03/2022

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉE

Nina Burri

Charmante contorsionniste

Page 4

Vos avantages

Des bons pour une valeur de Fr. 9.40 et un bon rabais carburant de 4 centimes

coop pronto

Un plaisir croquant pour ton

Karma

Pour le vite fait et le tout frais.

coop

Pour moi et pour toi. pronto

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, cher lecteur

Nina Burri est la contorsionniste la plus connue de Suisse. La Bernoise de 44 ans est toujours aussi souple qu'il y a 14 ans, lorsque, déjà danseuse, elle a rejoint à Pékin l'école de contorsionniste, certainement la meilleure au monde. Son parcours est passionnant parce qu'elle a longtemps cherché sa vocation pour finalement trouver la contorsion, cette discipline acrobatique qui consiste à faire des mouvements de torsion et prendre des postures qu'on pense impossibles. Nina Burri s'entraîne dur pour son métier «exotique», qu'on lui souhaite d'exercer encore longtemps pour enthousiasmer le public par son incroyable savoir-faire et son formidable rayonnement.
Après la découverte de l'univers des mouvements supposés impossibles, nous allons vers le soleil, au Tessin, dont nous apprécierons la gastronomie. Notre cuisine légère d'été doit vous inspirer afin de vous donner à vous aussi l'envie de repas authentiques, frais et sains. Nous vous accueillons donc toujours avec plaisir: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invitée
Nina Burri

La contorsionniste Nina Burri est devenue célèbre lors de son apparition en 2011 dans l'émission de la SRF «Die grössten Schweizer Talente». Elle s'entraîne toujours trois à quatre heures par jour pour rester souple et renouveler ses spectacles. Actuellement, elle tire des flèches avec un arc.

10 | Tourisme
Le charme du Tessin

Le Tessin et ses nombreuses vallées ont une riche histoire à raconter. En prenant de la hauteur on jouit de panoramas magnifiques jusqu'aux Alpes et à l'Italie.

14 | Actuel
Cuisine légère d'été

Une salade de pâtes, une caprese et des melons au jambon font les délices de magnifiques soirées d'été.

Impressum

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

Rédaction: Claudia Kocher

Layout: Carla Barron

Impression
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tirage
310 000

Page de couverture
Nina Burri
Photo Markus Lamprecht

imprimé en suisse

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

Photos Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, Shutterstock, Seraina Oppliger

Sommaire | Édition 3/2022

9 | Sites
Coop Pronto
Lavertezzo Piano

17 | Entrée
Salade de concombres au citron

19 | Poisson
Pizza bianca au saumon

21 | Viande
Salade de bœuf aux fraises

23 | Dessert
Crème à la fraise et au citron

25 | Pour vous
Thunerseespiele 2022

27 | Pour vous
L'art culinaire au Tessin

29 | Mobilité
Objet culte, la Vespa

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujour actuel
www.coop-pronto.ch

Markus Lamprecht

NINA BURRI

«Je ne suis sûre de moi que sur scène»

La contorsionniste Nina Burri s'entraîne plusieurs heures par jour pour rester souple. À 44 ans, après deux ans de pause, elle est impatiente de retrouver le public.

Nina Burri

Nina Burri est contorsionniste. Elle était danseuse de ballet avant de se tourner à 30 ans vers l'art de la contorsion, à Pékin. Nina Burri s'est rendue célèbre dans l'émission «Die grössten Schweizer Talente». En 2013, elle a fait une saison au cirque national suisse Knie. Artiste libre, elle participe également à des galas et des événements privés. Au festival artistique international «Artistika Hope», elle a été récompensée pour l'ensemble de son œuvre. Elle vit avec son compagnon à Lachen (SZ).

L'arc et la flèche, les nouveaux outils de travail de Nina Burri.

CLAUDIA KOCHER

Nina Burri est en chemin pour un shooting photo, avec son arc et sa flèche. Une agence de publicité a su piquer son intérêt en lui demandant si elle pouvait tirer à l'arc avec ses pieds. «Je suis réaliste. Si je me rends compte qu'il me faut des millions d'heures pour développer un nouveau numéro, je décline. Mais j'ai réalisé qu'avec un arc et une flèche je pourrais certainement arriver à un résultat spectaculaire en peu de temps.» D'une part, les gens veulent revoir les classiques, comme son célèbre numéro de James Bond et de l'autre, il faut toujours de la nouveauté. Tirer une flèche avec les pieds en appui uniquement sur les mains, voilà qui n'est pas courant.

Connue comme «femme serpent», Nina Burri a posé ses valises pour la première fois à l'âge de 44 ans. Elle vit depuis trois mois à Lachen (SZ) avec son compagnon. À l'âge de 16 ans, elle a quitté Berne pour l'école de ballet de Bâle. «J'ai toujours voulu être danseuse, mais j'ai compris que j'avais commencé beaucoup trop tard. À Berne, j'ai appris les claquettes, l'acrobatie, la danse jazz, la danse moderne, la comédie, mais pas le ballet classique.» Après Bâle, elle a postulé à la Staatliche Ballettschule de Berlin. «J'ai été très surprise de pouvoir commencer là-bas encore à l'âge de 18 ans. Normalement, c'est à cet âge que l'on termine sa formation. J'ai tout de même eu du mal à rattraper la technique qui m'avait manqué dans l'enfance.»

Elle a toutefois pu ensuite intégrer l'école Rudra Béjart à Lausanne, où elle a affiné sa technique pendant deux ans, mais une blessure l'a privée de l'audition pour le célèbre Béjart Ballet et elle a dû se réorienter en faisant étape au Staatstheater à Sarrebruck. «Le changement d'environnement m'a fait du bien. Pourtant je voulais plus qu'être simple membre d'un groupe. J'ai connu une vraie crise existentielle. Je m'étais battue toute ma vie pour faire du ballet, et jamais rien ne m'avait été facile. J'adorais la scène, mais au bout de deux ans, j'ai senti que ce n'était pas tout à fait ce qu'il me fallait.»

«Avec un arc et une flèche, j'ai su créer quelque chose d'unique»

Nina Burri a eu besoin de prendre du recul et s'est engagée à l'hôtel Schweizerhof de Berne en pensant abandonner le ballet. Mais au bout de six mois, elle a senti qu'elle devait retourner sur scène. Sa sœur lui a suggéré de tenter sa chance au Moulin Rouge. «Je pensais que ce n'était pas pour moi.» C'est pourquoi elle s'est présentée pour la première fois totalement détendue à une audition, et elle a été immédiatement engagée. «Je ne m'y attendais pas, car j'avais toujours reçu plus de refus que de réponses positives. Ces deux années à Paris ont été cool, mais toujours le même spectacle.» Dans la danse, elle avait désormais touché un peu à tout. Que lui restait-il?

L'idée d'être soliste lui est venue à Tokyo. «Je voulais faire mon propre numéro, comme au cirque, mais n'y connaissais rien. Je me suis donc dit qu'il fallait du spectaculaire.» C'est là qu'elle a entendu parler ▶▶

WOOOOOW

Capri-Sun

MULTI-VITAMIN*

Capri-Sun

THE TASTE OF FUN

Capri-Sun

coop pronto

20% DE RABAIS SUR CAPRI-SUN MULTIVITAMIN 330ML

Valable jusqu'au 25.07.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand[illegible] »).

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 [illegible] 010210 >

Markus Lamprecht

Échauffement impératif: Nina Burri à Lachen (SZ).

▶▶ d'un cours de contorsionniste. «J'étais souple, cela avait du sens.» À 30 ans Nina a trouvé une école d'acrobatie à Pékin, où elle a appris l'art de la contorsion durant six mois. «C'était très facile pour moi. Soudain, je n'avais plus à lutter comme pour le ballet. Bien sûr, c'était dur, je m'entraînais huit heures par jour, mon corps répondait et je progressais bien. En six mois, la danseuse s'est transformée en contorsionniste.»

Sa carrière a ensuite commencé. Nina Burri a participé à plusieurs compétitions. En 2011, elle est apparue à la télévision suisse dans «Die grössten Schweizer Talente (Les plus grands talents suisses)», où elle a terminé deuxième. «Depuis, je suis connue comme contorsionniste.» La discipline n'est pas à la portée de tout le monde. «Il faut de bonnes qualités physiques. Et rares sont les personnes qui peuvent s'entraîner trois à quatre heures par jour en intérieur. C'est une activité très solitaire. Beaucoup de gens ont besoin de quelqu'un pour les guider. Heureusement ce n'est pas mon cas, j'avais déjà beaucoup d'expérience. C'était simple… enfin, simplement difficile.» Elle rit. Le mouvement lui apporte l'équilibre, la détente. Parfois, l'entraînement s'apparente à de la méditation. Bouillonnante de pensées au début, elle en ressort calme et détendue.

À 44 ans, Nina Burri se considère à l'automne de sa carrière. «Je me préoccupe beaucoup de mon avenir. Pendant le coronavirus, c'était normal, je n'avais presque plus de représentations.» La marque Nina Burri doit continuer, il faut y ajouter quelque chose, pour qu'elle ne dépende pas exclusivement du mouvement. «Je suis toujours aussi souple qu'il y a dix ans.» Il y a pourtant de temps en temps des blessures, même si elles ne sont pas nécessairement visibles de l'extérieur.

Comme Nina Burri est aussi modèle et actrice, elle a toujours d'autres opportunités. À l'automne, elle joue dans la comédie musicale «L'histoire du lion qui ne savait pas écrire» au Théâtre Bernhard (ZH). Les galas et les events reprennent également, ce qui la réjouit. «Je ne refuse jamais un rôle de comédie s'il me convient, mais contorsionniste reste ma principale activité pour le moment, parce que ça prend énormément de temps. Je me suis dit que j'arrêterai avant de ne plus pouvoir et quand j'aurai besoin d'un nouveau défi.»

«J'attends chaque spectacle avec impatience, et je veux donner le meilleur de moi-même, surtout maintenant que c'est une sorte de come-back. Je me sens plus observée qu'avant, et ça me rend nerveuse.» Aucun spectacle n'est anodin. «On ne peut pas se dire qu'on l'a fait mille fois. Sans adrénaline, ça n'irait pas.» Sur scène, elle n'a pas le trac, contrairement aux fois où elle est invitée à marcher sur un tapis rouge. Il lui arrive alors d'être mal à l'aise et de se demander, par exemple, si l'habit convient. «Il n'y a que sur scène que je suis complètement sûre de moi.» ■

Le produit Coop Pronto préféré de Nina

Karma bio sojo framboise vegan

«Comme en-cas, j'aime bien les yogourts Karma à base de soja»

GORDON'S
SICILIAN LEMON

COOP PRONTO NE VEND PAS D'ALCOOL
AUX JEUNES DE MOINS DE 18 ANS.

DRINKIQ.com
À CONSOMMER DE FAÇON RESPONSABLE.

Faites tourner la roue du jubilé!

Du 1er au 30 juin 2022

Plus d'informations
sur coop-pronto.ch

50
NOUS FÊTONS L'ANNIVERSAIRE

coop
Pour moi et pour toi. pronto

COOP PRONTO LAVERTEZZO PIANO

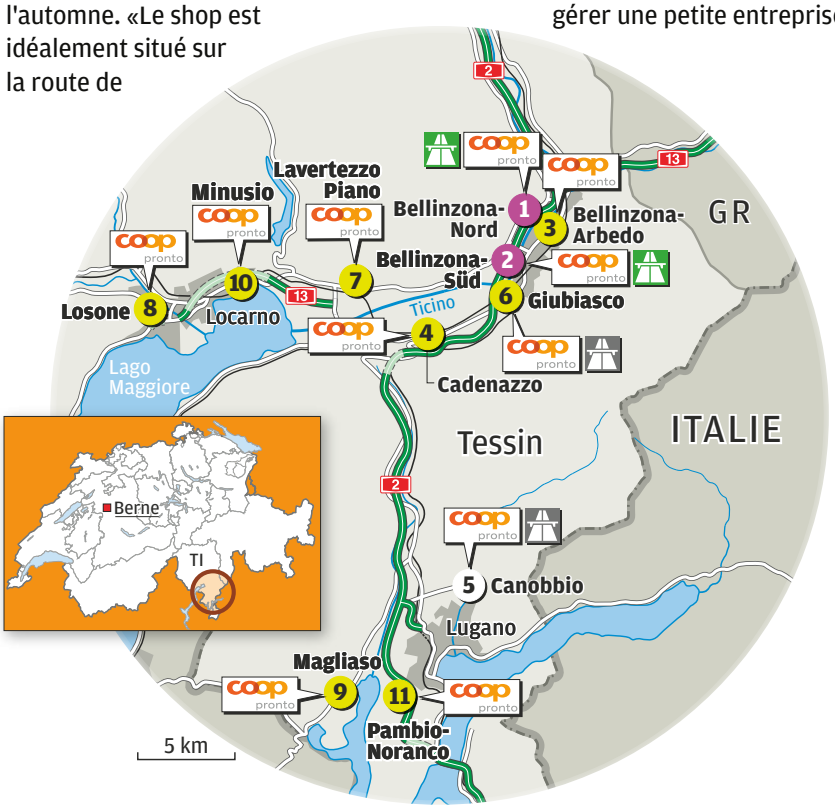
Sandro Mahler

Le Coop Pronto avec station-service de Besim Sulejmani est ouvert du lundi au vendredi de 6 h à 22 h et le week-end de 6 h à 22 h 30.

Le Coop Pronto avec station-service de Lavertezzo Piano a été ouvert et inauguré en juin 2021. C'est un shop classique de 120 mètres carrés. Le gérant, et père de famille, Besim Sulejmani fait un bilan positif: «Nous sommes satisfaits.» Ce nouveau shop a d'abord dû prendre sa place car la concurrence guette tout autour. Il a déjà gagné de nombreux nouveaux clients, en plus de tous les touristes qui viennent au Tessin du printemps à l'automne. «Le shop est idéalement situé sur la route de Locarno et près de l'autoroute», explique Besim Sulejmani.

Pour l'instant, son équipe est de six personnes et le gérant prévoit d'embaucher encore une ou deux personnes supplémentaires. On y vend de tout, mais les produits frais et les plats cuisinés sont particulièrement demandés.

Ce que Besim Sulejmani préfère, c'est le contact avec les clients, et de déclarer: «Je suis très heureux de pouvoir gérer une petite entreprise.»



Karte: Rich Weber

Sites au Tessin

1. Bellinzone Nord Aire de service autoroute A2
2. Bellinzone Sud Aire de service autoroute A2
3. Bellinzone-Arbedo Via San Gottardo 73
4. Cadenazzo Via Stazione 31
5. Canobbio Via Sonvico 5
6. Giubiasco Via Monte Ceneri 20
7. Lavertezzo Piano Via Cantonale 119
8. Losone, Via Locarno 104
9. Magliaso, Via Cantonale 12
10. Minusio, Via Rinaldo Simen 58
11. Pambio Noranco Via Pian Scairolo 33

Coop Pronto avec station-service

Coop Pronto avec caisse de passage

Coop Pronto sur l'autoroute

Coop Pronto avec station-service situé près d'une entrée ou d'une sortie d'autoroute

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

Ivo Scholz

Le plus haut clocher du Tessin se trouve dans le pittoresque village d'Intragna.

TESSIN

Sur les traces des traditions ancestrales

Le Tessin et ses nombreuses vallées ont une riche histoire à raconter. En prenant de la hauteur, on jouit de panoramas magnifiques jusqu'aux Alpes et en Italie.

Le petit village d'Intragna offre de nombreux sites à visiter. Le musée régional des Centovalli et du Pedemonte présente une collection intéressante qui permet de découvrir l'histoire et les traditions de la région. Elle aborde, entre autres, la tradition séculaire des familles d'Intragna, qui étaient employées par de nombreuses villes italiennes comme ramoneurs, ainsi quecelle de la fabrication d'huile de noix, de pain et de chaussures typiques en toile (peduli). Intragna est surtout connu pour le clocher de son église San Gottardo, le plus haut du Tessin avec ses 65 mètres. Reconstruite en 1722, l'église dédiée à saint Gothard abrite un autel baroque doté d'une élégante balustrade.

Le viaduc ferroviaire de 80 mètres de haut est une attraction importante à voir. C'est ici que le célèbre chemin de fer des Centovalli franchit la rivière Isorno. Sur le tracé de l'ancien chemin muletier Intragna-Remagliasco, on trouve le joli pont de pierre Ponte Romano, appelé aussi pont romain. Construit en 1578 sur la Melezza, il est le plus ancien pont de la région. Deux villages faisant partie d'Intragna, Pila et Rasa, ne sont accessibles que par téléphérique.

Depuis le Monte Comino partent des randonnées plus ou moins longues. Il y a le célèbre itinéraire passant par Selna et Costa jusqu'à Intragna ou la randonnée d'une heure pour l'Aula, sans oublier la balade vers l'oratoire Madonna della Segna. Un peu plus longue, l'ascension proposée ici part de l'oratoire, longe la crête via Pizzin pour atteindre le sommet du Pianascio (1643 m) avec sa croix et un panorama sur les forêts des Centovalli, le Pizzo Leone et le Gridonne en face, en direction de l'Italie, et la Valle Onsernone au nord. Les plus observateurs reconnaîtront un bout du Mont Rose à l'ouest, et pour tout voir, une randonnée de deux heures

supplémentaires permet d'atteindre le Pizzo Ruscada et d'admirer le Valais et les Grisons au loin.

Le Monte Generoso avec la «Fiore di pietra» de l'architecte Mario Botta fait partie des plus belles montagnes panoramiques du Tessin. La vue à 360° s'étend de la plaine du Pô aux Alpes bernoises et valaisannes en passant par le lac de Côme. La gare près de Capolago est le point de départ de la randonnée au sommet. De là, le train du Monte Generoso monte à un rythme tranquille jusqu'à la station de Bellavista. Dès le début, un magnifique panorama s'ouvre sur le lac de Lugano. L'itinéraire de randonnée, quant à lui, se dirige toujours vers la Monte Generoso Stazione. Après un peu plus d'une heure, la station supérieure est atteinte. Mais il faut encore 15 bonnes minutes pour atteindre le sommet, où l'on est gratifié de vues à couper le souffle.

Aujourd'hui, Loco est surtout connu pour le Musée du Val Onsernone et le moulin. C'est dans une ancienne maison d'Onsernone qu'on découvre la vie et le travail quotidiens des paysans, passant de l'industrie de la paille à l'émigration, de l'art profane et sacré aux témoignages de la présence de personnalités renommées de la création culturelle européenne. Le moulin de Loco, l'un des plus vieux de la région, date du XVIIIe siècle. Il a été soigneusement restauré et remis en service. Depuis 1991, les anciennes meules sont à nouveau utilisées pour transformer le maïs en farine de polenta. Le moulin est un témoin historique important pour le Val Onsernone et sa tradition meunière: à la fin du XIXe siècle, la vallée comptait quelque 27 moulins en activité. Aujourd'hui, la plupart d'entre eux ont disparu ou ne sont plus en état de fonctionner.

Situé au pied de la pyramide du Sosto (2221 m), Olivone est le point de départ d'excursions et de randonnées vers l'impressionnant plateau de la Greina, l'authentique Valle di Campo ou le barrage de Luzzone. Partant vers le col du Lukmanier (Valle Santa Maria), on arrive dans un paysage semblable à un parc, où se trouvent le centre écologique d'Acquacalda, une pension et un restaurant. À l'est se dresse le massif de l'Adula avec le Rheinwaldhorn, le plus haut sommet de la région. Historiquement, le village d'Olivone a connu son apogée au haut Moyen Age, lorsque le col du Lukmanier était une voie de communication importante. Le village est composé de belles maisons de maître et de fermes en bois.

Vous trouverez ces offres et d'autres encore sur:
www.MySwitzerland.com/

CONCOURS

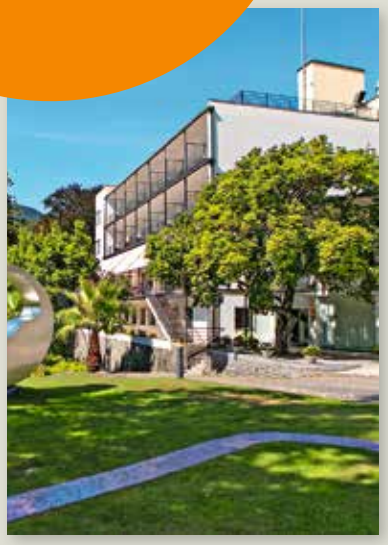
Répondez à la question du concours à la **page 31** et, avec un peu de chance, gagnez **une nuitée pour 2 personnes en chambre double avec balcon et vue sur le lac,** petit-déjeuner compris.

Monte Generoso SA

Djamila Augustoni

Wim Kempenaers

La «Fiore di pietra» de Mario Botta sur le Monte Generoso; vue du Musée Onsernonese; Lama Trekking sur le Monte Comino.



DR

Fondazione Monte Verità, Ascona

La Fondazione Monte Verità peut accueillir 86 personnes dans différents aménagements harmonieusement intégrés dans le parc: le bâtiment historique, la villa Semiramis de style Art nouveau et les maisons de vacances Casa Monescia, Casa Gioia et Casa Marta. Du fait de sa situation exceptionnelle avec une vue panoramique sur le lac Majeur, le Monte Verità est une destination idéale pour les vacanciers et les amateurs de culture.
www.monteverita.org

ABSOLUT®
DESIGNED FOR MIXING
ABSOLUT®
VODKA
Swedish Vodka
MADE WITH SWEDISH WATER & WINTER WHEAT
40% ALC/VOL
IMPORTED
PRODUCED & BOTTLED IN THE VILLAGE OF ÅHUS, SWEDEN
COUNTRY OF SWEDEN

ABSOLUT VODKA VOUS PRÉSENTE LA PLUS GRANDE REFONTE DE SON DESIGN À CE JOUR

Le logo ABSOLUT VODKA est affiché plus grand avec un impact encore plus fort sur la bouteille caractéristique de la marque. Inspirée des bouteilles de pharmaciens du XVIIIe siècle, celle-ci incarne toute l'histoire d'Absolut – renforcée par le nouveau design.

Une révision subtile et minimaliste – pure et claire comme l'eau de la fontaine d'Åhus d'où provient l'Absolut. Un design à l'image de son authenticité et de son origine suédoise. Là où se trouvait également la première distillerie, illustrée au verso de la bouteille. Avec une devise simple : « One source. One community. »

« Une source. Une communauté. » Une philosophie qu'Absolut applique également à son processus de production : régional et durable. La bouteille est ainsi constituée à plus de 50 % de verre transparent recyclé. Quant à son contenu, il n'a pas changé. Absolut reste la vodka qu'elle a toujours été – designed for Mixing!

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

Photo Seraina Oppliger; styling Doris Moser

Cuisine d'été légère et colorée

La venue des mois chauds redonne de la gaieté en cuisine. La nourriture peut être froide, légère et simple, plutôt que compliquée. C'est le temps de savourer.

Par une chaude soirée d'été, nous passons encore rapidement au Coop Pronto. Nous préparons une salade de **pâtes** agrémentée de **poivrons**, **courgettes**, **olives** et **tomates**, le tout à l'**huile d'olive.** Nous l'accompagnons d'une **salade** avec des **lamelles de poulet** et de **baguette** grillée. Même une assiette de **melon** et de **viande séchée des Grisons** est vite préparée. Pour les envies de l'été, il ne faut pas manquer une caprese, la **salade de mozzarella et de tomates.** Un **rosé** bien frais, un **thé** glacé ou une **boisson sucrée pétillante** vont aussi rejoindre la table. Ne pas oublier le grand choix de **glaces,** il y en a pour tous les goûts. Servies avec des **baies** fraîches et des **bâtonnets de mikado** ou des **boules de Raffaello,** pour faire plaisir à tout le monde.

Une fraîcheur préparée à la main.

freshly made with ♡

coop pronto

A CHAQUE CAFÉ
SON LOTUS BISCOFF.

Lotus Since 1932 Biscoff

20% DE RABAIS

coop pronto

Lotus Since 1932 Biscoff

20% de rabais sur Lotus Biscoff 250g et Lotus Biscoff Sandwich Vanilla 150g. Valable jusqu'au 25.07.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 6 . 0813 810135

Toutes les recettes de FOOBY WE LOVE FOOD

Entrée

Salade de concombres au citron

Préparation: 20 min.
En tout: 20 min.
Énergie: 403 kcal par personne

Pour 4 personnes, il vous faut

- 1 cs de moutarde douce
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 citron, lavé, séché, le zeste râpé et 3 cs de jus
- 1 concombre, lanières prélevées à l'économe
- 2 oignons botte avec les fanes coupés en fines rondelles
- 50 g d'olives vertes dénoyautées et hachées grossièrement
- ½ cc de sel
- un peu de poivre
- 60 g de noix de cajou
- 2 cs de sucre glace
- 1 citron, lavé, séché, coupé en tranches
- 20 g de beurre
- 200 g de feta émiettée

Voici comment faire

1. **Salade:** dans un saladier, mélanger la moutarde, l'huile, le zeste et le jus de citron. Ajouter le concombre, les oignons botte et les olives, mélanger et assaisonner.
2. **Garniture:** faire griller à sec les noix de cajou dans une poêle, les réserver. Mettre le sucre glace dans une assiette creuse et y passer les tranches de citron. Faire fondre le beurre dans la même poêle. Baisser le feu, faire dorer les tranches de citron pendant 2 min. de chaque côté. Répartir les tranches de citron sur la salade.
3. **Dressage:** répartir la feta sur la salade, parsemer de noix de cajou.

Conseil: garnir la salade d'un ½ bouquet d'aneth effeuillé.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Salamini Snack
idéales pour
apéro et pique-nique !

TICINELLA.CH | | #TICINELLA

À la découverte gastronomique du Tessin

1.- DE REMISE sur SalaMini Snack Classico
Salami au poivre Pavé Pepe

coop pronto

TICINELLA®

alable jusqu'au 25 Juillet 2022 pour une
rquette de SalaMini Snack Classico
ou de Salami au poivre Pavé Pepe.
Ce bon n'est pas cumulable et valable
une seule fois dans tous les (sauf cas
échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

7 313 810227

Poisson

Pizza bianca au saumon

Préparation: 20 min.
En tout: 40 min.
Énergie: 308 kcal par personne

Pour 4 personnes, il vous faut

- 1 pâte à pizza ronde abaissée (env. 300 g)
- 100 g de demi-crème acidulée
- 150 g de tomates cerises de différentes couleurs coupées en deux
- ½ citron, lavé, séché, coupé en quatre puis en fines lamelles
- ¼ de cc de sel
- un peu de poivre
- 120 g de saumon fumé effiloché

Voici comment faire

1. **Pizza:** dérouler la pâte et la poser sur une plaque sans enlever le papier. Répartir ¼ de demi-crème acidulée dessus. Ajouter la moitié des tomates. Déposer les lamelles de citron dessus, assaisonner la pizza.

2. **Cuisson:** faire cuire env. 20 min. dans le bas du four préchauffé à 240 °C. Sortir la pizza du four, la garnir de saumon ainsi que du reste de demi-crème acidulée et de tomates.

Conseil: parsemer la pizza cuite d'un ½ bouquet d'aneth ciselé.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

FRAIS SAIN DÉLICIEUX TO GO

eisberg simply fresh

Produit par Eisberg
www.eisberg.ch

Maintenant
20% de réduction
sur Betty Bossi Country Salad Shaker, Mixed Salad with chicken et Tomato in Love.

20% bon

Valable jusqu'au 25 juillet 2022.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

coop pronto

Viande

Salade de viande de bœuf aux fraises

Préparation: 20 min.
En tout: 20 min.
Énergie: 260 kcal par personne

Pour 4 personnes, il vous faut

- 1 cs de moutarde douce
- 2 cs de crema di balsamico
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 oignon haché menu
- ½ cc de sel

- 1 cs d'huile d'olive
- 2 entrecôtes de bœuf (d'env. 230 g chacune)
- ¼ de cc de sel
- 100 g de jeunes pousses de salade
- 250 g de fraises coupées en lamelles

Voici comment faire

1. **Sauce au vinaigre balsamique:** dans un saladier, mélanger la moutarde avec tous les ingrédients jusqu'au sel compris, saler.

2. **Salade de viande de bœuf:** faire chauffer l'huile dans une poêle. Saler la viande et la faire cuire pendant 1½ min. de chaque côté. Réserver, couvrir et laisser reposer pendant 2 min. Couper la viande en tranches. Dresser la salade sur des assiettes, répartir la viande et les fraises dessus, arroser de sauce au vinaigre balsamique.

Conseil: ajouter ¼ de cc de flocons de chili à la sauce. Couper ½ bouquet de basilic en fines lanières et les répartir sur la salade.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

-30%

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

Nestlé LC1 Probiotic

Régule la la digestion naturellement et en douceur*

*Régule la digestion naturellement et en douceur en normalisant le temps de transit.

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

30% BON

Profitez d'une **réduction de 30 % à l'achat de deux yogourt de Nestlé LC1 au choix. Valable du 31.05.2022 jusqu'au 25.07.2022.** Ce bon n'est [illegible] nulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand [illegible] to.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 [illegible] 810166

Nestlé LC1 Probiotic

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

30% BON

Profitez d'une **réduction de 30 % à l'achat de deux yo[illegible] Nestlé LC1 au choix. Valable du 31.05.2022 jusqu'au 25.07.2022.** C[illegible] nulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéan[illegible] to.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 [illegible] 0813 810166

Nestlé LC1 Probiotic

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

Dessert

Crème à la fraise et au citron

Préparation: 30 min.
En tout: 30 min.
Énergie: 214 kcal par personne

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut

- 500 g de fraises coupées en deux

- 180 g de yogourt nature
- 200 g de séré demi-gras
- 40 g de sucre glace
- 1 citron bio, le zeste râpé et 1 cs de jus
- 150 g de fraises coupées en petits dés

- 1 barre au sésame émiettée
- 50 g de fraises coupées en rondelles

Pour 4 verres d'env. 2 dl chacun

Voici comment faire

1. **Purée de fraises:** mixer les fraises et les répartir dans les verres.

2. **Crème à la fraise:** mélanger le yogourt, le séré, le sucre glace, le zeste et le jus de citron. Incorporer les fraises. Répartir la crème sur la purée de fraises.

3. **Décoration:** garnir la crème des petits morceaux de barre au sésame et des rondelles de fraises.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

CAFÉ DE PARIS

POUR LES SOIRÉES D'ÉTÉ

Vie, Amour, Lychee

2 cl	Passoã (Liqueur de fruits de la passion)
10 cl	Café de Paris Lychee
	Un peu de rhum blanc cubain, un zeste de citron vert frais, une branche de romarin frais, des glaçons

coop pronto

BON CHF 1.50

Valable jusqu'au 25.07.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »). Coop Pronto ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

810203

Martin Mägli

Le site des Thunerseespiele crée une atmosphère grandiose.

THUNERSEESPIELE 2022

Crise = chance: Io senza te

La comédie musicale populaire «Io senza te», avec les célèbres chansons de Peter, Sue et Marc, retrouve le décor grandiose de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau.

Du 13 juillet au 27 août 2022, la comédie musicale à succès «Io senza te» revient sur scène dans une nouvelle version. La production avec les chansons de Peter, Sue et Marc a déjà enthousiasmé plus de 120 000 spectateurs à Zurich en 2015 et 2016. Cette comédie musicale suisse populaire de Domenico Blass et Stefan Huber est ainsi la quatrième production en dialecte de l'histoire des Thunerseespiele.

DR

Jörg Neubauer, Anja Haeseli et Ritschi incarnent les célèbres chansonniers Peter, Sue et Marc.

Au 20e anniversaire de mariage de Jean-Rémy, propriétaire du «Bahamas-Bar», c'est la crise. Le barman Gio veut aider: peut-être que Jean-Rémy pourrait sauver son mariage en surprenant sa Lilly par l'interprétation de sa chanson préférée? Gio, lui-même musicien, la chanteuse Ky et son copain Dieter décident d'interpréter la chanson, avec des conséquences inattendues. Pour Jean-Rémy, parce que la chanson réveille chez sa femme le vieux rêve d'émigrer ensemble, et pour Gio, Ky et Dieter, parce qu'un producteur de musique s'intéresse à eux. Les trois musiciens amateurs se trouvent subitement devant la possibilité d'un avenir commun avec des questions difficiles.

En 2015 et 2016, Anja Haeseli, Ritschi et Jörg Neubauer avaient déjà tenu les rôles principaux de «Io senza te» sur scène à Zurich. «Nous sommes enchantés d'avoir pu engager les trois acteurs extrêmement talentueux que sont Anja Haeseli, Ritschi et Jörg Neubauer. Ils connaissent tous trois parfaitement «Io senza te», ils ont travaillé intensivement les chansons de Peter, Sue et Marc pour la première représentation en 2015 et se sont mis dans la peau des personnages», déclare le producteur exécutif Markus Dinhobl.

Plus d'informations:
www.thunerseespiele.ch

BILLETS À GAGNER!

Nous tirons au sort 3 x 2 billets pour la représentation du 27.8.2022.

Résolvez le sudoku de la page 31 et participez au concours.

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**

coop pronto ceylor

20% BON

20% de rabais sur tout l'assortiment ceylor à partir de 1 au choix. Valable jusqu'au 25.07.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Alessio Pizzicannella/Ascona-Locarno Tourisme

Le grotto est synonyme d'établissement rustique qui offre une cuisine régionale.

L'ART CULINAIRE AU TESSIN

Manger, boire et bien vivre

Le Tessin est connu pour ses spécialités régionales. Dans les vallées, les plats sont plutôt consistants. Plus on va vers le sud, plus les plats sont légers et italiens.

La cuisine tessinoise a longtemps été de tradition paysanne, tout comme elle a été fortement influencée par la cuisine italienne. Aujourd'hui, elle se situe entre l'ancien et le nouveau, offrant ainsi des plats uniques en leur genre. Le plat tessinois le plus célèbre est assurément la polenta, qui peut être servie comme plat principal ou comme accompagnement. Traditionnellement, elle était préparée à partir de millet ou de sarrasin, mais à présent, elle est souvent à base de maïs. On l'accompagne volontiers d'une viande comme un brasato al merlot ou un coniglio al forno, le lapin braisé au four. Autre spécialité, les saucisses fumées que l'on savoure volontiers avec un risotto. Le zincarlin, un fromage frais à base de pâte acide, est assaisonné de poivre. Qu'il soit à pâte molle ou dure, il est définitivement un ingrédient incontournable de la cuisine tessinoise. Par principe, les repas paysans typiques sont aujourd'hui encore bien consistants.

Pendant des siècles, la population tessinoise, en particulier dans la région du Malcantone, a vécu de la châtaigne. Jusqu'au milieu du XXe siècle, ce fruit était souvent dans l'assiette lors de deux repas par jour, car en hiver, bien des familles n'avaient rien d'autre à disposition. Les châtaignes font aujourd'hui l'objet d'une vraie passion, avec les «Feste delle Castagne» les plus diverses, où on les apprête dans les soupes, les ragoûts, le castagnaccio (gâteau à la farine de châtaignes) ou sous forme de tartes de châtaignes au romarin.

Le Tessin produit également ses propres vins, avant tout du Merlot, que l'on boit communément dans un boccalino. Il est aussi utilisé pour assaisonner le risotto. Pour terminer un repas en douceur, on déguste un panettone, une torta di pane ou des amaretti. Le petit verre de Nocino, liqueur de noix d'une douceur particulière, ne doit naturellement pas manquer. Qui aimerait un rafraîchissement, choisira la gazosa, une limonade gazeuse qui avait à l'origine un goût de citron. L'espresso à la fin du repas peut se transformer en caffè corretto, avec un filet de grappa.

Les très populaires grotti, petits établissements rustiques, généralement isolés et ombragés, faisaient autrefois office de réfrigérateurs. Aujourd'hui, dans un grotto, on est pratiquement sûr de ne trouver que des produits locaux.

JE SUIS CAPSA.

DANS LA CAPSULE EN ALUMINIUM

DES PLAISIRS DIVERS POUR VOTRE MACHINE NESPRESSO®*

*MARQUE D'UNE ENTREPPRISE TIERCE

dallmayr.com/capsa

coop pronto

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli
Supercard

20% RABAIS !

Valable jusqu au 25.07.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

EN ROUTE

«Sembra una vespa!»

Elle est plus qu'un simple scooter. La Vespa est un mode de vie et fait partie de la dolce vita italienne.

Hemis/Alamy Stock Photo

La Vespa reflète un sentiment de liberté et d'indépendance.

En fait, il y a plus de 75 ans, Enrico Piaggio construisait principalement des avions. Mais après la Seconde Guerre mondiale, alors que l'entreprise, bombardée, était sans avenir, l'Italien eut l'idée de concevoir un deux-roues motorisé léger avec l'aide de Renzo Spolti. C'est ainsi qu'il a écrit une page de l'histoire industrielle, car les voitures étaient inabordables pour de nombreux Italiens. Le premier modèle n'a pourtant pas été très bien accueilli. C'est le deuxième modèle, construit par Corradino D'Ascanio, qui a plu à Enrico Piaggio, si bien que, selon la légende, il se serait exclamé: «Sembra una vespa!» On dirait une guêpe! Le nom avait été trouvé.

Le 23 avril 1946, le brevet a été déposé. Fort de 3,2 CV, le modèle de l'époque atteignait 60 km/h. Au cours du temps, les Vespa ont été équipées de moteurs plus puissants et ont roulé plus vite. L'allure de la Vespa n'a guère changé durant toutes ces années. Jusqu'en 1990, la Vespa 50, lancée en 1963, s'est vendue à quatre millions d'exemplaires. Les jeunes et les femmes en particulier ont apprécié ces scooters légers, la liberté de mouvement et le sentiment d'indépendance qu'ils procurent.

La Vespa s'est fait connaître au nord des Alpes dans les années 50. En 1951, la Suisse a organisé le premier rallye international Vespa à Genève, auquel ont participé plus de 500 scooters venus de toute l'Europe. Le Vespa-Club Suisse a été fondé là-dessus en 1952. Il est toujours actif aujourd'hui avec des sections dans de nombreuses villes suisses.

La Vespa est un symbole de statut social. Ainsi, des rencontres régulières et des sorties en commun sont organisées. L'histoire de sa création a fait l'objet d'un film en 2019. «Enrico Piaggio: An Italian Dream» est le nom du film à voir sur Netflix. Mais la Vespa a fait sa grande apparition au cinéma dès 1953 dans «Vacances romaines», la comédie romantique avec Audrey Hepburn et Gregory Peck. Dans «The Singing Nun», la nonne Debbie Reynolds conduit une Vespa. Celle-ci s'est aussi affichée dans l'opéra rock «Quadrophenia», dans «American Graffiti» et dans «Le Talentueux Mr. Ripley». Des divas comme Joan Collins, Jayne Mansfield et Nicole Kidman ont également contribué à l'image cool de la Vespa.

Plus d'informations:
www.vespaclub.ch

FRECHE FREUNDE

BIO nach EG-Öko-Verordnung

POUR APPRÉCIER LES FRUITS ET LES LÉGUMES DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

CHF 1.–
DE REMISE

sur les Chips fruitées Freche Freunde

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

WWW.FRECHEFREUNDE.CH

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

BON CHF 1.–

Valable jusqu'au 25.07.2022. Bon non cumulable et utilisable une seule fois dans tous les Coop Pronto.

À gagner

Une nuitée en chambre double avec vue sur le lac et balcon, petit-déjeuner et taxe de séjour inclus pour 2 personnes à la Fondazione Monte Verità, Ascona

DR

Question du concours

Dans quelle vallée on comptait quelque 27 moulins en activité à la fin du XIXe siècle? Plus de détails aux pages Tourisme 10 et 11.

À gagner

Coop Pronto tire au sort **3 × 2 billets** pour la représentation du 27 août des Thunerseespiele 2022. Pour participer faites le sudoku ci-dessous.

DR

Sudoku

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

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

Horloge murale Nostalgie Vespa à gagner

En trouvant la bonne réponse dans les mots fléchés vous pouvez, avec un peu de chance, gagner 1 des 3 horloges murales **«Nostalgie Vespa».**

«Résolvez nos jeux en ligne»

Comment participer

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

Conditions de participation au concours. Date limite de participation: 24 juin 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 2 août 2022 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **26 juillet 2022!**

CUBANISTO

STAY UNDEFINED

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