé aux enfants ».

Caprice des Dieux est le premier fromage à pâte molle à se différencier par sa forme originale

Un fromage aux formes novatrices

Caprice des Dieux se différencie par son goût subtil, crémeux et fais mais

Caprice des Dieux se distingue par une recette naturelle et constituée de seulement trois ingrédient : Du lait, de la crème, une pincée de sel et c'est tout !

aussi par sa forme unique. Alors que les autres fromages à pâte molle de l'époque sont presque exclusivement carrés ou ronds, ce nouveau venu se distingue par son audacieuse couleur bleue, mais aussi par sa forme ovale. Celle-ci est inspirée du calisson, délicate confiserie de forme effilée, parfumée aux amandes et originaire du sud de la France.
Sur les boites alors montées à la main dans la fromagerie, Zeus et Poséidon vont faire leur apparition et le 21 juin 1956, le 1er Caprice des Dieux est vendu. La saga commence !

1968

Caprice des Dieux fait son apparition sur le petit écran

En cette année 1968, les rares chanceux équipés d'un poste de télévision découvrent la toute première publicité pour le fromage ovale ultra-crémeux. Des petits chérubins présentent Caprice des Dieux comme « frais, léger, doux, crémeux et fondant ». Le film est ponctué d'un slogan qui fera date : Caprice des Dieux, un amour de fromage !

Ce Caprice des Dieux sera :

Jeune jusqu'au → 9 MARS

Crémeux «à cœur» jusqu'au → 21 MARS
(date limite de vente)

Précurseurs sur les sujets de qualité produit, Caprice des Dieux est le premier fromage à intégrer une date d'utilisation optimale

1971

Un fromage précurseur dans la qualité produit

Dès 1971, Caprice franchit encore une étape en termes de qualité produit. Il est le premier fromage à inscrire au dos de ses boites une date d'utilisation optimale. Les amateurs peuvent ainsi se rassurer car ils trouveront désormais toujours un Caprice pur, frais et fondant.

Depuis les années 2000

Un succès planétaire pour le plus gourmand des fromages

Après avoir été plébiscité par les consommateurs européens et avoir été adopté par le Pape Jean-Paul II qui confessera lui-même en déguster à chaque petit déjeuner, Caprice des Dieux s'exporte dans plus de 150 pays du monde entier. En Suisse, où Caprice est présent depuis 1963, cette spécialité douce, fraiche et fondante est même devenue le fromage à pâte molle numéro 1 du marché !

Retrouvez toutes les inspirations Caprice des Dieux sur le site jaime-le-fromage.ch

Le saviez-vous ?

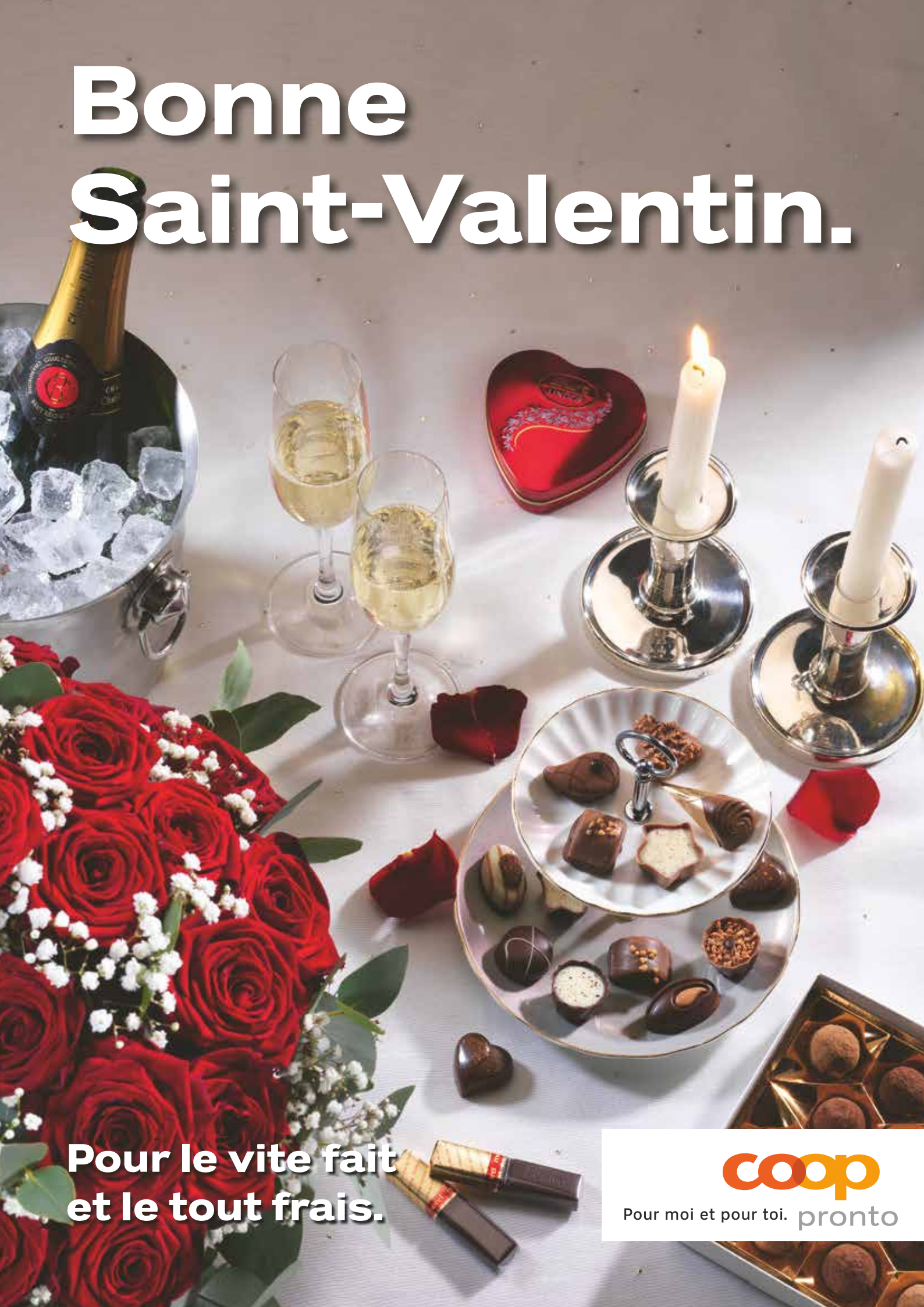
- Caprice des Dieux est naturellement sans lactose
- Nos vaches sont en plein air en moyenne 174 jours par an
- Nos vaches sont nourries en moyenne à 83 % de fourrage de la ferme
- Les fermes Caprice sont situées à moins de 70 km de nos fromageries

Photo Fabian Häfeli; styling Doris Moser

Nous allons balayer l'hiver

Durant le carnaval, nous apprécions les différentes spécialités culinaires: merveilles, cuisses de dames et autres délices.

Le carnaval est dans les Coop Pronto. On le voit à des produits tels que les **merveilles** et les **cuisses de dames.** Les **ramequins au fromage,** que l'on peut passer au four et déguster avec un verre de **vin blanc** (à emporter) ou une gorgée de **rosé,** sont toujours très appréciés à cette période. La **saucisse grillée** avec du **pain frais,** accompagnée d'une **bière** délicieusement fraîche, convient tout aussi bien. Certains préfèrent une **soupe** bien chaude. Dans notre assortiment nous en proposons de nombreuses, fraîches ou en sachets. Des douceurs aussi, comme les **oursons en gomme** ou les **barres de chocolat,** après s'être privé de pas mal de choses durant le carême. Ceux qui ont besoin de vitamines peuvent se servir d'**oranges** ou goûter aux **shots de vitamines.** Prenez soin de vous!


Bonne
Saint-Valentin.
Pour le vite fait
et le tout frais.
coop
Pour moi et pour toi.
pronto

Toutes les recettes de FOOBY WE LOVE FOOD

Drink

Vin chaud à la pomme et à la cannelle

Préparation: 15 min.
En tout: 25 min.
Énergie: 90 kcal par 1 dl

Pour 1 litre, il vous faut

- 7½ dl de vin blanc (Chardonnay p. ex.)
- 2½ dl de jus de pomme
- 2½ cs de miel liquide
- ½ cc de cannelle
- 1 citron bio, le zeste prélevé avec un couteau économe
- 1 pomme coupée en rondelles

Voici comment faire

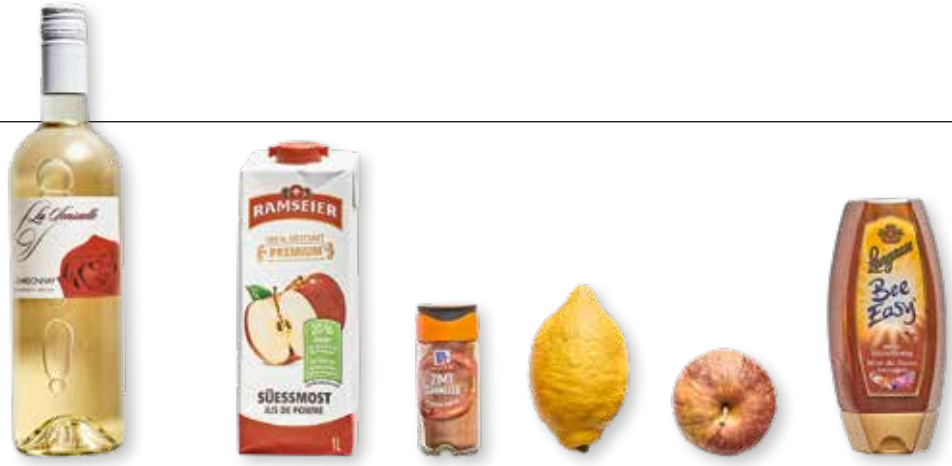
1. **Vin chaud:** verser le vin et tous les ingrédients jusqu'au zeste de citron compris dans une casserole et chaud à ébullition le tout en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le mélange frémisse. Retirer la casserole du feu et laisser reposer à couvert pendant env. 10 min.

2. **Dressage:** porter le vin chaud à ébullition, filtrer, verser dans des verres, décorer avec les rondelles de pomme.

Conseil: ajouter 3 brins de thym, 1 anis étoilé et 1 bâton de cannelle, donner un bouillon.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:



SWISS MADE

The GREEN MOUNTAIN
PREMIUM QUALITY
SINCE 2019

ZÉRO VIANDE.
PUR SUISSE.

SWISS VEGAN AWARDS 2021
NEWCOMER

GOÛTE-LE!

THEGREENMOUNTAIN.CH

Goûter

Mini-beignets aux amandes

Préparation: 40 min.
En tout: 1 h 10 min.
Énergie: 56 kcal par pièce

VEG

Pour 48 pièces, il vous faut

- 150 g de farine blanche
- 100 g d'amandes moulues
- 100 g de sucre
- 1 ccde poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre
- 1 œuf
- 1 citron bio, le zeste râpé et 1 cs de jus
- huile de friture
- 5 cs de sucre

Voici comment faire

1. **Pâte:** mélanger la farine et tous les ingrédients jusqu'au sel compris. Ajouter le beurre et frotter le tout entre les mains pour obtenir une masse grumeleuse homogène. Incorporer l'œuf, le zeste et le jus de citron et travailler rapidement en une pâte souple, sans pétrir. Abaisser la pâte, la couvrir et la mettre au frais pendant env. 30 min.

2. **Façonnage:** abaisser la pâte en plusieurs fois sur 1 cm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson. Découper des cœurs d'env. 5 cm à l'emporte-pièce, les couper en deux dans la longueur.

3. **Friture:** remplir une cocotte au tiers d'huile et faire chauffer celle-ci à env. 175 °C. Faire frire les morceaux de pâte par portions pendant 4 min. en les retournant de temps en temps à l'aide d'une écumoire. Les sortir et les égoutter sur du papier absorbant. Verser du sucre dans une assiette creuse, y passer les mini-beignets.

Conseil: incorporer 1/4 cc de cannelle à la pâte.

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 4.4.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Dr.Oetker

CHF 1.50 de rabais

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

Valable jusqu'au 4.4.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Dr.Oetker

Végétarien

Tartelettes aux oignons et au fromage

Préparation: 20 min.
En tout: 55 min.
Énergie: 480 kcal par pièce

VEG

Pour 6 pièces, il vous faut
Pour 6 moules d'env. 10 cm de ∅, graissés et farinés

- 1 pâte feuilletée rectangulaire abaissée (env. 25 x 42 cm)
- 1 cs de beurre à rôtir
- 2 oignons coupés en fines rondelles
- 200 g de Gruyère corsé râpé grossièrement
- 100 g d'Emmentaler râpé grossièrement
- 1 dl de crème entière
- 1½ dl de lait entier
- 2 œufs frais
- ¼ de cc de sel
- un peu de noix de muscade

Voici comment faire

1. **Fond de tartelette:** dérouler la pâte, y découper à l'emporte-pièce 6 disques de 10 cm de ∅ et les placer dans les ramequins. Piquer le fond plusieurs fois avec une fourchette puis mettre brièvement au frais.
2. **Oignons:** faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, ajouter les oignons, faire revenir brièvement, couvrir et faire fondre à petit feu pendant env. 10 min. en remuant de temps en temps. Laisser les oignons refroidir.
3. **Liaison:** bien mélanger le fromage avec le reste des ingrédients, répartir sur la pâte. Répartir les oignons dessus.
4. **Cuisson:** env. 35 min. dans le bas du four préchauffé à 180 °C.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Conseil vin de Coop Pronto
Rosé Listel Grain de Gris Terres du Midi

LEIBNIZ

PICK UP!

Craquez pour son croquant.

Du délicieux chocolat entre deux biscuits croustillants.

BON

coop pronto

20% de rabais

sur toute la gamme de Pick Up !

Valable du 2 février au 4 avril 2022.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

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

Dessert

Beignets aux pommes

Préparation: 45 min.
En tout: 1 h 15 min.
Énergie: 222 kcal par pièce

VEG

Pour 12 pièces, il vous faut

- 300 g de farine blanche
- 2 cc de poudre à lever
- 50 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 125 g de compote de pommes
- 1 œuf
- 4 cs d'huile de tournesol

- huile de friture
- 4 cs de sucre
- 1 ½ cc de cannelle

Voici comment faire

1. **Préparation de la pâte:** mélanger la farine, la poudre à lever, le sucre et le sel. Mélanger la compote de pommes, l'œuf et l'huile, incorporer le tout à la farine pour obtenir une pâte souple, pétrir brièvement. Abaisser la pâte, la couvrir et la mettre au frais pendant env. 30 min.

2. **Friture:** remplir une cocotte au tiers d'huile et faire chauffer celle-ci à env. 175 °C. Abaisser la pâte par portions sur 1 cm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson pour former un rectangle de 25 cm x 16 cm. Y découper des triangles de 7 cm de côté. À l'aide d'une écumoire, plonger les triangles en plusieurs fois dans la cocotte et les faire frire pendant 1½ min. en les retournant quelquefois. Les sortir et les égoutter sur du papier absorbant. Verser le sucre et la cannelle dans une assiette creuse, mélanger, y passer les beignets aux pommes.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

LA SAVEUR ORIGINALE DU CAFÉ ITALIEN

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Photos Keystone

Les écoliers fêtant le gel complet du lac de Constance à Rorschach en 1963.

Pas de patins à glace? On se bricole des crampons.

SPORTS D'HIVER

Patiner dans le plus beau décor

C'est le moment de ressortir ses patins à glace: chaque village plus ou moins important a désormais un lieu pour patiner. Le mieux reste les patinoires naturelles.

Le patinage est un sport d'hiver très prisé en Suisse. Les surfaces naturelles, essentiellement des lacs de montagne gelés, sont particulièrement belles. Mais reverrons-nous un jour un hiver aussi froid qu'en 1962/1963, quand le lac de Zurich avait gelé? Cela avait donné lieu à une fête populaire d'une semaine entière. Cette année-là, le lac de Constance aussi avait complètement gelé, pour le plus grand plaisir des patineurs.

De nos jours, il s'agit de lacs plus petits, qui sont d'abord contrôlés, puis officiellement autorisés, comme le lac Noir dans le canton de Fribourg. Bien sûr, on peut aussi y jouer au hockey ou au skating – ou encore simplement se promener sur la glace. Le lac d'Oeschinen, dans le canton de Berne, autre site de patinage très prisé, est situé en plein cœur du patrimoine mondial de l'UNESCO. En hiver, le lac de Joux (Vaud) se transforme en une immense surface gelée. Ici, les patineurs et patineuses peuvent profiter de plus de 9 km² de glace. Le lac des Taillères (Neuchâtel) est même appelé «la Sibérie de Suisse». Les loueurs de patins avisés sont déjà prêts sur les berges.

Le lac du Klöntal s'étire tel un fjord entre les Alpes glaronnaises et gèle relativement vite du fait de sa faible exposition au soleil. Le pittoresque lac de Champex, près du Grand-Saint-Bernard est aussi un candidat plutôt fiable pour la constitution d'une patinoire.

Si vous n'avez pas le temps pour une sortie dans la nature, vous pouvez bien sûr profiter de l'offre variée dans les villes et leurs agglomérations. Les patinoires artificielles sont très appréciées. La patinoire du Sarganserland, par exemple, permet de se restaurer avec une raclette ou une fondue après l'effort, et l'Ice Magic d'Interlaken fascine avec ses jeux de lumière en soirée. D'une manière générale, les patinoires restent de plus en plus souvent ouvertes le soir, la lumière créant une ambiance romantique. Et si vous n'avez pas appris à patiner dans l'enfance, pas de panique: il existe des cours pour adultes. Avec un peu de courage, on peut apprendre à patiner à tout âge.

Autres sites de patinage:
www.MySwitzerland.com

LE PUR
PLAISIR DE LA
RACLETTE
McCormick
RACLETTE
McCormick
Expert en épices depuis 1889

Photo Getty Images

À la Saint-Valentin, on se témoigne de l'amour avec des fleurs.

SAINT-VALENTIN

Roses rouges, pralinés et «je t'aime»

Le 14 février, c'est la fête des amoureux. Traditionnellement on offre des fleurs aux dames. Mais la Saint-Valentin peut aussi être fêtée autrement.

Aux Etats-Unis, si vous oubliez la Saint-Valentin c'est que votre couple est en crise. En Europe, le «jour de l'amour» n'est pas aussi important qu'en Amérique, mais il prend de plus en plus d'importance, notamment dans le commerce de détail. Ce sont avant tout les fleuristes qui font des provisions autour du 14 février, car un bouquet de fleurs est vu comme un signe d'amour et de romantisme, le cadeau le plus apprécié. Depuis toujours on pense aussi aux pralinés au chocolat comme preuve d'amour.

On peut bien sûr aussi imaginer quelque chose de complètement différent. Une bonne soirée film, lorsqu'il fait sombre et froid dehors, est une merveilleuse occasion de passer des heures douillettes ensemble sur le canapé. Évidemment, le film devrait avoir un happy end garanti. Les films les plus populaires sont par exemple «Notting Hill», «Bridget Jones», «Vous avez un message», «Sense and Sensibility», «The Shape of Water» ou «Pretty Woman», pour n'en citer que quelques-uns.

Si vous avez un jour de libre, vous pouvez emmener votre bien-aimé(e) faire une excursion dans un centre de wellness. Une balade dans un endroit idyllique, tel un point de vue ou un lieu de ressourcement, est également une excellente idée. Avec une bouteille de Prosecco dans le sac à dos, une baguette, du fromage et des olives, on fait battre les cœurs et on vit une journée inoubliable.

Chaque pays a ses propres coutumes de la Saint-Valentin. En Italie, on s'offre un cadenas d'amour, en Angleterre, on aime s'écrire des cartes d'amour et au Pays de Galles, on s'échange des cuillères d'amour en bois. Mais dans toutes les coutumes, il y a d'abord un échange mutuel d'affection. Souvent il suffit de peu pour toucher le cœur. Un repas à la maison peut être très romantique, des bougies, de la musique, et peut-être une demande en mariage?

30%

DE RÉDUCTION

sur Mini Babybel 4 portions

30% de réduction sur Mini Babybel 4 portions. Valable jusqu'au 04.04.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 610813 809566

Babybel

Photo Suisse Tourisme

Les Waggis du carnaval de Bâle sont de joyeux malotrus.

COUTUMES DU CARNAVAL

Après le carême, on se défoule comme il se doit

Le carnaval va bientôt se dérouler dans de nombreuses villes et villages suisses, malgré les conditions liées au Covid, mais sous une forme probablement différente. Au fait, d'où viennent donc ces coutumes?

Le carnaval a été mentionné pour la première fois à Rome, au XIIIe siècle. Le mot original vient de «carne levare», qui signifie sans viande. En Suisse, la première mention trouvée date de 1283. Le carnaval ne devient un événement qu'à la fin du XIVe siècle. Le carême qui précède en fait partie. Pendant le carnaval, on avait le droit de pécher, comme en témoigne l'exubérance insensée. Les autorités ont tenté de le freiner dès le XVe siècle, et les réformateurs ont même interdit le carnaval. Au XVIIIe siècle les interdictions ont été assouplies, permettant à nouveau la pratique du culte des ancêtres, la chasse à l'hiver et les rituels de fertilité dans les régions rurales.

Au XXe siècle, les carnavals ont connu des hauts et des bas, en fonction de la situation économique et politique mondiale. La tendance a déplacé le carnaval de l'intérieur vers la rue. Bâle a perfectionné sa scène de fifres et tambours avec des Schnitzelbänke (satires). Après la Deuxième Guerre mondiale, Lucerne est devenue la Mecque des Guggenmusiks. Zurich a cherché sa propre voie avec le bal masqué élitiste des artistes et un carnaval de cortège et d'associations. Depuis les années 70, le carnaval s'étend aussi à la Suisse romande, où des centres de carnaval existaient déjà au XIXe siècle, comme les Brandons de Payerne. La Tschäggäta du Lötschental et celle de Bellinzone, appelée Rabadan, qui signifie «bruit» en dialecte piémontais, sont également connues. Ce n'est qu'en 1982 que le carnaval a repris vie à Berne.

Aujourd'hui, les thèmes des cortèges sont surtout de caractère politique et satirique. La deuxième moitié du XXe siècle a finalement façonné le carnaval tel que nous le connaissons. Les traditions et les rituels d'antan sont mis en valeur comme s'ils avaient plusieurs siècles.

Le plaisir du tabac
à l'état pur

NOTHING
TO ADD

PÖSCHL TOBACCO
SWITZERLAND AG
www.puebloswiss.ch

PUEBLO
MANUFACTURED WITHOUT ADDITIVES
Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.
Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage.
Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.

25g
6.90 CHF

freshly made with ♡

Pour le vite fait
et le tout frais.

coop
Pour moi et pour toi. pronto

À gagner

Deux nuitées pour deux personnes en chambre double avec petit-déjeuner, deux heures de wellness par jour et la taxe de séjour, à Puidoux.

Question du concours

Comment s'appelle le quartier de Lausanne autrefois lieu d'entreposage et de transbordement des marchandises? Plus de détails aux pages Tourisme 10 et 11.

À gagner

Coop Pronto tire au sort **5 cartes cadeaux** Coop Pronto d'une valeur de **Fr. 50.–.** Pour participer faites le sudoku ci-dessous.

Sudoku

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

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

Photos Christoph Kaminski, DR

Trois confitures de Meta Hiltebrand

En trouvant la bonne réponse dans les mots fléchés vous pouvez, avec un peu de chance, gagner trois **confitures** de Meta Hiltebrand.

Comment participer

Vous avez trouvé la réponse? Envoyez un **SMS** avec le mot **PRONTOF,** votre **solution,** votre **nom** et votre **adresse** au numéro **919 (20 ct./SMS).** Exemple: PRONTOF REPONSE, Jean Personne, rue Nullepart 1, Trouville. Vous pouvez aussi participer gratuitement en ligne sur: www.coop-pronto.ch/magazine.

Conditions de participation au concours. Date limite de participation: 3 avril 2022. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de paiement en liquide. La voie de droit est exclue! La solution à la question du concours sera visible dès le 12 avril 2022 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **5 avril 2022!**

UN CADEAU AVEC CHAQUE BILLET

PRONTO WIN

1x

TOYOTA COROLLA GR SPORT

d'une valeur de CHF 45'000

500x

PRIX HEBDOMADAIRES ATTRAYANTS

BILLETS GAGNANTS GRATUITS

dans tous les shops Coop Pronto jusqu'à épuisement du stock

coop pronto

Pour moi et pour toi.