



## Pour le plaisir du goût





**Roger Oser** Président de la Direction générale Coop Mineraloel AG

## Chère lectrice, cher lecteur

Les quatre frères sympathiques de Scharans se nomment 77 Bombay Street. Leur marque de fabrique, ce sont les uniformes que leur mère leur confectionne. Après une pause de cinq ans, le quatuor familial est de retour sur les grandes scènes de festivals en Suisse, plus mûr et en pleine forme. Sa musique répand à nouveau la bonne humeur. Après une période créative pendant la pandémie, ils sortent un nouvel album et se réjouissent follement de rejouer du rock devant un large public. Ça se comprend!

L'été n'est pas seulement le retour des festivals, il nous permet également d'aller vers des destinations prisées. L'Oberland bernois présente la Suisse sous son plus beau jour. Bien sûr, le barbecue fait partie des sensations estivales. Notre page Actuel vous fera découvrir un super pique-nique en forêt, pour lequel vous trouverez tout le nécessaire dans nos Coop Pronto. Un barbecue peut très bien être spontané. Nous nous réjouissons de votre visite et de vous accueillir: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»



## **4** | **Les invités** 77 Bombay Street

Il y a plus de dix ans, le tube «Up in the Sky» a fait d'un coup la célébrité de 77 Bombay Street. Après une longue période d'absence, les quatre frères se sont retrouvés et ont entamé une tournée en Suisse. Après une si longue pause, l'adrénaline les a aidés à reprendre.

## 11 | Tourisme

Oberland bernois

En été, les lacs de Thoune et de Brienz regorgent de possibilités d'activités. Les lacs invitent à la baignade. Les randonnées offrent des panoramas de tous les superlatifs.





## **14** | **Actuel** Barbecue en été

On part en forêt, au bord du lac ou dans les prés en emportant le gril. Faire des grillades est amusant et plaît aux petits et aux grands.

## 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

77 Bombay Street Photo Christian Schnur





## Sommaire | Édition 4/2022

#### 9 | Sites

Coop Pronto Thoune

#### 17 | Accompagnement

Éventails de courgette grillée à la méditerranéenne

## 19 | Végétarien

Salade de poivrons grillés et de tomates

### 21 | Viande

Hot-dog aux saucisses à rôtir

#### 23 | Dessert

Nectarines grillées et séré à la vanille et au sureau

## 27 | Mobilité

Compensation des émissions de CO<sub>2</sub>

## 29 | Mobilité

**Eco-Drive** 

#### 31 | Concours

Participer et gagner!

Toujours actuel www.coop-pronto.ch



Les frères Buchli, alias 77 Bombay Street: Esra, Matt, Joe et Simri.

## 77 BOMBAY STREET

# «On aime l'idée que nous sommes frères»

#### **CLAUDIA KOCHER**

Enfin le retour de la vie de tournée, de la foule, de l'ambiance, de l'adrénaline! Autant de choses qui ont manqué aux quatre frères de 77 Bombay Street. Il y a deux ans qu'ils n'ont pas pu jouer devant le public. «Nous avions hâte d'offrir à nouveau de la musique à nos fans», déclare Joe Buchli. «C'est important de ressortir de la salle de répétition et de se présenter en tant que groupe à

Les quatre frères de 77 Bombay Street sont de retour sur scène, avec leur marque de fabrique, les uniformes faits maison.

## l'extérieur. Nous avons été interdits de représentation pendant l'épidémie de coronavirus. Nous voici d'autant plus prêts!» Leur tournée les emmènera dans toute la Suisse, dans les festivals d'été et de plein air. En décembre, ils termineront la série à Genève.

Pour Simri, cette pause forcée a eu des avantages. «Nous avons utilisé ce temps en studio pour enregistrer un nouvel album, et chacun a pu faire des choses pour soi. J'ai voyagé cinq semaines en caravane en Italie avec ma famille et j'ai pu réfléchir à ce que j'aurais envie de faire. Il y a eu naturellement des soucis financiers, mais aussi de la liberté.»

Les frères avaient déjà fait une pause plus longue par le passé. Après dix ans de 77 Bombay Street, chacun a voulu trouver son propre chemin. Le groupe est resté silencieux durant cing ans. Pendant ce temps, Esra a organisé la Schlagerparade de Coire. Joe et Simri ont leur propre club et une auberge. Matt s'est rendu au Malawi, où il a travaillé à son master en sciences de l'alimentation. Ce n'est qu'à l'automne 2021 qu'ils se sont à nouveau réunis. Matt, l'aîné, est désormais le propriétaire, il travaille essentiellement pour le groupe et peut en vivre. «Je gagne 70 à 80% par les représentations sur scène. Le reste vient de la Suisa. Heureusement, nos chansons passent beaucoup à la radio.»

Après leurs retrouvailles avec redistribution des rôles, les quatre frères sont tout à fait sur la même longueur d'onde. «J'aime l'idée que nous serons encore sur scène ensemble dans dix ans», affirme Matt. Patent Ochsner est un modèle pour lui. Un groupe qui a connu des hauts et des bas, mais qui reste toujours de qualité. «Ils ont persévéré envers et contre tout, je suis admiratif.»

**«Je pense** que les gens aiment l'idée que nous soyons frères», dit Joe. Peut-être que ça leur rappelle leur propre enfance. Il n'y a pas beau-

## «Les uniformes font partie de nous, nous ne les abandonnerons pas»



Les concerts des 77 Bombay Street créent de l'ambiance, comme ici à Aarberg.

## 77 Bombay Street

Les quatre frères Matt (1982), Joe (1984), Esra (1986) et Simri (1990) ont grandi à Bâle. En 2001, la famille a déménagé à Adélaïde en Australie, au 77 Bombay Street. En revenant, deux ans plus tard, ils se sont installés à Scharans, dans les Grisons, où les grands-parents avaient une maison. Ils ont fondé leur groupe et remporté un an plus tard le petit Prix Walo et un contrat dans une maison de disques. «Up in the Sky», «47 Millionaires» et «I love Lady Gaga» les ont rendus célèbres dans le pays. Ils ont remporté deux fois le Swiss Music Award. www.77bombaystreet.com

## Tournée d'automne

27 oct. 2022 - Kofmehl Soleure 28 oct. 2022 - Chollerhalle Zoug

29 oct. 2022 - Casino Herisau

03 nov. 2022 - Volkshaus Zurich

04 nov. 2022 - Atlantis Bâle

05 nov. 2022 - Bierhübeli Berne

09 déc. 2022 - Alhambra Genève

10 déc. 2022 - Loucy Coire

coup de groupes familiaux. «Cela nous distingue un peu des autres.» Les uniformes sont aussi une marque de fabrique des Buchli, selon Joe. «C'est notre mère qui les a créés avec Matt. Désormais, nous les portons sans manches en été, pour ne pas trop transpirer.» Se faire reconnaître, c'est géant, les uniformes les identifient immédiatement. «Ils font partie de nous, nous ne les abandonnerons pas.»

Ils ont percé comme groupe de folkrock indé avec «Up in the Sky». La chanson est restée 82 semaines au hit-parade suisse. L'album éponyme a campé plus de deux ans dans les charts, s'est vendu à plus de 30 000 exemplaires et a été disque de platine. «Il est impossible de prévoir si une chanson va rencontrer le succès ou non», explique Matt. Le groupe ne s'attendait pas à ce que «Up in the Sky» soit un tube. C'est la radio qui l'a dynamisé. «Dans tous les cas, il faut une mélodie ▶▶

# MOUVEAU

chez Goop Pronto







77 Bombay Street avant leur premier concert de l'année à Aarberg au festival Stars of Sounds.

►► accrocheuse, qui se chantonne facilement», dit Simri. «Si les gens ne savent pas comment danser dessus, c'est plus compliqué.»

**Viser une carrière** internationale n'est pas leur but. Esra explique: «Comme nous chantons en anglais, on nous place automatiquement dans le panier de crabes international. Nous savons ce que cela impliquerait de nous lancer à l'étranger. Nous n'avons pas assez d'ambition pour cela. Nous adorons donner des

«Il est impossible de prévoir si une chanson va avoir du succès. On ne peut pas le savoir à l'avance» concerts dans notre pays. Une tournée mondiale, c'est complètement différent.» De plus, ils ont vécu de grands moments à l'étranger, comme le spectacle pour le pape devant 100 000 spectateurs. Les frères Buchli ont désormais atteint le point où ils se sentent bien en combinant famille et musique. Ainsi, quand ils descendent dans la cave de la maison parentale, ils n'ont qu'une chose en tête: s'amuser.

## Les produits Coop Pronto préférés de 77 Bombay Street



Croissant

Pain aux épinards

Taboulé

Pepsi zero



«Pour moi, un croissant au chocolat, c'est le bonheur.»



«Je prends toujours le pain chaud aux épinards.»



«Après le sport, je me prends une salade de couscous.»



«J'aime le Pepsi zero en petites canettes.»



GORDON'S

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

DRINKİQ.com À CONSOMMER DE FAÇON RESPONSABLE.

PLEASE ENJOY RESPONSIBLY





## COOP PRONTO THOUNE



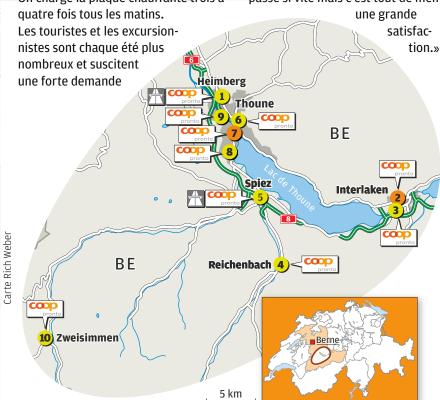


Le Coop Pronto avec station-service de Zuzana Bukovcanova, à l'Allmendstrasse à Thoune, est ouvert 7 jours sur 7 de 6 h à 22 h.

L'école de recrues (ER) de l'armée suisse se trouve en face du Coop Pronto avec station-service à l'Allmendstrasse 38. La gérante Zuzana Bukovcanova se renseigne sur le commencement d'une nouvelle école de recrues et sait ainsi quand elle doit commander davantage. «Durant l'ER, nous vendons beaucoup de sandwichs.» Le stand de hot-dogs, qui existe depuis novembre de l'année dernière, a aussi beaucoup de succès. On charge la plaque chauffante trois à quatre fois tous les matins.

en fruits, glaces et boissons fraîches. Le shop voit des pics d'activité tôt le matin, vers midi et à partir de 16 h. Il y a aussi souvent beaucoup de monde juste avant la fermeture à 22 h, lorsque les recrues reviennent de leur sortie.

Zuzana Bukovcanova gère encore un Coop Pronto à Thoune-Strättligen et un autre à Spiez. «Cela demande une bonne organisation.» Le côté positif: elle ne s'ennuie jamais. «Le temps passe si vite mais c'est tout de même



## Sites du canton de Berne



- 1) Heimberg Bernstrasse 196
- 2 Interlaken Höheweg 26
- 3) Interlaken Rugenparkstrasse 19
- Reichenbach
  Hauptstrasse 38



- 5) Spiez Simmentalstrasse 50
- 6 Thoune Krankenhausstrasse 1
- 7 Thoune Panoramastrasse 1
- 8 Thoune Allmendstrasse 38
- 9 Thoune-Strättligen Frutigenstrasse 71
- Zweisimmen
  Thunstrasse 18
- Coop Pronto + station-service
- Oop Pronto
  - Coop Pronto avec stationservice, à l'entrée/à la sortie d'une autoroute



# 20% SUR TOUT L'ASSORTIMENT KELLOGG'S®





Profitez maintenant de 20% sur tout l'assortiment Kellogg's<sup>®</sup>.

Valable jusqu'au 02.10.2022. Bon non cumulable et valable une seule fois dans tous les (grands) magasins Coop Pronto.





Le château d'Oberhofen est situé au bord du lac de Thoune.

## LES LACS DE THOUNE ET DE BRIENZ

# L'Oberland bernois à savourer

En été, les deux lacs sont une attraction incontournable. Les montagnes tout autour offrent un décor unique et d'innombrables randonnées.

**Un tour en bateau** est un excellent moyen de découvrir la diversité de la région autour du lac de Thoune. Depuis l'embarcadère des Beatushöhlen-Sundlauenen, une belle randonnée mène aux impressionnantes grottes karstiques avec leurs énormes stalactites et leurs cascades. Sur l'autre rive se niche Spiez, petite ville pittoresque, avec son château et son église romane. Thoune et cette région du lac, que la douceur de son climat fait surnommer la «Riviera de l'Oberland bernois», abritent d'autres châteaux et leurs musées remarquables à visiter.

Autour du lac de Thoune, le Niesen, en forme de pyramide, le Stockhorn et le Niederhorn sont des sommets appréciés pour les randonnées. Un panorama exceptionnel sur le lac et les Alpes y attend les visiteurs. À l'extrémité orientale du lac, Interlaken est le départ d'excursions très populaires dans la région de la Jungfrau et dans l'est de l'Oberland bernois.

La salle des chevaliers du château de Thoune figure parmi les plus grandes salles de fête intactes du haut Moyen Âge en Europe. En 1434, le château construit par les Zähringen, fut doté d'un toit imposant par ses nouveaux propriétaires, les Bernois. Ses cinq étages abritent aujourd'hui le musée historique. Les visiteurs, petits et grands, peuvent se plonger dans le passé médiéval du château et de la région et faire un voyage au travers de 800 ans de l'histoire de Thoune, de Berne et de la Suisse. Depuis ses quatre tours, ce joyau architectural offre une vue incomparable sur les montagnes, la ville et le lac.

**Les cascades** du Trümmelbach sont les seules chutes d'eau gla- ▶▶



## WHITE CLAW HARD SELTZER

SPARKLING WATER WITH ALCOHOL

95 CALORIES | ARÔMES NATURELS | SANS GLUTEN

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

DiWiSA



Pour le vite fait et le tout frais.

Pour moi et pour toi. pronto

>> ciaires souterraines du monde à être accessibles par un ascenseur, des galeries, des tunnels, des chemins et des platesformes. À elles seules, elles rassemblent toutes les eaux de fonte des glaciers de la Jungfrau. Leur débit peut atteindre 20 000 litres d'eau à la seconde et charrier plus de 20 000 tonnes de cailloux par année. Les chutes du Trümmelbach font partie des 72 cascades de la vallée de Lauterbrunnen, tout comme les impressionnantes chutes du Staubbach. Une randonnée sans dénivelé important mène de Lauterbrunnen à Stechelberg, en longeant les falaises verticales, hautes parfois de plusieurs centaines de mètres, desquelles jaillissent des cascades.

**En été,** le paysage montagneux de Beatenberg invite à la randonnée. Les tourbières et les champs karstiques d'importance nationale font le bonheur des amoureux de la nature. Le Beatusweg propose une promenade confortable, menant du quartier de Waldegg au centre du village. Sur quatre bons kilomètres, le sentier ludique et thématique consacré à saint Béat, patron de Beatenberg, permet de découvrir sa légende. Le château en bois dans lequel on peut entrer, le bateau et le grand dragon invitent les enfants à jouer. Un sentier thématique est consacré à la biogra-

## Grandhotel Giessbach, Brienz

Le légendaire Grandhotel Giessbach, avec les chutes de Giessbach, associe le charme de l'avant-dernier siècle au confort moderne. Toutes les chambres, celles de la tour et celles des suites, sont aménagées avec des meubles d'époque. Le restaurant du parc «Les Cascades» et «Le Tapis Rouge» proposent des spécialités culinaires. Le plus ancien funiculaire d'Europe amène les hôtes en toute sécurité à l'embarcadère de l'établissement. https://giessbach.ch





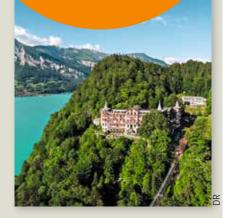
En haut: les imposantes chutes du Trümmelbach. À g. en bas: depuis le Niederhorn, magnifique panorama des sommets de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau, emblèmes des Alpes bernoises. À dr.: château de Thoune.



Ivo Scholz, Beat Müller, Silvano Zeiter

## CONCOURS

Répondez à la question du
concours en page 31 et gagnez une
nuitée en chambre double de luxe
avec balcon et vue sur le lac de
Brienz, petit-déjeuner, trajet gratuit
en funiculaire et taxes pour
2 personnes inclus.



phie d'Erich von Däniken, auteur de best-sellers. Le Niederhorn (1950 m), la montagne au-dessus de Beatenberg, est accessible en téléphérique depuis le village et la toute proche rive du lac. Plusieurs itinéraires conduisent du Niederhorn au village ou par le Gemmenalphorn à la localité voisine de Habkern.

L'Oeschinensee, au pied de la Blüemlisalp à 1578 m d'altitude, est l'un des plus grands lacs alpins. Une télécabine depuis Kandersteg et une petite demi-heure de marche à travers pâturages et forêts de sapins permettent d'accéder au lac, dont les eaux peuvent atteindre 20 degrés en été. On peut y faire du canotage ou profiter de la piste de luge d'été. La flore alpine, riche d'orchidées, gentianes et edelweiss, les troupeaux de moutons et de vaches, les animaux sauvages à flanc de montagne, tout attire les amoureux de la nature vers le lac à l'entrée de ce site classé au patrimoine mondial de l'Unesco.

Vous trouverez ces offres et d'autres encore sur:

www.MySwitzerland.com/



## Joyeux barbecue!

La saison des grillades a démarré. Dans la nature, c'est à la fois reposant et amusant. Quitter la place en la laissant propre est une évidence.



Nos Coop Pronto ont tout pour réussir un barbecue: **cervelas, saucisses** et **escargots à rôtir, blanc de poulet** et **brochettes de crevettes.** Les végétariens y trouveront aussi leur compte avec notre grand choix d'aliments à base de plantes ou de lait, comme

l'halloumi. En plus des épis de maïs, des tomates cerises et de la baguette on embarque des chips, du ketchup et de la moutarde. Les brochettes de légumes ont été préparées à la maison. Pour le dessert: biscuits, melon ou marshmallows. Question rafraî-

chissements, des boissons froides à base de thé ou un Sanbittèr sont très tendance, ou encore une bouteille de vin. Et la bière est de la partie. Nous proposons aussi l'alcool à brûler, les cubes d'allumage, les allumettes et le papier alu.



# Le premier porridge à mettre dans sa poche









Céréales complètes



Végane



Riche en fibres

Sur votre vélo, au sommet d'une montagne, en ville ou n'importe où ailleurs, avec notre porridge à mettre dans la poche, vous disposez de votre portion journalière de porridge où que vous vous trouviez. En effet, il suffit d'ouvrir l'emballage et d'y mordre à belles dents. Parfait pour le petit déjeuner (lorsque ça urge). Et surtout comme petit en-cas en déplacement. Le snack idéal qui rassasie pour longtemps tout en étant incroyablement bon. Et tout ça sans aucun sucre ajouté ni autre additif.



«Porridge – Feelgood Food pour votre aventure quotidienne» – sous cette revendication, 3Bears révolutionne depuis 2016 la routine du petit-déjeuner de nombreuses personnes. Avec leur Porridge et un Overnight Oats le plus naturel du monde, le couple fondateur germano-britannique Caroline et Tim Nichols a construit sa marque au cours des dernières années : basées sur la tradition britannique du porridge, les onze variétés actuelles, cinq variétés Bio et six variétés de poche, sont développées et produites en Allemagne avec des flocons d'avoine de la Forêt-Noire comme super-aliment.

3Bears accorde une très grande importance au développement durable. Grâce à une coopération avec «Plastic Bank», la quantité de plastique renvoyée dans le cycle de recyclage est supérieure à celle vendue avec les produits. 3Bears est également membre de «1% for the planet» et investit 1% de son chiffre d'affaires dans des initiatives de durabilité. En Allemagne, une surface de 24 000 m2 de surface agricole a ainsi pu être transformée en un biotope pour les abeilles sauvages.

Tous les produits 3Bears ne contiennent aucun sucre ajouté (seulement du fructose), se composent d'une grande proportion de fruits (jusqu'à 30%) et sont végétaliens (préparés avec de l'eau ou avec des substituts de lait d'origine végétale). Fondée en 2016 par Caroline et Tim Nichols, l'entreprise 3Bears s'est aujourd'hui développée jusqu'à occuper plus de 30 collaboratrices et collaborateurs.

Le nom de l'entreprise et de la marque se réfère au conte anglais « Boucle d'Or et les trois ours », dans lequel Boucle d'Or choisit parmi les trois porridges celui qui est «just right» ou juste parfait pour elle. Le Pocket Porridge, premier porridge à mettre dans sa poche, est lui aussi «just right». La délicieuse barre d'avoine contient, comme tous les produits 3Bears, uniquement les meilleurs ingrédients et substances nutritives. Pocket Porridge est incroyablement bon alors qu'il ne contient aucun sucre ajouté ni autre additif.







# 30% DE RÉDUCTION

sur Fol Epi Extrafines Classic

### 30 % de réduction sur Fol Epi Extrafines Classic 100 g.

Valable jusqu'au 3.10.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).









## **Garniture**

## Éventails de courgette grillée à la méditerranéenne

**Préparation:** 15 min **En tout:** 35 min

Énergie: 341 kcal par personne





## Pour 4 personnes, il vous faut

- 4 courgettes (d'env. 200 g chacune)
- 3 cs d'huile d'olive
- ½ cc de sel
- un peu de poivre
- 200 g de feta émiettée
- 50 g de tomates séchées à l'huile coupées en fines lanières
- 50 g d'olives noires dénoyautées coupées en rondelles
- 20 g de câpres
- 2 gousses d'ail coupées en lamelles

## **Voici comment faire**

- Éventails de courgette: inciser les courgettes dans la longueur tous les 5 mm environ en faisant de sorte que les tranches soient toutes reliées ensemble à une extrémité. Poser les courgettes dans une barquette pour barbecue.
- **Garniture:** badigeonner les courgettes d'huile, assaisonner. Répartir la feta, les tomates, les olives, les câpres et l'ail sur les courgettes.
- Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois): faire griller les courgettes à couvert à braise / température moyenne (env. 200 °C) pendant env. 20 min.

**Conseil:** répartir quelques brins de thym sur les éventails de courgette.

## Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

















## Ristorante.

Aussi bon que dans votre pizzeria.



www.oetker.ch



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

Valable jusqu'au 03.10.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.







## CHF 1.50 de rabais CHF 1.50 de rabais

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

Valable jusqu'au 03.10.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.









## Viande

## Salade de poivrons grillés et de tomates

Préparation: 25 min En tout: 40 min

**Énergie:** 578 kcal par personne



### Pour 4 personnes, il vous faut

- 750 g de poivrons de couleur coupés en quatre
- 1 cs d'huile d'olive
- ½ cc de sel
- 250 g de halloumi coupé en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur
- 100 g de lard à rôtir en tranches coupé en lanières

- 3 cs de vinaigre aux plantes aromatiques
- 3 cs d'huile d'olive
- 1/4 de cc de sel
- un peu de poivre
- 300 g de tomates cerises coupées en deux
- 100 g de mélange de noix et de fruits secs

#### **Voici comment faire**

- 1 Légumes: mélanger les poivrons avec l'huile et le sel.
- Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois):
  faire griller les poivrons à couvert à braise / température moyenne
  (env. 200 °C), pendant env. 15 min en les retournant de temps en
  temps. Ajouter le halloumi env. 10 min avant la fin de la cuisson.
  En fin de cuisson, faire griller le lard pendant 2 min.
- **Sauce:** mélanger le vinaigre et l'huile, assaisonner. Retirer les poivrons, le lard et le halloumi du barbecue, couper les poivrons en lamelles et les mélanger avec la sauce.
- **Salade:** mélanger les tomates dans la salade, répartir le halloumi et le lard dessus, parsemer de fruits secs et de fruits séchés.

Conseil: parsemer la salade de quelques feuilles d'origan.

## Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

















# VENDREDI C'EST FAJITA!

FAJITAS POULET ET LÉGUMES CROQUANTS, SAUCE AIGRE-DOUCE

**Pour 4 personnes** 

#### Ingrédients:

- 1 paquet de Old El Paso™ Tortillas
- 1 sachet de mélange d'épices Old El Paso™ pour faiitas
- 1 pot de Old El Paso™ Taco-Salsa
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500 g de blanc de poulet
- 1 oignon, 2 courgettes, 2 carottes

#### Pour la sauce aigre-douce :

- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café de sauce soja

## Préparation:

- 1 Dans une sauteuse, chauffez les ingrédients pour la sauce aigre-douce. Portez à ébullition et laissez mijoter environ 2-3 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit bien réduite. Réservez.
- 2 Coupez les blancs de poulet en lamelles. Épluchez l'oignon et les carottes. Émincez l'oignon et coupez les carottes et les courgettes en julienne.
- 3 Dans une poêle à surface antiadhésive, faites cuire le poulet avec l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et le mélange d'épices pour fajitas Old El Paso™ et laissez mijoter 5-10 minutes. Ajoutez ensuite les carottes et les courgettes puis cuire encore pendant 2-3 minutes. Le poulet doit obtenir une couleur légèrement caramélisée et les légumes doivent rester croquants. Ajoutez la sauce aigre-douce, mélangez bien et réservez.
- 4 Sortez les tortillas de blé Old El Paso™ du sachet et enveloppez-les dans du papier d'aluminium. Placez-les dans le four préchauffé à 180 °C et faites chauffer pendant 10 minutes.
- 5 Remplissez les tortillas avec le poulet et les légumes croquants. Recouvrez de Sauce Old El Paso™ et dégustez.

Plus de recettes sur : www.oldelpaso.ch | f | D









Détachez le coupon et présentez-le en caisse.

\*Valable jusqu'au 3 octobre 2022. Bon non cumulable et utilisable une seule fois dans tous les magasins Coop Pronto (éventuellement les filiales de grande taille).





## Viande

## Hot dog aux saucisses à rôtir

Préparation: 30 min En tout: 45 min

Énergie: 689 kcal par personne

## Pour 4 personnes, il vous faut

- · 2 cs de beurre
- · 2 oignons coupés en rondelles
- · 2 cs de mousse de crema di balsamico
- ½ cc de sel
- · 4 saucisses à rôtir de veau de St-Gall
- 4 petits pains (petits pains de campagne bio p. ex.)
- 2 cs de moutarde
- · 2 cs de miel de fleurs
- 1/2 concombre coupé en fines lanières
- 3 cs de câpres

## **Voici comment faire**

- Oignons: faire fondre le beurre dans une poêle. Y faire suer les oignons pendant env. 20 min à feu moyen en remuant de temps en temps. Ajouter le vinaigre balsamique, laisser mijoter pendant 1 min., saler, laisser refroidir.
- Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois): faire griller les saucisses à couvert à braise / température moyenne (env. 200 °C), pendant env. 10 min en les retournant de temps en temps. Retirer les saucisses du barbecue et faire griller brièvement les petits pains.
- Hot Dog: mélanger la moutarde et le miel. Inciser les petits pains dans la longueur pour les ouvrir. Tartiner la face interne de sauce. Les garnir de saucisses, d'oignons, de concombre et de câpres.

Conseil: parsemer les hot-dogs de sauge ciselée.



Conseil boisson: Bière Feldschlösschen Original, 50 cl

## Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:





















## Un plaisir suisse. Depuis 1869.

Hirz est une entreprise suisse qui a été fondée en 1869. Depuis lors, le nom est synonyme de produits laitiers innovants et fait le bonheur des petits et des grands. Qu'il s'agisse de yaourt, de cottage cheese, ou d'autres nombreux produits savoureux, partout où le Hirz est mentionné, il est synonyme de joie de vivre et d'expériences gustatives incomparables. Si

vous deviez résumer Hirz en trois mots, ils seraient la fraîcheur, la variété et la qualité. Grâce à notre savoir-faire, à nos soins et à notre attachement à la Suisse, nous ne transformons que du lait suisse et produisons exclusivement dans notre pays. Nous pensons que vous pouvez le sentir et le ressentir dans chaque moment de plaisir.





COUPON RABAIS COUPON R

30% BON

Profitez d'une réduction de 30 % à l'achat de deux yogourt de Nestlé HIRZ et Cottage Cheese au choix. Valable du 26.07.2022 jusqu'au 03.10.2022 Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant hop ») Coop Pronto.









30% BON

Profitez d'une **réduction de 30 % à l'achat de deux yogourt de Nestlé HIRZ et Cottage Cheese au choix. Valable du 26.07.2022 jusqu'au 03.10.2022**Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant top ») Coop Pronto.





AIS

В



**Dessert** 

## Nectarines grillées et séré à la vanille et au sureau

Préparation: 20 min En tout: 30 min

Énergie: 249 kcal par personne





## Pour 4 personnes, il vous faut

- 250 g de framboises
- 1 cs de sirop de fleurs de sureau
- · 4 nectarines coupées en deux, dénoyautées
- 250 g de séré demi-gras
- 3 cs de sirop de fleurs de sureau
- · 1 gousse de vanille, les graines seulement
- 40 g de chips de coco

## Voici comment faire

- **1 Framboises:** Mettre les framboises et le sirop dans une barquette pour barbecue, mélanger.
- 2 Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois): Faire griller les nectarines à couvert, à braise / température moyenne (env. 200 °C) pendant env. 5 min de chaque côté. Ajouter la barquette de framboises et poursuivre la cuisson pendant env. 5 min.
- **Dressage:** Mélanger le séré avec le sirop et les graines de vanille, en napper les nectarines. Répartir les framboises grillées dessus, parsemer de chips de coco, servir tiède.

## Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:













# «Que faire de bien pour le climat?»

À l'avenir, les personnes qui feront le plein dans les stations-service pourront compenser le CO<sub>2</sub>. Thomas Lustenberger, chef du projet, explique sa simplicité.



Thomas Lustenberger, responsable du Pronto Card Management de CMA.

## Dès le 3 août, les clients pourront compenser le CO<sub>2</sub>. Comment ça marche?

Au cours des trois premières semaines du mois d'août, nous demanderons à tous les clients qui font le plein chez nous s'ils sont prêts à compenser le CO<sub>2</sub> émis. Si tel est le cas, un centime supplémentaire par litre leur sera facturé. Pour un plein de 50 litres, cela fait 50 centimes. Le client peut redécider à chaque plein: «Que faire de bien pour le climat?»

### Qu'est-ce qui est compensé?

La compensation des émissions de CO<sub>2</sub> dans les stations-service Coop comprend la combustion et le transport des carburants. Les facteurs d'émission sont certifiés par la fondation myclimate.

## «Nous travaillons déjà avec myclimate dans la vente de combustibles»

Thomas Lustenberger

### Où va l'argent de la compensation?

Les fonds récoltés sont directement versés à la fondation myclimate. De là, au moins 80% sont reversés au projet de protection climatique que nous soutenons. Nous faisons de la publicité pour la compensation du CO<sub>2</sub> au moyen d'affiches et newsletters. Les clients peuvent s'informer par code QR.

## Comment avez-vous été rendus attentifs à la fondation myclimate?

Nous travaillons déjà avec myclimate dans la vente de combustibles. Cette fondation d'utilité publique est un prestataire connu qui nous a été recommandé par le département du développement durable de Coop. Myclimate fait avancer le développement durable par des projets de très haute qualité. Nous avons opté pour un projet de Coop Mineraloel AG à Madagascar.

## Coop Mineraloel AG participe au financement de la compensation. Combien l'entreprise paie pour cela?

Le montant total de la compensation est actuellement à près de trois centimes par litre de carburant. Le client paie un centime et Coop Mineraloel AG prend en charge la différence. En effet, nous avons une responsabilité et aimerions non seulement proposer la compensation, mais aussi y participer financièrement et apporter ainsi notre contribution à la protection du climat.

## Vous avez déjà l'expérience de la compensation dans le mazout. Quel est l'intérêt des clients?

Un nombre considérable de litres est compensé. Nous souhaiterions toutefois que la part compensée soit plus élevée. Nous partons du principe qu'elle sera plus élevée pour l'achat de carburant à la station-service, car il s'agit d'une décision spontanée.



## Collaboration avec myclimate

La protection de l'environnement et du climat nous concerne tous. En collaborant avec myclimate Coop Mineralæl AG envoie un signal clair. Participez vous aussi! **En collaboration** avec la fondation suisse d'utilité publique pour la protection du climat myclimate, nous vous offrons la possibilité d'évaluer vos émissions de CO2 selon le principe du pollueur-payeur et de verser sur cette base une contribution volontaire pour la protection du climat. Vous soutenez ainsi des projets d'utilité publique sélectionnés. Afin d'atteindre l'objectif universel de 2 degrés fixé par l'ONU, il est impor-



La fondation d'utilité publique myclimate a été créée en 2006 et se présente comme partenaire dans la protection efficace du climat, globalement et localement. Elle souhaite contribuer à façonner l'avenir du monde par du conseil et de la formation et par ses propres projets qui sont financés par la compensation des émissions des clients. www.myclimate.org

tant de compenser le CO<sub>2</sub>. L'objectif est que l'effet de serre global diminue.

Coop Mineraloel AG vous offre la possibilité de compenser dans les stations-service Coop Pronto le CO2 produit par la combustion de l'essence et du diesel, à raison d'un centime par litre. Coop Mineraloel AG prend aussi à sa charge les 100% du coût de compensation de sa propre flotte de véhicules ainsi que les frais de ravitaillement des collaborateurs.

Myclimate, dont le siège est à Zurich, soutient dans des pays en développement et émergents des projets de protection climatique qui allient durabilité écologique, sociale et économique. Les projets réduisent les émissions en remplaçant les sources d'énergie fossiles par des énergies renouvelables ou en promouvant des technologies énergétiquement efficaces. Ils doivent également contribuer au développement social, environnemental et économique de la région. Dans les faits, un projet de développement durable est soutenu à Madagascar pour lutter contre la déforestation.

Plus d'informations: www.coop-pronto.ch/ compensation-co2





20% rabais
sur toute la gamme de Pick Up!
Valable du 26 juillet au 3 octobre 2022
Ce bon n'est pas crimidal de la companyable de la compan







## **ECO-DRIVE**

## Conduite économe

En optimisant leur comportement au volant, les usagers de la route peuvent économiser beaucoup d'argent. Nous avons rassemblé ici les conseils les plus utiles.

Le développement durable et l'environnement sont essentiels pour Coop Mineraloel AG en tant que franchiseur des stations-service Coop. L'association Eco-Drive offre une collaboration qui encourage une conduite efficace au plan énergétique. Que ce soit avec un véhicule à essence, diesel, automatique, hybride, plug-in ou électrique, vous pouvez réduire les émissions de CO<sub>2</sub> de manière décisive en optimisant votre conduite.

La Quality Alliance Eco-Drive (QAED) a calculé que les conducteurs suisses jetteraient chaque année plus d'un milliard de francs par la fenêtre de leur voiture. L'année dernière, le trafic routier suisse aurait ainsi consommé 6,16 milliards de litres d'essence et de diesel (source: Avenergy Suisse, 2022). La QAED est convaincue qu'il serait possible d'en

économiser au moins 10% en adoptant un mode de conduite plus efficace au plan énergétique. Voici quelques conseils pour optimiser votre style de conduite et ménager votre porte-monnaie.

- Pression des pneus: une pression suffisante économise du carburant, réduit l'usure et augmente la sécurité. Les pneus perdent de l'air en permanence, il faut contrôler leur pression une fois par mois et gonfler jusqu'à 0,5 bar de plus qu'indiqué.
- **> Charge:** l'inutile reste à la maison. Une voiture légère consomme moins de carburant.
- > Conduire en anticipant: conduite prévoyante, régulière, qui anticipe et garde les distances. Rouler est ainsi plus économique, plus détendu et plus sûr.

- > Régulateur de vitesse: la conduite à vitesse régulière économise du carburant. Si possible adopter le mode éco
- > Chauffage des sièges, etc.: ce qui est électrique consomme du carburant. Le chauffage des sièges, du volant, des vitres ou d'autres appareils consomme de l'énergie.
- Passer la vitesse supérieure assez tôt: démarrer sans gaz, rouler une longueur de voiture en première, accélérer rapidement, passer à la vitesse supérieure et rouler dans le rapport le plus élevé possible.
- > Start-Stop automatique: couper le moteur à chaque arrêt, même si celui-ci est court.

Vous aussi, participez et gagnez un bon Coop Pronto.

chaque-litre-compte.ch



Verser de la **glace** dans un calice

Ajouter **3 parts de Prosecco**Puis **2 parts d'Aperol**Remplir avec une touche de **soda**Et garnir d'une **tranche d'orange** 

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





## **À** gagner

Une nuitée au Grandhotel Giessbach en chambre double de luxe avec balcon et vue sur le lac de Brienz. Petit-déjeuner, trajet gratuit en funiculaire et taxes pour 2 personnes inclus.



**Question du concours** 

Quelle salle compte parmi les plus grandes salles de fête intactes du haut Moyen Âge en Europe? Détails aux pages Tourisme 11 et 13.

## À gagner

Coop Pronto offre cinq livres de cuisine «Garnitures pour grillades» de Betty Bossi, en allemand et en français.



## Sudoku

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

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

#### Trom-Chaleur Dieu Pro-Orienté créateur nonce Lettre Agrafe en acier man français au ieu grecque égyptien des mots Envoyé Entrée par télécopie donnée Lithium Relatif Chose de Romain courrier italien costume 5 Corvidé Facteur Monnaie Rivière Élément à l'est d'une maine qu'au nord Grisons fourrure (pl.) Créateur de Titeuf l'orga-Dessert nisme 2 × 2 billets famille Détache Front de libération une Dessert valaisan pour 77 Bombay Street nationale amarre protégé En trouvant la bonne solution, vous gagnerez 2 × 2 billets Acide famille pour un concert de la ribonuitalienne tournée d'automne de cléique 77 Bombay Street. Plus gé-Big à Londres www.77bombaystreet.com Passage protégé Tel mélangé Crêpe vietna-Extrémité est de Passer Large cuvette la Suisse mienne tout près Arbre Plus neuf Arma de contre la tuber musul-Cri du chien mane A lutté Habi-tants .es CFF Taxi allemand anglais allemand masculin Grange à blé du Valais Boulot Obtenue Éclat de voix 4 C'est La Toile pourauo

## **Comment participer**

3

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.

5

6

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

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le 4 octobre 2022!



\*Nespresso® est une marque déposée de la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey.



Bon d'une valeur de

sur tout l'assortiment

LA SEMEUSE dès 2 produits achetés.

## Valable jusqu'au 3 octobre 2022.

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







