03/2020

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉ

Cedric Itten

Le foot en plein cœur

Page 4

Tournez la roue!
5x
+333
15x
+222
10x
+444
Du 1er au 30 juin 2020
Plus d'informations sur coop-pronto.ch

Vos avantages

Des bons pour une valeur de Fr. 11.– et un bon rabais carburant de 4 centimes

coop pronto

WOOOOOW

Capri-Sun

Capri-Sun
MULTI-VITAMIN

Capri-Sun
THE TASTE OF FUN

20% DE RABAIS SUR CAPRI-SUN MULTIVITAMIN 330ML

coop pronto

Capri-Sun

Valable jusqu'au 27.07.2020. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, Cher lecteur

Cedric Itten a grandi à Allschwil, là où se trouve le siège de Coop Mineraloel AG. Il était dans la classe parallèle à celle de ma fille. En quittant le FC Bâle pour le FC Lucerne, il a fait un grand pas pour son avenir. Il nous a fait particulièrement plaisir avec ses trois buts lors de la qualification pour l'Euro. Comme le championnat n'aura pas lieu cette année, nous serons d'autant plus heureux d'applaudir Cedric Itten à l'Euro en 2021.
Nos propositions d'excursions dans les Grisons s'accompagnent des recommandations de la Confédération. Notre suggestion des pages Actuel s'adapte aussi à la situation du Covid-19 avec un pique-nique familial dans le jardin.
Cette pandémie impose aux gérants de shops un travail supplémentaire considérable. Nous tenons également à vous remercier vous, nos clients, de soutenir nos mesures et de venir chez nous malgré tout. Et surtout en ce moment nous vous accueillons par un: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invité
Cedric Itten
Par ses buts lors de la qualification pour l'Euro, le Bâlois Cedric Itten est entré dans le cœur des Suisses. Aujourd'hui, il jouerait dans le FC Saint-Gall, s'il n'était obligé de faire une pause à cause du coronavirus.

10 | Tourisme
Les Grisons
Le canton des Grisons est une région très diversifiée pour la randonnée, avec de superbes panoramas, mais aussi des pistes séduisantes pour le VTT.

14 | Actuel
Le goûter au jardin
On peut à nouveau profiter du printemps. C'est simple d'organiser un pique-nique et c'est divertissant.

Impressum

Éditeur
Coop Mineraloel AG,
responsable: Lena Murakami
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
Cedric Itten,
photo Michele Limina

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

Photos Heiner H. Schmitt, Jan Geerk, DR

Sommaire | Édition 3/2020

9 | Site
Coop Pronto avec station-service à Laax

17 | Entrée
Baguette au chèvre chaud

19 | Végétarien
Quenelles de pain à la saumure

21 | Végétarien
Pasta 4 formaggi svizzeri

23 | Dessert
Crostata aux abricots

25 | Petits pains
Limited Edition

27 | Mobilité
Excursions à vélo

29 | Pour vous
Parrainage Coop

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

Cedric Itten profite de la pause dans le football et fait de la musculation à la maison. Il aide aussi sa copine à faire ses devoirs.

CEDRIC ITTEN

«Le ballon dans la lucarne»

Avec ses trois buts en équipe nationale suisse lors des qualifications pour l'Euro, Cedric Itten est devenu du jour au lendemain le nouvel espoir du football suisse.

ANDREAS W. SCHMID

Il y a des histoires que seul le football sait écrire. Leur scénario est si fou que même les auteurs les plus imaginatifs n'y auraient pas pensé. Cedric Itten a contribué de façon décisive à écrire l'une de ces histoires qu'il faut absolument répéter dans ces lignes. Le 15 novembre 2019, Cedric Itten prend place sur le banc de l'équipe nationale suisse au Kybunpark de Saint-Gall. Une sélection surprise, due à la blessure de l'attaquant Josip Drmić. Avec son passé, jamais le Bâlois n'aurait rêvé intégrer aussi vite le cercle des meilleurs footballeurs suisses.

En effet, un an plus tôt, il était lui-même gravement blessé: une faute brutale sur lui a provoqué le déchirement du ligament croisé et du ligament interne du genou droit. «Sur le moment, le diagnostic m'a paru insurmontable, se rappelle le jeune homme de 23 ans. Je savais que j'avais devant moi de longs mois de douleur et de rééducation avant de pouvoir rejouer au foot.»

Mais dès après l'opération, il regardait avec plus de confiance ce qui l'attendait. «On sait qu'une attitude positive peut accélérer la guérison.» Et c'est ainsi que le footballeur professionnel a décidé de parfaire encore ses 1 m 89 de musculature. Il s'est entraîné pour améliorer sa force-vitesse et se muscler pour finalement sortir de sa blessure encore plus fort qu'avant. Après huit mois de convalescence, lors du dernier match de la saison, il entre en jeu en toute fin de match sous le maillot du FC Saint-Gall. Il a juste le temps de toucher quatre fois le ballon, mais les sensations sont bien là. Rassuré, il part en vacances aux Maldives avec sa copine.

«Sur le moment, le diagnostic m'a paru insurmontable»

Il a connu Nina à l'école secondaire – à une époque où toute sa vie tournait autour du football. «Petit déjà, j'arrivais souvent en avance à l'école pour faire un petit match dans la cour de récré avec mes copains de classe.» Quand sa mère l'appelait à table, il demandait 20 minutes de plus et n'arrivait finalement que 40 minutes plus tard. «Mes parents se montraient très compréhensifs.» Son père avait lui-même joué au FC Bâle en son temps, et Cedric rapportait aussi de bonnes notes à la maison. «C'était important pour eux, mais aussi pour moi, au cas où ça n'aurait pas marché dans le football.»

Mais ça a marché. Cedric Itten est passé par les sélections de jeunes et a fait ses débuts à 19 ans au FC Bâle, ce qui lui a valu d'emblée un titre de champion. Après un détour par le FC Lucerne pour gagner de l'expérience, il revient chez les rouge et bleu, puis est prêté à nouveau ▶▶

Photo Manuela Jans-Koch/Luzerner Zeitung

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

Photo Freshfocus

Cedric Itten marque le but du 1:0 lors du match Suisse-Géorgie qualificatif pour l'Euro.

▶▶ en Suisse centrale et enfin au FC Saint-Gall, qui a reconnu sa vraie valeur: il est acheté pour une bouchée de pain au FC Bâle, et il vaut aujourd'hui plusieurs fois les 430 000 francs de son transfert et ce soir de novembre au Kybunpark n'y est pas pour rien.

Dans ce match qualificatif pour l'Euro, la Suisse, 13e au classement FIFA, est en difficulté contre la Géorgie, qui ne pointe qu'au 90e rang mondial. Le score est de 0:0 quand le public local commence à scander «Itten, Itten!» À la 71e minute, le sélectionneur national Vladimir Petkovic se secoue et effectue un changement d'attaquant. Cedric Itten rêvait de jouer pour la Suisse. Son rêve devient réalité, qui plus est à Saint-Gall, où il est le chouchou du public grâce à ses bonnes performances et à sa personnalité sympathique. Comme si cela ne suffisait pas, six minutes après son entrée en jeu, il vit un conte de fées en marquant le but de la victoire. Ne comptant pas s'arrêter en si bon chemin, il double la mise avec deux buts lors du match suivant et envoie définitivement la Suisse à l'Euro.

La compétition a désormais été reportée d'un an. Mais Cedric Itten n'est pas du genre à ruminer. Lorsque tous les matches ont été annulés à cause du Covid-19, il a emprunté des haltères et deux ballons à la salle de musculation du FC Saint-Gall pour continuer son entraînement tout seul à la maison. Il aide Nina, qui travaille comme assistante médicale, à faire ses devoirs pour la maturité professionnelle qu'elle passe à distance. «C'est bon pour ma tête car j'apprends toujours quelque chose de nouveau.» Mais il n'est pas d'une grande aide en maths et en physique, même s'il a compris depuis longtemps la loi de la physique qui règne dans la surface de réparation: «Envoyer le ballon dans la lucarne.» ■

Cedric Itten

Cedric Itten a vu le jour le 27 décembre 1996 à Bâle. Il fait ses débuts avec les Black Stars Basel, puis passe chez les Old Boys Basel. À partir de 2007, il joue en junior au FC Bâle, et il débute en première équipe en 2016. Il est prêté au FC Lucerne, puis transféré au FC Saint-Gall en 2018. Il marque trois buts en deux sélections en équipe nationale.

Cafés en grains ou en capsules compatibles Nespresso®*

Torréfiés à 1000 m d'altitude

Bon d'une valeur de

20%

à l'achat de 2 paquets de café en grains ou capsules **LA SEMEUSE.**

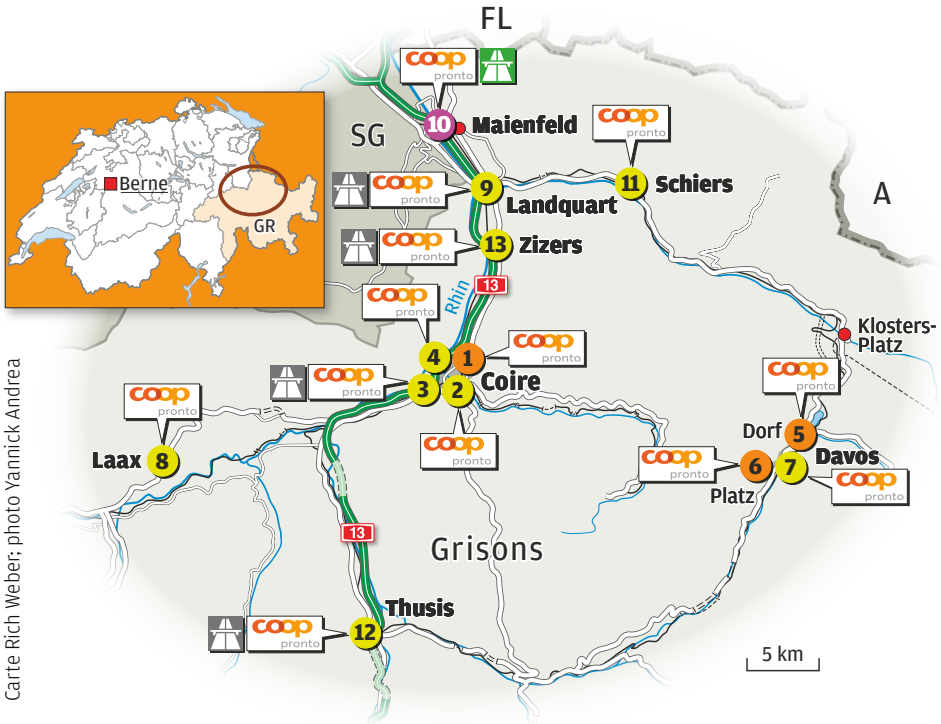
Valable jusqu'au 27 juillet 2020
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les COOP PRONTO (sauf cas échéant "grands").

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

COOP PRONTO LAAX

Des légumes frais tous les jours: la gérante Bernadetta Deragisch dans son Coop Pronto avec station-service à Laax.

Bernadetta Deragisch gère depuis huit ans le Coop Pronto avec station-service à Laax (GR). Les ventes dépendent fortement de la saison. Ça marche très fort en hiver, mais également en été. Sa situation est idéale, sur la route principale, juste à côté des téléphériques. «C'est un fait que nous vivons beaucoup du tourisme. Mais les gens d'ici viennent aussi volontiers. Fort de douze employés, le Coop Pronto avec station-service offre un grand choix d'articles très demandés, avant tout le matin, durant la pause de midi et à partir de 16 heures. Bernadetta Deragisch apprécie la collaboration avec Coop Mineraloel AG. «Nous sommes tenus de suivre les concepts, mais avec une certaine marge de manœuvre.» La gérante de 57 ans apprécie ce soutien, surtout pendant la crise du Covid-19. Le travail journalier a changé. Le nombre de personnes dans le shop est limité, on désinfecte et on nettoie beaucoup. Pour l'instant, Bernadetta Deragisch n'a plus beaucoup de temps libre. Il n'empêche qu'elle se promène quand même tous les jours avec son chien.



Carte Rich Weber; photo Yannick Andrea

Sites du canton des Grisons

1. Coire, gare CFF, Bahnhofplatz 3
2. Coire, Kasernenstrasse 25
3. Coire, Spundisstrasse 11
4. Coire, Ringstrasse 31
5. Davos Dorf, Promenade 143
6. Davos Platz, Promenade 63
7. Davos Platz, Talstrasse 28E
8. Laax, Via Uletsch 2
9. Landquart, Tardisbrücke
10. Maienfeld, aire d'autoroute Heidiland A3
11. Schiers, Dorfstrasse 2
12. Thusis, Pantunweg 2
13. Zizers, Rappagugg 2

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

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

Photo Walter Schmid

Coire vue d'en haut, le panorama offert depuis le téléphérique.

LES GRISONS

Excursions sportives et panoramas généreux

Le canton des Grisons offre une grande diversité de randonnées. L'influence italienne y est très perceptible.

Soglio est un charmant village de 300 habitants dans le Val Bregaglia, logé sur une terrasse baignée de soleil. Contre le flanc de la montagne se dresse l'église San Lorenzo, considérée comme un point de repère encore aujourd'hui. Le souffle de l'histoire parcourt les ruelles pavées. Soglio était habité à la préhistoire et ce nom figure déjà dans des documents datant de 1219. Giovanni Segantini était certainement assis dans le jardin du Palazzo Salis pour s'extasier et dire que Soglio était «le seuil du paradis». L'endroit est également connu pour sa richesse florale.

Deux séquoias, une roseraie baroque dans une ambiance méditerranéenne: aux alentours du Palazzo Salis règnent le calme et le bon goût. Le restaurant propose des délices régionaux et l'édifice, nommé «Hôtel historique de l'année» en 1998, révèle un peu du passé du Val Bregaglia. Comme disent les gens du pays, à Soglio il y a toujours un peu plus de soleil qu'ailleurs. L'excursion d'une journée à travers le Val da Cam jusqu'à Soglio est à recommander aux amateurs de randonnée. Il y a 1000 mètres de dénivelé à franchir, puis on traverse le val à 2100 mètres d'altitude avant de redescendre à Soglio. Il est également impressionnant de marcher le long de la «Panoramica» depuis Casaccia ou de se promener à travers la plus grande châtaigneraie des Alpes.

Le jardin des glaciers de Cavaglia est également connu sous le nom de «marmites des géants». Un phénomène naturel impressionnant au pied du massif de la Bernina, toujours dominé par le Piz Palü. Sous la pression forte et constante de l'eau des glaciers, les pierres en rotation ont creusé le rocher durant des milliers d'années. C'est ainsi qu'ont été créées des marmites glaciaires, ayant jusqu'à 15 m de profondeur. L'accès est facile depuis la gare des Chemins de fer rhétiques de Cavaglia. Ce joyau naturel est un but idéal pour les familles, et des visites guidées peuvent être organisées de juin à octobre.

Cette randonnée est remarquable par son itinéraire varié et son panorama spectaculaire: de Surcuolm, un chemin à travers forêts et pâturages mène à l'auberge Bündner Rigi, où l'on peut faire une pause-café. On rejoint ensuite le«Val Lumnezia» en passant par S. Carli. Un regard dans la «vallée de la lumière» montre qu'elle porte bien son nom. La dernière étape jusqu'au sommet passe par les Fantanuglias. Une fois en haut, un passage sur la plateforme Piz Mundaun, le point culminant, est incontournable. Emprun-

ter le télésiège permet de raccourcir le circuit d'une heure.

Le Hörnli Trail à Arosa est l'un des points forts de l'offre de VTT d'Arosa Lenzerheide. Il compte 113 virages sur 6,8 kilomètres. La piste de VTT convient tant aux débutants qu'aux professionnels. Le sentier débute à la station du Hörnli-Express à 2482 mètres d'altitude. Après quelques premiers virages exigeants, le parcours traverse un impressionnant champ de pierres. L'itinéraire se poursuit sur un terrain plus ouvert en passant à proximité du Hauenseeli avec toujours le Weisshorn d'Arosa dans le champ de vision. Tout au long du parcours, des aires de repos permettent de s'arrêter et d'admirer la superbe vue.

Autrefois redoutée, la gorge profonde du Rhin postérieur était surnommée le «mauvais chemin» par les voyageurs. Elle était un obstacle sur le chemin des Alpes. Belle, mais sauvage et dangereuse, c'est ce qui fait aujourd'hui tout l'attrait de la Viamala. Cette gorge de seulement quelques mètres de large est située entre Thusis et Andeer. La Viamala est formée de falaises de 300 mètres entre lesquelles le Rhin postérieur coule de Schons à Domleschg. Le chemin muletier qui commence à Thusis, avec son nouveau pont suspendu, la descente sécurisée de 359 marches et le vieux pont de 1739, conduit les randonneurs au plus profond de la gorge mythique. Munis d'une carte au trésor, les enfants âgés de 7 à 12 ans découvrent la gorge et son histoire et partent à la recherche du fameux trésor de la Viamala.

De la gare de Coire, il n'y a qu'un kilomètre jusqu'à la station inférieure du téléphérique. On commence à monter dès la limite de la ville pour atteindre le Känzeli. Là, on change de cabine pour poursuivre jusqu'au Brambrüesch, toujours près de la crête. La vue est variée, d'abord sur la ville de Coire et la vallée du Rhin, le massif du Calanda, puis du Piz Beverin vers le Heinzenberg et des Safierberge vers le Vorab, Lenzerheide et Schanfigg. Il faut moins de deux heures de marche pour atteindre la stèle des Trois anciennes ligues rhétiques, le point le plus élevé. Cela continue, souvent sur des crêtes offrant une large vue, en direction de Feldis ou de Churwalden/Lenzerheide.

Vous trouverez ces offres et d'autres encore sur:
Myswitzerland.com/les-grisons

Photo Ivo Scholz

La Viamala est une aventure appréciée.

Photo Andreas Gerth

Le petit village de Soglio avec ses paysages enchanteurs.

Photo Claudia Daguati

Le jardin des glaciers de Cavaglia vaut le détour.

Hôtel Landgasthof Staila à Fuldera

Photo DR

Un endroit où il fait bon vivre: le Landgasthof Staila est un établissement familial sympathique des Grisons qui garantit des vacances authentiques dans le village romantique de Fuldera. La maison est aménagée avec du bois d'arolle et se trouve à proximité immédiate de nombreux sentiers de randonnée.
www.hotel-staila.ch

CONCOURS

Nuitées à Fuldera

Répondez à la question du concours à la page 31 et, avec un peu de chance, gagnez deux nuitées pour deux personnes, petit-déjeuner compris (valable jusqu'au 31.12.2021).

FRESH.NATURAL.TASTY.
UNE INVASION DE SAVEURS!
CREAMY DRESSING
LA SAUCE SALADE FINE ET CRÉMEUSE.
ÉPICÉE. AROMATIQUE. ÉQUILIBRÉE.
✓SANS ADDITIFS
✓À BASE D'INGRÉDIENTS FRAIS
✓SANS GLUTEN NI LACTOSE
✓VÉGÉTARIENNE
FRESH LIKE HOMEMADE
SAY SALAD
CREAMY DRESSING
GOÛTEZ-LA!
En exclusivité au rayon réfrigéré de certains magasins Coop et Coop Pronto
WWW.SAYSALAD.CH
@SAYSALADSCHWEIZ

SAY HELLO TO SAY SALAD

JUICY VINAIGRETTE

LA VINAIGRETTE FRAÎCHE ET FRUITÉE.
RACÉE. INTENSE. LÉGÈRE.

- ✓ SANS ADDITIFS
- ✓ AVEC DES INGRÉDIENTS FRAIS
- ✓ SANS GLUTEN NI LACTOSE
- ✓ VÉGANE

30%

RÉDUCTION DE DÉGUSTATION
SUR LES SAUCES SALADE SAY SALAD

Disponible dans certains magasins Coop Pronto.
Valable jusqu'au 27 juillet 2020. Bon non cumulable
valable une seule fois.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

Photo Heiner H. Schmitt; styling Doris Moser

Le goûter dans le jardin!

Vous pouvez à nouveau profiter du printemps à l'extérieur. Un début de soirée sympa dans le cercle étroit de la famille fait du bien, c'est du baume au cœur.

Nous allons maintenant nous faire plaisir avec un agréable pique-nique dans le jardin ou sur le balcon. Dans nos Coop Pronto, vous trouverez tout pour une super soirée, même le dimanche. Nous y avons du **fromage,** de la **charcuterie,** des **concombres,** des **tomates,** des **olives** et de nombreuses sortes de **pain frais.** Les enfants adorent les **Pom-Bär.** Nos salades toutes prêtes ont le goût du fait maison, comme la **salade de saucisses** et de **fromage** ou la salade de **pommes de terre.** On peut aussi griller un **escargot de porc** à la poêle. Les **fraises** seront parfaites pour le dessert, les **bricelets** et les **brownies** également. Comme rafraîchissement une **Orangina,** une **Vitamin Well** ou un **Cola.** Nous proposons beaucoup de sortes de **bières,** et bien sûr aussi sans alcool. Les rayons du soleil nous réchauffent. Nous allons en profiter encore longtemps.

CHAVROUX®

PUR CHÈVRE

Si doux, Si fondant

BON 30 % DE RABAIS

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

30 % de rabais sur Chavroux Tendre Bûche 150 g et Chavroux Tranches 120 g. Valable jusqu'au 27 Juillet 2020. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (éventuellement uniquement dans les plus grands).

Toutes les recettes de FOOBY WE LOVE FOOD

Entrée

Baguette au chèvre chaud

Préparation: 20 min
En tout: 30 min
Énergie: 424 kcal par persone

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut

- 1 baguette précuite (d'env. 250 g)
- 1 cs de beurre
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 fromage de chèvre à pâte molle (Tendre bûche p. ex.), en tranches
- 2 cs de miel liquide
- 1 cc de romarin séché
- 1 cc de moutarde douce
- 2 cs de vinaigre de vin blanc
- 3 cs d'huile d'olive
- ¼ cc de sel
- un peu de poivre
- 200 g de salade verte

Voici comment faire

1. **Baguette:** faire cuire la baguette en suivant les instructions figurant sur l'emballage, la couper en tranches. Mélanger le beurre et l'ail, en tartiner les tranches de baguette, les poser sur une plaque recouverte de papier cuisson puis les garnir de fromage. Mélanger le miel et le romarin, répartir la moitié de ce mélange sur le fromage.
2. **Cuisson:** env. 10 min dans le haut du four préchauffé à 220 °C.
3. **Salade:** mélanger la moutarde, le vinaigre et l'huile dans un saladier, assaisonner. Ajouter la salade, mélanger, dresser sur des assiettes. Poser les tranches de baguette dessus, arroser du reste de miel.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Garden Gourmet®

INCREDIBLE VEGGIE BBQ

Je suis NOUVEAU

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU ·
VEGAN

RICH IN PROTEIN

SOURCE OF FIBRE

ESSAYEZ MAINTENANT !

coop pronto | Garden Gourmet

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

...ble jusqu'au 27.07.2020. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

20% de rabais sur tout l'assortiment Garden Gourmet

7 ... 808576 >

coop pronto | Garden Gourmet

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

valable jusqu'au 27.07.2020. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

20% de rabais sur tout l'assortiment Garden Gourmet

... 808576 >

Végétarien

Quenelles de pain à la saumure

Préparation: 30 min
En tout: 30 min
Énergie: 139 kcal par pièce

VEG

Pour 15 pièces, il vous faut

- 2 cs de beurre
- 1 oignon, émincé
- 1 ½ dl de lait entier
- 300 g de petits pains à la saumure, coupés en dés
- 1 cc de sel
- 2 œufs, battus
- eau salée frémissante
- huile pour la cuisson
- 200 g de crème fraîche
- ½ cc de paprika
- ½ cc de sel
- un peu de poivre

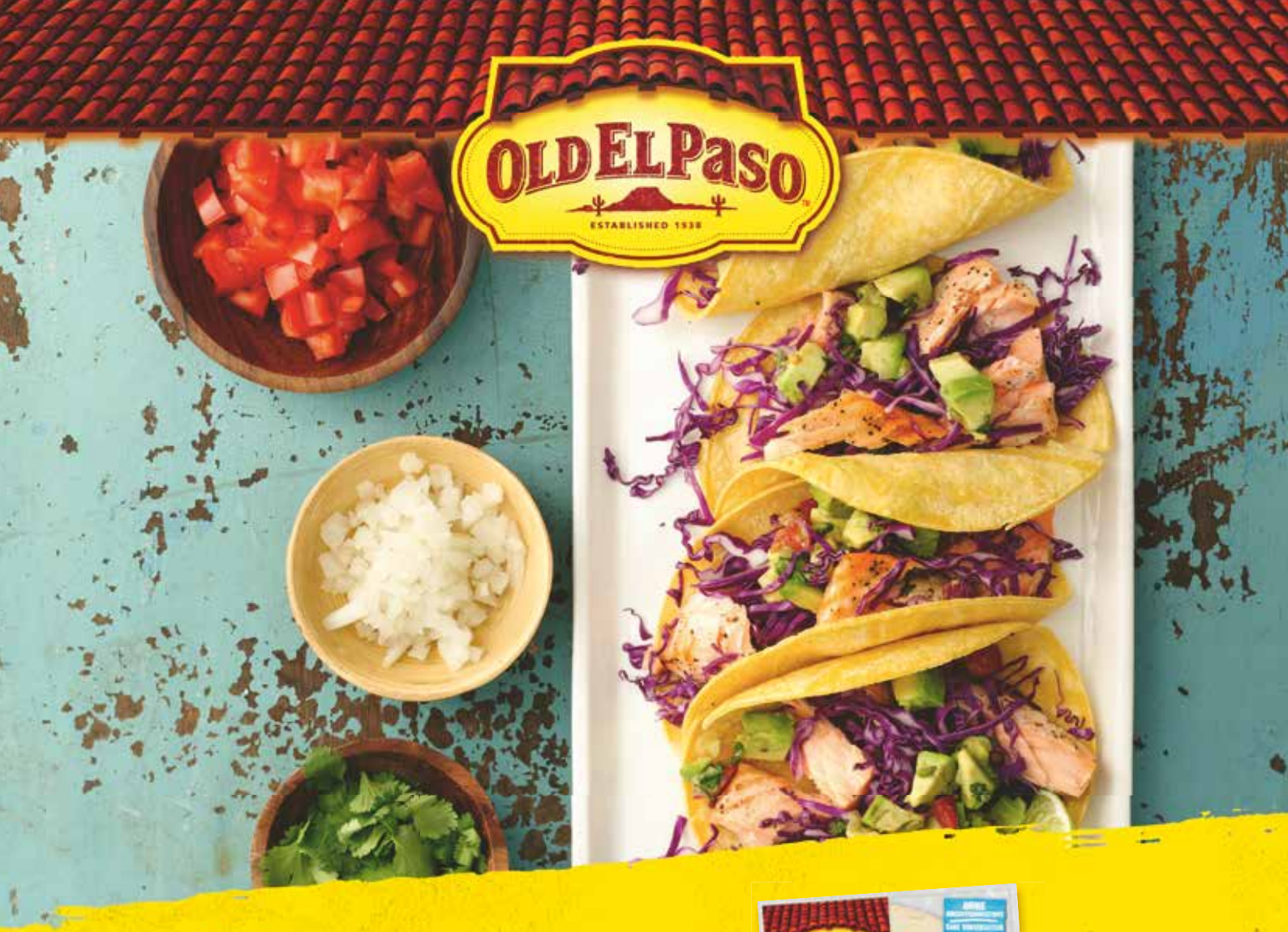
Voici comment faire

1. **Lait:** faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les oignons, les faire revenir pendant env. 3 min, ajouter le lait et le faire chauffer.
2. **Masse pour quenelles:** mettre les dés de pain à la saumure et le sel dans un saladier, ajouter le lait et pétrir à la main jusqu'à obtenir une masse. Laisser reposer pendant env. 10 min. Ajouter les œufs, mélanger puis former env. 15 boules avec les mains mouillées.
3. **Quenelles de pain à la saumure:** faire cuire les quenelles par portion dans l'eau salée légèrement frémissante pendant env. 5 min, les sortir de l'eau avec une écumoire et les égoutter.
4. **Cuisson à la poêle:** faire chauffer l'huile dans une poêle et y saisir les quenelles de toutes parts pendant env. 5 min.
5. **Dip:** assaisonner la crème fraîche, la servir avec les quenelles.

Conseil: ajouter du persil ciselé à la masse et au dip.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:



VENDREDi C'EST FAJiTAS !

TACOS AL SALMONE CON GUACAMOLE GREZZO

5 à 6 portions, 10 tacos

Ingrédients :

Tacos :

2 paquets de 8 Old El Paso™ Flour Tortillas, 4 filets de saumon de 180 g, 200 g de chou rouge haché, 3 CS de jus de citron vert, 1/2 CC de sel, 1/2 CC de poivre fraîchement moulu, 2 CS d'huile végétale, Des quartiers de citron vert pour garnir

Guacamole :

2 tomates Peretti ou San Marzano hachées, 2 avocats (pelés et hachés), 40 g d'oignon (finement haché), 1 piment (épépiné et finement haché), 15 g de feuilles de coriandre (fraîches hachées), 1 CS de jus de citron vert, 1/2 CC de sel

Préparation :

1 Mélanger les ingrédients pour le guacamole dans un saladier de taille moyenne. Recouvrir ensuite le saladier et mettre au frais jusqu'au moment de servir.

2 Mélanger le jus de citron vert, le sel et le poivre dans un petit saladier. Puis y rouler les filets de saumon et laisser s'imprégner 15 min.

3 Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Cuire le poisson environ 15 à 20 min. dans la poêle jusqu'à ce qu'il s'émiette légèrement lorsqu'on le pique avec une fourchette ; le retourner une fois entre-temps. Retirer ensuite la poêle du feu, couper les filets de saumon en morceaux faciles à manger en retirant la peau.

4 Réchauffer 10 tortillas selon les instructions figurant sur l'emballage. Les remplir ensuite de saumon et de chou rouge.

5 Servir enfin avec le guacamole et garnir de rondelles de citron vert.

Découvrez d'autres recettes sur : www.oldelpaso.ch |

coop pronto

20% SUR TOUTE LA GAMME OLD EL PASO™ *

Il suffit de détacher le coupon et de le montrer en caisse.

*Valable du 02.06. au 27.07.2020. Bon non cumulable et utilisable une seule fois dans tous les magasins Coop Pronto (aussi les plus grands).

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Végétarien

Pasta 4 formaggi svizzeri

Préparation: 30 min
En tout: 30 min
Énergie: 677 kcal par personne

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut

- 350 g de pâtes (penne rigate p. ex.)
- eau salée bouillante
- 2 dl de lait entier
- 110 g de Sbrinz en rebibes, émietté
- 100 g de fromage frais
- 80 g de fromage à la crème Luzerner, râpé
- 80 g de fromage Appenzeller, râpé
- un peu de poivre

Voici comment faire

1. **Cuisson des pâtes:** faire cuire les pâtes al dente dans l'eau bouillante salée, les égoutter.
2. **Sauce:** faire chauffer le lait dans une grande casserole. Ajouter le fromage et laisser frémir en remuant jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajouter les pâtes, mélanger et assaisonner.

Conseil vin de Coop Pronto: Primitivo di Manduria DOC Cantina Giordano

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

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

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

30% BON

Profitez d'une **réduction de 30 % à l'achat de deux yogourt de Nestlé LC1 au choix. Valable du 02.06.2020 jusqu'au 27.07.2020.** Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») C[illegible]ronto.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

[illegible]3491

Nestlé LC1 Probiotic

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

30% BON

Profitez d'une **réduction de 30 % à l'achat de deux yogourt de Nestlé LC1 au choix. Valable du 02.06.2020 jusqu'au 27.07.2020.** Ce bon n'est [illegible]s cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand [illegible] Pronto.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

[illegible]808491

Nestlé LC1 Probiotic

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

Dessert

Crostata aux abricots

Préparation: 30 min
En tout: 85 min
Énergie: 417 kcal par pièce

VEG

Pour 8 pièces, il vous faut
(Pour 1 plaque d'env. 25 cm de Ø, graissée)

- 250 g de farine blanche
- 80 g de sucre
- 1 citron bio, un peu du zeste râpé
- 1 pincée de sel
- 125 g de beurre, coupé en morceaux, froid
- 1 œuf, battu
- 1 jaune d'œuf
- 1 pot de confiture d'abricots (d'env. 370 g)
- 1 œuf, battu

Voici comment faire

1. **Pâte:** dans un récipient, mélanger la farine, le sucre, le zeste de citron et le sel. Ajouter le beurre, frotter le tout entre les mains pour obtenir une masse grumeleuse. Ajouter l'œuf et le jaune d'œuf et travailler rapidement le tout en une pâte souple, sans pétrir. Aplatir la pâte, la couvrir et la mettre au frais pendant env. 30 min.

2. **Crostata:** fariner le plan de travail et abaisser les deux tiers de la pâte sur env. 3 mm d'épaisseur, la poser dans le moule et piquer plusieurs fois le fond avec une fourchette. Répartir la confiture par-dessus. Fariner le plan de travail et y abaisser le reste de pâte sur env. 3 mm d'épaisseur, la découper en lanières et déposer celles-ci sur la confiture en les entrelaçant. Bien appuyer sur les bords.

3. **Cuisson:** badigeonner la crostata d'œuf. Faire cuire env. 25 min dans le bas du four préchauffé à 180 °C. Sortir la crostata du four et la laisser refroidir sur une grille.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

L'aperitivo italiano

Profitez maintenant!

Gran Pavesi

Apéritifs raffinés pour un pur délice ou à savourer avec une sauce de son choix

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 61 5313 808538

BON -.50

Gran Pavesi

CHF -.50 de moins à l'achat d'un paquet Gran Pavesi Sfoglie Classiche

Découpez le bon à l'achat de Gran Pavesi et remettez-le à la caisse de votre Coop Pronto. Valable jusqu'au 27. juillet 2020. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

LIMITED EDITION...
POUR DES MOMENTS DE PLAISIR

Envie de nouveautés? Essayez la Limited Edition de Coop Pronto

Photo DR

La nouvelle campagne de la Limited Edition.

Depuis quelque temps, les Coop Pronto proposent des éditions limitées de pains et produits de boulangerie. Pourquoi?
Lydia Ledermann: La Limited Edition est une diversité bienvenue dans notre assortiment et fait la différence sur le marché. Les produits de boulangerie sont très importants dans nos ventes. La Limited Edition nous permet d'être dans la tendance, p. ex. avec les petits pains à l'épeautre, qui est une forme ancienne de blé contenant beaucoup de protéines et d'acides aminés. Il a moins de gluten que le blé conventionnel et contribue ainsi à une bonne digestion.

À quelle fréquence la Limited Edition est-elle renouvelée?
Lydia Ledermann: Tous les deux mois, nous amenons dans les Coop Pronto une nouveauté dans les petits pains, dans les grands et les autres produits boulangers. Il y aura un petit pain à la bière en mai/juin. Nous intégrons les facteurs saisonniers dans notre planification; en hiver, nous proposons p. ex. un petit pain aux marrons (châtaignes). Concernant les petits pains très appréciés, il se peut que nous en offrions à nouveau. Nous avons des retours très positifs. L'offre n'est valable que jusqu'à épuisement des stocks.

Quel pain ou petit pain a été particulièrement bien accueilli jusqu'à présent?
Lydia Ledermann: La petite tresse au beurre que les gens achetaient volontiers a été intégrée à notre assortiment. Le petit pain rustique à l'épeautre fait aussi partie depuis plusieurs mois de notre assortiment standard. Nous n'avions pas imaginé un tel succès pour ce petit pain. La Limited Edition joue donc un peu le rôle de plateforme de test.

L'espace dédié aux produits boulangers est maintenant un peu restreint dans les Coop Pronto. Pouvez-vous étendre l'assortiment comme vous le souhaitez?
Lydia Ledermann: Bien entendu que l'assortiment de pain est limité à cause du manque de place dans nos shops convenience. Nous visons la disponibilité de la marchandise, nos clients doivent pouvoir acheter du pain frais à tout moment de la journée.

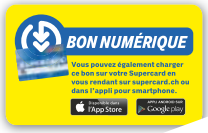
Avec quels fournisseurs travaillez-vous?
Lydia Ledermann: Du fait que Coop possède la plus grande boulangerie de Suisse, il est clair que nous collaborons étroitement et que nous bénéficions d'un grand savoir-faire, mais nous avons des spécialités d'autres fournisseurs.

Pouvez-vous déjà nous révéler les prochains pains que vous proposerez?
Lydia Ledermann: Bien que nous planifiions toujours quelques mois à l'avance, il faut garder de la flexibilité en cas de goulets d'étranglement dans les matières premières. Toutefois, de nombreuses variantes intéressantes seront encore proposées. Laissez-vous surprendre! Au fait, la Limited Edition est disponible dans tous les Coop Pronto. Nous lancerons en juin une campagne publicitaire attractive pour vous mettre en appétit.

TICINELLA.CH |

À la découverte gastronomique du Tessin

1.- DE REMISE sur Jambon cuit Verdi ou Assiette Tessinoise Ticinella



coop pronto

TICINELLA

Valable jusqu'au 27 Juillet 2020 pour une barquette de Jambon cuit Verdi ou de Assiette Tessinoise. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

Photo Suisse Tourisme

Mouvement, nature et culture pour toute la famille.

EXCURSION À VÉLO

En chemin sur deux roues

Profiter de la nature à vélo est particulièrement agréable, car on fait du chemin tout en découvrant de nombreux paysages. Toute la famille peut prendre du bon temps. Voici quelques suggestions de balades.

Emmental: en quittant la gare de Trubschachen, on passe un premier pont, chef-d'œuvre de construction à colombages. La grande localité la plus proche est Langnau, puis Lützelflüh, en descendant l'Emme. On arrive ensuite à Berthoud, dont on traverse la vieille ville médiévale avec ses maisons patriciennes et un château impressionnant. Distance: 29 km

La vallée du Rhin près de Coire: depuis Coire, on pédale dans la plaine alluviale du Rhin. Après Zizers, on passe sur l'autre côté de la vallée pour se diriger vers Landquart. Pour arriver à Maienfeld, il faut aller vers Malans et Jenins en prenant un peu de hauteur. Distance: 26 km

Plaine de la Linth – lac de Zurich: depuis Ziegelbrücke, on suit le canal de la Linth et on bénéficie d'une magnifique promenade le long du lac entre Schmerikon et Rapperswil où l'on arrive après avoir traversé la Jona. Distance: 27 km

Schwytz: le tour commence à la gare de Schwytz et se poursuit le long du lac de Lauerz, après quoi apparaissent les premiers rochers du glissement de terrain de Goldau. Au milieu du village de Goldau et tout près de la gare il y a aujourd'hui un parc animalier. Distance: 9 km

La plaine de Magadino: Bellinzone, la ville la plus italienne de Suisse est célèbre pour ses trois châteaux médiévaux bien conservés. La plaine de Magadino est l'un des derniers deltas fluviaux restés intacts. Après avoir traversé la Verzasca, le chemin le long de la rive, entre Tenero et Locarno, passe devant de simples maisons tessinoises et de spacieuses villas. Distance: 22 km

Le Grand Marais: en sortant de Morat par le nord on pédale dans le Grand Marais, vaste plaine à traverser pour rejoindre Chiètres. On se dirige ensuite vers le canal de Hagneck et l'on suit le lit de l'Aar jusqu'à Aarberg, avec son célèbre marché. Distance: 26 km

Le Rhône: dans le Chablais, le Rhône apprivoisé fait la frontière entre les cantons du Valais et de Vaud. L'itinéraire mène vers la réserve naturelle des Grangettes à l'embouchure du Rhône. La petite ville de Villeneuve offre une vue imprenable sur le lac Léman et le château de Chillon. Distance: 27 km

Plus de propositions d'excursions:

www.MySwitzerland.com/tours-a-velo-en-famille

DRINK RESPONSIBLY

APEROL SPRITZ

D'ITALIE AVEC ÉCLAT
DEPUIS 1919

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

ABSOLUT.®

SWEDISH TRADITION
SINCE 1879

TASTE COMES NATURALLY

NATURAL FLAVOR MIXT
WITH ORIGINAL ABSOLUT VODKA

Drink Responsibly

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

Photo Heiner H. Schmitt

Les chèvres sont libérées, retour au pâturage.

PARRAINAGE COOP

Devenez parrain d'une chèvre – bêlement autorisé!

Par le parrainage, vous devenez non seulement la marraine ou le parrain d'une chèvre dans un alpage des Grisons, mais vous soutenez également les projets caprins et les projets associés dans les montagnes suisses.

Les chèvres sont intelligentes, amusantes, curieuses, et elles apprécient le contact avec les humains. Sur le Geissalp Sust Peil à Vals, dans le canton des Grisons, on élève entre autres des chèvres grisonnes à raies, des chèvres paon et des chèvres brunes de montagne. Dans leur alimentation elles privilégient les plantes ligneuses, surtout les noisetiers et les aulnes, mais aussi les herbes en tous genres. Ce sont d'excellentes grimpeuses qui peuvent gravir sans problème des pentes abruptes pour trouver l'herbe qui leur convient. Les chèvres sont ainsi souvent mises à contribution dans l'entretien des pâturages et des paysages, et c'est grâce à votre mobilisation que des terres précieuses et écologiques ne tombent pas en friche.

Vous avez la possibilité de soutenir ces sympathiques animaux en devenant marraine ou parrain d'une chèvre. Le parrainage dure un été et coûte 95 francs. Les marraines et les parrains pourront venir sur l'alpage faire la connaissance de leur chèvre. Vous pouvez choisir entre l'Alp Sust Peil près de Vals, l'Alp Falla près de Klosters, l'Alp Suot près de Guarda ou l'Alp Valmala près d'Ardez. Vous recevrez de plus, en cadeau, un délicieux fromage de chèvre et une photo de votre chèvre filleule, qui peut d'ailleurs avoir plusieurs parrains. Votre parrainage soutient non seulement une chèvre individuellement, mais aussi d'autres projets dans les montagnes suisses. Il a ainsi déjà été possible de rénover les chèvreries de l'alpage Peil et le chalet d'alpage Suot.

Nous serions heureux que vous deveniez marraine ou parrain cet été pour la première fois ou le redeveniez. Vous pouvez aussi offrir le parrainage d'une chèvre «joker», également en dehors de la période d'estivage. Vous recevrez alors une carte avec la photo d'une chèvre à envoyer à la personne de votre choix. Début juin celle-ci pourra échanger la chèvre «joker» contre celle qu'elle aura choisie.

www.coopparrainage.ch

À consommer de façon responsable I DRINKiQ.com

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

skruf

EXTRÊME FRAÎCHEUR EN SUPER WHITE

LE SNUS BLANC DE SUÈDE

FRESH #4

24 SACHETS SLIMS

Goût frais avec un soupçon de **menthe** poivrée.
Une expérience extraforte de longue durée en termes de goût et de teneur en nicotine.

Plus d'infos sur skruf.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.

18 Over 18 only

À gagner

Deux nuitées à l'hôtel Landgasthof Staila à Fuldera

Le Landgasthof Staila est une entreprise familiale accueillante des Grisons située dans le village romantique de Fuldera.

Question du concours:

Selon Giovanni Segantini, quel village est «le seuil du paradis»? Plus de détails aux pages Tourisme 10 et 11.

À gagner

Coop Pronto tire au sort **3 cartes cadeaux de 50 francs chacune**. Pour participer, faites le sudoku ci-dessous.

Sudoku

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

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

Des garnitures de pique-nique à gagner

En trouvant la bonne réponse dans les mots croisés vous pouvez, avec un peu de chance, gagner ce qu'il faut pour un pique-nique parfait.

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: 26 juillet 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 3 août 2020 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **28 juillet 2020!**

Photos Heiner H. Schmitt, DR

De la fourche à la fourchette

Mini-quiche aux épinards et salade verte

Ingrédients
pour la quiche
- 1 sachet de boutons d'épinards de BettyBossi (200 g)
- 1 rectangle de pâte feuilletée (320 g)
- 50 g de lardons
- 50 g de Sbrinz râpé
- 150 ml de crème entière
- 3 œufs
- 2 oignons nouveaux
- sel et poivre

pour la salade
- 1 sachet de salade Bouquet de Betty Bossi (250 g)
- 1 petite boîte de ciboulette de Betty Bossi (20 g)
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 8 cuillères à soupe d'huile d`olive
- sel et poivre

Préparation

Quiche
Battre les œufs et le fromage avec la crème et assaisonner copieusement avec de sel et du poivre. Faire légèrement revenir les lardons à la poêle. Faire chauffer les épinards et les oignons nouveaux dans une poêle pendant 4 à 5 minutes.
Laisser refroidir le tout, puis ajouter à la crème et mélanger. Dérouler la pâte feuilletée et en garnir de petits moules à quiche. Répartir uniformément la garniture dans les moules. Faire cuire environ 20 à 25 minutes dans le four préchauffé.

Salade
Mettre le vinaigre balsamique, le poivre et le sel dans un saladier et mélanger jusqu'à ce que le sel soit dissous. Ajouter l'huile d'olive et battre vivement. Juste avant de servir, mettre la ciboulette dans la vinaigrette. Ne mélanger la salade Bouquet à la sauce qu'au moment de la servir avec la quiche chaude.

Bon appétit!