04/2021

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉE

Anna Rossinelli

Une forte voix de la Suisse

Page 4

Vos avantages

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

coop pronto

Nestlé HIRZ

FRAIS ET DÉLICIEUX EN TOUTES OCCASIONS

Cailler

CHOCOLAT SUISSE DEPUIS 1819

Du véritable chocolat Cailler® et du bon lait suisse.

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

30% BON

30% de rabais à l'achat de deux Cailler crème dessert 2x100g, yogourt Cailler de HIRZ 180g, Cailler drink Choco-Dream 330ml et HIRZ Cottage Cheese au choix. Valable jusqu'au 04.10.2021. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pron

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

.0494

Cailler

Nestlé HIRZ

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, Cher lecteur

Avec une telle voix, on est écouté. C'est exactement ce que la Suisse a pensé en 2011 lorsqu'elle a envoyé Anna Rossinelli au Concours Eurovision de la chanson. Ou encore la télévision suisse, qui l'a choisie comme coach pour l'émission «The Voice of Switzerland». Anna et son groupe ont commencé comme musiciens de rue. Avec ambition, le trio a continué à se développer musicalement. Après une longue pause, les concerts reprennent et Anna Rossinelli peut à nouveau faire ce qu'elle aime le plus: chanter! Elle apporte bien entendu de nouvelles chansons. Le magazine Pronto est heureux qu'Anna Rossinelli puisse à nouveau exprimer son énergie. J'espère que vous aurez autant de plaisir que moi à lire le récit de la rencontre avec Anna au jardin botanique de Bâle. Dans nos pages Actuel, vous ferez connaissance avec nos produits Naturaplan. Nous étendons constamment l'assortiment pour couvrir toujours mieux vos besoins. Plus de 300 Coop Pronto vous proposent en tout temps nos nombreux produits bio. Nous vous accueillons avec un sincère engagement: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invitée
Anna Rossinelli

L'auteure-compositrice-interprète Anna Rossinelli a commencé comme musicienne de rue. Elle rêve aujourd'hui de parcourir à nouveau les rues d'Europe. Mais avant cela, elle écrira quelques chansons et résoudra une affaire criminelle en tant que commissaire.

11 | Tourisme
Ville de Zurich

Zurich ne dort jamais: lève-tôt se promenant le long du lac, noctambules profitant des nombreux bars et amateurs d'art, tous trouvent tout à Zurich.

14 | Actuel
Naturaplan

Plus de 300 Coop Pronto avec toujours plus de produits bio Naturaplan. Venez y chercher l'inspiration et préparez un petit-déjeuner sain dans la nature.

Impressum

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

imprimé en suisse

Rédaction: Claudia Kocher
Layout: Bettina Lea Toffol, Werner Gschwind

Impression
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tirage
310 000

Page de couverture
Anna Rossinelli
Photo Kostas Maros

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

Photos Kostas Maros, Heiner H. Schmitt, DR

Sommaire | Édition 4/2021

9 | Sites
Coop Pronto à Zurich-Seebach

17 | Snack bio
Muffins au bircher

19 | Snack bio
Scotch eggs végétariens

21 | Snack bio
Sandwichs au pastrami

23 | Snack bio
Powerballs au chocolat

25 | Pour vous
Tradition du 1er Août

27 | Pour vous
Zoo de Zurich

29 | Mobilité
EcoDrive

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

ANNA ROSSINELLI

Comme ça lui chante

La chanteuse bâloise a passé l'hiver à faire des petits pains. Maintenant, elle voudrait redémarrer, répéter avec son groupe, donner des concerts, se tenir derrière le bar.

CLAUDIA KOCHER

Elle a bien essayé d'être créative. «J'ai fait du pain et du granola. Ça, j'y suis arrivée. Mais pas grand-chose d'autre.» Dans un café à proximité du jardin botanique de Bâle, Anna Rossinelli revient sur l'année écoulée avec le coronavirus. «Devoir être créative malgré tout m'a stressée. Tout le monde disait: 'Profite de ce temps.' Mais moi, rien ne me venait…» En mars de l'année dernière, le groupe d'Anna Rossinelli s'apprêtait à faire une tournée qui n'a cessé d'être repoussée. Après le troisième report, elle a fini par être définitivement annulée. Le trou est survenu en mai. «Je n'avais rien à faire, je me sentais inutile.» Ce n'est que lorsque l'été a ramené un semblant de normalité qu'elle a commencé à écrire des chansons avec son groupe. «Il faut que j'aille bien. Quand je ne fais que traîner à la maison, je n'ai pas grand-chose à raconter.»

Elle a pourtant réussi à écrire beaucoup de nouvelles chansons, notamment «Forevermore». Anna Rossinelli a aussi écrit des chansons virtuellement, par Skype, avec des gens qu'elle n'avait jamais rencontrés. «C'était une consolation de voir que tous les musiciens étaient dans la même situation.» Une expérience passionnante.

Malgré toutes ces nouvelles chansons, aucun album n'est prévu. On n'a pas trop la tête à ça. «Nous lâchons de temps en temps quelques chansons. Nous avons toujours fait des albums, mais cette époque est révolue. Soyons réalistes: plus personne n'achète de CD.»

Par ailleurs, elle veut se libérer du concept où il faut suivre un fil rouge tout le long d'un album pour être cohérent. «Je n'ai plus envie de m'y forcer.» Ils ont décidé de sortir des chansons isolées, de façon aléatoire.

Anna Rossinelli aime beaucoup le jardin botanique de Bâle. C'est elle qui a choisi ce lieu pour la séance photo avec le magazine Pronto.

Photo Kostas Maros

«L'une peut être comme ci, l'autre comme ça, selon notre envie du moment.» Ça intensifie le travail sur chaque chanson. Un album exige beaucoup plus de temps, on peut s'y perdre. «Combien de chansons sortent chaque jour?» demande-t-elle à son responsable de la promo, qui se trouve là. «10 000, dit-il. Ou peut-être même plus.» Anna éclate de rire.

Elle est ouverte d'esprit, et pendant cette période sans concerts, elle s'est mise à la comédie. «Tschugger», tel est le titre de la comédie policière en cinq actes qui se déroule dans le Valais et dans laquelle Anna tient le rôle d'une policière fédérale. La série sortira à l'automne. «C'était génial et éprouvant à la fois.» Elle n'en aurait jamais eu le temps à côté d'une tournée de concerts, d'autant plus qu'elle s'est aussi engagée dans une association qui recycle les emballages de boissons. «Cela m'a pris beaucoup de temps, et ce n'était possible que parce que je n'avais pas de concerts. Je suis dans l'action, je n'aime pas rester à la maison.»

«J'ai eu besoin de temps pour m'ouvrir, j'étais assez craintive. Chanter est très personnel.»

C'est à 13 ans qu'Anna Rossinelli a remarqué que sa voix avait quelque chose de spécial. «C'était pour un solo à l'école. Je n'ai pas osé me porter volontaire, j'étais gênée.» Ce sont les autres qui l'aurait poussée à chanter. Elle chantait souvent devant sa mère, qui n'avait jamais le droit de la regarder en face. «J'ai eu besoin de temps pour m'ouvrir, j'étais assez craintive. Chanter est quelque chose de très personnel.» Avec le temps, elle a pu dépasser ses peurs et continuer à avancer. ▶▶

Pour un démarrage croustillant de votre journée

20% sur tout l'assortiment Kellogg's®

TM, ®, © 2021 KELLOGG Company. All rights reserved.

coop pronto

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

Valable jusqu'au 04.10.2021. Bon non cumulable et valable une seule fois dans tous les (grands) magasins Coop Pronto.

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

610813 810432

Anna Rossinelli se réjouit comme une enfant de ses prochains concerts.

Photo Kostas Maros

Anna Rossinelli

Anna Rossinelli est née à Bâle en 1987. Avec Manuel Meisel et Georg Dillier, elle forme le groupe Anna Rossinelli. En 2011, le trio a représenté la Suisse au Concours Eurovision de la chanson à Düsseldorf. À la télévision suisse, Anna est connue comme coach de la troisième saison de «The Voice of Switzerland». En automne 2021, Anna Rossinelli incarnera une commissaire dans la comédie policière «Tschugger» sur SRF.

▶▶ Elle a suivi une formation de chant à l'école de jazz de Bâle. En parallèle, elle s'est formée pour travailler avec des personnes handicapées.

À 21 ans, Anna est partie en tournée en Europe avec son groupe, composé de son ami de l'époque Georg Dillier et de Manuel Meisel, pour faire de la musique dans la rue. Une époque qu'elle aime se remémorer. «Peut-être qu'on le refera. Nous ne sommes pas un groupe en quête de gloire, nous voulons juste nous amuser.» Partir en voiture, faire connaître sa musique dans le monde et gagner de quoi se payer son dîner: «Je trouve ça cool.»

Trois ans plus tard, la musicienne de rue est subitement devenue célèbre. Le groupe s'est imposé avec la ballade de David Klein «In Love For A While» et a représenté la Suisse au concours de l'Eurovision 2011. C'était la première fois depuis des années que la Suisse concourait à nouveau. Mais la chanson n'a pas convaincu et a terminé à la dernière place. «Je n'aurais pas voulu manquer cette expérience, c'était super cool de commencer avec ce qu'il y a de plus fou. Je n'aurai plus jamais d'autre occasion de chanter devant 40 000 personnes», rit-elle. «Je n'étais jamais passée à la télé, n'avais jamais donné d'interview et tout à coup, tout le monde me pose des questions, sur des choses dont moi-même je ne m'étais jamais souciée, comme mon gâteau préféré!»

«Nous ne sommes pas un groupe en quête de gloire, nous voulons juste nous amuser.»

Les années suivantes ont été très productives. Cinq albums sont parus à ce jour. 2011: «Bon voyage». 2013: «Marylou». 2014: «Marylou Two». 2015: «Takes Two To Tango». 2019: «White Garden». Anna a écrit et interprété «Without A Parachute», la chanson titre du film allemand «Jagdzeit», qui se passe dans le milieu de la finance. Mais Anna a encore une autre passion. L'été, elle exploite avec une amie le kiosque du Rhybadhysli St. Johann. Pendant quatre mois elle est la cheffe là-bas. «Cette année, ça rouvre!» Mais dans l'équipe, tout le monde sait que pour elle, la musique passe avant tout. «Je vis mon métier de musicienne de façon très spontanée. Quand on nous demande si nous voulons faire la première partie de Beyoncé dans quatre jours, je ne me pose pas de questions, je le fais.» Elle ne pourrait jamais se le permettre avec un emploi à plein temps. «Cela me laisse beaucoup de liberté. Et l'été, c'est la haute saison pour les groupes, c'est le moment de jouer, jouer, jouer.»

La mère d'Anna l'a toujours soutenue. «Mon père est mort jeune et nous n'avions pas beaucoup d'argent. Pour pouvoir prendre des cours de chant, j'ai eu besoin d'une aide financière extérieure. Ce n'était pas toujours drôle.» Mais sa maman a toujours été extrêmement fière d'elle et ne souhaitait qu'une chose: son bonheur dans la vie. «Oui, dit Anna, c'est ça.» ■

FRECHE FREUNDE

POUR APPRÉCIER LES FRUITS ET LÉGUMES DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Pour plus de fruits et de légumes!

1 CHF DE MOINS
SUR LES CHIPS FRUITÉS FRECHE FREUNDE

Pour des en-cas pratiques & audacieux!

Pour du 100% bio!

www.FRECHEFREUNDE.CH

BIO nach EG-Öko-Verordnung

coop pronto

BON CHF 1.–

Valable jusqu'au 04.10.2021. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto.

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

810951

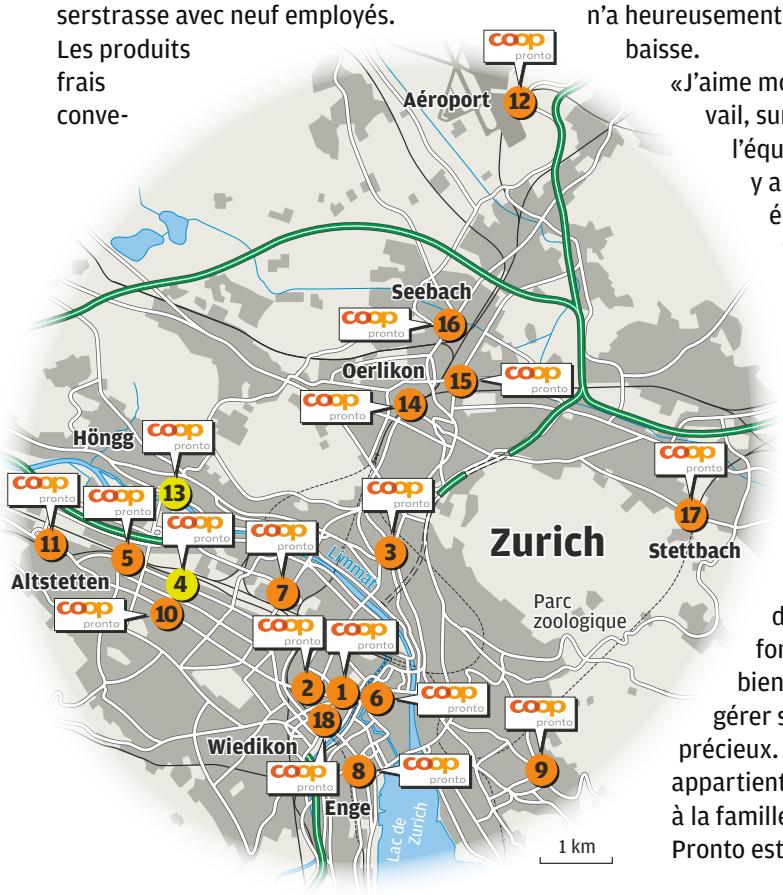
COOP PRONTO ZURICH-SEEBACH

Carte Rich Weber; photos Markus Lamprecht

Le Coop Pronto de Zurich-Seebach, géré par Daniel Petkovic, est ouvert du lundi au samedi de 6 heures à 23 heures.

Daniel Petkovic, 33 ans, est fidèle à Coop depuis longtemps. Il a d'abord effectué un apprentissage de gestionnaire du commerce de détail chez Coop, puis a décidé de devenir partenaire franchisé de Coop Mineraloel AG. Sa mère déjà dirigeait le Coop Pronto de Zurich-Seebach avant qu'il ne reprenne le site il y a dix ans. Il gère le Coop Pronto de la Schaffhauserstrasse avec neuf employés. Les produits frais convenience, les sandwichs, les boissons et les salades se vendent particulièrement bien. «Beaucoup d'habitués et de pendulaires passent ici. En fait, nous sommes un magasin de quartier», déclare Daniel Petkovic. «Situé à un terminus de tram, l'emplacement est idéal.» Les gens ont continué à faire leurs courses ici pendant la pandémie de coronavirus et le gérant n'a heureusement pas vécu de baisse.

«J'aime mon travail, surtout avec l'équipe. Quand il y a une bonne équipe, tout va bien.» Son père travaille également avec lui, ainsi que sa femme. Avec deux jeunes enfants, ce genre de travail fonctionne très bien. Pouvoir gérer son temps est précieux. Le dimanche appartient entièrement à la famille, car le Coop Pronto est fermé.



Sites de la ville de Zurich

1. Zurich, Badenerstrasse 44
2. Zurich, Badenerstrasse 120
3. Zurich, Hofwiesenstrasse 5
4. Zurich Letzipark, Hohlstrasse 461
5. Zurich, Hohlstrasse 560
6. Zurich, Löwenstrasse 9
7. Zurich, Hardstrasse 221, Prime Tower
8. Zurich, Tessinerplatz 3
9. Zurich, Witikonerstrasse 15, Klusplatz
10. Zurich, Badenerstrasse 575a, Zurich K.I.S.S.
11. Zurich-Altstetten, Badenerstrasse 812
12. Zurich-Flughafen, Airport Center
13. Zurich-Höngg, Am Wasser 146, Europabrücke
14. Zurich-Oerlikon, Bahnhof SBB, Hofwiesenstrasse 359
15. Zurich, Thurgauerstrasse 36/38, Main Tower
16. Zurich-Seebach, Schaffhauserstrasse 499
17. Zurich-Stettbach, Dübendorferstrasse 447
18. Zurich-Wiedikon, Birmensdorferstrasse 55

Coop Pronto

Coop Pronto avec station-service

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

Une fraîcheur préparée à la main.

freshly made with ♡

coop pronto

APEROL SPRITZ

Verser de la **glace** dans un calice

Ajouter **3 parts de Prosecco**

Puis **2 parts d'Aperol**

Remplir avec une touche de **soda**

Et garnir d'une **tranche d'orange**

DRINK RESPONSIBLY

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

Photo André Meier

Frau Gerolds Garten, un lieu prisé dans le quartier branché de Zurich Ouest.

ZURICH

Tendances et hypes dans la City

Zurich possède, en plus de nombreux musées intéressants, des quartiers branchés industriels qui vous émerveilleront. La «capitale secrète» de la Suisse peut aussi être explorée du bord du lac ou en bateau.

Ces dix dernières années, un nouveau quartier s'est développé sur la friche industrielle à l'ouest de Zurich. Le plus sympa pour découvrir ces transformations constantes est de le faire à pied ou à vélo. Là où jadis on construisait des bateaux et assemblait des moteurs, on trouve aujourd'hui une vie urbaine haute en couleur. La Prime Tower, deuxième édifice le plus haut de Suisse et le charmant jardin urbain de Frau Gerolds Garten, avec son restaurant et son bar, sont des points forts incontestés. La tour Freitag, faite de conteneurs, est tout aussi impressionnante, comme la rue commerçante pour flâner le long des arches du viaduc. Ou encore la grande cour vitrée de la nouvelle Haute école d'art, le vaste parc Josefwiese et son café en plein air et les halles imposantes du Schiffbau avec le bar Nietturm.

Pendant les mois d'été il y a toujours de l'animation dans les parcs aménagés autour du bassin du lac inférieur. C'est au Zürichhorn et en d'autres endroits le long des berges du lac de Zurich que l'on trouve des lieux sauvages appréciés pour la baignade. L'accès au lac passe par de grosses pierres ou de petites plages de galets. Près de l'ombre des arbres, de grandes pelouses comme la Blatterwiese invitent à la détente, pour jouer ou s'allonger. La sculpture Eurêka de Jean Tinguely a trouvé un nouvel emplacement près du Zürichhorn après l'Expo 64 de Lausanne, devenant un élément emblématique des installations du bord du lac. Le Jardin chinois est un cadeau de Kunming, ville jumelée avec Zurich. Il concrétise la gratitude pour l'aide technique et scientifique fournie dans le développement du réseau d'approvisionnement en eau potable et d'assainissement de Kunming. Il appartient au groupe des jardins des temples et se place dans le haut du classement des jardins chinois hors de Chine.

Chasser une armée sans verser de sang? Par le passé des ▶▶

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 4.10.2021. 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 4.10.2021. 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

▶▶ Zurichoises courageuses y sont parvenues. Malgré les oppositions, elles ont contribué à façonner le développement de Zurich au fil des siècles, tant dans le domaine scientifique que littéraire. Pionnières, politiciennes, militantes ou femmes fortes, elles ont été actives dans de nombreux endroits aux côtés de plus d'un Zurichois qui a réussi. Au cours de la visite du centre-ville, on pourra se rendre dans les lieux où Adele Duttweiler, Franziska Dosenbach, Nadejda Souslova, Johanna Spyri et Mileva Maric ont laissé leur empreinte.

Ce nouveau bâtiment impressionnant est une extension moderne du Musée national de Zurich. Le musée abrite la plus grande collection d'objets d'intérêt historique et culturel de Suisse, de ses débuts à nos jours, dans les expositions permanentes «Archéologie Suisse», «Histoire de la Suisse» et «Collection dans l'aile ouest». Des expositions temporaires y sont également régulièrement présentées. Elles abordent des thèmes historiques, culturels ou sociaux pertinents et s'accompagnent de débats, conférences ou lectures.

En présentant des œuvres d'art, le musée Rietberg vise non seulement à sensibiliser à la fascinante diversité des formes d'expression artistique, mais aussi à ouvrir l'intérêt aux cultures, visions du monde et religions étrangères. Le «Smaragd» (Émeraude), comme est appelé le nouveau bâtiment du musée, à l'architecture spectaculaire, est un pavillon en verre qui s'intègre parfaitement à l'ensemble des villas du Rieterpark.

En été comme en hiver, la Compagnie de navigation du lac de Zurich propose des excursions quotidiennes dans toutes les parties du lac et sur la Limmat. Les passagers peuvent se détendre et profiter du paysage qui défile sur des bateaux à vapeur ou à moteur bien entretenus ainsi que sur les bateaux de la Limmat. La compagnie propose aussi des croisières d'exception à bord de bateaux de rêve. Il s'agit, par exemple, des croisières fondue, dîner ou brunch longue durée. Que vous soyez un fêtard, un bon vivant ou une famille, chacun trouvera un bateau de rêve à son goût.

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

Le nouveau bâtiment du Musée national.

Le pavillon du musée Rietberg, également appelé Smaragd (Émeraude).

Bateau de la Limmat devant la cathédrale.

aja Zürich – le City Resort

L'aja Zürich est situé au cœur de la ville animée et offre à ses clients une tranquillité et un repos de très grande qualité. Les chambres ont une vue magnifique sur les toits de Zurich, et comme première maison NIVEA de ce genre en Suisse, l'hôtel offre une expérience spa unique à ses hôtes. Que ce soit pour les affaires ou les loisirs, l'aja est pour tous un havre de paix parfait dans la ville.

www.ajahotel.de

CONCOURS
Nuitées à Zurich

Répondez à la question du concours en page 31 et, avec un peu de chance, vous pourrez gagner **deux nuits en chambre double, petit-déjeuner compris, ainsi qu'un massage** au choix, pour deux personnes.

Photos Zürich Tourismus, Philipp Heer, André Meier, Daniel Ammann, DR

Garanti sain

Nos Coop Pronto ont toujours plus de produits bio Naturaplan. Difficile de commencer la journée plus sainement.

Produits de boulangerie variés, **beurre, confiture, miel, œufs** et **lait:** les Coop Pronto offrent maintenant un grand nombre de produits bio. Dans tous les cas il y en a assez pour un délicieux petit-déjeuner en plein air. Le **café** est également Naturaplan comme de nombreuses sortes de **yogourts** et **jus de fruits.** Connaissez-vous tous ces **gâteaux** et **biscuits?** Ils sont excellents pour accompagner les différents **thés bio.** Une grande variété de **mueslis** est proposée. Le **fromage blanc** va très bien avec des **fruits secs** et des **noix.** Côté **chocolat,** l'offre est un pur délice. Les **sandwichs** tout prêts pour la route font aussi partie du programme. Savourez l'excellent petit-déjeuner de qualité bio et profitez des chauds rayons du soleil.

Photo Heiner H. Schmitt; styling Doris Moser

OUVERTURE D'UN GESTE.
SANS DÉBORDEMENT.

TESTER MAINTENANT!

NATURELLEMENT
MIEUX.

LATTESSO®

Sans sucre ajouté
Sans lactose

coop pronta

25% BON

Faites valoir ce bon à la caisse de votre Coop Pronto pour bénéficier d'un rabais de 25% sur un achat LATTESSO (toutes les variétés). Valable jusqu'au 4 octobre 2021. 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

7 610813

Toutes les recettes de FOOBY WE LOVE FOOD

Snack bio
Muffins au bircher

Préparation: 20 min.
En tout: 1 h 5 min.
Énergie: 219 kcal par pièce

VEG

Pour 12 pièces, il vous faut
Pour une plaque à muffins de 12 cavités ∅ env. 7 cm, graissées ou chemisées de caissettes en papier

- 200 g de farine blanche
- 70 g de flocons d'avoine complète fins
- ¼ cc de sel
- 2 cc de poudre à lever
- 150 g de séré demi-gras
- 100 g de beurre fondu et refroidi
- 1 dl de sirop de fleurs de sureau
- 2 œufs
- 2 pommes râpées grossièrement
- 250 g de framboises

Voici comment faire

1. **Préparation de la pâte:** dans un récipient, mélanger la farine, les flocons d'avoine, le sel et la poudre à lever. Délayer le séré, le beurre, le sirop et les œufs, puis les ajouter à la pâte. Ajouter les pommes et les framboises. Répartir la pâte dans la plaque à muffins.

2. **Cuisson:** faire cuire env. 45 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C. Sortir du four, laisser tiédir, puis retirer les muffins de la plaque.

Conseil: remplacer les framboises par un mélange de baies.

Conseil d'achat
Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Frais... frais...

Nos Bols à savourer partout et tout le temps

eisberg simply fresh

Hergestellt von Eisberg
www.eisberg.ch

Maintenant
20% de réduction
sur Betty Bossi Saladier Mixed salade, salade grecque et Karma Hummus & Falafel.

20% bon

Valable jusqu'au 4 octobre 2021.
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

310531

Snack bio

Scotch eggs végétariens

Préparation: 40 min.
En tout: 40 min.
Énergie: 485 kcal par personne

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut

- 4 œufs frais
- eau frémissante
- 30 g de flocons d'avoine
- 30 g de noix de cajou
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de pois chiches (env. 120 g) rincés et égouttés
- ½ cc de sel
- un peu de poivre
- 2 cs de farine blanche
- 1 œuf battu
- 60 g de chapelure
- huile de friture
- 90 g de jeunes pousses de salade
- 2 cs de vinaigre balsamique
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre, selon le goût

Voici comment faire

1 **Œufs:** faire cuire les œufs dans l'eau frémissante pendant env. 6 min., les passer sous l'eau froide, puis les écaler soigneusement.

2 **Masse aux pois chiches:** passer au hachoir les flocons d'avoine, les noix de cajou et l'ail. Ajouter les pois chiches et mixer le tout jusqu'à obtenir une masse homogène, assaisonner. Former 4 boules à partir de la masse et les abaisser finement entre deux feuilles de film alimentaire. Avec les mains mouillées, entourer les œufs de la masse. Mettre la farine dans une assiette plate, l'œuf dans une assiette creuse et la chapelure dans une assiette plate. Passer un par un les œufs enrobés de masse aux pois chiches dans la farine, enlever l'excédent de farine, les passer dans l'œuf puis dans la chapelure, bien appuyer pour que la panure tienne.

3 **Friture:** remplir une cocotte d'huile à 1/3 de la hauteur et la faire chauffer à env. 180 °C. Y faire frire les boules env. 4 min. Les sortir et les égoutter sur du papier absorbant. Mélanger la salade avec le vinaigre et l'huile et assaisonner. Dresser les Scotch eggs avec la salade.

Conseil: mélanger 3 cs de fines herbes ciselées à la masse aux pois chiches.

Conseil vin de Coop Pronto
Barbera d'Asti DOCG Fontana La Spinetta

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

TICINELLA.CH | #TICINELLA

À la découverte gastronomique du Tessin

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

coop pronto

BON NUMÉRIQUE
Vous pouvez également charger ce bon sur votre Supercard en vous rendant sur supercard.ch ou dans l'appli pour smartphone.
App Store | Google Play

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

809948

TICINELLA®

Valable jusqu'au 4 Octobre 2021 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.

Snack bio

Sandwichs au pastrami

Préparation: 20 min.
En tout: 20 min.
Énergie: 412 kcal par personne

Pour 2 personnes, il vous faut

- 1 cs de beurre
- 2 oignons coupés en fines rondelles
- 40 g d'abricots secs hachés menu
- 2 cs d'eau
- 2 cs de vinaigre balsamique
- ¼ cc de sel
- 4 tranches de pain
- 2 cs de moutarde au raifort
- 90 g de pastrami
- 2 concombres au vinaigre coupés en morceaux dans la longueur

Voici comment faire

1. **Oignons:** faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir les abricots et les oignons. Ajouter l'eau, le vinaigre et le sel et laisser mijoter à feu doux pendant env. 10 min. Retirer du feu et laisser tiédir.

2. **Sandwichs:** faire griller les tranches de pain des deux côtés dans une poêle. Badigeonner deux tranches de moutarde. Répartir les oignons, le pastrami et les concombres au vinaigre par-dessus et couvrir avec les tranches de pain restantes.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au 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 !

LEIBNIZ PICK UP!

Valable du 27 juillet au 4 octobre 2021.
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

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

Snack bio

Powerballs au chocolat

Préparation: 30 min.
En tout: 2 h 30 min.
Énergie: 163 kcal par pièce

VEG

Pour 16 pièces, il vous faut

- 75 g de mélange pour muesli
- 75 g de mélange de graines
- 75 g de mélange de noix
- 100 g d'amandes moulues
- 1 pincée de sel
- 50 g de chocolat noir haché grossièrement
- 40 g d'huile de noix de coco liquide
- 2 cs de miel

Voici comment faire

1. **Mélange de muesli et de noix:** mixer le muesli avec le mélange de graines et de noix. Ajouter les amandes et le sel, mélanger.

2. **Façonnage:** mettre le chocolat, l'huile de coco et le miel dans un récipient à parois fines. Faire chauffer au bain-marie en veillant bien à ce que le récipient ne touche pas l'eau. Lisser le chocolat fondu et l'ajouter au mélange de muesli et de noix, bien mélanger. Former des boulettes de la taille d'une noix avec les mains mouillées, et mettre au frais pendant 2 h.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Fol Epi

Pour vos p'tites faims toutes en finesse

Fromagerie Perreault depuis 1919

30 % DE RÉDUCTION

sur Fol Epi Extrafines Classic

30 % de réduction sur Fol Epi Extrafines Classic 100 g.
Valable jusqu'au 4.10.2021. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

coop pronto

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

7 6 13"810487

Photo Keystone

Le 1er Août, les lampions jouent un rôle important.

TRADITION

Fête nationale et feux de joie

Le 1er Août, célébré depuis 1891, s'accompagne de lampions, de feux et de discours qui font partie de la célébration traditionnelle. Ceux qui fêtent ne connaissent peut-être plus l'hymne national, mais l'important, c'est le plaisir d'être ensemble.

Depuis 1891 la fête nationale est célébrée en Suisse le 1er Août. Cette date a été déterminée par un des premiers traités signés entre les cantons d'Uri, de Schwytz et d'Unterwald qui ont constitué le noyau autour duquel la Suisse s'est formée au cours de cinq siècles. Des hommes de ces trois cantons ont conclu «au début du mois d'août 1291» une alliance perpétuelle, les engageant à s'entraider et se soutenir mutuellement. Ce pacte devait dissuader les Habsbourg qui cherchaient à renforcer leur influence sur les territoires autour du Gothard.

Le 1er Août est fêté uniquement dans les communes. Seul un discours radiotélévisé du président de la Confédération en fonction rompt le sacro-saint principe fédéraliste. Paroles de réflexion d'un éminent orateur ou d'une éminente oratrice des milieux culturels ou politiques, chants et musique, représentations de gymnastique et interprétation en commun de l'hymne national suisse sont les éléments traditionnels de la fête.

Les communes qui le peuvent s'offrent des feux d'artifice. Des feux de joie, allumés avant tout sur les montagnes et les collines, rappellent l'expulsion des baillis étrangers au XIVe siècle. Les enfants se promènent dans les rues obscures avec des lampions et des lanternes en papier, illuminés par une bougie. Drapeaux aux armes de la Confédération, du canton et de la commune flottent sur les édifices publics et privés. Les boulangers confectionnent un petit pain décoré d'un drapeau suisse. Une cérémonie emblématique a lieu au Grütli, au bord du lac des Quatre-Cantons (Uri), le site légendaire du pacte mentionné plus haut. La célébration aux chutes du Rhin, près de Schaffhouse, a pris une forme particulière. Depuis le milieu du XIXe siècle, les chutes sont illuminées à certaines occasions, dès 1920 aussi le 1er Août, et depuis 1966, uniquement à cette date.

Source: Suisse Tourisme

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY

DIWISA

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY

DIWISA

Photo Zoo Zürich, Goran Basic

Cohabitation dans la Savane Lewa au zoo de Zurich.

ZOO DE ZURICH

Immersion dans la beauté de la savane

Le zoo de Zurich abrite 350 espèces animales dans des espaces très proches de leur habitat naturel. L'année dernière s'est ouverte la Savane Lewa, une nouvelle attraction pour les visiteurs.

Des montagnes de l'Himalaya à la forêt pluviale de Masoala et au parc des éléphants Kaeng Krachan en passant par la pampa d'Amérique du Sud, des écosystèmes ont été créés dans lesquels les animaux – également des espèces menacées – peuvent évoluer librement. Ainsi qu'un zoo d'animaux domestiques et de ferme qui savent apprécier les caresses. Au milieu du XXe siècle, le zoo du Zürichberg est devenu l'un des premiers zoos gérés de manière scientifique.

La Savane Lewa, située en dessous du parc d'éléphants de Kaeng Krachan, est le plus grand enclos du zoo de Zurich en termes de superficie. Après la forêt pluviale de Masoala (2003) et le parc des éléphants (2014), il s'agit du troisième projet clé du plan directeur visant à transformer le zoo de Zurich en un centre de conservation de la nature. Les caractéristiques remarquables des 5,6 hectares du zoo sont les espaces généreux ouverts aux girafes, rhinocéros et autres animaux, ainsi que les baobabs. En lien avec la réserve Lewa au Kenya, l'espace Savane Lewa du zoo de Zurich a pour objectif d'encourager les visiteurs du zoo à soutenir de manière active la conservation des espèces animales et des habitats menacés.

La Savane Lewa informe les visiteurs sur la biologie, les habitats et ce qui menace les espèces animales, ainsi que sur les avantages et les inconvénients du tourisme de safari au Kenya. Les points forts de cette information: une école villageoise montrant comment des guides touristiques et gardes forestiers locaux sont formés, une exposition de répliques en bronze grandeur nature de toutes les espèces de rhinocéros dans la Lewa Giraffe House et un cinéma. À l'extérieur, une scénographie restitue pour les visiteurs l'authenticité d'un village de la savane kenyane.

Plus d'informations:
www.zoo.ch

La maison des délices

Läckerli Huus
BASLER ORIGINAL

Par amour de la qualité

www.laeckerli-huus.ch

St Michel
BISCUITERIE FAMILIALE • 1905

100% poules élevées en plein air

ÇA EN FAIT DES BONNES RAISONS DE SE FAIRE PLAISIR !

Toujours pas d'huile de palme

Cœur fondant au chocolat

BROWNIE CHOCOLAT ST MICHEL

BON DE RÉDUCTION

25%

Valable jusqu'au 04.10.2021

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

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

coop pronto

7 61081

Conduite efficace et bonne conscience.

Photo Getty Images

Chaque litre compte

DÉVELOPPEMENT DURABLE

Agir ensemble: chaque litre compte

Coop Mineraloel AG s'engage à réduire les émissions de CO_2. Se déplacer et économiser du carburant, c'est l'avenir de la conduite automobile.

Rouler de manière soutenue et économiser du carburant n'est pas contradictoire. Malgré une technologie moderne, l'efficacité tient toutefois beaucoup à la conductrice, au conducteur. Il suffit souvent de peu. Chacun·e de nous peut contribuer à la réduction des émissions de CO_2. Les aspects du développement durable et de l'environnement sont importants pour Coop Mineraloel AG en tant que franchiseur des stations-service Coop. La collaboration avec EcoDrive favorise une conduite efficace et économique.

Qu'est-ce qu'EcoDrive? C'est une association, fondée en 1999, qui regroupe des acteurs importants en Suisse dans le domaine de la conduite énergétiquement efficace. L'association est soutenue par SuisseEnergie et présidée par l'ancien conseiller national Urs Gasche.

La plateforme EcoDrive montre le potentiel d'économies qui peut être réalisé sans rien sacrifier. Il existe également des cours EcoDrive pour les voitures particulières et les véhicules utilitaires lourds, destinés aux chauffeurs professionnels comme aux nouveaux conducteurs.

Ensemble, on réalise de grandes choses. En Suisse, jusqu'à 500 millions de litres de carburant peuvent être économisés chaque année sans sacrifier le confort. Sur www.chaque-litre-compte.ch, les personnes intéressées apprennent à optimiser leur style de conduite, qu'il s'agisse d'un véhicule à moteur thermique, hybride/plug-in ou électrique. Les forces sont regroupées sous la devise stratégique «Chaque litre compte». L'objectif est de motiver chacun à relever ensemble le défi de réduire les émissions de CO_2.

Participez! Utilisez le code QR pour accéder au concours et gagner 50 bons Coop Pronto d'une valeur de CHF 50.–, chaque semaine du mois d'août!

Plus d'informations:
www.chaque-litre-compte.ch

CHF 50.– à gagner

Vous aussi, participez et gagnez un bon Coop Pronto.

chaque-litre-compte.ch

Smirnoff ICE Original
250 ml
4% Vol.

A CONSOMMER DE FAÇON RESPONSABLE. | DRINKIQ.com

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

Pour la chaleur et le bien-être!

SUPERCARD

+2'000 SUPERPOINTS

Quantité totale maximum de 10'000 litres.
Offre valable du 9 août au 30 septembre 2021.

Code: E4XHF8

coop-mazout.ch

0800 80 20 80
(appel gratuit)

coop
Pour moi et pour toi. mazout

À gagner

Deux nuits en chambre double avec petit-déjeuner et un massage à choix au City Resort aja, à Zurich

Question du concours:

Quel est le surnom du musée Rietberg?
Plus de détails aux pages Tourisme 11 et 13.

À gagner

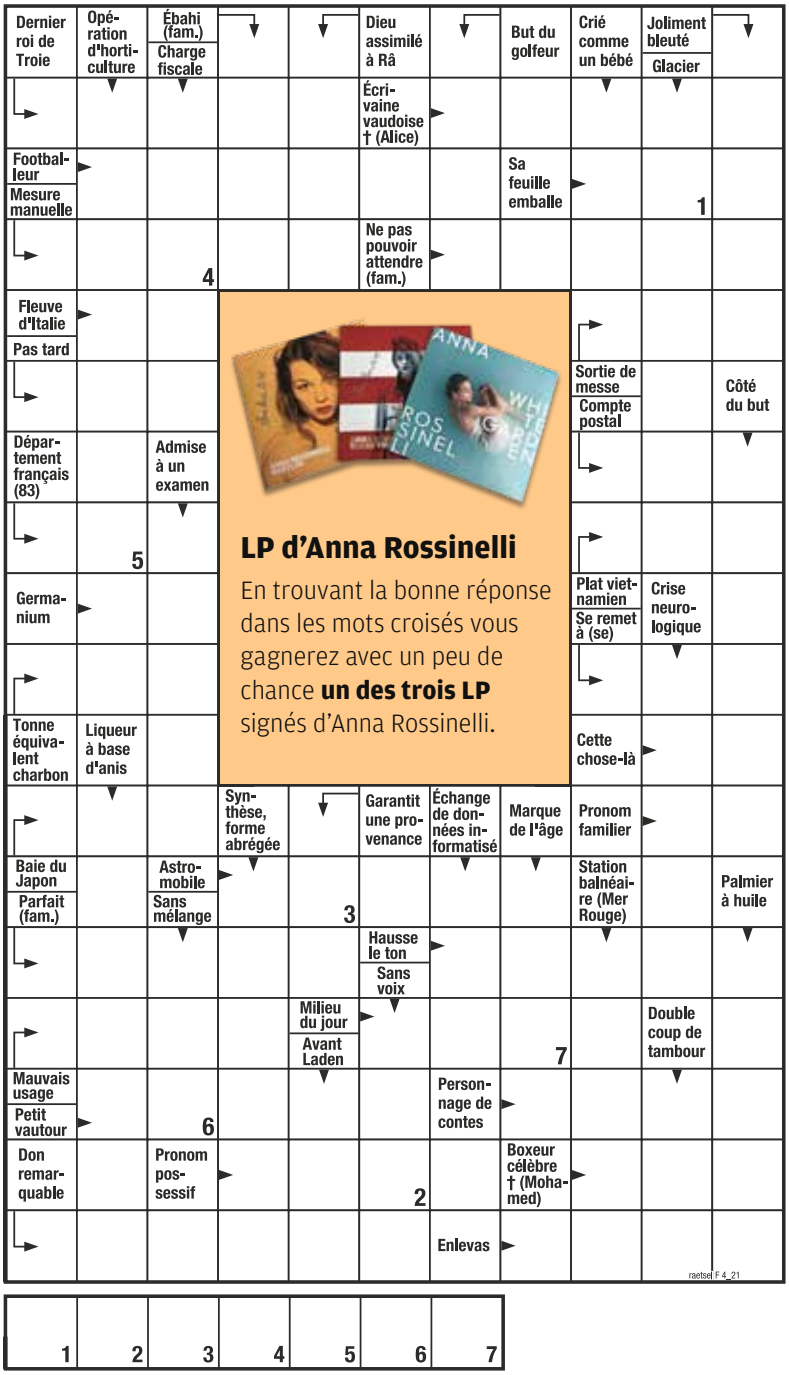
Résolvez le sudoku ci-dessous pour participer au tirage au sort de **10 cartes cadeaux Coop Pronto** d'une valeur de CHF 10.- chacune.

Sudoku

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

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

Photos DR



LP d'Anna Rossinelli

En trouvant la bonne réponse dans les mots croisés vous gagnerez avec un peu de chance **un des trois LP** signés d'Anna Rossinelli.

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: 3 octobre 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 12 octobre 2021 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **5 octobre!**

BON

20%

de rabais sur toute la gamme de MaBu !

Valable jusqu'au 4 octobre 2021.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop

coop pronto

MaBu
BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

7 13 810456