05/2022

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉE

Ida Gut

Reine de la mode suisse

Page 4

Vos avantages

Des bons pour une valeur de Fr. 12.– et un bon rabais carburant de 4 centimes

coop pronto

Brunos

Simplement bon.

brunos.ch

Quelle sauce ce sera aujourd'hui?

Française

L'originale, la sauce à salade la plus appréciée de Suisse – également délicieuse simplement avec du pain.

Italienne

Un délice méditerranéen avec de l'huile d'olive – parfait pour les salades fruitées.

Autres produits et recettes sur **brunos.ch**

BON 20% de réduction

20% de réduction sur toutes les sauces à salade Brunos.

Valable jusqu'au 28 novembre 2022. Bon non cumulable et utilisable une seule fois dans tous les Coop Pronto (évtl. plus grands).

coop pronto

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, cher lecteur

L'Appenzelloise Ida Gut est l'une des créatrices de mode les plus intéressantes de Suisse: on peut le dire, une grande dame. Entrepreneuse indépendante à Zurich depuis plus de trente ans, elle peut aujourd'hui jeter un regard sur l'ensemble de son œuvre. Elle a fait son chemin courageusement, mais sans jamais cesser de douter. Son succès tient entre autres au fait qu'elle fait produire ses textiles localement, ce qui hélas est devenu rare dans la mode.

Toutefois le local est devenu tendance. Et d'ailleurs, cet automne, inutile d'aller bien loin, vous pouvez par exemple découvrir la région genevoise, les montagnes et les lacs du fascinant monde francophone. En poursuivant sur ce thème: notre menu d'automne est également axé sur la production locale, comme l'atteste ce repas entièrement composé de produits Naturaplan. Nos Coop Pronto offrent aussi du bio. Cuisinez avec nous! Nous vous conseillerons volontiers et vous accueillerons avec un: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invitée
Ida Gut

Explorer les limites: c'est ce que fait Ida Gut avec ses vêtements. Spéciaux, mais pas banals, simples mais raffinés, colorés, mais pas bariolés: trente ans plus tard, la créatrice de mode Ida Gut est toujours en quête d'individualisme.

11 | Tourisme
Le Léman

Se promener dans les vignobles du Léman en automne est de toute beauté. Mais des villes comme Genève ou Nyon offrent aussi plein de choses à voir.

14 | Actuel
Naturaplan

Pâtes, pizzas et bien plus encore: nos Coop Pronto vous offrent des produits Naturaplan, pour un repas sain!

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

imprimé en suisse

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

Heiner H. Schmitt, Christoph Kaminski, DR

Sommaire | Édition 5/2022

9 | Sites
Coop Pronto Vich

19 | Petit-déjeuner
Porridge d'automne

21 | Végétarien
Tranches de courge au four

23 | Viande
Polenta-noix de coco, entrecôte

25 | Dessert
Muffins aux pommes

27 | Mobilité
Attention aux événements naturels

28 | Pour vous
Regard sur l'univers de la mode

29 | Pour vous
Collection Textiles & Mode au Musée national

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

Christoph Kaminski

La styliste Ida Gut dans son atelier de l'Ankerstrasse 112, à Zurich.

IDA GUT

«J'ai besoin de créer et d'inventer»

La styliste Ida Gut a déjà reçu de nombreuses distinctions. Après trente ans dans le métier, sa curiosité reste intacte.

CLAUDIA KOCHER

Le Bolero Newcomer Award a été une récompense décisive en 1993. À peine Ida Gut avait-elle terminé son apprentissage de couturière et sa formation de styliste, que le «Bolero» la confirmait dans sa volonté de se mettre à son compte. «Quand on est jeune, le monde s'offre à nous, mais on n'échappe pas au doute.» La reconnaissance publique sous forme d'un prix a compté pour elle. Pas par vanité, mais pour trouver sa voie. Les souhaits et les doutes s'opposent. «C'est pourquoi il était essentiel pour moi de montrer mon travail au public et de me confronter aux réactions.»

L'atelier d'Ida Gut est situé Ankerstrasse 112, 4e arrondissement de Zurich, dans une ancienne usine de 1896 rénovée avec goût. Ce local blanc de 300 m², haut de plafond, surprend par ses murs ondulés. L'atelier évoque un temple dans lequel on pénètre avec vénération, avant de se tourner vers les vêtements, un peu cachés, chacun précieux comme un trésor. Beige, blanc, noir, bleu marine, entremêlés de rouge ou de violet, tout est soigneusement assorti. Au milieu de la pièce, une balançoire. Et derrière, l'espiègle, qui correspond bien à Ida Gut.

Derrière d'autres panneaux, on trouve la cheffe à l'œuvre avec les cinq membres de son équipe. Autour de la table haute, on réfléchit, on coupe, on façonne, et même parfois, on mange. Partout, du tissu, des échantillons, des feuilles de papier. «Nous procédons beaucoup par tâtonnements», déclare Ida Gut à propos des processus créatifs tout autour de la table. «Bien que je fasse de la mode depuis trente ans, le travail n'est pas plus facile. Il n'y a pratiquement jamais de routine.» C'est la curiosité qui porte Ida Gut. «J'aime travailler. C'est une grande qualité que de pouvoir mettre toute son énergie dans quelque chose. Je dois toujours inventer, créer quelque chose et suivre cette idée. C'est ça qui me motive. L'esprit de recherche et d'invention. Heureusement, je ne l'ai jamais perdu au cours des années.»

«Pouvoir mettre toute son énergie dans la création est une grande force»

Il faut de la ténacité et une bonne condition physique et psychique: «J'ai la chance de n'en avoir jamais manqué.» En 1997, elle a reçu le Prix fédéral de la création et des arts appliqués pour ses créations de mode. En 2012, le salon du design Blickfang lui a remis son prix. En 2020, elle a de nouveau été distinguée ▶▶

Ida Gut

Originaire du canton d'Appenzell Rhodes-Extérieures, la créatrice de 58 ans a grandi à Niederglatt. Après un apprentissage de couturière et une école de stylisme à Zurich, puis quatre ans d'expérience professionnelle, elle s'est mise à son compte. Elle s'est taillé une réputation de virtuose de la coupe au style bien affirmé. Cela lui a valu de grandes commandes, comme la conception de vêtements de travail d'entreprises telles que Swissair et Swissôtel. www.idagut.ch

QUALITÀ
ROSSA

LA SAVEUR ORIGINALE DU CAFÉ ITALIEN

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Christoph Kaminski

Ida Gut a un sens infaillible du design.

▶▶ avec le Grand Prix suisse de design. «Ces prix me font l'effet d'une force extérieure. Ils me rappellent que cela vaut la peine de continuer.»

Pendant ses études, elle a été marquée par le styliste japonais Issey Miyake, récemment disparu, qui, avec ses plis, a su créer son propre style. Les vêtements d'Ida Gut sortent eux aussi de l'ordinaire grâce à leur coupe et à leurs coutures inhabituelles. Par exemple, elle pose les manches de ses vestes déjà dans le dos, ce qui donne un mouvement particulier aux vêtements. «On reconnaît mes créations, j'en suis très fière.» Ida Gut évoque l'ADN de ses vêtements. Quand elle élabore une collection, ses pensées sont comme des dominos en train de tomber. «Je ne peux pas dire que mon environnement ne m'influence pas. Mais ce n'est pas ce que je recherche. Je ne suis vraiment pas de ces créateurs qui partent faire de la plongée aux Seychelles, découvrent de superbes coraux et les reproduisent ensuite dans leurs créations.»

Le monde de la mode est généralement rythmé par les saisons. Mais le phénomène n'est pas aussi marqué chez Ida Gut. «Nous fabriquons en continu. C'est dû à la taille de notre entreprise. Cela permet de lisser le travail que nous donnons aux ateliers de couture. Et il est aussi plus facile de gérer une arrivée régulière de marchandises dans notre magasin.» Outre son magasin de Zurich et quelques boutiques choisies dans d'autres villes de Suisse, Ida Gut est présente sur presque tous les salons de design de Suisse qui incluent la mode, et donc au plus près des clientes.

La proximité des fabricants est également cruciale. «Nous avons besoin de pouvoir compter sur eux pour être créatifs.» Les ateliers de production au Tessin, à Bâle et dans le sud de l'Allemagne sont faciles à joindre et le contact est cordial. Ida Gut se rappelle l'époque où il y avait encore cinquante ateliers de couture au Tessin. Aujourd'hui, il n'y en a plus que deux qui prennent des commandes. Pourtant, la proximité est décisive pour ses créations. «Lorsque nous connaissons la chaîne de production et que nous pouvons communiquer directement, nous sommes plus innovants. Telle est ma conviction.»

Elle refuse volontairement d'avoir une boutique en ligne. «Bien sûr, cela oblige certaines clientes à venir de loin. Mais avoir une bonne boutique en ligne, c'est un gros investissement.» Autre raison pour laquelle Ida Gut ne veut pas vendre en ligne: «Sur internet, on achète ce qu'on connaît déjà. On est moins prêt à essayer du nouveau.» Ses produits sont trop originaux pour qu'une cliente voie à l'écran ce que cela fait de les porter.

En effet, Ida Gut a fait essayer à l'auteure une veste en tissu japonais vert jade. L'aurait-elle essayée d'elle-même? «Non. Pourquoi cette veste?» – «Parce que je sais qu'elle lui va.» Effectivement, la veste tombe parfaitement et la met en valeur. Ida Gut explique: «Cette veste reflète l'esprit du temps. C'est presque un blazer, mais plus moderne, plus doux, avec un volume intéressant. Elle n'est pas excentrique au point qu'on se demande trois fois le matin si c'est vraiment une bonne idée de la porter.»

Cette petite veste coûte un peu moins de 500 francs. Cher? Pas vraiment si l'on songe qu'on la portera pour le reste de ses jours... ■

Le produit Coop Pronto préféré d'Ida Gut

Zweifel Chips Nature

«J'aime les chips. Elles rechargent mes batteries. J'ai toujours des chips dans ma boîte à gants»

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY DiWiSA

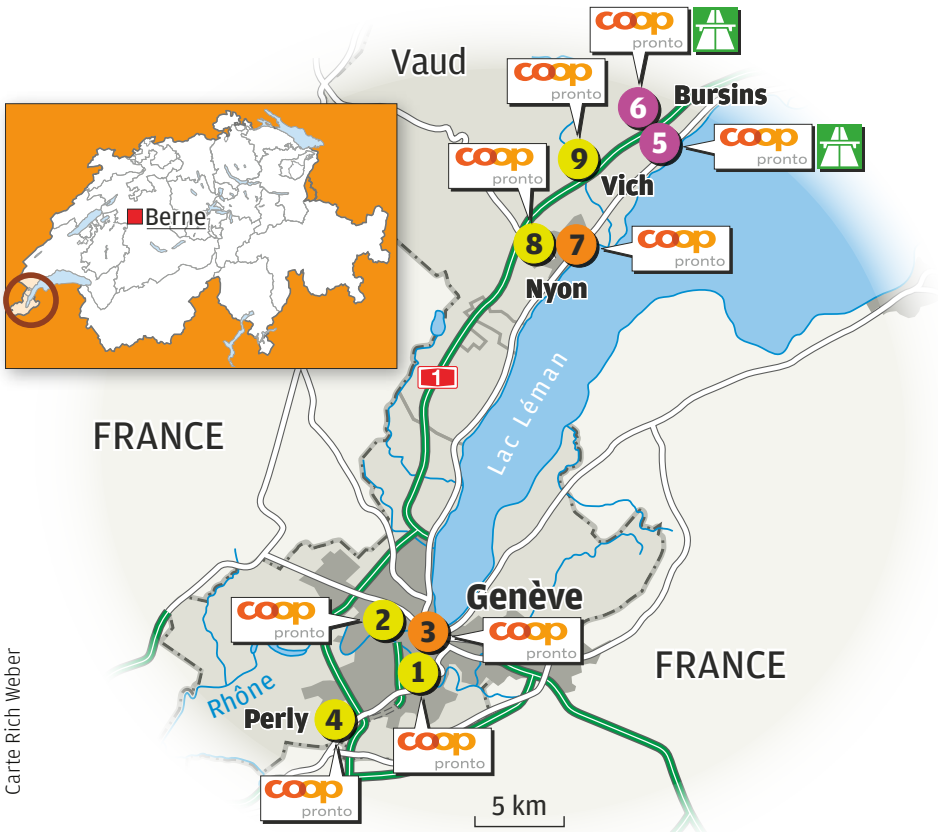
* Pour un achat d'au moins CHF 12 dans tous les shops Coop Pronto du 19.9 au 16.10.2022. Sauf carburant, spiritueux/apéritifs, produits du tabac, taxes de dépôt, recharges de gaz, cartes cadeaux, vignettes, sacs poubelle soumis à la taxe/taxes au sac, cabas, cartes téléphoniques et avoirs de conversation, billets de loterie, Lotto/Toto, journaux/revues et articles déjà réduits. Non cumulable avec d'autres réductions ou bons.

COOP PRONTO VICH

Marius Affolter

La gérante Claudia Morgado ouvre son Coop Pronto avec station-service à Vich 7 jours sur 7, de 6 h à 22 h.

Claudia Morgado (35 ans) gère le Coop Pronto avec station-service à Vich, avec huit collaboratrices et collaborateurs. Le dimanche représente un moment fort, où le plus de personnel est mobilisé. «Il y a une activité folle», explique Claudia Morgado. Le Coop Pronto se remplit également le soir, lorsque la Coop des environs ferme. Pendant la pandémie, à cause de la fermeture du restaurant Coop, il y avait nettement plus de clients qui venaient faire leurs achats de midi. Le pain frais, les fruits et légumes se vendent toujours bien. Les fleurs ont également du succès le dimanche. Claudia Morgado parle le français, le portugais et l'espagnol. «Je comprends maintenant aussi l'allemand et l'anglais. Sinon, on se parle avec les mains, c'est la langue universelle», dit-elle en riant. «Tout le monde la comprend.»



Carte Rich Weber

Sites genevois

1. Genève-Carouge
   Centre commercial Carouge
2. Genève-Charmilles
   Rue de Lyon 100
3. Genève Cité
   Rue de la Cité 3
4. Perly
   Chemin de Champ-Budin 1A

Sites vaudois

5. Bursins
   Relais de la Côte aire Lac A1
6. Bursins
   Relais de la Côte aire Jura A1
7. Nyon
   Place de la Gare 4, Gare CFF
8. Nyon
   Route de Champ-Colin 7
9. Vich
   La Bichette

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

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

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

30% BON D'ESSAI

Profitez d'une **réduction de 30% à l'achat de deux Nestlé YAOS Yogourt à la Grecque** [illegible] **50g au choix. Valable du 04.10 jusqu'au 28.11.2022.**
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas éch[illegible]hop») Coop Pronto. Jusqu'à épuisement des stocks.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

810814

Nestlé YAOS

Une ruelle de Carouge avec les fameux parapluies suspendus. DR

LAC LÉMAN

Le lac plein les yeux

Ville et campagne, lac et montagnes, art et vin, Genève et ses environs offrent tout ce qu'il est possible d'imaginer. Il est temps de découvrir la région, même en automne.

Le Musée d'art moderne et contemporain, ou Mamco comme on l'appelle à Genève, est installé dans une usine désaffectée acquise par la ville de Genève et s'étend sur 3500 m^2. Le bâtiment industriel dans lequel il se trouve abrite aussi le Centre d'Art contemporain et d'autres espaces qui développent leurs propres programmes d'exposition. Le Mamco peut fonder son travail sur une collection de plus de 3000 œuvres et développe, en soutien à son activité scientifique, un centre spécialisé de documentation et d'archives accessible sur rendez-vous, ainsi que des méthodes didactiques variées, tant à l'intention des adultes que des enfants.

Situé au cœur de la vieille ville, l'Hôtel de Ville est le cœur de la vie politique de Genève. C'est ici que siège le gouvernement du canton de Genève. Le bâtiment abrite la célèbre salle de l'Alabama, où s'est tenue la première convention de Genève, à l'origine de la Croix-Rouge internationale. La rampe pavée monumentale, qui fait le tour du bâtiment, est assurément l'élément le plus original de cet Hôtel de Ville. Construite par Pierre Desfosses entre 1555 et 1578, elle permettait d'accéder aux étages supérieurs à pied et à cheval grâce à sa construction en colimaçon sans palier dans les angles.

La ville de Carouge se trouve à quelques minutes de Genève. Située sur l'Arve, elle offrait déjà au Ier siècle avant J.-C. une position stratégique idéale pour la construction de ponts, de fortifications et de postes de péage. Théâtre de nombreux conflits et rivalités pendant des siècles, la ville de Carouge a été entièrement reconstruite au XVIIIe siècle par les ducs de Savoie, pour concurrencer Genève. Elle a été aménagée sur un modèle de cité méditerra- ▶▶

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

Olivier Gisiger, Bryan Schaub

De beaux tableaux: l'imposant château de Nyon, le Jardin anglais à Genève, attraction et lieu de rencontre. En bas à droite: objets exposés au Mamco.

▶▶ néenne avec un quadrillage régulier d'îlots. De nombreuses maisons de style néoclassique avec cours et jardins intérieurs ont été conservées et abritent aujourd'hui restaurants, boutiques de mode, ateliers et magasins d'antiquités.

À Coppet, la «route de Suisse», la rue principale, invite à flâner. La promenade longe les jardins du château. S'ensuit une petite montée vers l'église de Commugny, offrant des vues intéressantes aux photographes. La découverte se poursuit à travers la zone résidentielle de Founex, vers l'intérieur des terres et dans les vignes jusqu'au château de Bossey, aujourd'hui le centre international de rencontre, de dialogue et de formation du Conseil œcuménique des Églises. Le petit village de Céligny, avec ses jolies maisons, ses puits fleuris et son église, est sans aucun doute un temps fort de la randonnée. Situé à proximité, le village de Crans, avec son centre et son château, mérite aussi le détour. C'est d'ailleurs par là que passe le «chemin de Compostelle». Cheminant le long de la voie ferrée, dans les vignobles et à travers un petit bois, puis en traversant un petit cours d'eau, le Boiron, on rejoint la vieille ville de Nyon et son château.

À partir du XIIIe siècle, les comtes de Savoie ont érigé sur des ruines romaines un château fort dominé par cinq tours. Aujourd'hui, il abrite le Musée historique et des porcelaines dont des pièces de l'ancienne manufacture de porcelaines de Nyon. Dès le XVIe siècle, la cité est soumise aux autorités de Berne, ce que rappellent les arcades de la place du Marché. Trois colonnes de style corinthien dressées sur une butte du parc au-dessus du lac évoquent la période romaine. Le Musée du Léman dans le quartier de Rive est consacré à tout ce qui touche au plus grand lac d'Europe occidentale. Des aquariums, des petits et grands modèles de bateaux et une machine à vapeur restaurée évoquent la nature et la navigation. Au-dessus du quartier de Rive, une promenade offre une belle vue sur le lac, le Salève et le Mont-Blanc. ■

Oliver Baer

Hôtel d'Angleterre

L'Hôtel d'Angleterre à Genève offre depuis plus de 150 ans, grâce à sa situation sur la rive du Léman, des vues à couper le souffle sur le Jet d'eau et la chaîne de montagnes avec le Mont-Blanc. Chacune des 45 chambres et suites a son propre design au standard européen cinq étoiles. Le bateau-navette de l'hôtel transporte les clients de la ville à l'hôtel, où ils peuvent dîner confortablement au restaurant Windows.
https://dangleterrehotel.com

DR

CONCOURS

Répondez à la question du concours en page 31 et gagnez **une nuit à l'Hôtel d'Angleterre** avec repas du soir et petit-déjeuner pour deux personnes.

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

Photo Heiner; H. Schmitt; styling Doris Moser

Naturel et vraiment bon

Toujours plus de produits bio Naturaplan dans les Coop Pronto.
Cuisiner sainement, à peu de frais, et chacun a bien mangé.

Des pâtes comme les **nouilles,** différentes **sauces tomate,** du **pesto** vert: et déjà un repas chaud est sur la table, uniquement avec des produits Naturaplan. La **pâte à pizza** Naturaplan est croustillante, on la garnit de **mozzarella,** d'**olives** et de **câpres.** Du pur bio, même ici. Le tout avec une **salade** mêlée, des **œufs,** du **maïs** et quelques **graines.**

Un grand choix de boissons, par exemple du **thé à la menthe** ou du **sirop de framboise.** Un **prosecco** pétillant est aussi proposé en rayon et le mieux est de l'accompagner de quelques **tacos.** Les amateurs de desserts seront aussi gâtés: des **vermicelles**, c'est l'idéal pour l'automne. Des **noix,** des **prunes** et du **chocolat** complètent ce repas placé sous le signe de Naturaplan.

EL RON DE CUBA

COMMENT L'EAU DE FEU CONQUIT LE MONDE ENTIER

C'est en 1494 que commence l'histoire du rhum aux Caraïbes : lors de son deuxième voyage, Christophe Colomb y introduit la culture de la canne à sucre, ingrédient principal de la boisson. Fabriqué à moindre coût et donc de mauvaise qualité, le rhum brûle le palais, ce qui lui vaut le surnom d'« eau de feu ». Grâce aux échanges maritimes, il conquiert rapidement les tavernes du littoral aux quatre coins du monde.

Au début du XIXe siècle, l'invention de l'alambic permet enfin de fabriquer du rhum de qualité et délesté de ses impuretés : rien à voir avec le lourd breuvage de couleur sombre qu'avalaient les flibustiers ! L'une de ses autres améliorations est attribuée à un consul espagnol qui, afin de favoriser les ventes de cette boisson, aurait à l'époque promis une récompense à quiconque produirait un rhum plus fin et plus léger. On assiste alors à la naissance du Ron Superior.

Cuba se hisse ainsi parmi les principaux producteurs de rhum, qui devient l'une des boissons les plus plébiscitées. En parallèle, la distillerie Havana Club, aujourd'hui célèbre dans le monde entier, fait ses premiers pas.

PLEASE DRINK RESPONSIBLY

UNE HISTOIRE D'INDIVIDUALITÉ ET DE TRANSMISSION PAR DES MAÎTRES

À Cuba, le rhum connaît un véritable essor : c'est alors que l'on voit émerger le titre de « Maestro de Ron ». Cet expert inspecte les plantations de canne à sucre, sélectionne les meilleures mélasses et, au bout d'environ 15 ans de formation, est responsable de la qualité particulière de chaque catégorie de rhum.

Il choisit aussi les fûts de chêne pour faire vieillir les préparations de façon optimale et apporte à chacune sa touche personnelle avec des mélanges uniques. Certains Maestros tels que José Pablo Navarro Campa de Havana Club ont développé des spécialités si authentiques qu'elles en sont devenues des marques, comme l'Añejo Especial.

Aujourd'hui, les produits Havana Club offrent aussi une base pour de nombreux cocktails et long drinks dans le monde et le Cuba Libre est très connu. Sans ces siècles d'histoire du rhum, ni le mojito, ni le daiquiri n'auraient vu le jour.

CUBA Havana Club LIBRE

4 CL HAVANA CLUB ESPECIAL
1 CITRON VERT
COLA
GLAÇONS

- **METTEZ LE/DU HAVANA CLUB ESPECIAL DANS UN VERRE**
- **AJOUTEZ LE JUS DE CITRON VERT ET DES GLAÇONS**
- **COMPLÉTEZ AVEC DU COLA**

Fol Epi

Pour vos p'tites faims tout en finesse

30 % DE RÉDUCTION

sur Fol Epi Extrafines Classic

30 % de réduction sur Fol Epi Extrafines Classic 100 g.
Valable jusqu'au 28.11.2022. 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

Toutes les recettes de FOOBY WE LOVE FOOD

Petit-déjeuner

Porridge d'automne

Préparation: 20 min
En tout: 20 min
Énergie: 292 kcal par personne

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut

- 7 dl de boisson à l'amande
- 120 g de flocons d'avoine
- 1 poire râpée grossièrement
- 2½ cs de sirop d'érable
- ½ cc de cannelle
- 1 pincée de sel

- 2 cs d'eau
- 1 cs de sirop d'érable
- ¼ de cc de cannelle

- 1 poire coupée en deux, puis en tranches

- 180 g de yogourt nature
- 2 cs d'amandes grillées, hachées grossièrement
- 1 cs de sirop d'érable

Voici comment faire

1. **Porridge:** porter à ébullition la boisson à l'amande et tous les ingrédients jusqu'au sel compris, laisser cuire à feu moyen pendant 8 min tout en remuant.
2. **Poire:** dans une casserole, mélanger l'eau avec le sirop d'érable et la cannelle. Ajouter la poire, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 3 min.
3. **Garniture:** dresser le porridge dans des coupes, répartir le yogourt, les amandes et la poire dessus, arroser de sirop d'érable.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Aussi bon que dans ta pizzeria.

Dr.Oetker

Dr.Oetker Ristorante PIZZA MOZZARELLA

Au rayon surgelés

CHF 1.50 de rabais

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

Valable jusqu'au 28.11.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Dr.Oetker

CHF 1.50 de rabais

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

Valable jusqu'au 28.11.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Dr.Oetker

Végétarien

Tranches de courge au four

Préparation: 20 min
En tout: 1 h 5 min
Énergie: 619 kcal par personne

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut

- 1 kg de courge (potimarron avec la peau p. ex.) coupée en quartiers d'env. 3 cm
- 1 boîte de pois chiches (env. 120 g), rincés et égouttés
- 1 gousse d'ail coupée en rondelles
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 cs de miel de fleurs liquide
- 1 cc de paprika fort
- ½ cc de sel

- 400 g de feta
- 150 g de yogourt nature
- 1 citron rincé à l'eau chaude et séché, le zeste râpé, 1 cs de zeste et 1 cs de jus
- ¼ de cc de sel
- un peu de poivre

- 3 cs de pesto de chanvre
- 80 g de figues séchées coupées en dés
- 40 g d'amandes hachées grossièrement

Voici comment faire

1. **Courge:** poser la courge, les pois chiches et l'ail sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arroser d'huile et de miel, assaisonner, mélanger.
2. **Cuisson:** faire cuire env. 45 min au milieu du four préchauffé à 180 °C.
3. **Dip à la feta:** dans le blender, mixer la feta et tous les ingrédients jusqu'au poivre compris.
4. **Dressage:** dresser la courge et les pois chiches avec le dip à la feta sur un plateau. Arroser de pesto au chanvre, répartir les figues et les amandes dessus.

Servir avec: de la doucette
Conseil: ajouter ¼ de cc de cannelle à la courge.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

CAFFÈ
CHICCO D'ORO

OFFRE SPÉCIALE

20%

SUR TOUT L'ASSORTIMENT

Valable jusqu'au 27.11.2022

coop pronto

20% SUR TOUT L'ASSORTIMENT

Valable jusqu'au 27.11.2022. 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

810937

Viande

Polenta à la noix de coco et entrecôte

Préparation: 40 min
En tout: 1 h
Énergie: 542 kcal par personne

Pour 4 personnes, il vous faut

- 30 g de bolets séchés
- 2 dl d'eau chaude
- ¼ de cc de sel
- un peu de poivre

- huile d'olive pour la cuisson
- 200 g de champignons de Paris blancs coupés en quatre
- 2 oignons coupés en quartiers
- 1 dl d'eau
- ½ dl de sauce soja
- un peu de poivre

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 dl d'eau
- 2½ dl de lait de coco Light
- 180 g de Polenta Ticinese Maggi (2 min de cuisson)
- 40 g de chips de coco

- huile d'olive pour la cuisson
- 2 entrecôtes de bœuf (d'env. 230 g chacune)

Voici comment faire

1. **Trempage:** laisser tremper les bolets dans l'eau pendant env. 20 min. Les sortir de l'eau et les réserver. Filtrer l'eau dans un filtre à café en papier pour la récupérer et la réserver.

2. **Garniture aux champignons:** faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Y faire revenir les champignons de Paris pendant 4 min. Ajouter les oignons avec les bolets réservés, poursuivre la cuisson pendant 4 min. Ajouter l'eau et la sauce au soja, laisser mijoter pendant 8 min.

3. **Viande:** faire chauffer l'huile dans une poêle. Assaisonner la viande et la faire dorer pendant 2 min de chaque côté. Retirer la poêle du feu, couvrir et laisser reposer pendant env. 5 min.

4. **Polenta à la noix de coco:** faire chauffer l'huile dans une casserole. Y faire revenir l'ail pendant 3 min. Ajouter l'eau et le lait de coco ainsi que l'eau des bolets réservée, porter à ébullition. Baisser le feu, verser la semoule de maïs en pluie et faire cuire à tout petit feu pendant 2 min en remuant souvent jusqu'à obtenir une bouillie épaisse. Dresser la polenta à la noix de coco avec la garniture aux champignons et les chips de coco. Découper la viande et répartir les tranches dessus.

Conseil: parsemer la polenta d'un peu de coriandre effeuillée. Utiliser des oignons rouges à la place des blancs.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Conseil vin de Coop Pronto: Primitivo di Manduria DOC Giordano

ORIGINAL ICELANDIC

1'100 ANS PLUS TARD...

APPRENEZ ICI NOTRE SECRET

SCAN ME

#iseyskyrswitzerland

Plage de Reynisfjara sur la côte sud de l'Islande

BON 20%

Valable jusqu'au 28 novembre 2022.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 810869

ísey SKYR

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

Dessert

Muffins aux pommes

Préparation: 20 min
En tout: 40 min
Énergie: 281 kcal par pièce

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut
Pour une plaque à muffins de 12 cavités ø env. 7 cm, dont 8 graissées

- 120 g de beurre ramolli
- 60 g de sucre
- 2 cs de confiture d'abricots
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 1 gousse de vanille fendue en deux dans la longueur, les graines grattées
- 100 g de farine blanche
- 50 g de noisettes moulues
- ½ cc de poudre à lever
- 2 pommes coupées en quatre, puis en fines tranches
- 1 cs de confiture d'abricots
- 1 cs d'eau

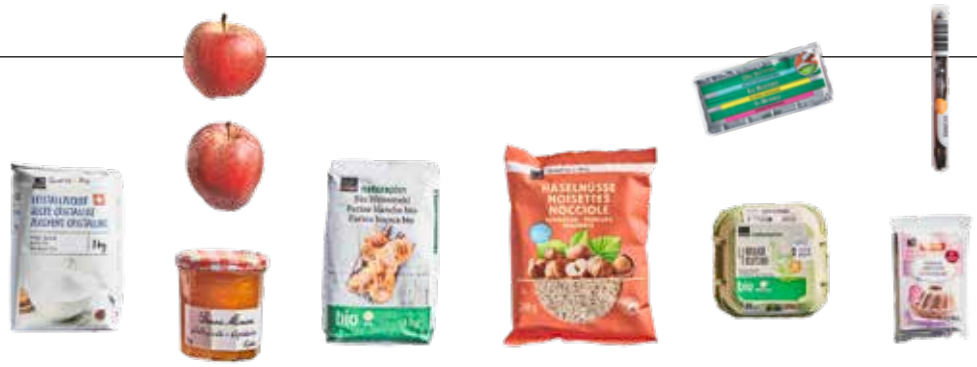
Voici comment faire

1. **Pâte à biscuit:** mettre le beurre, le sucre, la confiture et le sel dans un saladier, bien mélanger au batteur électrique. Ajouter les œufs et les graines de vanille, continuer de mélanger au batteur électrique jusqu'à ce que la masse blanchisse. Mélanger la farine, les noisettes et la poudre à lever, incorporer à la masse précédente puis répartir la pâte dans le moule à muffins préparé. Piquer les tranches de pomme en éventail dans la masse.

2. **Cuisson:** faire cuire env. 20 min au milieu du four préchauffé à 180 °C. Retirer du four. Mélanger la confiture et l'eau, en badigeonner les muffins encore chauds et laisser refroidir sur une grille.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:



Keystone, Getty Images/Daniele Venturelli, Getty Images/Wesley

Coco Chanel, Gianni Versace, Yves Saint Laurent: les noms des créateurs valent de l'or.

MODE

Bienvenue dans l'univers passionnant de la mode

L'histoire de la mode vit par et avec les créateurs. Voici un petit tour d'horizon de quelques-uns des plus connus d'entre eux.

Thomas Burberry (1835–1926) a créé des trench-coats résistants. Audrey Hepburn en portait un dans le film «Diamants sur canapé». Depuis 1955, la maison Burberry est le fournisseur de la cour royale britannique.

Coco Chanel (1883–1971) a permis l'abandon du corset grâce à ses créations. Elle a fondé la marque Chanel, qui se distinguait par des designs fonctionnels et simples. Sa création classique la plus célèbre est la «petite robe noire».

Christian Dior (1905–1957) est devenu célèbre pour le design de sa «silhouette». Son «New Look», avec taille étroite, un haut qui souligne la silhouette et de larges jupes flottantes dans des matières nobles, a fait sensation et mis fin à la mode austère des années de guerre.

Giorgio Armani (*1934) est devenu une légende par ses costumes sur mesure élégants et stylés. L'Italien est à la tête de plus de 2000 magasins de mode dans plus de 60 pays.

Gianni Versace (1946–1997) était un oiseau de paradis. Ses motifs frappants aux couleurs vives et ses combinaisons audacieuses ont fait la une des journaux. Il a été assassiné à Miami Beach. Depuis, sa sœur, **Donatella Versace,** continue de diriger l'empire.

Yves Saint Laurent (1936–2008) a débuté chez Dior, mais a rapidement lancé ses propres collections. Il a été l'un des premiers à miser sur les tissus transparents et à créer le «Nude Look». Son œuvre se caractérise également par une mode androgyne aux couleurs extravagantes.

Jean-Paul Gaultier (*1952) s'est révélé être un enfant terrible au travers d'une mode excentrique et difficile à porter. Il s'est fortement inspiré de la culture pop et a conçu des costumes pour le cinéma.

Guccio Gucci (1881–1953) a créé en 1921 la marque Gucci, qui s'est d'abord distinguée par un style pour les cavaliers, avant d'aborder la mode et la joaillerie.

Miuccia Prada (*1949) a repris l'entreprise de mode de son grand-père. Pour cette féministe de gauche, faire de la mode était sacrilège. C'est pourquoi elle passe pour la fondatrice de l'«Ugly Chic». Prada va du minimalisme au latex en passant par des imprimés voyants. La marque Miu Miu fait aussi partie de l'empire.

Kunsthistorisches Museum Wien, Musée national suisse

La crinoline devient une icône grâce aux portraits de l'archiduchesse Marie-Anne peints par Diego Velázquez.

Robe de Suisse décorée de chinoiseries. Le tissu provient des Pays-Bas où des fabricants se sont spécialisés dans les tissus aux motifs inspirés de l'Extrême-Orient et les ont exportés en Europe.

CONCOURS

Participez au concours en page 31 et gagnez **5 x 2 entrées au Musée national suisse.**

EXPOSITION

Opulence française

L'exposition «Barock – Zeitalter der Kontraste» plonge le Musée national suisse dans cette époque de contrastes.

Le terme baroque évoque généralement des églises magnifiques, des chefs-d'œuvre d'art plastique, des souverains fastueux dans des palais regorgeant de splendeur et de luxe. C'est certes vrai, mais cela n'éclaire pas complètement les 200 ans séparant 1580 de 1780. Les côtés sombres et tragiques du baroque ne sont pas visibles au premier regard, car ce fut une époque d'extrêmes et de contrastes: la splendeur côtoyait les guerres de religion continues, la colonisation et la misère.

La guerre de Trente Ans et la Contre-Réforme ont été largement responsables de ce clivage. Ces conflits se sont de plus en plus transformés en une lutte de pouvoirs en Europe centrale. Cette lutte a non seulement influencé la vie religieuse et le système politique, mais a aussi provoqué de profonds changements sociaux, économiques et culturels. La Confédération a également subi ces multiples interpénétrations et a repris des tendances dans la mode, la culture des jardins ou la conception d'intérieurs.

L'exposition présentée au Musée national suisse du 16 septembre 2022 au 15 janvier 2023 éclaire cette époque fascinante et montre que la Confédération a joué un rôle actif durant cette période. L'exposition illustre comment les éléments baroques marquent encore la société actuelle. Elle présente des objets précieux de l'architecture, de la culture des jardins, de la mode et de l'art baroques et se focalise sur leur contexte historique.

www.landesmuseum.ch/fr

coop pronto

CHF 1.50 Réduction

Valable jusqu'au 28.11.2022. 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

7 81087 6

À gagner

Une nuit à l'Hôtel d'Angleterre avec souper et petit-déjeuner pour deux personnes.

DR

Question du concours

Dans quelle salle s'est tenue la célèbre Convention de Genève? Plus de détails aux pages Tourisme 11 et 13.

À gagner

Coop Pronto tire au sort **5 x 2 billets gratuits** pour le Musée national suisse (voir aussi page 29). Pour participer faites le sudoku ci-dessous.

Rijksmuseum d'Amsterdam

Sudoku

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

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

Christoph Kaminski

À gagner

Trouvez la bonne réponse des mots fléchés et gagnez, avec un peu de chance, une **pièce de la collection d'Ida Gut.** À recevoir dans le magasin-atelier, Ankerstrasse 112 à Zurich.

«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: 20 novembre 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 22 novembre 2022 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **22 novembre 2022!**

Un plaisir croquant pour ton

Karma

Pour le vite fait et le tout frais.

coop
Pour moi et pour toi. pronto