04/2020

pronto

Le magazine de
Coop Pronto

L'INVITÉE

KT Gorique

Icône du rap en Suisse romande

Page 4

Vos avantages

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

coop pronto

LEIBNIZ

PICK UP!

Craquez pour son croquant.

Du délicieux chocolat entre deux biscuits croustillants.

BON

20% de rabais

sur toute la gamme de Pick Up !

Valable jusqu'au 28 septembre 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

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, cher lecteur

Nous espérons qu'en Suisse, nous avons surmonté les pires moments du coronavirus. C'était et c'est encore une époque qui nous a tous marqués. Beaucoup d'entre nous ont vécu dans une sorte d'état d'urgence. Bien des choses m'ont impressionné, comme la manière dont nos Coop Pronto avec et sans station-service ont maîtrisé la crise. Le comportement d'achat dépend beaucoup du lieu, ce qui explique la baisse de fréquentation à bien des endroits. Certains Coop Pronto ont fermé le soir plus tôt que d'habitude. D'autres sites avaient en revanche plus à faire. Durant cette période, de nombreux clients ont apprécié de pouvoir faire leurs achats durant les heures creuses et dans de petits points de vente. J'ai été particulièrement impressionné par les gérants qui se sont davantage engagés en faisant les courses pour les personnes âgées ou en leur livrant les produits à domicile. Vous ferez connaissance avec deux d'entre eux aux pages 16 à 19. Maintenant que la situation s'est un peu calmée, après cette période exceptionnelle, nous vous accueillons d'autant plus amicalement: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invitée
KT Gorique

C'est une star de la scène rap. À 21 ans, elle a été la première femme et la plus jeune gagnante du concours de rap freestyle à New York. Mais KT Gorique sait également faire du théâtre et danser. Cette jeune femme de 29 ans aux racines italo-ivoiriennes vit aujourd'hui à Martigny, dans le canton du Valais.

11 | Tourisme
De Vevey à Martigny

Les excursions mènent des rives assez chics du lac Léman, avec leurs imposants châteaux, à des villages viticoles accueillants du canton du Valais.

20 | Actuel
Le temps des grillades

Le barbecue est de retour au jardin. Bien entendu, les végétariens y trouvent aussi leur compte.

Impressum

Éditeur
Coop Mineraloel AG,
Verantwortlich: 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
KT Gorique,
photo arbel.ch

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

Photos Heiner H. Schmitt, arbel.ch, Giglio Pasqua

Sommaire | Édition 4/2020

9 | Sites
Coop Pronto Vevey

16 | Spécial coronavirus
Les gérants ont fait preuve d'un grand engagement

23 | Entrée
Bâtonnets de jambon cru à la feta grillés

25 | Végétarien
Sandwichs grillés aux légumes

27 | Viande
Saucisses à rôtir avec une sauce aux oignons grillés

29 | Dessert
Café glacé

31 | Pour vous
Glamping

33 | Mobilité
Voiture chargée et sûre

35 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel www.coop-pronto.ch

La rappeuse KT Gorique ne peut pas être cataloguée.

KT GORIQUE

«Le rap n'est pas une musique de minorités»

C'est une star. À 21 ans déjà, elle a remporté le plus important concours de rap de New York. KT Gorique s'oppose aux clichés et bien entendu aussi dans le rap.

CLAUDIA KOCHER

La rappeuse KT Gorique peut s'estimer heureuse. Elle n'a pas subi personnellement la crise provoquée par le confinement lié au Covid-19. Bien que la tournée pour son nouvel album, paru à mi-mai, ait été annulée, elle s'en sort bien: «Je tire de la crise un profit créatif», nous raconte-t-elle par Skype. Elle est sur le balcon de son appartement à Martigny, la cigarette aux lèvres. Le soleil est fort et elle se protège les yeux derrière des lunettes de soleil. Pour échapper à l'isolement, KT Gorique a eu l'idée d'envoyer à ses abonnés sur Instagram de la musique pour qu'ils l'évaluent. «Je présente par exemple un morceau instrumental, mes abonnés donnent leur avis et je continue l'écriture de la pièce en fonction de leurs commentaires. Parfois, j'invite des musiciens ou des danseurs à retravailler le morceau avec moi.» Il y a déjà douze musiciens qui collaborent. Ce projet musical particulier, qualifié de «médecine» par KT Gorique, l'a occupée facilement 6 à 7 heures par jour. «Un projet de ce genre me fait du bien. Cela me force à composer tous les jours, à écrire des textes et à les exploiter.» Le verdict du public reste toujours une surprise. Ce projet lui permet aussi d'entrer en contact avec d'autres artistes, ce qu'elle n'aurait jamais fait en temps normal. «Tout cela est super intéressant. Je travaille toujours beaucoup, et cela n'a pas changé pendant cette période spéciale.»

«Le prix, c'est la reconnaissance de notre culture rap, et de plus par des instances officielles!»

Et pourtant, l'album sur lequel elle travaille depuis deux ans sort justement en ce moment exceptionnel. «Bien sûr que c'est frustrant. Il nous faut réfléchir à la manière de promouvoir l'album malgré tout.» Il est intitulé «Akwaba», ce qui signifie «bienvenue» dans la langue maternelle africaine de KT Gorique. À 21 ans, elle a été la première femme et la plus jeune gagnante du concours international de rap freestyle à New York. Deux ans plus tard, elle jouait le rôle principal dans le film «Brooklyn» sans avoir jamais pris de cours de théâtre. Ce film qui relate le parcours d'une jeune rappeuse a été projeté au Festival de Cannes. Le réalisateur français Pascal Tessaud avait découvert KT Gorique grâce au concours de freestyle. Après un premier album en 2016, elle a publié en 2018 son deuxième album. Et voilà que le troisième sort. En 2019 elle a reçu le Prix suisse de musique, décerné par l'Office fédéral de la culture. «Ce prix était totalement inattendu. Pour moi, ce fut plus qu'une victoire. C'était la reconnaissance de notre culture rap, et de plus par des instances officielles!»

KT Gorique danse depuis qu'elle a 4 ans. Elle est très tôt fascinée par les mots, avec lesquels elle forme des textes. Lorsqu'elle a 11 ans, sa famille déménage en Suisse, en Valais. ▶▶

Photo Nadia Tarra

CUP NOODLES
カップヌードル

NISSIN

Asian Blast

Be original.
Eat original.

LES NOUVEAUX CUP NOODLES.
PLUS AUTHENTIQUE ET ASIATIQUE.

Prêt en 3 minutes

CLASSIC

CHILI

SUKIYAKI BEEF

THAI CURRY

CLASSIC

GINGER CHICKEN

NISSIN
CUP NOODLES
カップヌードル

20% de réduction
SUR TOUT LES PRODUITS NISSIN

Valable jusqu'au 2[illegible]20. Bon non cumulable et valable [illegible]fois dans tous les Co[illegible]ant «grands»).

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

coop pronto

▶▶ Son père est Italien, sa mère Ivoirienne. C'est à Sion, où vit la famille, que KT Gorique commence à rapper à 13 ans. À ce jour, la jeune femme de 29 ans vit toujours en Valais. «Ce n'est que dans la tête que le Valais est petit. Ici, on peut facilement se connecter au monde entier.» En temps normal, KT Gorique est souvent en route, car elle vit essentiellement de ses concerts.

Curieusement, beaucoup de Suisses alémaniques apprécient sa musique. Même si KT Gorique rappe aussi en anglais, elle s'exprime principalement en français. «C'est fou à quel point la musique n'a pas de frontières. La musique est une langue en soi.» Et cette langue doit se propager aussi loin que possible dans le monde. Elle connaît bien des gens qui ne sont pas fans de rap mais qui aiment quand même sa musique. «C'est mon job de donner à tous un accès à une autre culture. Le rap n'est pas une musique de minorités.»

Mais la politique n'est jamais très loin, même si KT Gorique n'aime pas en parler. «La politique, ça m'arrive tout simplement. Quand je trouve quelque chose injuste, j'écris une chanson. Je suis venue d'Afrique en Suisse à l'âge de 11 ans. J'ai de quoi dire dans mes chansons sur ce que je ressentais à l'époque.»

Le jeu avec les mots a toujours fasciné KT Gorique.

Photo Nadia Tarra

KT Gorique

KT Gorique est née en 1991. Elle est venue en Suisse à l'âge de 11 ans. En 2012, elle est la première femme à gagner le concours international de rap freestyle «End of the Weak» à New York. En 2016 paraît son premier album «Survival Attempt». En 2018, elle publie «Kunta Kita» (Guerrière). Son troisième album, «Akwaba» (Bienvenue) sort maintenant. En 2014, elle a joué le rôle principal dans le film «Brooklyn». KT Gorique vit à Martigny en Valais.

Mais la politique n'est qu'une partie de sa vie. L'amitié est tout aussi importante. «Lorsque je chante sur les relations entre les gens, cela les touche.» Malheureusement, le rap est toujours instrumentalisé à des fins politiques en raison des nombreux préjugés dont il fait l'objet. «Ce qui m'énerve, c'est que les rappeurs ne sont présentés que sous une facette, généralement comme des auteurs de violence.» C'est justement pour cette raison qu'elle trouve important de s'élever contre les clichés et de rapper avec d'autres femmes.

KT Gorique aime bien afficher son assurance. Sur scène, elle se peint le visage et assume une posture de guerrière. «La guerrière est forte et traverse la vie la tête haute. En Afrique, les gens le font ainsi en bien des circonstances, c'est dans leur culture.» Celle-ci se répand désormais en Europe. KT Gorique aime bien retourner dans sa patrie d'origine, la Côte d'Ivoire, où vivent l'une de ses sœurs et de nombreux parents et amis. Elle est surnommée «couteau suisse», en raison de ses nombreux modes d'expression artistique. À l'instar d'un couteau suisse, elle a plus d'un tour dans son sac. Comme dans son nouvel album, qui se joue dans le futur. «Dans cet album je voulais explorer un nouvel univers, l'apocalypse. Bienvenue à tous ceux qui veulent voyager avec moi – Akwaba.» ■

Nestlé HIRZ

PASSIONNÉMENT SUISSE DEPUIS 150 ANS

En 150 ans, HIRZ s'est positionnée en tête du marché suisse des produits laitiers et a conquis le cœur des consommatrices et consommateurs, appartenant désormais pour beaucoup au patrimoine du pays. Fondée en 1869 sur le Hirzel en tant qu'entreprise familiale, HIRZ est la marque de yogourts favorite de nombreuses Suissesses et Suisses depuis des générations. Sans surprise, car ces délicieux produits laitiers se distinguent par le soin tout particulier apporté à leur fabrication et ainsi que par l'utilisation des meilleurs ingrédients. Les délicieux yaourts HIRZ sont 100 % naturels et exclusivement fabriqués à partir de lait suisse. Le cottage cheese de HIRZ – notre classique, à haute teneur en protéines – peut servir de base à de nombreux plats frais et délicieux qui conviennent à toutes les occasions.

COUPON RABAIS

30% BON

30 % de réduction à l'achat de deux Hirz 180/200 g au choix. Valable du 28.07.–28.09.2020. 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

Nestlé HIRZ

COUPON RABAIS

30% BON

30 % de réduction à l'achat de deux Hirz 180/200 g au choix. Valable du 28.07.–28.09.2020. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

coop pronto

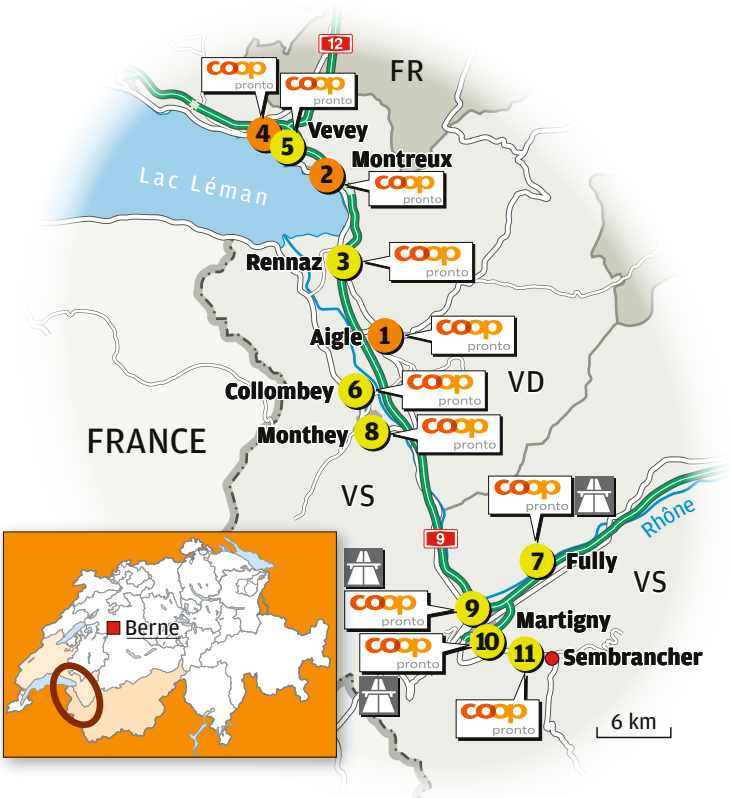
BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Nestlé HIRZ

COOP PRONTO VEVEY

Behare Berisha dirige l'équipe de douze personnes du Coop Pronto de la gare de Vevey, ouvert de 5 h 30 à 23 h.

Après 13 ans passés chez Coop, Behare Berisha voulait devenir indépendante en tant que gérante de son propre Coop Pronto. Pour atteindre cet objectif, elle a été gérante adjointe du Coop Pronto de La Tour-de-Trême dans le canton de Fribourg et l'an dernier, elle a repris le shop de la gare de Vevey. Épaulée par son équipe de douze personnes, elle accueille les premiers clients dès 5 h 30 du matin et ferme son Coop Pronto à 23 h. Les clients achètent beaucoup de pain, ainsi que des produits boulangers, des fruits et des légumes frais, dit-elle. En fin de journée, la demande se porte plus sur la bière, le vin et les autres boissons alcoolisées. Durant le week-end ça marche très bien. «Le dimanche, le samedi et le vendredi sont les jours de plus grands chiffres d'affaires», nous précise la gérante. Étant de nature positive, elle a pu maîtriser la crise du coronavirus. «Pendant cette période difficile, nous avons même vu une augmentation des ventes», se réjouit cette maman de deux petites filles.



Carte Rich Weber; photo Marius Affolter

Sites du canton de Vaud

1. Aigle Gare, Gare CFF, place de la Gare 1
2. Montreux, avenue des Alpes 80
3. Rennaz, Centre commercial Riviera
4. Vevey, place de la Gare 5
5. Vevey, rue du Clos 16

Sites du canton du Valais

6. Collombey, Z.A. Pré Jacquet 1
7. Fully, chemin de la Maraîche 35
8. Monthey, route des Ilettes 1
9. Martigny, route du Levant 96
10. Martigny, avenue de Fully 53
11. Sembrancher, route du Grand-St-Bernard 1

Coop Pronto avec station-service

Coop Pronto

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

ORANGINA

Shake the pulp!

30% sur

Bon 30%
sur la marque Orangina

Valable jusqu'au 28 septembre 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

7 61081

coop pronto

Bon 30%
sur la marque Orangina

Valable jusqu'au 28 septembre 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

7 61081

coop pronto

Photo Maude Rion

Le château de Chillon est l'un des symboles du lac Léman.

VAUD ET VALAIS

De la Riviera aux vignobles

Des lieux chics, comme Montreux au bord du lac Léman, aux charmants petits villages viticoles du Valais: nous aimons la Suisse pour ces contrastes.

De Villeneuve à Lutry, le long du lac Léman, la Riviera bénéficie d'un microclimat au parfum méditerranéen. Une atmosphère idéale pour la détente et la promenade; de parfaites conditions pour découvrir une variété de trésors culinaires, que le savoir-faire des meilleurs chefs et des vignerons transforme en véritables moments de bonheur. À quelques minutes des rives, sur les hauteurs, une mosaïque de prairies et de forêts invite les promeneurs à découvrir les sentiers, à admirer la floraison des narcisses sauvages et à contempler un panorama qui se réinvente à chaque saison. Pour les amateurs de culture, des musées tels que le Chaplin's World et le château de Chillon vous attendent. La journée peut également être appréciée à bord d'un des bateaux historiques de la Compagnie Générale de Navigation ou dans un train Belle Époque de la GoldenPass Line.

Le château de Chillon se dresse sur un îlot rocheux bordant le lac Léman. Il s'agit du bâtiment historique le plus visité de Suisse. Pendant près de quatre siècles, Chillon a été la résidence et un poste de douane profitable des comtes de Savoie. Ce rocher situé entre le lac et la pente raide de la montagne était déjà occupé avant notre ère. C'est d'ici que le trafic lacustre et l'importante route terrestre du col du Grand-Saint-Bernard ont été contrôlés pendant des siècles. Du XIIe au XVIe siècle, le château de Chillon a appartenu aux comtes de Savoie, puis les Bernois l'ont conquis et après leur départ il est devenu propriété du canton de Vaud. ▶▶

Avec une salade ou du pain, nos sauces salades fraîches vous feront vivre de merveilleux moments de plaisir.

Suivez notre actualité:
brunosbest.ch

▶▶ Chillon dévoile à plus de 400 000 visiteurs par an ses peintures murales du XIVe siècle, ses voûtes souterraines, ses salles de parade et la chambre à coucher de l'époque de la domination bernoise, qui a été conservée dans son état d'origine.

À 1300 m d'altitude, sur une terrasse ensoleillée orientée au sud et surplombant la vallée du Rhône, la station de Villars-sur-Ollon, au cœur des Alpes vaudoises, bénéficie d'une vue incomparable sur les Dents-du-Midi, le massif du Mont-Blanc et jusqu'au lac Léman. Gryon, le petit village voisin, se trouve un peu plus bas sur le côté est de la vallée. Ces villages sont accessibles par la route depuis Ollon ou Bex dans la vallée du Rhône. En été on peut rejoindre Les Diablerets depuis Villars par la route du col de la Croix. De Bex, un chemin de fer à voie étroite serpente en virages serrés via Gryon jusqu'à la terrasse ensoleillée de Villars, puis vers Bretaye, point de départ de nombreuses activités sportives et de loisirs. La randonnée, le VTT et le golf sont les principales activités en été. Le choix se porte sur plus de 300 km de sentiers de randonnée balisés et 150 km de pistes pour VTT. Un agréable circuit mène aux lacs de montagne des Chavonnes, de Bretaye et au lac Noir.

Dans son écrin de montagnes et de vignes, le château d'Aigle protège sa ville à l'atmosphère authentique et ses ruelles pittoresques. Le château médiéval, longuement restauré, préserve les collections du Musée de la Vigne et du Vin, un puits de connaissances sur la culture viticole.

Le Valais est connu pour ses nombreux petits villages de vignerons, particulièrement attrayants pour les excursions culturelles, historiques mais aussi gastronomiques. Cela peut être un circuit à vélo à travers les vignobles, une randonnée dans le pays de la petite arvine ou une dégustation de vin dans l'abbaye de Saint-Maurice. Entre Martigny et Loèche, le "Chemin du vignoble" se divise en plusieurs étapes où le grand air se marie harmonieusement aux dégustations des vins valaisans.

Vous trouverez ces offres et d'autres encore sur:
www.Myswitzerland.com/ete

Photo David Carlier

Vignes de la vallée du Rhône près de Varonne.

Photo Jan Geerk

Panorama de Montreux.

Photo José Crespo

Le château d'Aigle.

Photo DR

Hôtel Bon Rivage ***s, La Tour-de-Peilz

Un confortable hôtel 3 étoiles construit en 1864 sur les rives du lac Léman. L'un des hôtes les plus célèbres fut Richard Wagner. Intérieur de bon goût, chambres spacieuses et élégantes, certaines avec balcon. Terrasse ensoleillée, parc, à quelques pas seulement du port de plaisance et de la plage. Excellente cuisine avec les produits du marché, légumes du jardin de l'hôtel et du poisson fraîchement pêché du lac. Parking gratuit et wifi.
www.bon-rivage.ch

CONCOURS

Nuitées à La Tour-de-Peilz

Répondez à la question du concours à la page 35 et, avec un peu de chance, gagnez deux nuits pour deux personnes, petit-déjeuner compris, à l'hôtel Bon Rivage***s.

TON PROCHAIN KICK DE NICOTINE EST LA!

24 ALL WHITE SNUS PORTIONS

PIÙ INFO SU
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.

Le plaisir du tabac
à l'état pur

NOTHING TO ADD

25g 6.60 CHF

Coop Pronto ne vend pas de tabac aux jeunes de moins de 18 ans. Ce produit de tabac peut nuire à votre santé et créer une dépendance.

BON

CHF 0.30 de rabais pour tout achat de 1 sachet de tabac PUEBLO 25g Classic ou Blue.
(Prix promotion CHF 6.60)

coop pronto

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

Valable du 28.07.2020 au 28.09.2020.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

Pain à la bière Feldschlösschen

LIMITED EDITION

Pour le vite fait et le tout frais.

coop
Pour moi et pour toi. pronto

La gérante Sladjana Vukman était très heureuse d'aider les personnes âgées à faire leurs courses pendant la crise du coronavirus.

SPÉCIAL CORONAVIRUS

Un engagement remarquable

Pendant le confinement la gérante Sladjana Vukman et le gérant Aramugam Sritharan ont livré les produits alimentaires aux personnes âgées à domicile ou jusqu'à leur voiture.

À Kriens, au début du confinement, une dame âgée a mis dans la main de la gérante Sladjana Vukman un petit papier. Était-ce possible de préparer les produits alimentaires de cette liste? «J'ai eu de la compassion pour cette dame et j'ai tout préparé pour elle», raconte Sladjana Vukman dans son Coop Pronto avec station-service du Pilatusmarkt à Kriens. Cela lui a donné l'idée d'offrir ce service à d'autres personnes âgées. Au début, elle a pensé distribuer des flyers aux clients pour faire connaître son offre. Mais elle s'est vite rendu compte que l'effort aurait été considérable. «J'ai donc demandé à certains clients fidèles du Coop Pronto s'il fallait faire les courses pour eux.» Il a été convenu qu'ils pouvaient appeler du lundi au mercredi et que le jeudi Sladjana Vukman leur apportait la marchandise.

«Les gens payaient en espèces et me donnaient naturellement un pourboire», se souvient-elle en souriant. «Petit à petit, ils sont revenus eux-mêmes au shop et je leur apportais à l'extérieur les sacs déjà remplis.»

Des clientes et clients plus âgés ont contacté Sladjana Vukman par téléphone à son Coop Pronto avec station-service.

Sladjana Vukman prépare les produits souhaités selon la liste des courses.

Coop Pronto avec station-service à Kriens

Kriens Pilatusmarkt,
Ringstrasse 15, 6010 Kriens (LU)

Heures d'ouverture
- Du lundi au dimanche de 5 h 30 à 22 h

Offre de la station-service
- Essence/diesel
- Recharge AdBlue

Offre du shop
- Assortiment standard Coop Pronto
- Snacks chauds
- Hot-dogs

Photos Mischa Christen

Toutefois, la gérante a vite compris qu'en situation normale, il n'était malheureusement pas possible de continuer ce service. Il n'empêche que, pendant le confinement, elle a pu offrir son aide à la clientèle. «Cela a fait des clients heureux et en retour moi aussi.» Sladjana Vukman n'a pas eu à s'inscrire au chômage partiel pendant la période de respect des règles strictes liées au coronavirus. «Il n'y a pas eu moins de travail, au contraire, dès la première semaine de confinement, cela a même mieux marché.»

Afin de s'assurer, les jours de grande affluence, que le nombre maximum autorisé de dix clients dans le Coop Pronto n'était pas dépassé, le personnel se tenait à la porte pour contrôler les entrées. ▶▶

Pour la gérante Sladjana Vukman, il y avait beaucoup à faire pendant le confinement lié au coronavirus.

Après le début du confinement le 16 mars, le gérant Aramugam Sritharan a remarqué que quelques clients fidèles avaient disparu. Mais au bout de neuf jours il y a eu de nouveau davantage de clients dans son Coop Pronto avec station-service. Le gérant a toutefois constaté qu'il y avait de nouveaux visages. Une cliente fidèle l'a appelé en disant qu'elle vivait seule et était inquiète d'aller faire ses courses. Elle demandait s'il pouvait lui livrer ses achats à domicile. «J'ai immédiatement accepté», dit-il. «J'ai emballé ses achats et suis allé chez elle avec le ticket.» La dame était ravie et en a parlé autour d'elle. C'est ainsi que d'autres clients ont appelé le Coop Pronto de Klus et ont passé des commandes. Aramugam Sritharan a trouvé ça très bien. «Je le fais volontiers. Nous sommes toujours là pour nos clients.»

«Je le fais volontiers. Nous sommes toujours là pour nos clients»

D'autres ont commandé par téléphone et sont venus chercher leurs achats en voiture. «Nous n'avons pas offert cette aide de manière active, la nouvelle s'est répandue et ça s'est donné comme ça», explique Aramugam Sritharan. La clientèle plus âgée revient désormais faire ses courses, généralement l'après-midi pour éviter les heures de pointe. «Là aussi, nous les aidons à faire leurs achats pour que les gens restent le moins longtemps possible dans notre shop.» Les clients ont fait l'éloge d'Aramugam Sritharan pour ses services. Roger Oser, le chef de Coop Mineraloel AG, n'a pas manqué de rendre visite personnellement à ce gérant dynamique et de le remercier, ainsi que son équipe, de leur remarquable engagement. ■

Photos Mischa Christen

Le gérant Aramugam Sritharan a reçu plusieurs appels de clients âgés inquiets qui demandaient de l'aide pour leurs achats.

Les produits commandés ont été en partie récupérés en voiture.

Les clients ont notamment commandé des produits de boulangerie et des légumes frais.

Pour Aramugam Sritharan, le service spécial était une évidence.

Coop Pronto avec station-service à Klus-Balsthal

Wengimattstrasse 1,
4710 Klus-Balsthal (SO)

Heures d'ouverture
- Du lundi au vendredi de 5 h à 22 h
- Samedi + dimanche de 6 h à 22 h

Emplacement
- À la gare

Offre du shop
- Assortiment standard Coop Pronto
- Snacks chauds
- Hot-dogs
- Glaçons et glace pilée

Services
- Bancomat

Photo Heiner H. Schmitt, Styling Doris Moser

Soleil et grillades

Les Coop Pronto vous proposent toujours de bonnes choses pour une rencontre barbecue. Excellente viande, légumes frais, sauces et snacks.

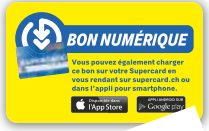
Été et grillades vont de pair. À toute heure, passez voir dans nos Coop Pronto. Nous avons entre autres des **saucisses escargot à rôtir, des cuisses de poulet,** des **brochettes de crevettes** ou des **galettes de burger végétariennes** qui n'attendent que d'être grillées et dégustées. Des **poivrons, courgettes, maïs** et **tomates** les accompagnent parfaitement. Des **salades** toutes prêtes, comme p. ex. le **taboulé,** complètent bien ce repas estival. Notre grand **choix de pains** comble tous les désirs. **Chips** et **marshmallows** apportent à l'ensemble le charme indispensable. Il ne reste plus qu'à rajouter une boisson fraîche comme de l'**eau,** un **coca** ou un **thé glacé,** additionné d'une **tranche de citron** ou une **bière** avec ou sans alcool, et le tour est joué.

TICINELLA.CH |

À la découverte gastronomique du Tessin

1.- DE REMISE

sur Jambon cuit Verdi ou Assiette Tessinoise Ticinella



BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

808651

coop pronto

TICINELLA®

Valable jusqu'au 28 Septembre 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.

Toutes les recettes de FOOBY WE LOVE FOOD

Entrée

Bâtonnets de jambon cru à la feta grillés

Préparation: 10 min
En tout: 18 min
Énergie: 95 kcal par pièce

Pour 8 pièces, il vous faut

- 200 g de feta, coupée en tranches d'env. 2 cm
- 90 g de jambon cru en tranches
- 1 cs de miel
- 1 cc de thym séché

Voici comment faire

1. **Bâtonnets:** placer une tranche de feta sur chaque tranche de jambon cru. Arroser de miel, parsemer de thym. Rabattre les côtés du jambon sur la tranche de feta et l'enrouler, de manière à ce que le fromage soit bien recouvert.

2. **Cuisson au barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois:** faire griller les bâtonnets à couvert à braise/température moyenne (env. 200 °C) pendant env. 4 min.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

coop pronto

Lotus Since 1932 Biscoff

-30%

Lotus Biscoff 250g

Valable jusqu'au 28.09.2020.
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

7 613 808699

Végétarien

Sandwichs grillés aux légumes

Préparation: 30 min
En tout: 30 min
Énergie: 403 kcal par pièce

VEG

Pour 4 pièces, il vous faut

- 3 poivrons de couleur rouge et jaune
- 8 tranches de pain
- 80 g de fromage frais aux fines herbes
- 100 g de gruyère corsé, coupé en tranches
- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 cs d'huile d'olive

Voici comment faire

1. **Cuisson au barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois:** faire griller les poivrons à couvert de toutes parts, à braise/température moyenne (env. 200 °C), pendant env. 15 min jusqu'à ce que leur peau noircisse et se détache. Les couvrir avec un linge puis les laisser reposer env. 5 min. Retirer la peau puis couper les poivrons en morceaux.

2. **Sandwichs:** tartiner la moitié des tranches de pain de fromage frais, puis répartir les poivrons et le fromage par-dessus.

3. **Cuisson au barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois:** faire griller les rondelles de courgette à couvert, à braise/température moyenne (env. 200 °C) pendant env. 2 min de chaque côté, puis les poser sur les tranches de pain. Recouvrir avec les tranches de pain restantes, puis badigeonner d'huile le dessus et le dessous de chaque sandwich. Faire griller à couvert, à braise/température moyenne (env. 200 °C) pendant env. 2 min de chaque côté.

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 28.9.2020. 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 28.9.2020. 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

Viande

Saucisses à rôtir avec une sauce aux oignons grillés

Préparation: 30 min
En tout: 30 min
Énergie: 548 kcal par personne

Pour 2 personnes, il vous faut

- 3 cs de vinaigre balsamique
- 4 cs d'huile d'olive
- ½ cs de miel liquide
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 cc de paprika
- ¼ cc de sel
- 3 oignons, coupés en quartiers
- 2 saucisses à rôtir de veau
- 1 cc de romarin séché

Voici comment faire

1. **Sauce:** mélanger l'ail avec le vinaigre balsamique, l'huile et le miel, assaisonner.
2. **Grillades:** dans une barquette pour barbecue, mélanger les oignons avec 4 cs de sauce. Badigeonner les saucisses de sauce. Ajouter le romarin au reste de la sauce et mélanger, réserver.
3. **Cuisson au barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois:** faire griller les oignons à couvert, à braise/température moyenne (env. 200 °C), pendant env. 15 min en les remuant de temps en temps. Ajouter les saucisses et poursuivre la cuisson pendant 10 min. Mélanger les oignons avec la sauce réservée. Servir avec les saucisses.

Conseil vin de Coop Pronto: Naturaplan Bio Costières de Nîmes AOC M. Chapoutier

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

En ce moment, plus que jamais, l'hygiène est très importante.

Grâce à l'opercule, fin et protecteur, le goulot et la zone en contact avec les lèvres restent hygiéniquement propres.

L'unique marque suisse de café froid 100% naturel à l'emporter.

LATTESSO®

BON 20 %

coop pronto

Sur tout l'assortiment LATTESSO, au choix.
Valable jusqu'au 28 septembre 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

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

Dessert

Café glacé

Préparation: 5 min
En tout: 5 min
Énergie: 117 kcal par personne

Pour 2 personnes, il vous faut

- 120 g de glace à la vanille
- 4 dl de café froid

Voici comment faire

Répartir la glace à la vanille dans 2 verres, ajouter le café, servir aussitôt.

Conseil de Coop Pronto:
Pour une note finale délicieuse, ajoutez quelques gouttes de Baileys sur votre dessert

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

La maison des délices

Läckerli Huus
BASLER ORIGINAL

Par amour de la qualité

www.laeckerli-huus.ch

THE WORLD'S FAVORITE GIN*

PERFECT FOR GIN & TONIC

GORDON'S

*IWSR 2018
À consommer de façon responsable I DRINKiQ.com

Photo DR

Une tente de nomade dans le camping Gordevio au Tessin.

GLAMPING

La tendance est au camping glamour

Si vous n'avez pas envie de camper, vous pouvez tout de même passer des vacances originales dans la nature en Suisse. En faisant, par exemple, du glamping, confortablement dans une ferme, un chalet ou une tente de safari.

Camper sans son propre équipement? Pas de problème! Aujourd'hui, on va «glamper», autrement dit, faire du «camping glamour». Vous pouvez goûter à la nature et à la liberté sans avoir à transporter votre matériel de camping ni à planter des sardines pendant des heures: il suffit de louer un hébergement entièrement aménagé dans un camping. Les vacances dans la nature sont ainsi possibles sans renoncer au confort.

Les amateurs de glamping trouveront tout ce qu'il faut pour un séjour de camping glamour en Suisse. Il existe un choix de roulottes de cirque, de chalets ou de tentes de safari, par exemple, qui offrent un confort agréable même à proximité de la nature. Le glamping est de plus en plus apprécié. Il est donc conseillé de réserver à temps l'hébergement souhaité, surtout pendant la haute saison touristique. Vous pouvez faire l'expérience du luxe, comme dans un chalet ou un igloo en bois du camping de St. Cassian ou dans le très spécial Airstream du camping de Zurich, où il est également possible de passer la nuit dans un chalet ou une tente de safari. Le camping est situé juste au bord du lac de Zurich. De là, vous pouvez explorer la ville et ses environs de manière totalement détendue et y visiter des églises, des musées, aller au théâtre et au concert, ainsi que faire du shopping à la Bahnhofstrasse.

Aux Giettes en Valais, les amateurs de glamping trouveront le romantisme de la montagne à 1400 mètres d'altitude. Vous pouvez séjourner dans des logements confortables, d'où vous avez une vue magnifique sur la vallée par une grande fenêtre allant du sol au plafond. À Sarnen, en Suisse centrale, l'amateur de camping glamour peut passer ses vacances dans une tente pavillon ou dans une suite, à même la plage, au bord du lac de Sarnen. La pratique du glamping est également passionnante en hiver.

www.tcs-camping.ch

BON

20% de rabais

sur toute la gamme de MaBu !

MaBu

Valable jusqu'au 28 septembre 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

L'art de charger sa voiture. Quand on y met le temps, on roule plus sûrement.

Photo Getty Images

SÉCURITÉ

Voiture chargée et sûre

Celui qui prend la voiture pour aller en vacances ou faire de grands achats connaît le problème: comment puis-je tout mettre dans la voiture? Pour être sûr que vous et vos bagages arriverez à destination en toute sécurité, il y a quelques points à connaître.

Lorsque les valises et les sacs s'empilent à côté de la voiture, la tentation est grande d'entasser dans le coffre sans discernement, l'essentiel est que tout y soit. Pourtant, lorsqu'il s'agit de charger un véhicule, la solution la plus rapide n'est pas la meilleure. Car un coffre (trop) plein ou mal rangé peut entraîner de graves accidents. Voici quelques conseils pour charger correctement votre véhicule, afin que vous et vos bagages arriviez à destination en toute sécurité.

Une première règle s'impose: tout ce qui n'est pas nécessaire durant le voyage doit se trouver dans le coffre. Les bagages les plus lourds sont rangés tout en bas et le plus près possible du dossier. Le poids doit être uniformément réparti. Cela permet de garder le centre de gravité assez bas et la stabilité de la voiture dans les virages. Il est recommandé de placer le matériel d'urgence tel que les pansements, le triangle de panne et le gilet de sécurité sous le siège du passager pour être facilement accessible.

Les bagages légers sont placés par-dessus les bagages lourds, mais ils ne doivent pas dépasser le dossier. Veillez à ce que les bagages ne puissent pas glisser pendant le voyage. Même de petits objets tels que bouteilles, livres ou parapluie peuvent devenir des projectiles dangereux en cas d'accident ou de freinage d'urgence. Un téléphone portable de 200 grammes par exemple devient, en cas de choc à 50 km/h, un objet volant d'un poids de 1,5 kilo!

Un coffre de toit ou un porte-vélos modifie le centre de gravité et la maniabilité de la voiture. De plus, les distances de freinage et de dépassement sont allongées lorsque le véhicule est chargé. Il est donc conseillé de faire un court essai de conduite avant le départ.

Le poids total autorisé du véhicule, tel qu'indiqué sur la carte grise, ne doit pas être dépassé. La charge maximale sur le toit doit aussi être prise en compte. Elle comprend le poids de la galerie, du coffre de toit et de son contenu. Pour économiser le carburant, la galerie doit être enlevée si elle n'est pas utilisée pendant une longue période.

Vérifiez la pression des pneus avant chaque long voyage et ajustez-la en fonction de l'augmentation du poids. Après le chargement il faudra éventuellement régler les phares. Nous vous souhaitons un bon voyage et vous donnons rendez-vous bientôt dans votre Coop Pronto.

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY

DiWiSA

À gagner

Deux nuits à l'hôtel Bon Rivage*s, La Tour-de-Peilz, avec vue sur le lac, petit-déjeuner inclus.**

Question du concours:

Quel est le nom du château entouré d'eau, qui est le bâtiment historique le plus visité de Suisse? Plus de détails aux pages Tourisme 11 et 13.

À gagner

Coop Pronto offre trois livres de cuisine **Garnitures pour grillades** de Betty Bossi (en allemand ou en français). 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).

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

Photos DR

Trois CD de KT Gorique à gagner

En trouvant la bonne réponse dans les mots croisés vous gagnerez avec un peu de chance un des trois nouveaux CD de KT Gorique.

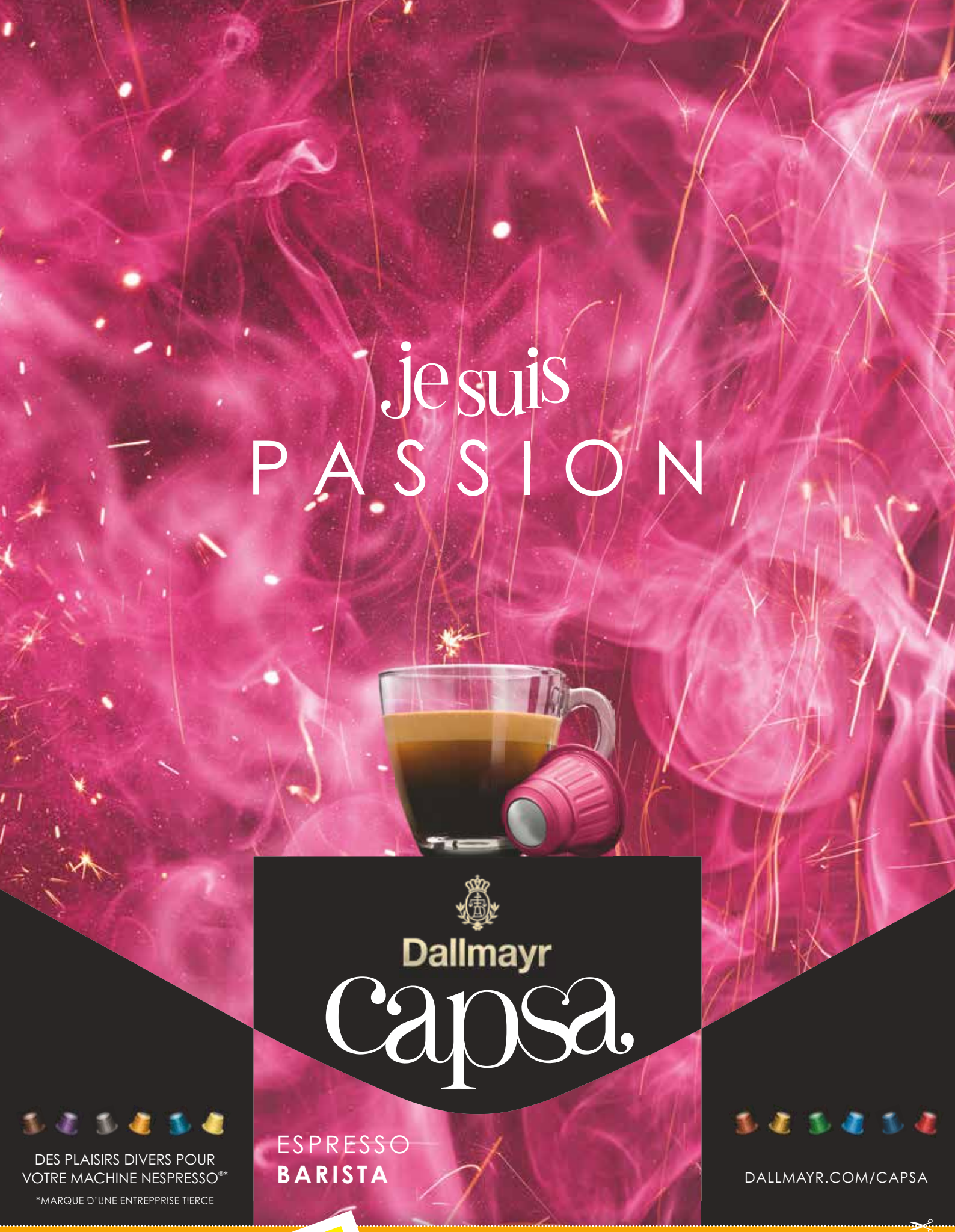
Comment participer:

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: 27 septembre 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 octobre 2020 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **29 septembre 2020!**



coop pronta

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

20% RABAIS !

Valable jusqu'au 5.09.2020. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.