

AIRWAVES UN KICK MENTHOLÉ UN DES POUR DES MOMENTS FRAIS.





Roger Oser Président de la Direction générale Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, Cher lecteur

L'Euro de football qui n'a pas eu lieu l'année dernière va commencer. Retour à un peu de normalité. Ce sont de beaux moments, n'est-ce pas, ceux qu'on passe ensemble devant l'écran à vibrer et applaudir? Cette année, le cercle sera sûrement encore un peu petit et plus familier. Nous croiserons à nouveau les doigts, surtout quand l'équipe nationale suisse sera sur le terrain. On va souffrir à chaque ballon! Dans ce numéro, le magazine Coop Pronto présente Steven Zuber, qui joue à l'Eintracht Francfort. Un homme qu'aucun adversaire ne doit sous-estimer, avec une personnalité extrêmement sympathique. Un joueur expérimenté qui a encore de grands projets. Notre édition est placée sous le signe du football. Au milieu du magazine, vous trouverez le calendrier des matchs de l'Euro, à détacher. La page Actuel vous montre comment se régaler confortablement pendant les matchs de football. Vous trouverez tout dans plus de 300 Coop Pronto, car nous sommes toujours là pour vous, même à la mi-temps. Nous vous remercions en vous souhaitant: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»



4 | L'invité Steven Zuber

Steven Zuber de Winterthour a tout misé sur le foot depuis son plus jeune âge. Il a même renoncé à une formation. Aujourd'hui, il joue à l'Eintracht Francfort et pour la Suisse dans l'Euro. Il donne de très bonnes notes à l'équipe nationale actuelle. «Nous irons sûrement de l'avant». affirme-t-il avec conviction dans une interview accordée au magazine Coop Pronto.

10 | Suisse romande Aux alentours de Morat

De Morat à Yverdon ou jusqu'à Fribourg: la région offre de nombreuses possibilités d'excursions et de jolies villes historiques où séjourner.



12 | Actuel Foot entre amis

Une soirée barbecue en l'honneur de l'Euro. Dans nos Coop Pronto, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour la fête: des chips jusqu'aux escargots à rôtir en passant par la bière et le coca.

Impressum

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

imprimé en

Rédaction: Claudia Kocher

Lavout: Veronika Deubelbeiss. Werner Gschwind. Andrea Martin, Bettina Lea Toffol

Impression

Vogt Schild Druck, Derendingen

Tirage 310 000

Page de couverture

Steven Zuber Photo Alex Scheuber/Getty Images



Sommaire | Édition 3/2021

9 | Sites

Coop Pronto avec station-service à Bulle

17 | Coup d'envoi La Suisse est prête

18 | Euro:

le calendrier À détacher

20 | Pour vous Ouiz foot!

23 | Snack foot

Bouchées de Sils au miel et à la moutarde

25 | Bouchées de saucisse au curry

27 | Petits pains au fromage frais et au concombre

29 | Roulés de crêpes au thon

31 | Pour vous

Musée suisse en plein air de Ballenberg

33 | Mobilité

Nous aimons le vélo

35 | Concours

Participer et gagner!

Toujours actuel www.coop-pronto.ch

«Le foot sans fans, je ne veux pas le revivre»

Steven Zuber a tout misé sur le football avec succès. Son club, l'Eintracht Francfort, a le vent en poupe, et il est indispensable dans l'équipe nationale suisse.

CLAUDIA KOCHER

«Je n'ai qu'une seule vie, et j'y donne tout... tout ce que j'aime.» Steven Zuber est footballeur. Depuis qu'il s'en souvient: «Je n'ai jamais pensé à autre chose qu'au foot.» De temps en temps, c'était difficile. Il y avait l'école et les parents à convaincre. Mais Steven Zuber a senti qu'il ne pouvait pas se consacrer à deux choses, une formation et le football. «Pour moi, c'était le seul chemin.» C'est ainsi que ce natif de Winterthour est devenu footballeur professionnel après avoir terminé sa scolarité obligatoire. Du FC Wülflingen en passant par le FC Winterthour, il est arrivé au Grasshopper, puis au CSKA Moscou. Sept ans au TSG 1899 Hoffenheim et depuis un an, à l'Eintracht Francfort.

Steven Zuber pense qu'une formation en parallèle aurait été une barrière mentale. «D'autres pays sont en avance sur nous dans ce domaine. De nombreux professionnels accomplis ont misé sur le football dès le départ. C'est bien que nous ayons tant d'opportunités en Suisse. J'aurais sûrement pu faire encore un

apprentissage. Mais j'ai décidé de ne pas le faire. Par contre, j'ai suivi des formations en ligne, entre autres pour apprendre l'anglais.» Pour lui c'est clair, ça le rend confiant.

Son club, l'Eintracht Francfort est actuellement quatrième de la Bundesliga allemande. Steven Zuber n'est pas très actif en ce moment. Il reste souvent sur le banc ou n'entre que vers la fin. «Ce n'est pas très gra-

«Je n'ai jamais pensé à autre chose qu'au foot»

tifiant, mais ces situations font partie de la vie. On se donne à fond et pourtant sans pouvoir jamais tout influencer.» Le succès du club donne raison à l'entraîneur. L'équipe fonctionne très bien, l'entraîneur l'apprécie et voit ses performances. «L'important maintenant, c'est de persévérer.»

Steven Zuber prouve à l'équipe nationale suisse qu'il en veut. Lors du match de qualification contre la Bul-

garie, il a marqué un but et fait une passe décisive pour le second. «Le joueur le plus efficace de la première mi-temps», titrait la NZZ. «C'est sympa de voir ses potes de retour à la maison», dit Steven Zuber. Ils ne s'étaient plus rencontrés depuis près d'un an et demi. «Je n'ai pas pensé que nous fonctionnerions encore si bien.» Les compliments après les matchs lui font plaisir. «J'ai deux ou trois critiques dans mon entourage que j'écoute. S'ils disent que j'ai été bon, je peux les croire.» Il rit.

Avec les buts, on doit faire la différence: «Il y a les importants et les beaux.» Dans sa carrière, il a marqué beaucoup de beaux buts. Le plus émouvant est celui contre le Brésil au Mondial: «À la première participation au Mondial, on marque un but et on sait que tout le monde vous regarde! C'est l'euphorie.»

Il est donc ravi de jouer à nouveau avec la Suisse. «Je suis sûr que nous arriverons à quelque chose.» On verra jusqu'où. «Je suis très, très confiant en nos qualités.» Pour lui, le groupe de la Suisse avec l'Italie, la Turquie et le Pays de Galles est ▶▶





20% DE RABAIS

SUR CAPRI-SUN

MULTIVITAMIN 330ML





Capri-Sun

Valable jusqu'au 26.07.2021. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Cocardonto.





▶▶ cool. Il n'a pas particulièrement de favoris dans l'Euro. «La crise du coronavirus a beaucoup changé le football. On verra qui est en forme et comment.» Zuber est convaincu que les footballeurs se sont rapprochés pendant la crise. «J'espère vraiment que tout le monde restera en bonne santé, que nous créerons des émotions et que tous ceux qui souffrent de la crise pourront reprendre le travail. Il y a tellement de métiers qui dépendent du football.» Le retour à la normale, c'est ce qu'il souhaite. «Le football sans fans, je ne veux pas le revivre.»

Les supporters veulent voir Steven Zuber dans le coup encore un moment. Il aura 30 ans en août, mais il en rit: «Ce n'est pas vieux!» Il y a beaucoup de footballeurs plus âgés qui jouent au plus haut niveau. «L'âge est de moins en moins déterminant.» C'est d'abord dans la tête. Ça dépend beaucoup de la manière de vivre et de se nourrir. «On peut certainement jouer au football jusqu'à 38 ans.» Se maintenir à ce

haut niveau durant des années, c'est un art. «Comme dans n'importe quel travail: on va peut-être se lever plus tôt, faire plus d'efforts et prendre mieux soin de soi.»

Il le fait déjà. «Je ne dis pas que j'en fais plus que les autres, mais je fais plus que ce dont j'ai besoin pour moi, pour mon corps. Bien des gens se débattent avec eux-mêmes et moi aussi. Il me faut gagner la bataille

Steven Zuber

Steven Zuber est né le 17 août 1991 à Winterthour. À l'âge de 15 ans, il jouait déjà au GC Zurich. Aujourd'hui, il est attaquant à l'Eintracht Francfort. En 2012, il a participé aux Jeux olympiques. Depuis 2013, Zuber joue dans l'équipe nationale suisse sous le maillot n° 14. Il est devenu champion de Russie avec le CSKA Moscou en 2014.

mentale que je mène depuis des années et je suis loin d'en avoir fini. Du potentiel, j'en ai encore beaucoup et ça me fait du bien.»

À côté de sa passion, Steven Zuber aime lire en anglais, surtout des biographies inspirantes. L'apprentissage des langues est important. «L'anglais est une aide dans le monde du football. Nous, les joueurs, avons la chance d'être confrontés à de nombreuses nationalités.» Son année à Moscou a été un peu trop courte pour apprendre beaucoup de russe. «C'était suffisant pour commander au restaurant.» Cette période a été très instructive. «Pour la première fois j'étais seul dans un pays étranger. J'ai pu jouer avec des joueurs très jeunes et talentueux, et même devenir champion de la Ligue des champions! C'était génial de voir un monde différent.» Il apprécie d'autant plus la qualité de la vie en Suisse. «I'en suis très reconnaissant.»

Faites tourner la roue de la fortune!



Du 1^{er} au 30 juin 2021



Plus d'informations sur coop-pronto.ch



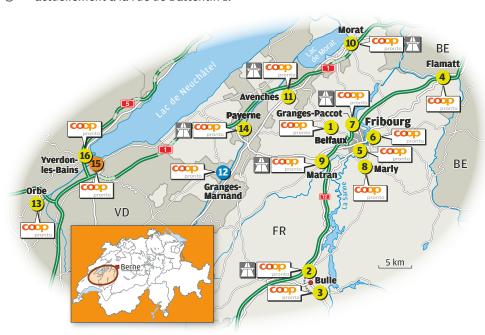
COOP PRONTO BULLE



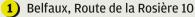
Le Coop Pronto avec station-service du gérant Fetah Ameti est ouvert du lundi au samedi de 6h à 21h, et le dimanche de 6h à 19h.

Depuis un an, Fetah Ameti, 36 ans, est gérant du Coop Pronto avec stationservice de Bulle et ça lui plaît beaucoup. Auparavant, il a été gérant à Belfaux durant plusieurs années. «Un changement est toujours un défi. Ici à Bulle, c'est plus animé. C'est bien entendu grâce à l'autoroute.» D'habitude, les touristes affluent nombreux en Gruyère. Actuellement il y en a moins. «Mais on a quand même bien survécu à la période du coronavirus.» Fetah Ameti vend particulièrement bien les fleurs et les produits frais comme les sandwichs ou les salades. Les boissons également marchent bien. Vingt-deux employés travaillent actuellement à la rue de Battentin 1.

«Plusieurs sont à temps partiel, j'emploie aussi des étudiants. Nous sommes une grande équipe. Il le faut. Il v a un deuxième Coop Pronto à Bulle, mais nous ne sommes pas concurrents. Nous nous entendons bien entre nous, souligne le gérant. Il y a de la place pour les deux.» Fetah Ameti a toujours voulu être gérant de shop, même lorsqu'il travaillait dans le commerce de détail chez Coop. Il aime être son propre patron. «Je n'ai pourtant pas plus de temps qu'avant, au contraire. Je prends congé de temps en temps. Avec quatre enfants à la maison, c'est nécessaire.»



Sites Canton de Fribourg





- Bulle, Rue de Battentin 1, Les Combes
 - 3) Bulle, Pra-Riond 1, La Tour-de-Trême
 - 4) Flamatt, Bernstrasse 30
 - Fribourg. Route de la Fonderie 14d
 - Fribourg-Schönberg, Route de Tavel 8
- **7)** Granges-Paccot, Route de la Chenevière 1
 - 8) Marly, Route de la Gruyère 15



9) Matran, Route du Bois 1



10) Murten, Löwenberg 48

Canton de Vaud



- Avenches, Au Milavy
 - 12) Granges-Marnand, Avenue de la Gare (Centre Coop)
 - 13) Orbe, Chemin de Lavegny 2



- + 14) Payerne, Route de Bussy 22
 - 15) Yverdon, Place de la Gare
 - Yverdon, Route de Sainte-Croix
 - Coop Pronto avec station-service
 - Station-service automatique
 - Coop Pronto





Les maisons de la vieille ville de Morat, serrées et alignées, et le lac de Morat en arrière-plan.

DE MORAT À YVERDON

Dans un paysage lacustre historique

De jolies petites villes se succèdent. Les cantons de Fribourg et de Vaud ont beaucoup à offrir en termes d'histoire. Français ou allemand? On se fait toujours surprendre dans cette région.

La pittoresque petite ville de Morat,

avec ses remparts bien préservés, ses nombreuses tours, son château, ses maisons bourgeoises, ses arcades et ses fontaines est probablement l'un des endroits les plus attrayants de la Suisse. Une raison suffisante pour prendre le temps de faire une visite de la ville au début d'un tour à vélo. Après Morat, le trajet conduit le long du lac de Morat et autour du Mont Vully jusqu'au pont Rotary, un ouvrage conservé de l'Expo.02. À cet endroit on emprunte la route n° 5 de la Suisse à vélo pour

longer la rive du lac de Neuchâtel en direction d'Yverdon. Il est indispensable de faire un arrêt à Estavayer-le-Lac pour une brève visite de la ville. Peu avant Yverdon, au Centre Pro Natura de Champ-Pittet, on apprendra tout sur la Grande Cariçaie, le plus grand ensemble marécageux lacustre de Suisse.

Depuis la gare de Morat, il faut suivre les indicateurs en direction de Salvagny-Guin (Salvenach-Düdingen). Après une montée raide jusqu'à la ferme d'Erlemsburg, une vue splendide s'ouvre sur Morat, son lac, le Vully et les hauteurs du Jura. À la sortie de la forêt de bouleaux, le chemin mène en ligne droite au village de Salvagny avec ses fermes traditionnelles et son ancien four encore opérationnel. Depuis la colline au-dessus du village, par beau temps, on profite d'un panorama allant du Stockhorn au Moléson. Quelques minutes de marche plus tard, on se trouve au bord de la Bibera, une petite rivière longée par le sentier des castors. On rejoint Morat après une randonnée de

6 h 30 environ. La liaison ferroviaire entre Morat et Courtepin offre aussi la possibilité de faire une marche de Morat à Courtepin.

Avenches dégage un charme manifestement romand. Le centre du bourg, avec ses arcades et ses nombreuses et remarquables façades de style gothique et Renaissance, invite à flâner. Aventicum fut la capitale de l'Helvétie romaine il y a 2000 ans. Depuis l'amphithéâtre, un circuit mène aux principaux vestiges archéologiques et aux curiosités romaines. Le Musée romain abrite une collection gallo-romaine, dont une précieuse copie du célèbre buste en or de Marc Aurèle, l'empereur romain.

Le château d'Yverdon est une forteresse militaire située dans la plaine d'Yverdon-les-Bains. Elle a été commandée par Pierre de Savoie en 1259 aux architectes Jean et Jacques de Saint-Georges. Depuis 1915, le château abrite le Musée d'Yverdon, dédié à l'histoire de la ville et de sa région sur près de 8000 ans. La pièce maîtresse du musée est le château lui-même, dont la riche histoire est connue bien au-delà des frontières suisses.

La ferme néolithique de Gletterens a été construite en 1996 sur l'ancien site d'un village lacustre datant de 3000 ans avant J.-C. et offre aux visiteurs la possibilité de se familiariser avec notre évolution de manière vivante. Comment faire du feu sans allumettes? Comment viser avec un javelot? Comment peindre sans peinture, et comment fabriquer des sacs en cuir, des pendentifs et de la vannerie typiques? Dans l'authentique village lacustre de Gletterens, les aventuriers de tout âge peuvent se

plonger dans le néolithique et faire la connaissance d'une culture fascinante avec les mains, le cœur et la tête dans un monde où peu avait déjà été inventé.

Vous trouverez ces offres d'excursions et d'autres encore sur

www.MySwitzerland.com/







Les arènes du festival d'Avenches.

Château de Villars-les-Moines,

Le château-hôtel impressionne ses hôtes par ses salles splendides, ses objets en bois en forme de tour, qui ont été réalisés par l'artiste Roland Werro, ainsi que par son histoire.

> Là où vivaient autrefois les moines de Cluny, le confort moderne et l'histoire s'associent aujourd'hui pour offrir une expérience d'hébergement exceptionnelle. Le magnifique parc entourant le château, avec son jardin potager, invite encore davantage au calme et à la détente.

www.chateau-villarslesmoines.ch

CONCOURS Nuitée à Morat

Répondez à la question du concours à la page 35 et, avec un peu de chance, gagnez **une nuitée pour deux** personnes dans le château de **Villars-les-Moines.** Inclus: verre de bienvenue, menu gourmet à 4 plats et petit-déjeuner.



Foot et repas entre amis

Dans nos Coop Pronto, vous trouvez tout pour une soirée foot inoubliable. Pour quelle équipe croisez-vous les doigts?



Le ballon roule à nouveau: l'Euro 2021 (l'Euro 2020 reporté!) est l'occasion d'une grande soirée barbecue. Les Coop Pronto vous proposent, par exemple, des saucisses à rôtir de St-Gall, des saucisses escargots à rôtir, des steaks ou du fromage à

griller. Pour accompagner, du **pain** frais, une **salade de tomates** avec du **fromage** ou des **carottes** pour snack sont parfaits.

Ne pas oublier les classiques, **chips** ou **popcorn.** Nous proposons un grand choix de dips, **guacamole** ou

salsa, p. ex. Comme boissons, nous suggérons de la **bière** ou une boisson gazeuse, **Fanta, Coca-Cola,** etc. Frais, surtout! Pour le dessert, des **M&M's** ou un **carac,** et nous sommes prêts à vibrer pendant 90 minutes. Qui gagne? Ça va être palpitant!

ABSOLUT VODKA

One Source. One community One Superb vodka Crafted in the Village Absolut Since 1875

IMPORTED 40% ALC./VOL.(80 PRO 1.75 L

PRODUCED AND BOTTLED IN A H U S , S W E D E N

ABSOLUT VODKA

One Source One community One Superb vodka. Crafted in the Village of Akus, Sweden Absolut Since 1879.

I M P O R T E D 40% ALC./VOL.(80 PROOF) 700 M L

PRODUCED AND ROTTLEB IN

WALL TO SHEET WALLES

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

100% DU MEILLEUR BLÉ D'HIVER. 100% D'EAU DE SOURCE PURE. LE PRINCIPE QUI NOUS TIENT À CŒUR.

Chez ABSOLUT Vodka, nous accordons une place particulière à la nouveauté, comme en témoignent les nombreuses évolutions qu'a connu l'apparence de nos bouteilles au cours des dernières décennies.



Éditions limitées des années passées

Toutefois, un principe ne varie pas : notre philosophie de production. ABSOLUT Vodka vient d'Åhus, une bourgade paisible au sud de la Suède. Cela peut surprendre, mais nous préférons parler de nos produits plutôt que de nous-mêmes.

Chez ABSOLUT Vodka, toutes les étapes de la production se déroulent dans le petit village d'Åhus et aux alentours. Chaque grain de blé, issu à 100% de blé d'hiver de qualité optimale, est récolté sur les terres fertiles de cette région de la Suède. Il en va de même pour l'eau, principal ingrédient de notre recette : chaque goutte provient à 100% d'une eau de source pure locale, puisée à plus de 140 m de profondeur.

Au fil du temps, nous avons cependant introduit une nouveauté: aujourd'hui, la distillation d'ABSOLUT Vodka affiche un bilan carbone neutre*, et ce depuis bien plus longtemps que ses concurrents. Une démarche qui n'est pas purement désintéressée, car, à l'avenir, nous souhaitons pouvoir continuer à nous approvisionner dans les environs d'Åhus. Au bout du compte, c'est ainsi qu'ABSOLUT Vodka a toujours su conserver son excellence, partout où elle est dégustée.

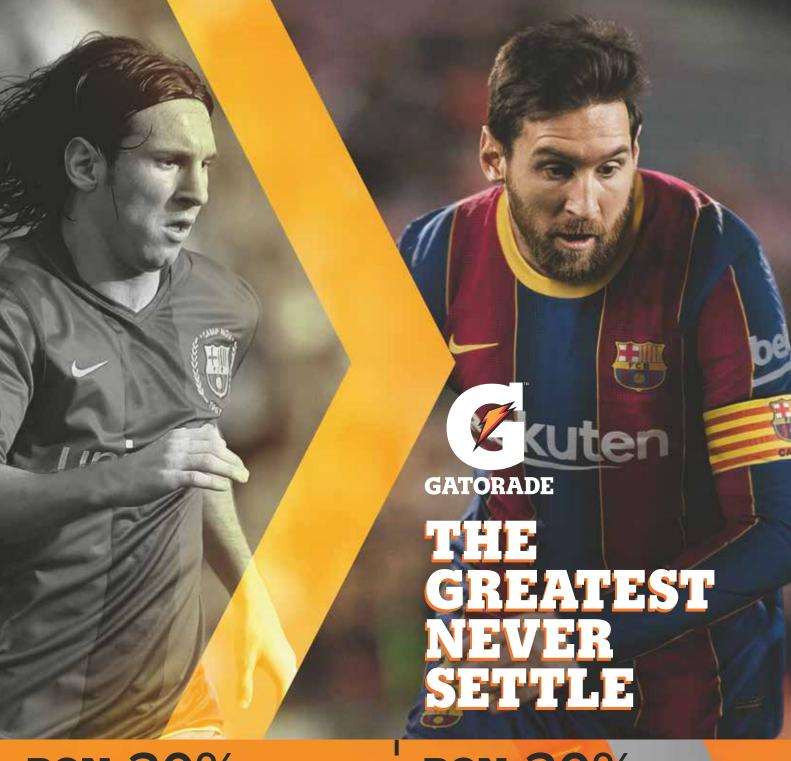
ABSOLUT.®

SWEDISH TRADITION SINCE 1879

ABSOLUT SODA

Ingrédients : Glaçons 4 cl d'ABSOLUT Vodka 15 cl d'eau gazeuse 1 cl de jus de limette 2 rondelles de limette Préparation : Remplir un verre avec des glaçons. Ajouter tous les ingrédients. Décorer avec de la limette.





BON 30% sur GATORADE

Valable jusqu'au 26.07.2021. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).*

* dans la limite des stocks disponibles.



BON 30% sur GATORADE

Valable jusqu'au 26.07.2021. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).*

* dans la limite des stocks disponibles.













CHAMPIONNAT D'EUROPE 2021

Coup d'envoi pour un Euro presque normal

L'équipe nationale suisse est prête. Le premier match, contre le Pays de Galles, aura lieu le 12 juin. Sur la prochaine double page vous trouverez le calendrier des matchs, à détacher. Coop Pronto vous souhaite beaucoup de plaisir!

Cela fait un moment, depuis 2019, que l'équipe nationale suisse joue dans le haut du tableau du groupe D. La deuxième place du groupe est revenue au Danemark. L'Irlande, la Géorgie et Gibraltar ont été éliminés. L'Euro 2020, après avoir été annulé l'an passé à cause de la pandémie, aura lieu cette année, du 11 juin au 11 juillet. Il se déroulera dans plusieurs villes d'Europe et à Bakou, en Asie.

Qui joue? L'équipe: (état au 4.5.2021) **Attaquants:** Albian Ajeti, Josip Drmic, Breel Embolo, Christian Fassnacht, Mario Gavranovic, Cedric Itten, Admir Mehmedi, Haris Seferovic, Ruben Vargas

Milieux de terrain: Michel Aebischer, Edimilson Fernandes, Remo Freuler, Xherdan Shaqiri, Djibril Sow, Renato Steffen, Granit Xhaka, Denis Zakaria, Steven Zuber

Défenseurs: Manuel Akanji, Loris Benito, Eray Cömert, Nico Elvedi, Michael Lang, Kevin Mbabu, Jacques Moubandje, Becir Omeragic, Ricardo Rodriguez, Fabian Schär, Silvan Widmer

Gardiens: Yann Sommer, Jonas Omlin, Yvon Mvogo, Gregor Kobel, David von Ballmoos

Entraîneur: Vladimir Petkovic (depuis 2014)

Il se déroulera dans 12 villes différentes, entre autres Budapest, Saint-Pétersbourg, Bakou, Amsterdam, Copenhague, Séville, Rome et Munich. Les deux demi-Finales ainsi que la finale auront lieu au stade de Wembley à Londres.

Calendrier de l'Euro de football 2021







13. Griezmann (6 buts) 14. Shaqiri 15. 1984

jours) 4. Cinq 5. Grèce 6. Pays de Galles 7. 1996 8. Espagne 9. Skillzy 10. Allemagne 11. 24 12. Ronaldo (21 matches)

Réponses: 1. 1960 2. Portugal 3. Jetro Willems (18 ans + 71

Les supporters suisses lors de l'Euro 2008, qui s'est déroulé en Suisse et en Autriche.

Pays de Galles

□ Irlande du Nord

Islande

CHAMPIONNAT D'EUROPE DE FOOTBALL

Test sur l'Euro

Que savez-vous du football européen? Vous pouvez vous rafraîchir la mémoire avec ce quiz, juste à temps pour l'Euro.

1. Quand a eu lieu le premier Euro qui s'appelait alors Coupe d'Europe des nations? □ 1950 □ 1954 □ 1960	7. En quelle année la Suisse s'est qualifiée la première fois à l'Euro? 1988 1992 1996	13. Qui a été le meilleur buteur de l'Euro 2016? ☐ Mario Gomez ☐ Antoine Griezmann ☐ Wayne Rooney
1000	8. Quelle nation a réussi à défendre	14. Qui a dit au sujet des maillots
2. Qui est l'actuel champion?	un titre de champion d'Europe?	suisses déchirés à l'Euro 2016:
☐ France	☐ Italie	«J'espère que Puma ne fabrique pas
□ Portugal	☐ Allemagne	des préservatifs»?
☐ Espagne	☐ Espagne	☐ Valon Behrami
Lapagne	Lispagne Lispagne	☐ Xherdan Shaqiri
3. Qui est le plus jeune joueur à avoir	9. Quel est le nom de la mascotte	☐ Granit Xhaka
participé à l'Euro?	de l'Euro 2021?	□ Granit Anaka
☐ Johan Vonlanthen	□ Pinocchio	15. En quelle année a eu lieu le
☐ Jetro Willems		premier Euro féminin?
		□ 1976
☐ Renato Sanches	☐ Goaliath	□ 1976 □ 1980
4 À combion diffuses lifenessed they	10. Ovel neve a neuticiné av alve	
4. À combien d'Euros l'Espagnol Iker	10. Quel pays a participé au plus	\square 1984
Casillas a-t-il participé?	grand nombre de finales?	
Quatre	□ Espagne	Toutes les réponses justes: Bingo!
□ Cinq	□ URSS	Vous êtes un vrai crac du foot!
□ Six	□ Allemagne	10 - 14 points: Vous avez une assez
		bonne mémoire du football. Belle
5. Qui a été le gagnant surprise de	11. Combien d'équipes y aura-t-il	performance!
2004?	en 2021?	5 - 9 points: Les applaudissements
□ Danemark	\square 24	pour l'équipe sont peut-être plus
□ Pologne	□ 28	importants pour vous que le jeu.
□ Grèce	□ 32	1 - 4 points: Vous avez clairement
		d'autres priorités dans votre vie.
6. Quel concurrent débutant a atteint les demi-finales à sa première parti-	12. Quel joueur a disputé le plus de matches de l'Euro jusqu'à présent?	O point: OK, commençons par le début: le ballon est rond.
cipation en 2016?	☐ Cristiano Ronaldo	

Bastian Schweinsteiger

Gianluigi Buffon



JE SUIS CAPSA.



NOUVEAU DANS LA CAPSULE EN ALUMINIUM

DES PLAISIRS DIVERS POUR VOTRE MACHINE NESPRESSO®*

*MARQUE D'UNE ENTREPPRISE TIERCE















20% RABAIS!



Snacks de football

Bouchées de Sils au miel et à la moutarde

Préparation: 15 min. **En tout:** 25 min.

Énergie: 337 kcal par personne



Pour 4 personnes, il vous faut

- 5 cs de moutarde
- 5 cs d'huile de tournesol
- 3 cs de miel liquide
- · 1 cs d'ail en poudre
- 2 petits pains à la saumure (env. 200 g), en dés, secs



Voici comment faire

- **Pains à la saumure:** mélanger la moutarde, l'huile, le miel et l'ail en poudre. Ajouter le pain, laisser reposer env. 10 min. puis répartir sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- **Cuisson:** env. 10 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C. Sortir du four et laisser refroidir sur la plaque.

Conseil: l'ail en poudre peut être remplacé par de l'oignon en poudre.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:















30% **DE RÉDUCTION**

sur Mini Babybel 4 portions

26.07.2021. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ... Coop Pronto.









Snacks de football

Bouchées de saucisse au curry

Préparation: 15 min. En tout: 45 min.

Énergie: 195 kcal par pièce

Pour 12 pièces, il vous faut

- 1 pâte à pizza rectangulaire abaissée (env. 550 g)
- 3 cs de purée de tomates
- · 1 cc de curry
- 2 cs de ketchup
- 2 saucisses à rôtir de veau de St-Gall, coupées en morceaux d'env. 2 cm
- 1 cs d'huile d'olive
- · 60 g de ketchup
- 20 g de purée de tomates
- ½ cc de curry

Voici comment faire

- 1 Bouchées: dérouler la pâte, la badigeonner de purée de tomates et la saupoudrer de curry. Découper à l'emporte-pièce des rondelles d'env. 8 cm de Ø. Ajouter un peu de ketchup et un morceau de saucisse au milieu de chaque rondelle de pâte. Rabattre la pâte sur la saucisse, bien appuyer et poser les bouchées, couture vers le bas, sur une plaque recouverte de papier cuisson, les badigeonner d'huile.
- **Cuisson:** faire cuire env. 30 min. dans le bas du four préchauffé à 200 °C.
- **Dip:** mélanger le ketchup, la purée de tomates et le curry. Servir le dip avec les bouchées.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:











Snacks de football

Petits pains au fromage frais et au concombre

Préparation: 25 min. **En tout:** 25 min.

Énergie: 132 kcal par pièce



Pour 12 pièces, il vous faut

- 2 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 pincée de sel
- 1 baguette coupée en tranches d'env. 2 cm
- 1/4 concombre râpé fin
- 1 pincée de sel
- 140 g de fromage frais aux fines herbes
- 1½ cs d'eau
- 2 cs d'amandes hachées menu
- 3⁄4 concombre coupé en fines lanières
- un peu de fleur de sel
- · un peu de poivre

Voici comment faire

- 1 Tranches de pain grillées: mélanger l'huile, l'ail et le sel. Badigeonner les tranches de baguette de l'huile à l'ail et les faire dorer à la poêle pendant 3 min. de chaque côté.
- **Crème:** mélanger le concombre et le sel, faire dégorger pendant env. 15 min. dans une passoire et bien presser. Ajouter le fromage frais, l'eau et les amandes.
- Petits pains: tartiner la crème sur les tranches de pain, les garnir de lanières de concombre, saler et poivrer.

Conseil: ciseler un peu d'aneth, le mélanger à la crème et garnir les petits pains d'aneth.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:







Maintenant
20% de réduction
sur Betty Bossi Saladier
Poulet Caesar, Mixed
salade et salade grecque.

20% bon

Valable jusqu'au 26 juillet 2021.

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







Snacks de football

Roulés de crêpes au thon

Préparation: 30 min.

En tout: 1 h

Énergie: 60 kcal par pièce

Pour 24 pièces, il vous faut

- 50 g de farine blanche
- ½ cc de sel
- 1 dl de lait coupé d'eau (1/2 lait et 1/2 eau)
- 1/4 dl d'huile d'olive
- 1 œuf
- · beurre à rôtir
- · 200 g de fromage frais double-crème
- 1 boîte de thon rosé à l'huile (env. 155 g) égoutté et émietté
- · 2 cs de moutarde au raifort
- 2 cs de câpres hachées grossièrement
- · sel, poivre, selon le goût

Voici comment faire

- Pâte à crêpes: dans un saladier, mélanger la farine et le sel et creuser un puits au milieu. Dans un autre récipient, mélanger le lait coupé d'eau, l'œuf et l'huile et verser progressivement dans le puits tout en remuant avec le fouet. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer env. 30 min. à température ambiante.
- Crêpes: faire fondre un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Verser un tiers de la pâte dans la poêle. Baisser le feu. Lorsque le dessous est bien cuit et

- se détache facilement, retourner la crêpe et terminer la cuisson. Répéter l'opération 2 fois.
- 3 Farce: mélanger le fromage frais, le thon, la moutarde et les câpres, rectifier l'assaisonnement.
- Roulés: badigeonner les crêpes de farce, rouler en serrant bien et couper des petits rouleaux d'env. 2 cm d'épaisseur.

Conseil: répartir env. 30 g de Micro Greens sur la farce avant de rouler. Garnir les roulés de Micro Greens.



Conseil vin de Coop Pronto

Naturaplan Bio Blanc Château Barillet

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:















QUELLE FRAÎCHEUR

AVEC NICOTINE, SANS TABAC.







♀ @NordicSpiritCH



(O) @NordicSpirit_CH

NORDICSPIRIT.CH



100% poules élevées en plein air

ÇA EN FAIT DES BONNES RAISONS **DE SE FAIRE PLAISIR!**



Toujours pas d'huile de palme





Nappage au chocolat croquant



DOONUTS NAPPÉS CHOCOLAT ST MICHEL

BON DE RÉDUCTION

25%

Valable jusqu'au 26.07.2021.

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







Le musée en plein air de Ballenberg offre une immersion saisissante dans la vie simple et rurale du passé.



DIVERSITÉ CULTURELLE

Photos © Ballenberg

Musée de Ballenberg

Le musée en plein air de Ballenberg est une promenade à travers les siècles. On y admire plus de 100 maisons historiques originales de toutes les régions de Suisse, ainsi que des jardins et des champs d'autrefois. Une superbe excursion pour toute la famille.

Ballenberg, le musée en plein air près de Brienz, propose de découvrir plus de 100 bâtiments ruraux originaires de toute la Suisse. Fermes impressionnantes, modestes maisons de tâcherons, chalets d'alpage, étables, granges, greniers, lavoirs et séchoirs sont les témoins architecturaux et socio-historiques de la vie quotidienne et de la culture rurale du passé.

Ces constructions historiques n'ont pas pu être conservées à leur emplacement d'origine et ont donc été soigneusement démontées et reconstruites sur les 66 hectares du site du musée. Les cuisines, les chambres et les salles de séjour donnent un aperçu de la vie rurale dans la Suisse d'alors. Autour des fermes on découvre des jardins potagers, des champs, des prairies et des pâturages organisés selon des modèles historiques. Dans les bâtiments on côtoie des artisans accomplissant des tâches traditionnelles

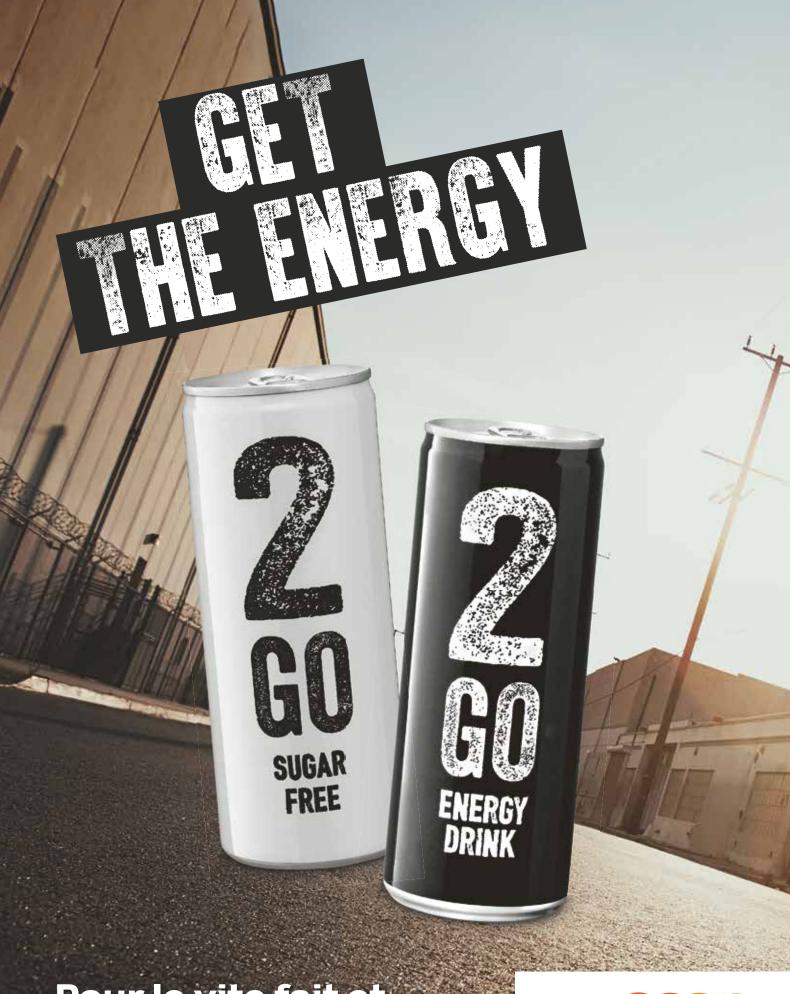
avec des outils d'époque. Enfin, plus de 250 animaux de ferme, de toutes les espèces et races indigènes, contribuent de façon saisissante à l'animation du Ballenberg.

C'est vers la fin du XIX^e siècle que les musées folkloriques ont progressivement rendu accessibles au grand public l'habitat et les objets de la vie quotidienne des populations rurales. La collecte systématique, l'exposition du patrimoine culturel traditionnel et la présentation pédagogique destinées à un large public ont débuté à cette époque et caractérisent nos musées en plein air d'aujourd'hui.

À l'époque des premiers musées de ce genre en Scandinavie, il en était également question en Suisse. Cependant, ni les plans d'une «petite cité suisse médiévale» pour le Musée historique de Berne, ni les discussions sur l'opportunité d'intégrer l'habitat rural dans le Musée national suisse de Zurich n'ont abouti concrètement. Ce n'est qu'en 1963 que le Conseil fédéral a chargé une commission d'experts d'étudier la création d'un musée national en plein air. Le terrain du Ballenberg fut le plus convaincant. En 1978, le musée en plein air a ouvert ses portes avec 16 objets. Il y a aujourd'hui plus de 100 habitations et dépendances.

Ce musée en plein air n'est pas seulement une institution culturelle, scientifique et touristique qui attire chaque année quelque 200 000 visiteurs du monde entier. C'est également, avec près de 200 employés, travaillant de mi-avril à fin octobre, l'un des plus importants employeurs de la région.

www.ballenberg.ch



Pour le vite fait et le tout frais.





Les excursions à vélo font plaisir à toute la famille.

WE LOVE VELO

Bienvenue aux cyclistes!

Les pneus des vélos peuvent désormais être regonflés dans tous les Coop Pronto avec ou sans station-service. En plus des postes de réparation, nous proposons une assurance pour les pannes de vélo.

Faire du vélo n'a jamais été aussi apprécié. C'est sain pour le corps et l'esprit, et naturellement respectueux de l'environnement. Dans le cadre de sa stratégie de développement durable, Coop Mineraloel AG propose également des prestations intéressantes pour les cyclistes.

Les pneus des vélos peuvent être regonflés avec l'appareil Airfix dans tous les Coop Pronto avec stationservice ou en empruntant une pompe à vélo dans les Coop Pronto sans station-service. Un poste de réparation de vélos est à la disposition des cyclistes à la station-service Coop Pronto de Kaiseraugst (AG). Bien en sécurité à distance des automobilistes, on peut regonfler les pneus ou réparer soi-même son vélo avec les outils disponibles sur place. L'installation d'un poste de réparation est prévue dans quatre autres Coop Pronto avec station-service.

Un petit assortiment de vélos est disponible dans les plus grands Coop Pronto, pour couvrir les besoins les plus importants d'un cyclisme sans

concession. Dans nos Coop Pronto, vous trouverez un grand choix de provisions pour apaiser en chemin les petites et grandes faims.

Notre partenaire, la Bâloise Assurances, propose l'«Assistance dépannage vélos & Co.» à nos clients

www.coop-pronto.ch/velo



cyclistes dans tous les Coop Pronto. Un pneu crevé, la chaîne cassée ou la batterie du vélo électrique à plat: avec l'assistance dépannage de la Bâloise, l'aide vient directement à vous. Vous pourrez ainsi vous remettre rapidement en route. S'il n'est pas possible de réparer sur place, vous recevrez un vélo de location et le deux-roues en panne sera transporté. Un super service pour seulement 35 francs par an.

Vos avantages:

- Assistance en cas de pannes de toute nature (dues à un accident, à un défaut technique ou à l'incapacité de rouler du cycliste)
- Couverture dans toute la Suisse (le vélo en panne doit se trouver sur une route carrossable)
- Voyage de retour du cycliste assuré en transports publics (train 1^{re} classe) ou en taxi jusqu'au domicile du preneur d'assurance ou jusqu'à un atelier (taxi: jusqu'à un montant de 300 francs par situation)
- Location d'un vélo de la même catégorie pour un maximum de 8 jours pendant la durée de la réparation
- Nuitée, si le voyage de retour n'est plus possible le jour même (jusqu'à 120 francs par nuit)
- Des dépliants sur la manière de souscrire l'assurance sont disponibles dans tous les Coop Pronto.

Plus d'informations: www.baloise.ch/assistancedepannage



BON

CHF 0.40 de rabais pour tout achat de 1 sachet de tabac PUEBLO 25 g Classic ou Blue.
(Prix promotion CHF 6.50)

coop



Valable du 01.06.2021 au 26.07.2021.

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



À gagner

Une nuitée pour deux personnes au château de Villars-les-Moines à Morat. Accueil avec un verre de bienvenue, menu gourmet à 4 plats et petit-déjeuner.



Question du concours:

Où se trouve le village lacustre de la région de Morat? Plus de détails aux pages Tourisme 10 et 11.

À gagner

Gagnez 3 entrées famille pour le musée en plein air de Ballenberg à Hofstetten près de Brienz (voir page 31).



Sudoku

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

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

Rendre	Orne-	Vie d'un	\vdash	Ţ			Muscle	Unité de	Précise	\neg
mal-	ment	Saint	. ▼	▼	Goutte	▼	du ventre	police	Trait	▼
propre	sinueux	Prénom féminin			anglaise		(fam.)	d'élite aux USA	d'esprit	
	▼	▼			Canal			V		
L					d'irriga-					
					tion au Valais				3	
					Valais		Temple-			
Sommet valaisan							monas-			
			6				tère du			
Calice			6				Laos			
					Enlevait,					
→					sous- trayait					
N					trayan					
Neu- vième art	▶		1	_	20					
Boisson			Lam					┌┺		
anglaise				Y						
								Tel		Ce que
-	_				/	10.		mélangé		l'on fait
	4			1	1			Démentit		
Langage		An- cienne	1		-/-					▼
infor-		arme de	1	FILE	SBALL			-		
matique		guerre	1	1000	JUALL					
			1							
-			3		- A	0.0		┌┺		_
			Liv	re du	footh	all				5
Unité				C dd	1000	uii		Bouche d'oiseau	Gamète	
astrono-	▶		En tr	ouvant	t la bor	nne réc	onse	Pronom	femelle	
mique				les mo				réfléchi	mûr	
							uS		٧ ا	
l r►			pouv	ez, ave	ec un p	eu de		┕►		
			chan	ice, gag	gner iir	n des tr	nis			
Cen-	Tech-				_	i acs ti	013	Version		
tième	nique de		livre	s du fo	otball.			non doublée		
du yen	peinture							uoubiee		
	*		Terre qui peut être		Auteur du Nom	Très	Animal	Article		
┌┺			façon-	·	de la	court	pares- seux	indéfini		
			née		Rose		seux			
Saison		Plus	V			*	,	Facilite les tours		lls ont leur nom
chaude		grand						de mani-		sur une
Air libre		Vitalité						velle		carte
		▼			Quatre saisons			▼		▼
→					Presse	1	_			
					(fam.)		2			
				Élimai	* *				Ne va	
_		_		Article					pas sans l'ultra	
Former		7		allemand					· uiua	
Format d'image				1		Os de	[1	
Espion-						l'avant- bras				
ner						มเสร				
Site celtique		Abso .					Balle à			
(NE; 2		lument dévoué					remettre			
mots)		uevoue		1						
11						Copains				
				ı	I	des		1	I	
-						nanaa				
-						nanas			raetse	F3_21
L-			1			nanas	 1		raetse	F3_21
L.						nanas	<u> </u>		raetse	F3_21

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/magazine

Conditions de participation au concours. Date limite de participation: 25.7.2021. 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 2021 sur: www.coop-pronto.ch.

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le 27 juillet 2021!



capsule: chaque préservatif est parfaitement protégé et placé de manière à pouvoir être immédiatement déroulé. www.ceylor.ch

ceylor





ceylor

20% BON

20% de rabais sur tout l'assortiment ceylor à partir de 1 au choix. Valable jusqu'au 26.07.2021. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

