01/2020

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉ

Bastian Baker

Le chanteur cool conquiert le monde

Page 4

VOS AVANTAGES

Des bons pour une valeur de Fr. 10.– et un bon rabais carburant de 4 centimes

coop pronto

UN CADEAU AVEC CHAQUE BILLET

1x VW TIGUAN COMFORTLINE D'UNE VALEUR DE CHF 45'000.-

666x PRIX HEBDOMADAIRES ATTRACTIFS

BILLETS GAGNANTS GRATUITS
DANS TOUS LES SHOPS COOP PRONTO JUSQU'À ÉPUISEMENT DU STOCK

coop
Pour moi et pour toi. pronto

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, Cher lecteur

Certaines histoires sont vraies. Comme ce jeune qui chante avec sa guitare quelques chansons dans un bar à Zermatt, où il est découvert par un important promoteur musical, et fait une carrière qui le mène de l'autre côté de la grande gouille. Le jeune s'appelait alors Bastien Kaltenbacher. Aujourd'hui, il se nomme Bastian Baker et est demandé comme presque aucun autre musicien suisse. Des découvertes de talents, il y en a donc encore, loin de tout spectacle tremplin. Dans nos pages «L'invité», Bastian Baker raconte, entre autres, qu'il se sent chez lui partout dans le monde, mais qu'il aime toujours revenir en Suisse.
Notre pays mérite d'être aimé, à commencer par le canton de Lucerne avec ses paysages grandioses, vers lesquels mènent nos propositions d'excursions. Les montagnes majestueuses et les magnifiques panoramas y sont toujours impressionnants. Il y a actuellement 14 Coop Pronto dans le canton de Lucerne. Tous vous offrent un assortiment complet de produits frais et leurs collaborateurs se réjouissent de vous accueillir par un: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invité
Bastian Baker

Le chanteur romand de 28 ans est citoyen du monde. Il vit tantôt ici, tantôt là, aime voyager, mais aussi revenir à la maison. Pour lui, la musique est le plus important, mais il a d'autres talents.

10 | Tourisme
Canton de Lucerne

Le canton de Lucerne, avec sa capitale du même nom, offre des décors magnifiques à des altitudes parfois élevées. Et dans la ville de Lucerne, la culture est à son meilleur niveau.

14 | Actuel

Naturaplan est la marque de développement durable de Coop qui se trouve de plus en plus dans les Coop Pronto. C'est pourquoi nous lui dédions un repas, pour le bien de la nature.

Impressum

Éditeur
Coop Mineraloel AG,
Hegenheimermattweg 65
4123 Allschwil
www.coop-pronto.ch
info@coop-mineraloel.ch

imprimé en suisse

Rédaction et layout
Claudia Kocher, Michael Adams, Marie-Noëlle Berdat

Impression
Vogt-Schild Druck,
Derendingen

Tirage
310 000

Couverture
Bastian Baker,
photo Markus Lamprecht

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

Photos Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, DR

Sommaire | Édition 1/2020

9 | Sites
Coop Pronto Root

17 | Entrée
Porridge de quinoa à la pomme

19 | Végétarien
Fromage en croûte d'avoine et salade

21 | Viande
Aiguillettes de poulet épicées et risotto à la tomate

23 | Dessert
Croquants au chocolat

25 | Pour vous
Festival du lac de Thoune

27 | Pour vous
Parrainage Coop pour les régions de montagne

29 | Mobilité
Les 90 ans du Salon de l'automobile de Genève

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

Bastian Baker rit de son décalage horaire au bar Widder Garage à Zurich: «Tout va bien.»

BASTIAN BAKER

«Grâce à l'Amérique, je fais de la musique»

Bastian Baker est un musicien à succès qui poursuit sa carrière avec une grande discipline. Ce printemps, il est dans Art on Ice en Suisse, les patins aux pieds.

TEXTE CLAUDIA KOCHER

Oh là là, quel décalage horaire. Venir de L.A. pour un concert au Tessin, se lever le lendemain matin à 6 heures pour aller à une interview au studio de la radio, puis se rendre à Zurich. Celui qui tient ce rythme n'est autre que Bastian Baker. C'est encore lui qui arrive à se montrer joyeux et de bonne humeur pour l'interview de *Pronto* à Zurich avant de donner un concert privé le soir et de voler vers Nashville le lendemain matin. Tout va bien.

Le chanteur romand de 28 ans se décrit comme un gitan, toujours sur les routes. «L'année dernière, c'était particulièrement flagrant.» Pendant huit mois, il a tourné avec l'auteure-compositrice-interprète canadienne Shania Twain sur quatre continents, 77 concerts au total. Bastian Baker se sent chez lui quand il y a du changement. Sa valise est actuellement à Nashville. «J'ai de bonnes connaissances là-bas.» Il peut dormir chez des amis sur le canapé, dans un Airbnb ou à l'hôtel. «De temps en temps j'ai besoin d'un peu d'intimité.» Sa manager Sabrina s'occupe de tout: «C'est mon ange.»

Le monde est sa maison. «J'ai toujours été très curieux du monde et j'ai été habitué à voyager depuis mon plus jeune âge, aussi grâce à mes parents. Il faut aller à la découverte du monde. Grâce à ma musique, je peux le faire, c'est une chance.» En avoir l'énergie, c'est l'idéal. «Je pourrai me reposer quand je serai vieux.» Il comprend bien sûr que d'autres ressentent un besoin de confort ou n'aient pas envie de bouger comme ça.

«Ma découverte était un vrai scénario de film»

Chercher l'inspiration aux USA, faire de nombreux concerts, se déplacer, cela a toujours été le grand rêve de Bastian Baker. «Grâce ou à cause de l'Amérique, je fais de la musique.» Derrière cette vie qui semble si décontractée se cache un travail acharné. La dernière fois qu'il était à L.A., pour douze jours, il a écrit neuf chansons. «En fait, j'écris les chansons un peu comme si j'appuyais sur un bouton.» Il se réunit avec un producteur et un ou deux auteurs-compositeurs-interprètes, parle de ce qui est important, joue des accords, en fait des mélodies et enregistre tout sur son téléphone portable. «Le soir, tu as quelque chose qui sera probablement une chanson. En ces temps modernes, presque tout le monde travaille comme ça.»

Il a déménagé à Nashville parce qu'il connaît Roman Josi, qui y joue au hockey sur glace. A Nashville, la journée de travail commence vers 10 heures, à L.A. on se rencontre plutôt au début de l'après-midi. «Les gens sont très talentueux et habitués à travailler comme ça. Je n'arrête pas de découvrir de nouvelles choses sur moi et ma façon de chanter.» En parlant de ce sujet: «Ma découverte était un vrai scénario de film», dit Bastian Baker. Il jouait dans un bar de Zermatt quand Claude Nobs, cofondateur du Montreux Jazz Festival, l'a vu et lui a offert une petite scène gratuite à Montreux. «C'était vraiment sympa. Ces 15 dernières années, beaucoup de talents ont été révélés dans des concours, ce qui n'est pas mal, mais mon histoire fait encore vieille école et j'aime ça.» ▶▶

Photo Markus Lamprecht

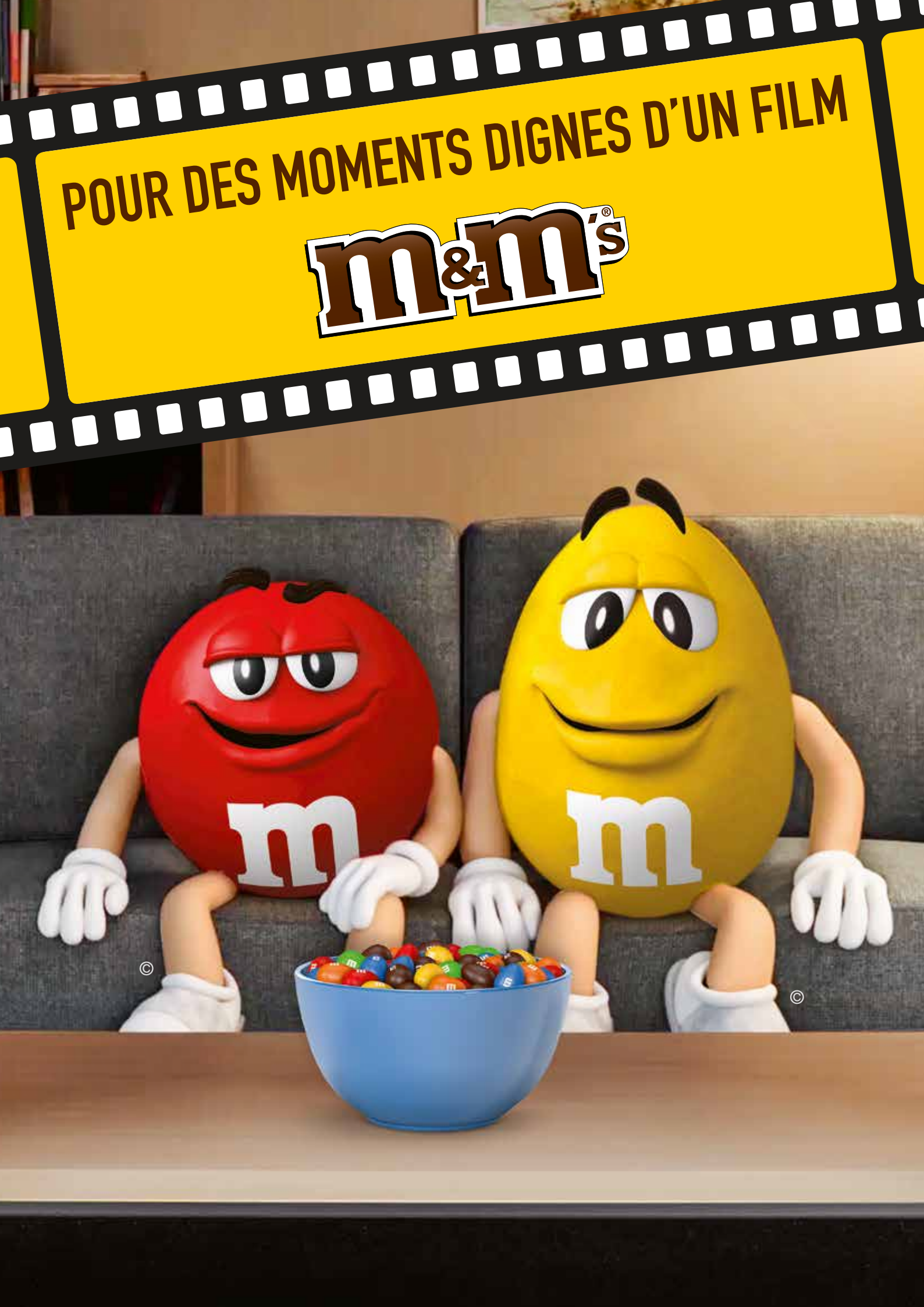

POUR DES MOMENTS DIGNES D'UN FILM
m&m's
©
©

Photo Adrian Bretscher

Grâce à la tournée avec Shania Twain, Bastian Baker a pu se produire dans des stades pleins et devant un large public. Ici, à Montréal au Canada, au Centre Bell, qui sert normalement de stade de hockey sur glace.

▶▶ **Le concert à Montreux** a été son grand début. La suite de sa carrière s'est faite par des rencontres. «Je tombais souvent par hasard sur quelqu'un avec un bon cœur.» Il voulait prouver à ces gens que leur confiance en lui était justifiée. «C'est pourquoi j'ai toujours travaillé comme un dingue.»

Il aime la Suisse parce que c'est là que tout a commencé. «Ici, j'ai énormément de fans depuis le début et c'est là que je me sens le mieux, avec mon public.» Bastian Baker est né à Lausanne et a grandi à Villeneuve. Son vrai nom est Bastien Kaltenbacher. Après un gymnase en sport-études, il aurait pu devenir joueur professionnel de hockey sur glace. Mais pour lui la musique était finalement plus importante et il a du talent.

«C'est pour ça que j'ai toujours travaillé comme un dingue»

Tout ce qui fait monter l'adrénaline l'attire. Surf, parachute, équitation. Il y a quelques années, il a appris lui-même le suisse allemand, parce qu'il n'a pas grandi bilingue. «Je ne me sens pas Romand, mais Suisse. Je suis le dernier à vouloir un rideau de rösti.»

Sa musique a changé au fil des ans. Bossa nova, rock, folk, pop. «Je ne dois pas toujours garder le même style. J'aime bien me laisser inspirer.» Il écrit ses meilleures chansons quand les émotions sont en jeu. «Si tu dois exprimer quelque chose, ça va très vite.» Bastian Baker croit que les gens qui aiment sa musique recherchent une sorte de consolation. «Je fais plutôt des chansons tristes. Mais en fait, je veux faire passer des messages positifs.»

Il est à l'aise sur scène. «J'adore ça! Le mieux c'est quand il n'y a pas de limite de temps.» Il préfère se produire sans liste établie, il aime parler au public, répond aux demandes de chansons des fans et en profite à fond. En 2020, il participera pour la première fois à Art on Ice, qui fêtera son 25e anniversaire. «C'est une grande occasion, ça fait longtemps que je voulais en être.» Il se réjouit particulièrement d'aller chanter sur la glace avec des patins. «Je pense qu'il n'y a jamais eu ce genre d'artiste qui soit allé sur la glace. Il est temps que ça change.» ■

Bastian Baker

Bastian Baker est né à Lausanne et a grandi à Villeneuve. Il sort ses premières chansons à l'âge de 20 ans sur l'album «Tomorrow May Not Be Better». Il a atteint la 3e place du hit-parade suisse et s'est vu décerner un disque de platine. Son quatrième album est sorti en 2018.
Il y a un an, le top-modèle Manuela Frey et lui ont fait les gros titres en se mettant ensemble. Mais, sa vie privée, Bastian Baker la garde secrète.

FUN FOR EVERYONE!

Red Band®

Läkerol®
makes people talk

TU L'AS, T'ES SYMPA

20 % de rabais

sur toute la gamme par Red Band et Läkerol.

Red Band Läkerol makes people talk

Valable jusqu'au 30 mars 2020.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

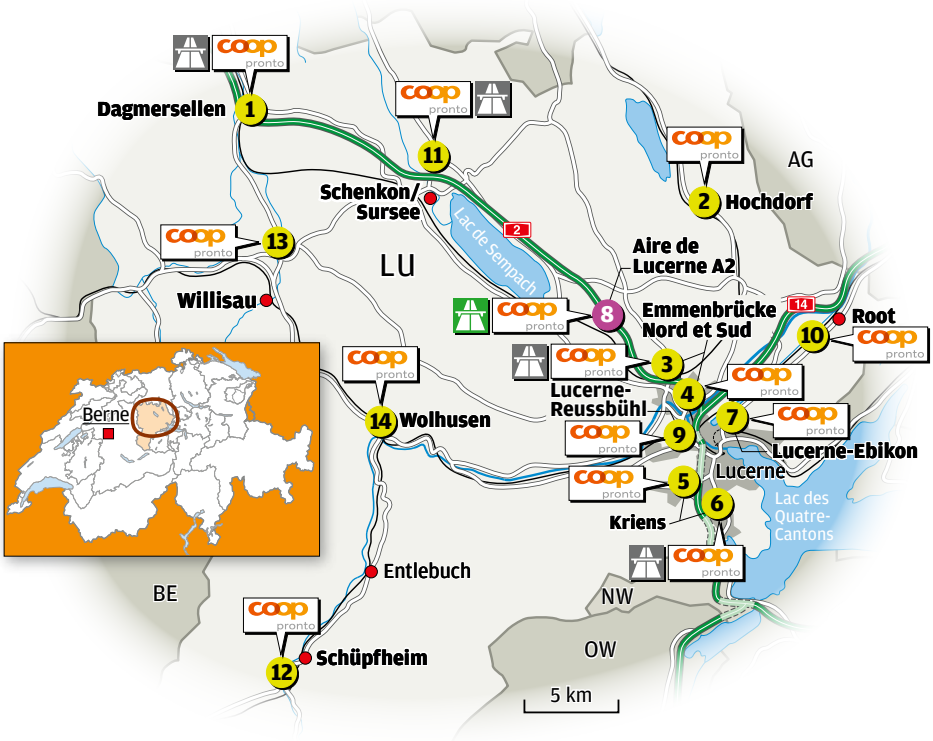
BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

/610813808644

COOP PRONTO ROOT

Ça se construit autour du Coop Pronto avec station-service à Root, pour le plaisir du gérant Arton Jahiu.

Le Coop Pronto avec station-service de Root a ouvert en 2017. Depuis lors, Arton Jahiu et son équipe de 9 personnes travaillent dans la zone industrielle de Root. Tout autour, le quartier est en construction, ce qui fait plaisir au gérant: «On a bien commencé et on espère avoir encore plus de clients avec tous ces nouveaux bâtiments.» Le shop est particulièrement fréquenté le matin à partir de 6 heures, lorsque les gens partent travailler. Il y a aussi des moments forts vers 9 heures, à midi et le soir après le travail. Le café à l'emporter est très demandé. Arrivé en Suisse en 2001, le Macédonien de 45 ans se dit également très satisfait des ventes dominicales. C'est par son épouse qu'il est venu au Coop Pronto de Baar, qu'elle gère depuis 2009. Arton Jahiu y a travaillé pendant huit ans comme bras droit avant qu'on lui demande de travailler dans le nouveau Coop Pronto avec station-service à Root. Il est toujours présent le matin et le dimanche. À la fin de la journée, le couple discute travail, mais «les enfants protestent si on n'arrive pas à s'arrêter», rit Arton Jahiu.



Carte Rich Weber; photos Mischa Christen

Sites du canton de Lucerne

1. Dagmersellen
   Altishoferstrasse 33
2. Hochdorf
   Alte Urswilstrasse 1
3. Emmenbrücke Nord
   Rothenburgstrasse 24
4. Emmenbrücke Süd
   Seetalstrasse 44
5. Kriens
   Langsägestrasse 4
6. Kriens
   Ringstrasse 15
7. Lucerne-Ebikon
   Maihofstrasse 101
8. Lucerne Autoroute A2
   Neuenkirch Ost (Lucerne-Bâle)
9. Lucerne-Reussbühl
   Hauptstrasse 19
10. Root
    Luzernerstrasse 80
11. Schenkon/Sursee
    Grenzstrasse 1b
12. Schüpfheim
    Hindervormüli 15
13. Willisau
    Ettiswilerstrasse 41a
14. Wolhusen
    Menznauerstrasse 29

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

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

Photo Christof Schuerpf

La vieille ville de Lucerne avec son symbole, le pont de la Chapelle.

CANTON DE LUCERNE

Culture et art dans le plus beau des décors

Dans le canton de Lucerne la culture est à son plus haut niveau. Autour de la ville de Lucerne, les excursions sont toutes plus impressionnantes les unes que les autres.

La collection Rosengart était la collection privée du marchand d'art Siegfried Rosengart (1894-1985) et de sa fille Angela. Elle comprend plus de 300 œuvres d'art de 23 artistes différents de la période dite classique moderne dont 125 œuvres de Paul Klee et près de 180 œuvres de Pablo Picasso. En 1992, Angela Rosengart a créé la Fondation Rosengart dans le but de rendre cette importante collection accessible au public. Aujourd'hui, la collection Rosengart est installée dans les locaux de l'ancienne Banque nationale suisse à Lucerne, un bâtiment néoclassique de style Empire construit en 1924.

Le Bruchquartier fait partie des quartiers animés de Lucerne. Dans ce quartier résidentiel, vous trouverez culture, artisanat local, bars et restaurants. Entrez par exemple dans la boutique Treger, célèbre pour ses bretelles et sa mode masculine sur mesure. Chez Mimoa, vous trouverez de petits objets du quotidien faits à la main. Le Madeleine, lieu culturel à la mode avec une scène pour la comédie et les concerts, est chez lui dans le Bruchquartier. Celui-ci accueillait autrefois le marché de bétail du canton. Depuis 1912, les négociants en bétail marchandaient, entre les immeubles et les locaux commerciaux, pour acquérir les meilleurs animaux, jusqu'à ce que les riverains se plaignent de la saleté et de la puanteur. Le marché aux bestiaux a pris fin en 1971.

Trois parcours balisés de randonnée à raquettes s'étendent entre Krienseregg et Fräkmüntegg. Un niveau de difficulté faible sur tous les chemins fait qu'ils conviennent aussi bien aux familles qu'aux débutants en raquettes.
Krienseregg-Gibelegg-Dorschnei-Krienseregg: la randonnée circulaire dure juste deux heures et enchante par une vue magnifique sur la ville de Lucerne et le lac des Quatre-Cantons. Un arrêt s'impose au Berghaus Dorschnei pour une délicieuse collation. Fräkmüntegg-Bonere-Mülimäs-Gibelegg-Krienseregg: au départ de Kriens, une télécabine emmène les randonneurs à raquettes à Fräkmüntegg. Le trajet jusqu'à Krienseregg dure une heure et demie et ne comporte qu'une

légère montée. Les randonneurs peuvent reprendre des forces dans le Berghaus Rickenschwändi. Fräkmüntegg-Bonern-Rehlöcher-Fräkmüntegg: ses montées modérées en font une promenade matinale idéale pour toute la famille, avec une vue panoramique splendide sur Lucerne, le lac des Quatre-Cantons et les Préalpes. Et à l'arrivée, un chocolat chaud ou un café vous attend au restaurant Fräkmüntegg.

Quelle est aujourd'hui la vie d'un berger transhumant? L'un des rares encore actifs en Suisse, Ernst Vogel, répond à cette question. En hiver, avec ses ânes, ses chiens et environ 500 moutons, il se déplace sept jours sur sept. Il nourrit les bêtes, élève les jeunes et les soigne en cas de maladie. Par n'importe quelles conditions météorologiques, il passe avec son troupeau dans les champs du Plateau lucernois. Toute personne qui veut savoir à quoi ressemble une journée de berger transhumant peut accompagner Ernst Vogel durant un jour.

Le prochain carnaval a lieu du 20 au 25 février 2020. Pendant le carnaval, la vieille ville de Lucerne se transforme en place de fête. Il y a de l'animation, de la musique et de la danse. Ça commence par des coups de canon le Jeudi gras à 5 heures du matin. Le mercredi des Cendres suivant, quarante jours avant le dimanche des Rameaux, la ville retrouve son calme. Des créatures insolites aux masques et costumes extravagants déambulent dans les rues. Des formations musicales, appelées «Guggenmusik», jouent des marches dissonantes et des milliers de personnes costumées fêtent ensemble et chassent l'hiver. La date du carnaval de Lucerne est basée sur le carnaval catholique séculaire. En 325, le concile de Nicée a fixé la date de Pâques au premier dimanche qui suit le début du printemps. Le dimanche précédent est le dimanche des Rameaux.

Quarante jours avant, c'est le mercredi des Cendres (40 jours de carême). Le carnaval a lieu les jours précédant le mercredi des Cendres, selon la loi cantonale, le Jeudi gras, le lundi Güdismontag et le mardi Güdisdienstag.

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

Photo Marc Gilgen

Pour faire peur: un masque à cornes.

Photo Philippe Hool

La randonnée dans la neige se pratique dans de nombreux endroits.

Photo Hans Estermann

Une zone animée, le Bruchquartier.

Photo DR

Hôtel Pilatus Kulm***S

Nulle part ailleurs les étoiles ne brillent plus intensément et les levers de soleil ne sont plus spectaculaires qu'au Pilatus Kulm. Si proche de Lucerne et pourtant dans un autre monde. L'hôtel de montagne historique et classé, Pilatus Kulm ***S, a été construit en 1890 et mérite à lui seul une visite pour sa situation.
Les 27 chambres enchantent par la créativité de leur design alpin. Différents restaurants et bars assurent le plaisir culinaire, certains marqués d'une ambiance nostalgique, comme l'authentique «Queen Victoria».
www.pilatus.ch

CONCOURS
Nuitée sur le Pilatus

Répondez à la question du concours à la page 31 et, avec un peu de chance, gagnez une nuitée pour deux personnes, petit-déjeuner et trajet montée-descente inclus.

CAPRICE DES DIEUX

Un plaisir gourmand et responsable

Né en 1956 à Illoud, petit village situé au cœur des Vosges, Caprice des Dieux est un fromage unique par sa forme et son goût. C'est une pure gourmandise au cœur frais et fondant.

Le saviez-vous ? Sa forme ovale, partie intégrante de sa forte identité, est un clin d'œil au calisson, confiserie gourmande et comble de la gourmandise originaire du sud de la France. Jean-Noël Bongrain, créateur du divin fromage, a ainsi opté pour les courbes douces de cette pâtisserie aux amandes au goût délicat. Fort de son ancrage local et riche de plusieurs décennies de savoir-faire fromager, Caprice des Dieux est pur par nature depuis toujours. En effet, en plus de 60 ans d'existence, sa recette est demeurée inchangée : du lait 100 % local, de la crème, une pincée de sel et c'est tout !

Dans le souci de limiter au maximum son empreinte carbone, toutes les fermes Caprices sont situées à moins de 70 kilomètres des fromageries. Par ailleurs, une chaudière à bois alimentée à 100 % grâce aux riches ressources sylvicoles des forêts des Vosges, avec y a été installée

1956
Caprice des Dieux est vendu dans des boites en bois fabriquées à la main.

1956 : Des camions aux couleurs de la marque livrent le célèbre fromage.

Les vaches Caprice des Dieux passent en moyenne 175 jours par an dans les pâturages.

dans l'optique de réduire la consommation énergétique.
Caprice des Dieux a également à cœur de développer une filière d'élevage responsable ainsi que des bonnes pratiques dans ce domaine. Dans cette optique, les vaches Caprice sont élevées au grand air et passent en moyenne 175 jours par an dans pâturages où elles broutent les herbes grasses des Vosges. Parallèlement, les bovins sont en moyenne nourris à 83 % de fourrage issu directement de la ferme. La marque s'est également donnée pour ambition de mettre en place une démarche de production responsable et vertueuse. Ainsi, les emballages cartons sont fabriqués à partir de matériaux recyclés et 100 % recyclables et imprimé avec de l'encre végétal.
Tous les engagements de la marque garantissent un plaisir sain, durable et responsable tout en préservant le goût inimitable et inchangé de Caprice des Dieux depuis 1956 !

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

Caprice des Dieux, un fromage constitué à 98 % de lait qui se distingue par son cœur fondant et son délicat goût de crème.

Le village d'Illoud en Haute Marne où est né en 1956 le fromage Caprice des Dieux.

Photo Heiner H. Schmitt; styling Doris Moser

Retour à la nature: dans les Coop Pronto, vous trouverez de nombreux produits bio à savourer.

Manger bio

Les magasins Coop Pronto élargissent constamment leur assortiment bio, offrant ainsi de nombreux produits pour préparer facilement un repas bio et sain.

Le bio est bon pour la santé. Dans nos Coop Pronto, vous trouverez désormais un grand choix de produits Naturaplan, Naturafarm et bio. Une bonne **soupe à la tomate** en entrée suivie d'une **pizza,** de **tortelli** ou d'**Älpler Cappelletti** en plat principal. Le **pain** frais de Naturaplan pour accompagner le **fromage,** les **œufs,** la **charcuterie,** une **tapenade d'olives** ou une **salade.** Les **sandwiches triangulaires** et les **chips tortillas** sont très appréciés. Les **noix,** les **figues,** les **dattes** et les **lamelles de coco** conviennent parfaitement comme encas. Et pour terminer, une douceur faite du meilleur **chocolat.** Comme boissons, une **bière ambrée,** du **thé au gingembre** ou de l'**eau minérale.** Ce n'est qu'une sélection. Nous vous invitons à découvrir notre nouvel assortiment de produits bio.

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 Nestlé YAOS Yogourt à la Grecque de 150 g au choix. Valable du 04.02. jusqu'au 30.03.2020.** Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto. Jusqu'à épuisement des stocks.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

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 Nestlé YAOS Yogourt à la Grecque de 150 g au choix. Valable du 04.02. jusqu'au 30.03.2020.** Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto. Jusqu'à épuisement des stocks.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Toutes les recettes de FOOBY WE LOVE FOOD

Entrée

Porridge de quinoa à la pomme

Préparation: 30 min
En tout: 30 min
Énergie: 332 kcal par personne

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut

- 4 dl de lait entier
- 1 pincée de sel
- 150 g de quinoa
- 1 pomme, râpée grossièrement
- 2 cs de sucre

- 150 g de séré demi-gras
- 1 pomme, coupée en tranches
- 2 cs d'amandes, hachées grossièrement et grillées

Voici comment faire

1. **Porridge:** dans une casserole, porter à ébullition le lait avec le sel. Ajouter le quinoa, la pomme râpée et le sucre, couvrir et laisser mijoter env. 20 min en remuant de temps en temps.

2. **Garniture:** dresser le porridge et le garnir de séré, de tranches de pomme et d'amandes.

Conseil: saupoudrer d'un peu de cannelle.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Dr.Oetker

Ristorante.

Aussi bon que dans votre pizzeria.

Au rayon surgelés

CHF 1.50 de rabais

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

Valable jusqu'au 30.3.2020. 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 30.3.2020. 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

Fromage en croûte d'avoine et salade

Préparation: 20 min
En tout: 20 min
Énergie: 368 kcal par personne

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut

- 1 œuf
- 2 cs de farine blanche
- 100 g de flocons d'avoine
- 2 tommes (env. 100 g chacune)
- huile pour la cuisson
- 1 cc de moutarde (au raifort p. ex.)
- 2 cs de vinaigre balsamique
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre, selon le goût
- 200 g de salade verte

Voici comment faire

1. **Fromage:** battre l'œuf dans une assiette creuse. Verser la farine et les flocons d'avoine dans 2 assiettes plates séparées. Passer les tommes dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans les flocons d'avoine en pressant bien. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y faire dorer les tommes pendant env. 5 min de chaque côté.

2. **Salade:** mélanger la moutarde, le vinaigre et l'huile, assaisonner. Ajouter la salade et mélanger, servir avec le fromage.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

AUTHENTIC THAI CUISINE

THAI KITCHEN

MADE IN Thailand

Recettes authentiques

CURRY ROUGE AU POULET ET AUX LÉGUMES

4 PERS.

30 MIN.

Produits THAI KITCHEN:

2 ½ CS	de pâte de curry rouge
500 ml	de lait de coco
500 g	de riz au jasmin
1 à 2 CS	de sauce de poisson
	Huile pour wok

Ingrédients:

500 g	de blancs de poulet coupés en dés
300 g	de courgette coupée en quarts
1	poivron rouge coupé en dés
½	oignon, finement haché

Préparation:

- Faire mariner les dés de poulet dans la pâte de curry rouge et placer au frais pendant 30 min.
- Verser le riz dans 750 ml d'eau et porter à ébullition. Éteindre la plaque de cuisson. Remuer le riz, couvrir et laisser gonfler pendant 20 min. sur la plaque de cuisson éteinte. Important: ne pas soulever le couvercle pendant ce temps.
- Faire chauffer l'huile dans un wok ou une poêle, faire dorer le poulet, le retirer de la poêle et le mettre de côté.
- Verser un peu d'huile pour wok dans la même poêle et faire revenir l'oignon, le poivron et la courgette.
- Verser le lait de coco. Ajouter le poulet et laisser frémir pendant 1 à 2 minutes.
- Assaisonner avec la sauce de poisson.

Notre conseil: ajouter des morceaux d'ananas pour une note plus sucrée.

DÉCOUVREZ LES AUTHENTIQUES

saveurs de la Thaïlande

www.thaikitchen.ch

coop pronto

20% DE RABAIS

Valable pour tous l'assortiment de Thai Kitchen.
Le bon n'est pas cumulable et remboursable uniquement une fois dans tous les shops Coop Pronto. Valable jusqu'au 1er avril 2020.

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

608248

Viande

Aiguillettes de poulet épicées et risotto à la tomate

Préparation: 30 min
En tout: 30 min
Énergie: 325 kcal par personne

Pour 4 personnes, il vous faut

- ½ cs d'huile d'olive
- 1 oignon, émincé
- 150 g de riz pour risotto
- 3 dl d'eau
- 310 g de potage à la tomate, 3 cs réservées
- 50 g de tomates séchées, coupées grossièrement
- ¼ cc de sel
- 2 cs d'huile
- 280 g de poulet, mini-filets
- ¼ cc de sel
- 1 cc de tabasco

Voici comment faire

1. **Risotto:** faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire suer brièvement l'oignon. Ajouter le riz et le faire cuire en remuant jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le potage à la tomate, verser l'eau au fur et à mesure, en remuant souvent et en veillant à ce que le riz soit toujours recouvert de liquide. Laisser mijoter env. 20 min jusqu'à ce que le riz soit crémeux mais al dente. Ajouter les tomates séchées, saler, mélanger.

2. **Poulet:** faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter le poulet, le saler et le faire revenir pendant env. 2 min de chaque côté. Ajouter le tabasco et le potage à la tomate réservé, laisser cuire brièvement le tout, puis dresser le poulet sur le risotto.

Conseil: parsemer de feuilles de thym au moment de servir.

Conseil vin de Coop Pronto: Naturaplan Bio Prosecco DOC Raphael dal Bo, extra dry

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

LA SAVEUR ORIGINALE DU CAFÉ ITALIEN

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

coop pronto

BON CHF 2.–

Valable sur **tout l'assortiment Lavazza**. Ce bon n'est pas cumulable et ne peut être utilisé qu'une seule fois dans tous les Coop Pronto. Valable jusqu'au 30 mars 2020.

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 808323

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

Dessert

Croquants au chocolat

Préparation: 20 min
En tout: 20 min
Énergie: 175 kcal par pièce

Pour 14 pièces, il vous faut

- 5 cs de sucre
- 1 citron, 1 ½ cs du jus
- 150 g de mélange de noix, hachées grossièrement
- 50 g d'abricots secs moelleux, hachés grossièrement
- ¼ cc de fleur de sel

- 200 g de chocolat noir, haché grossièrement

Voici comment faire

1. **Croquants:** dans une grande casserole, porter à ébullition le jus de citron avec le sucre sans remuer et laisser réduire jusqu'à obtenir un caramel doré. Retirer la casserole du feu, ajouter le mélange de noix, les abricots et le sel, bien mélanger le tout et verser immédiatement sur une feuille de papier cuisson. Avec l'aide d'une deuxième feuille de papier cuisson, façonner une bande d'env. 5 cm de large, la laisser refroidir puis la couper en triangles.

2. **Chocolat:** mettre le chocolat dans un récipient à parois fines et le faire fondre au bain-marie en veillant bien à ce que le récipient ne touche pas l'eau. Laisser fondre le chocolat, le lisser et y plonger les triangles jusqu'à mi-hauteur, puis les laisser sécher sur une grille.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

EPOK MAINTENANT CHEZ COOP PRONTO!

24 ALL WHITE SNUS

PLUS D'INFO SUR
EPOK.CH

Dieses Tabakerzeugnis kann ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig.
Ce produit du tabac peut nuire à votre santé et crée une dépendance.
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla tua salute e provoca dipendenza.

Photo DR/Représentation à Zurich en 2016

La comédie musicale «Io senza te» met en scène des chansons qui font chaud au cœur dans un décor magnifique.

COMÉDIE MUSICALE SUR LE LAC DE THOUNE

Io senza te

En été 2020, les Thunerseespiele présenteront à nouveau une comédie musicale en suisse allemand: «Io senza te», avec cette fois des chansons de Peter, Sue et Marc.

La comédie musicale suisse à succès de Domenico Blass et Stefan Huber est la quatrième production en dialecte de l'histoire des Thunerseespiele. Le metteur en scène Stefan Huber, créateur de la version originale en 2015 à Zurich, est aussi responsable de la nouvelle présentation de «Io senza te» à Thoune. Il est considéré comme l'un des metteurs en scène de comédies musicales les plus talentueux de l'espace germanophone.

Au cœur de «Io senza te» il y a les chansons de Peter, Sue et Marc des années 70, que Peter Reber a composées avec Rolf Zuckowski. Treize ans de communauté musicale ont produit d'innombrables succès comme «Charlie Chaplin» et «Birds of Paradise», qui avaient déjà trouvé leur place dans la comédie musicale de 2015. Peter Reber l'a vécu de très près: «Que notre comédie musicale trouve sa place sur la scène du lac de Thoune était l'un de mes vœux les plus chers. J'adore cette scène et je suis toujours impressionné par le décor à couper le souffle et le travail hautement professionnel qu'une telle production implique.»

L'histoire de «Io senza te» tourne autour du 20e anniversaire de mariage de Lilly et Jean-Rémy, propriétaires du «Bahamas Bar». Leur couple est en crise. Le barman Gio veut aider: Jean-Rémy pourrait-il sauver son mariage en épatant sa Lilly par l'interprétation de sa chanson préférée? Gio, lui-même musicien, la chanteuse Ky et leur copain Dieter décident de l'interpréter, avec des conséquences inattendues. Pour Jean-Rémy, parce que la chanson réveille chez sa femme le vieux rêve d'émigrer ensemble. Pour Gio, Ky et Dieter, parce qu'un producteur de musique les remarque. Les trois musiciens amateurs se trouvent subitement face à la possibilité d'un avenir commun et la question se pose: la musique doit-elle devenir leur profession?
www.thunerseespiele.ch

CONCOURS
3 × 2 billets à gagner

Résolvez le sudoku à la page 31, où vous trouverez également les conditions de participation, et gagnez avec un peu de chance 3 × 2 billets de catégorie 1, pour le mercredi 22 juillet 2020, à Thoune.

DURACELL®

JUSQU`À

+50%

PLUS PUISSANTE*

DURACELL®
PLUS POWER

*Basé sur la durée moyenne minimum IEC 2015 à travers tous les tests de performance sur le format AA. Les résultats peuvent varier en fonction de l'appareil et de l'utilisation.

MAINTENANT CHF 1.– RABAIS

par paquet

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli
Supercard

Valable jusqu'au 30.03.2020. Ce bo[illegible] pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

Duracell accompagne les explorateurs et les aventuries de tous les âges.

Photo Pino Covino

Des conteneurs pour vêtements usagés se trouvent près de nombreux Coop Pronto.

PARRAINAGE COOP

Des vêtements pour une bonne cause

En mettant des vêtements et chaussures usagés dans les conteneurs Coop Pronto on apporte un soutien aux familles dans le besoin des régions de montagne suisses.

Il y a plusieurs façons de faire du bien avec des vêtements usagés. Pour l'une d'entre elles, c'est en utilisant les conteneurs marqués du logo «Parrainage Coop pour les régions de montagne». 650 de ces conteneurs se trouvent désormais dans toute la Suisse près des magasins Coop et des Coop Pronto. Chaque année, plus de 4100 tonnes de vêtements et de chaussures sont collectées de cette manière. Les 20 centimes par kilo qui sont gagnés par le recyclage des vêtements vont aux projets d'entraide dans les régions de montagne. «Cette année, cette somme s'élèvera à plus de 840 000 francs», déclare Bruno Cabernard, responsable du Parrainage Coop pour les régions de montagne.

La collecte crée en plus des emplois, car une partie des vêtements et chaussures usagés est triée par l'entreprise Tell-Tex à Safenwil, où travaillent des chômeurs de longue durée et des personnes en situation de handicap. Le Parrainage Coop pour les régions de montagne ne se limite pas à la collecte de vêtements. Grâce à son action, des fermes de montagne sont assainies ou agrandies, des machines sont achetées ou des familles d'agriculteurs soutenues dans les situations d'urgence.

«Les colis du Parrainage de Coop représentent quelque chose de spécial: notre partenaire Tell-Tex gère un dépôt de paquets avec des vêtements particulièrement bien conservés. Les paysans de montagne peuvent commander gratuitement des vêtements et des chaussures et les recevoir sans frais de port. Bien qu'il ne s'agisse pas de grandes quantités, le service est très apprécié», explique Bruno Cabernard. Selon le responsable du Parrainage Coop pour les régions de montagne, Coop Mineraloel est plus qu'une simple aide au placement des conteneurs. «Coop Mineraloel nous soutient chaque année par un don généreux de 10 000 francs.» La participation des Coop Pronto à l'opération Pains du 1er Août est également appréciée. En 2019, précise Bruno Cabernard, le don était de 43 000 francs.

La collecte des textiles usagés est aussi écologique. Cela permet d'économiser 35 000 tonnes d'équivalent CO_2. Ce qui correspond à 4430 vols aller-retour entre Zurich et Auckland, selon le calcul d'une étude de Quantis et de la coopération des collecteurs suisses de textiles.

www.coopparrainage.ch

BAILEYS

JUST ADD BAILEYS

BAILEYS
café gourmand

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

À consommer de façon responsable | DRINKiQ.com

CAPTAIN MORGAN SPICED MOJITO

- CAPTAIN MORGAN SPICED GOLD
- MENTHE
- CITRON VERT
- SUCRE
- EAU GAZEUSE

À consommer de façon responsable | DRINKiQ.com
Coop Pronto ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.

SALON DE L'AUTOMOBILE DE GENÈVE

Les voitures du futur

Le 90e Salon international de l'automobile de Genève aura lieu du 5 au 15 mars 2020. Les constructeurs les plus renommés du monde viendront présenter leurs derniers modèles dans ce salon, un lieu de rencontre pour tous les fans intéressés par la mobilité de l'avenir.

Photo Keystone

Au Salon de Genève, les voitures du futur peuvent être étudiées aussi bien de l'extérieur que de l'intérieur.

La première Exposition nationale de l'automobile et de la bicyclette a eu lieu à Genève en 1905. Depuis lors, les constructeurs automobiles y sont venus exposer de nombreux véhicules automobiles. En 1982, le Salon de Genève a déménagé de l'ancien Palais des expositions du centre-ville vers le nouveau complexe de Palexpo. Si le Salon international de l'automobile de Genève (GIMS), son nom actuel, célèbre son 90e anniversaire c'est qu'il n'y en a pas eu entre 1908 et 1922, et entre 1940 et 1945 en raison de la Seconde Guerre mondiale, ni en 1946.

Le GIMS vise à offrir un environnement attractif au public et aux exposants. Les nouveaux concepts sont GIMS-Discovery, Tech et Mediadays. «Notre objectif est de transformer la visite du GIMS en une aventure exceptionnelle pour les amateurs de voiture et les fous de technologie, pour les professionnels et les visiteurs intéressés, pour les jeunes et les moins jeunes. Ces nouveaux concepts vont nous permettre de consolider notre position et d'ancrer la ville de Genève comme lieu de rendez-vous des plus grandes marques automobiles», a déclaré Maurice Turrettini, président du GIMS.

L'électromobilité sera vécue en direct au GIMS. En 2020, le Salon proposera pour la première fois un programme de 13 jours d'essais de voitures électriques. Cela permettra de faire l'expérience de la mobilité de demain. L'objectif est de tester différents modèles, depuis les supercars jusqu'aux voitures de tous les jours. «A partir de 2020, la valeur limite du CO_2 pour les voitures particulières neuves sera progressivement réduite à 95 g/km en Suisse et dans l'Union européenne. Comme environ 97% des propriétaires de voitures n'ont encore jamais conduit de véhicule électrique ou hybride, nous voulons leur en donner l'occasion», explique Olivier Rihs, directeur général du Geneva International Motor Show 2020 depuis le 1er février.

Au GIMS-Tech, on pourra rencontrer des start-up de l'industrie automobile, des prestataires de nouveaux services de mobilité et des entreprises technologiques innovantes. «On verra où les fabricants et les entreprises technologiques mettent leurs priorités pour ainsi envisager les possibilités futures», poursuit Olivier Rihs.

Le GIMS fête ses 90 ans

La 90e édition du Geneva International Motor Show (GIMS) sera ouverte au public du 5 au 15 mars 2020. Le trophée «Car of the Year» se tiendra le 2 mars, les Mediadays les 3 et 4 mars 2020. Le GIMS fait partie des 5 plus grandes expositions internationales des constructeurs automobiles et est le seul salon annuel en Europe.

www.gims.swiss.ch

rorax l'efficacité en toute sécurité

Profitez maintenant!

Des problèmes dans la salle de bain ou la cuisine?

Découvrez les solutions efficaces de rorax:

- **Supprime les obturations coriaces**
- **Dissout même les cheveux et la graisse**
- **Élimine les odeurs désagréables**

...ET LE DRAIN EST Á NOUVEAU LIBRE!

Maintenant CHF 2.00 rabais

à l'achat d'une bouteille Rorax déboucheur de canalisation

Valable jusqu'au 30 mars 2020

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

coop pronto

rorax

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

À gagner

Une nuitée à l'hôtel Pilatus Kulm pour 2 personnes avec petit-déjeuner et trajet montée-descente inclus.

Question du concours:

Quel est le nom du quartier animé de Lucerne où vous trouverez culture, artisanat local, bars et restaurants? Plus de détails aux pages Tourisme 10 et 11.

À gagner

Coop Pronto offre **3 × 2 billets** pour le Festival du lac de Thoune le mercredi 22 juillet 2020, à Thoune. Plus de détails à la page 25.

Sudoku

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

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

Photos DR

Compositeur genevois † (Jean) — Considérable — Port de l'Hérault / Opéra de Bellini — Amérindiens de l'Ouest — Sans teinture — Filets de pêche — Nombre de points / Rendre craintif

Tartelette au chocolat (7) — Sous le capot / Plus tard (3) — Érythropoïétine (1) — Ville près de Zurich

Syllabe sacrée / Se rendra (2) — Transpire / Créateur de Titeuf — Bâton d'alpiniste — Dollar canadien — Ils résidaient sur l'Olympe — Symbole du nickel — Avant Lanka / Affecte l'haleine — Préfixe signifiant entre — Crée un espace — Fils de la Nuit et du Sommeil — Neuchâtel

Émanations volatiles — Un américain — Dans la rose des vents — Ville coréenne — Vélo de cross / Sale (pop.) — Courte averse / Bavard emplumé — Serons du voyage — Esclave du Moyen Âge — Très foncés / Exprime le dédain (4) — État de crainte / Bruit à la porte — Immunoglobuline E — Rude au goût / Élevée — Très bon dormeur (6) — Philosophe suisse † (Jeanne) — Lie une sauce — Navire à grande vitesse (5) — Éculée

raetsel F 1_20

À gagner:
CD de Bastian Baker

En trouvant la réponse dans les mots croisés, vous gagnerez avec un peu de chance un des trois CD de Bastian Baker.

1	2	3	4	5	6	7

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/kundenmagazin.

Conditions de participation au concours. Date limite de participation: 29 mars 2020. 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 6 avril 2020 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **31 mars 2020!**

Kellogg's®

Profitez maintenant de **20%**
sur tout
l'assortiment Kellogg's®

TM, ® © 2020 KELLOGG Company. All rights reserved.

coop pronto

Profitez maintenant de 20% sur tout l'assortiment Kellogg's®.

Valable jusqu'au 01.04.2020. Bon non cumulable et valable une seule fois dans tous les (grands) magasins Coop Pronto.

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

0813 808231