05/2020

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉE

Nives Arrigoni

Influenceuse colorée et décalée

Page 4

Vos avantages

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

coop pronto

Cailler®

CHOCOLAT SUISSE DEPUIS 1819

Nouveau

Choco Dream

Du véritable chocolat au lait des Alpes suisses et du bon lait suisse fondent dans une délicieuse boisson au chocolat.

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

30% BON

30% de réduction sur Cailler Crème Dessert et Cailler Choco-Drink.
Valable du 29.09.20 –1.12.2020. Ce bon n'est pas cumulable et est valable une seule fois dans tous les magasins Coop Pronto (le cas échéant uniquement les « grand shop »).

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

808712

Cailler

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

30% BON

30% de réduction sur Cailler Crème Dessert et Cailler Choco-Drink.
Valable du 29.09.20 –1.12.2020. Ce bon n'est pas cumulable et est valable une seule fois dans tous les magasins Coop Pronto (le cas échéant uniquement les « grand shop »).

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Cailler

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, Cher lecteur

Nous sommes nombreux à fréquenter les médias sociaux. Le terme «influenceur» est ainsi entré dans le dictionnaire avec cette définition: «Une personne particulièrement connue sur les réseaux sociaux et qui transmet certains messages publicitaires». En fait, les influenceurs sont aussi nombreux que les grains de sable de la mer. Nives Arrigoni se distingue par ses couleurs, mais aussi par le sérieux avec lequel elle se consacre au monde sur Instagram. La journaliste de formation peut y concrétiser sa passion pour la mode et la communiquer avec talent. Lisez le portrait de cette influenceuse rafraîchissante à la page 4.
Nous sommes influencés par tout ce qui se passe autour de nous. J'espère donc que vous apprécierez notre double page Actuel avec un excellent petit-déjeuner composé de produits Naturaplan. Ce p'tit-déj' bio vous tente? Laissez-vous inspirer.
Nos conseils d'excursions dans et autour de Berne pourront occuper vos journées d'automne. Dans cette région vous trouverez aussi des Coop Pronto où vous serez accueillis par un: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invitée
Nives Arrigoni

Elle était la «Gossip Girl» de Radio Energy avant de se faire un nom comme influenceuse avec sa coiffure extravagante et son style décalé. Aujourd'hui, Nives Arrigoni vit sa passion du lifestyle sur Instagram et conseille les entreprises au sujet de leur présentation dans les médias sociaux.

11 | Tourisme
De Berne à Berthoud

Le canton de Berne offre des paysages séduisants. Que ce soit la capitale médiévale de la Suisse ou les collines de l'Emmental, vous y découvrirez des joyaux.

14 | Actuel
Naturaplan

Les amateurs de bio trouveront de nombreux et délicieux produits Naturaplan dans nos Coop Pronto.

Impressum

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

imprimé en suisse

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

Impression
Vogt-Schild Druck, Derendingen

Tirage
310 000

Couverture
Nives Arrigoni,
photo Markus Lamprecht

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

Photos Heiner H. Schmitt, Markus Lamprecht, DR

Sommaire | Édition 5/2020

9 | Sites
Coop Pronto Berthoud

17 | Entrée
Tarte au séré apéritive

19 | Viande
Quinoa Bowl

21 | Végétarien
Gnocchis à la sauce tomate onctueuse

23 | Dessert
Pain perdu aux pommes

25 | Pour vous
La comédie musicale «De Räuber Hotzenplotz»

27 | Pour vous
Notre newsletter et gobelet Coop Pronto

29 | Mobilité
Sur la route, un enfant, ça surprend

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel www.coop-pronto.ch

Habituée à prendre la pose: Nives Arrigoni connaît beaucoup de coins à Zurich qu'elle utilise pour ses propres shootings, par exemple aux abords de la gare de Wiedikon.

NIVES ARRIGONI

Belle et toute en couleurs

Nives Arrigoni est passée de journaliste de radio à influenceuse. Sur Instagram, elle partage des photos et des vidéos lifestyle avec ses followers. Sa marque de fabrique: les cheveux colorés.

CLAUDIA KOCHER

Un mélange de gris et de bleu menthe avec une touche de vert, voilà comment Nives Arrigoni définit sa couleur de cheveux actuelle. On ne peut pas manquer sa chevelure colorée. Mais ce qui attire encore plus l'attention, c'est son style vestimentaire à la fois kitsch, rebelle et décalé. La trublionne zurichoise n'apporte pas toujours autant de soin à sa tenue. «Je m'habille de façon moins exubérante au bureau.» Nives Arrigoni est influenceuse à temps partiel et conserve un job alimentaire: elle gère les réseaux sociaux de la start-up d'un fabricant de compléments alimentaires.

Nives Arrigoni a fait des études de polygraphie et a travaillé après divers stages à la station de radio NRJ. Dans le cadre de sa formation de journaliste de radio au Medienausbildungszentrum MAZ de Lucerne, elle a dû créer un site pour un projet scolaire. «J'ai monté un blog sur les thématiques lifestyle, puisque cela m'avait toujours intéressée. Bien entendu, beaucoup de gens me connaissaient par la radio et ils ont visité mon blog, ce qui ensuite m'a amené beaucoup de followers sur Instagram.» Après sa formation, Nives a continué le blog qui attirait de plus en plus de fans enclins à laisser un like à ses photos ou ses tenues. Nives a aujourd'hui arrêté son blog et se concentre sur Instagram. «Les gens préfèrent regarder des photos et des vidéos, ils ne lisent plus tellement.»

«J'ai délibérément décidé de ne pas devenir influenceuse à plein temps.» Elle a besoin de voir les choses sous un autre angle de temps en temps. «J'aime bien mettre en lumière d'autres profils, soutenir de jeunes marques et conseiller des entreprises pour les réseaux sociaux.» Beaucoup d'entreprises s'intéressent aux réseaux sociaux mais finissent par comprendre que c'est beaucoup de travail parce qu'ils ne sont pas figés, mais en constante évolution. Pour Nives aussi, cela exige de toujours se tenir à la page. «Il y a eu des périodes où j'aurais certainement pu vivre uniquement de mon activité d'influenceuse, mais au bout d'un moment, on dépend trop des marques et on n'a plus la liberté de dire non.»

«Ce qui est cool, c'est que les followers vieillissent aussi»

Nives Arrigoni n'est pas angoissée à l'idée d'avoir 30 ans. «Ce qui est cool, c'est que les followers aussi vieillissent, ils évoluent avec nous. Bien sûr qu'il y a de nouveaux influenceurs et de nouveaux médias, comme TikTok, et il faut décider si l'on y va ou non.» Elle aime pourtant bien essayer de nouvelles choses. «Je ne ressens pas de pression.» Quand elle pense à son avenir, à une éventuelle vie de famille, elle se dit qu'il y aurait là aussi matière à alimenter Instagram. «Le temps dira où cela me mènera. La mode et le lifestyle seront toujours des sujets auxquels je pourrai donner de la visibi- ▶▶

Photo Markus Lamprecht

LA SAVEUR ORIGINALE DU CAFÉ ITALIEN

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

coop pronto

BON CHF 2.–

Valable sur **tout l'assortiment Lavazza**. Ce bon n'est pas cumulable et ne peut être utilisé qu'une seule fois dans tous les Coop Pronto. Valable jusqu'au 1 décembre 2020.

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

808767

▶▶ lité.» Nives s'attache à découvrir des nouveautés. C'est pourquoi elle a noué un partenariat avec un coiffeur et une fabrique de couleurs. «Ensemble, nous flairons les nouvelles tendances et décidons ce que nous voulons faire. J'adore expérimenter, mais les résultats sont parfois imprévisibles.» Elle rit. Elle a longtemps eu les cheveux roses, puis bleus, turquoise, violets, gris, et même arc-en-ciel. «Ça, c'était ma couleur préférée.»

Avec des cheveux si peu communs, on la reconnaît bien sûr immédiatement. «En Suisse, les gens me regardent souvent de travers, ce qui n'arrive pas à Berlin, à Londres ou à Tokyo.» Il y a naturellement des jours où cela lui déplaît, mais dans l'ensemble, elle apprécie d'être reconnue même hors ligne. Il faut dire qu'elle ne sépare pas vraiment son travail de sa vie privée. «Mon job, c'est mon hobby. Je me suis fait beaucoup d'amis en tant qu'influenceuse et j'ai vécu des moments très créatifs.» Par exemple, elle aime bien de temps à autre passer du temps à faire un shooting avec des amis. «Je me sens très privilégiée d'avoir pu faire de ma passion mon travail.»

Nives recherche de préférence ses vêtements sur Internet. «Ce n'est pas par paresse, mais parce que les vêtements y sont joliment présentés et que l'on peut rechercher quelque chose de très précis.» Elle achète des vêtements d'entrée à milieu de gamme, mais s'offre parfois un accessoire plus coûteux. Même si elle aime «shopper» sur Internet, elle se soucie du développement durable. «Au quotidien, je ne prends presque que les transports en commun, je parcours les courtes distances à pied et je m'efforce d'être plus sensible à ce sujet.» Elle se réjouit donc totalement du changement de mentalité qui commence à se faire jour dans la mode. «J'essaie de plus en plus de combiner d'anciennes pièces de ma garde-robe avec de nouveaux vêtements tendance plutôt que d'acheter une tenue neuve complète.»

Nives Arrigoni est son vrai nom. «Mes parents ont eu du nez: Nives Arrigoni, on dirait un nom d'artiste», rit-elle. Son arrière-grand-père était Italien, alors cela constitue une petite partie d'elle. «Mon nom me connecte à l'Italie. Et pas de doute, mon tempérament est méridional: j'aime parler, animer et communiquer.» Le matin, il lui faut un peu de temps pour elle et un café avant de pouvoir démarrer la journée. «Mais une fois que je suis partie, je suis partie!» ■

Nives Arrigoni

Nives Arrigoni a grandi à Adliswil et vit aujourd'hui à Zurich avec son copain. Elle est blogueuse lifestyle, journaliste et animatrice et s'est fait connaître sur la station de radio NRJ en tant que «Gossip Girl». Elle s'intéresse à la mode. Elle a 16 400 followers sur son compte Instagram.

Photo Markus Lamprecht

Nives Arrigoni aime les tenues insolites et décalées. «Je m'habille de façon moins exubérante au bureau.»

ÉCONOMISEZ
30%
MAINTENANT

GATORADE

ELECTROLYTES
TO REPLENISH

FLUIDS
TO REHYDRATE

CARBOHYDRATES
TO REFUEL

30% sur
GATORADE

Valable jusqu'au 01.12.2020.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

7 610881 80004

coop pronto

30% sur
GATORADE

alable jusqu'au 01.12.2020.
bon n'est pas cumulable et valable
seule fois dans tous les
Coop Pronto (sauf cas
échéant «grands»).

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

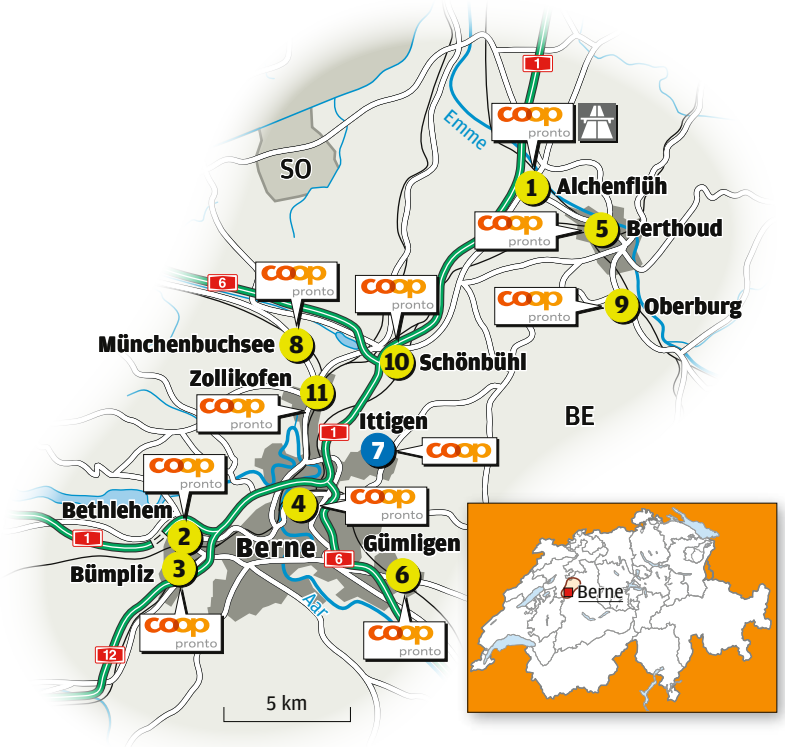
7 610881 80004

coop pronto

COOP PRONTO BERTHOUD

Thomas Schär, le gérant du Coop Pronto de Berthoud, ouvre son shop de 6 h à 22 h, sept jours sur sept.

Un vent nouveau souffle sur le Coop Pronto de Berthoud depuis novembre 2019. Thomas Schär est le nouveau gérant du shop, entouré d'une équipe de douze personnes. Après quelques années dans le commerce de détail et une expérience de gérant dans une autre station-service, cet économiste d'entreprise formé initialement dans l'artisanat a décidé de commencer une activité indépendante dans le cadre du système de franchise. «L'entreprise leader de la branche était la seule option pour moi.» Comme Thomas Schär a grandi à Berthoud et y a ses racines, un Coop Pronto dans ce lieu est idéal. Situé au milieu du quartier, il prend le rôle de magasin de quartier, dit-il. «Beaucoup de gens viennent faire leurs courses à pied. Nous sommes dans un quartier résidentiel ici. Nous avons évidemment beaucoup de clients réguliers qui font leurs courses quotidiennes chez nous.» Thomas Schär est présent dans le shop en alternance, soit le matin, soit l'après-midi et veille à ce que la fraîcheur soit assurée. «Mais un bon patron travaille parfois aussi le week-end», ajoute-t-il en riant.



Carte Rich Weber; photo Peter Mosimann

Sites du canton de Berne

1. Alchenflüh, Shopping Meile, Bernstrasse 50
2. Berne-Bethlehem, Eymattstrasse 15
3. Berne, Morgenstrasse 89
4. Berne, Standstrasse 42
5. Berthoud, Kirchbergstrasse 102
6. Gümligen, Worbstrasse 229
7. Ittigen, Talgut-Zentrum
8. Münchenbuchsee, Bielstrasse 21
9. Oberburg, Emmentalstrasse 124
10. Schönbühl, Sandstrasse 8
11. Zollikofen, Bernstrasse 189/201

- Coop Pronto avec station-service
- Station-service automatique Coop

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

Récolte de fenouil bio Naturaplan à Bibern (SO)

Naturel.

Parce qu'il est naturel de protéger l'environnement et ses ressources, ici et partout dans le monde.

Juste.

Parce qu'il est juste de respecter la nature et ses produits, mais aussi d'agir de façon écologiquement responsable.

Bon.

Parce qu'il est bon de se faire plaisir sans avoir mauvaise conscience, en harmonie avec la nature.

naturaplan BIO

Naturel. Juste. Bon.

coop

Pour moi et pour toi.

Photo Jan Geerk

En randonnée, on a toujours devant les yeux l'impressionnante chaîne du Gantrisch.

BERNE ET ALENTOUR

Fromage ou Kambly? Berne et ses environs

La vieille ville de Berne est inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. Ses environs offrent de belles excursions dans la nature. L'Emmental est célèbre pour ses douces collines.

La vieille ville de Berne, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, se situe dans une boucle de l'Aar et depuis le Rosengarten on a une vue généreuse sur le panorama alpin. Le charme de cette capitale romantique réside dans l'harmonie de son paysage urbain.
Elle se distingue par six kilomètres d'arcades, des fontaines ornées de personnages de la Renaissance, la collégiale, des façades en grès bien conservées et une incomparable mosaïque de toits. Fondée en 1191, c'est un témoignage exceptionnel de l'architecture des villes du Moyen Âge en Europe.

La région du Gantrisch, entre Schwarzenbühl et Ottenleue, présente une nature sauvage et intacte. En 1999, Lothar, la tempête du siècle, a balayé une grande partie de l'Europe. La forêt du Gägger a été presque entièrement détruite. Aujourd'hui, on s'y promène le long de passerelles en bois, émerveillé par l'impressionnante puissance régénératrice de la nature. Le Gäggersteg offre aussi une vue imprenable sur la chaîne du Gantrisch. Un circuit de randonnée facile via le Gäggersteg est proposé aux familles. Le chemin en bois de 250 mètres de long s'élève jusqu'à huit mètres au-dessus du sol, au niveau des buissons et des arbres. Les visiteurs peuvent ainsi observer comment la nature s'est développée après la tempête. Il n'y a pas d'autre endroit en Suisse où la forêt détruite a été laissée telle quelle et pourtant rendue accessible à chacun; une expérience unique de la nature.

De la production laitière à l'exportation de fromage. Sur la Route du fromage de l'Emmental, les visiteurs découvrent tout ce qu'il faut savoir sur cette spécialité bernoise. La Route est une piste cyclable à thème, basée sur une application, ▶▶

Pour la chaleur et le bien-être!

coop-mazout.ch

0800 80 20 80
(appel gratuit)

coop
Pour moi et pour toi. mazout

FÊTE DES POINTS

DU 21.9 AU 18.10.2020

5x SUPERPOINTS
SUR VOTRE ACHAT EN SHOP*

SAUF CARBURANT

coop
Pour moi et pour toi. pronto

* Pour un achat d'au moins CHF 10.– dans tous les shops Coop Pronto du 21.9 au 18.10.2020. Sauf carburant, spiritueux/apéritifs, produits du tabac, taxes de dépôt, recharges de gaz, cartes cadeaux, vignettes, sacs poubelle soumis à la taxe/taxes au sac, cabas, cartes téléphoniques et avoirs de conversation, billets de loterie, Lotto/Toto, journaux/revues et articles déjà réduits. Non cumulable avec d'autres réductions ou bons.

▶▶ avec 21 points d'attraction autour du célèbre fromage Emmental, mondialement connu. Elle commence et se termine dans la ville médiévale de Berthoud. Les quelque 35 kilomètres du petit tour (un jour) ou les 78 kilomètres du grand tour (deux jours) peuvent être parcourus confortablement à vélo électrique. Il y a de nombreuses stations de recharge pour les batteries sur le trajet. Les points de location des vélos électriques se situent à Berthoud et Langnau.

Le Flüeweg est un chemin aventureux qui part de la gare de Berthoud et longe l'Emme, en passant par le Wynigenbrücke. Un chemin en zigzag monte jusqu'au premier sommet qui offre une superbe vue sur la vieille ville de Berthoud et son château. Il traverse ensuite la forêt, sur des sentiers et des ponts vers le deuxième, le troisième puis le quatrième sommet. De là, on descend et traverse l'Emme en passant sur le Waldeggbrücke. On longe le château en remontant ensuite vers la ville haute de Berthoud. En redescendant, on passe devant le musée Gertsch, puis on traverse la ville basse pour rejoindre la gare.

Un zoo pour enfants et une grande aire de jeux font du Dählhölzli de Berne un lieu d'excursion idéal pour les familles. La plus grande partie du zoo est gratuite, seuls le vivarium et une partie du domaine sont payants. Tous les chemins sont accessibles en chaise roulante. Dans la forêt de Dählhölzli se trouve également le parc aventure Ropetech, un parcours aérien de cordes et de découverte pour petits et grands.

Ils sont tous beaux, les moulins de la nostalgie. Différentes céréales de la région sont moulues ici. Suivant l'appel de l'amour, Oscar R. Kambly s'est installé à Trubschachen et a commencé à produire des Bretzeli Kambly pour les gens de la vallée selon la recette originale de sa grand-mère. Pour ceux qui veulent non seulement déguster les Bretzeli Kambly mais aussi découvrir les coulisses de la tradition, le Tour Découverte Kambly s'impose. Munis d'une appli et à vélo électrique, on parcourt le circuit, signalé par le numéro 777, à travers les collines de l'Emmental, sur les traces des meuniers, agriculteurs, fromagers et boulangers.

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

Photo Christian Perret

L'Emmental peut être exploré sans effort à vélo électrique.

Photo André Meier

On découvre en chemin de nombreuses fermes traditionnelles de l'Emmental.

Photo Castelberg & Haas

Promenade sur la Münsterplattform.

CONCOURS
Nuitée à Berthoud

Répondez à la question du concours à la page 31 et, avec un peu de chance, gagnez une nuit pour deux personnes, petit-déjeuner compris, dans l'auberge de jeunesse rouverte récemment.

Auberge de jeunesse du château de Berthoud

Photo DR

Au château de Berthoud, on peut s'émerveiller, manger, dormir et faire la fête grâce à la combinaison unique d'un musée, d'un restaurant et d'une auberge de jeunesse. Le musée présente des choses passionnantes sur la région et le monde, on soupe au restaurant dans une ambiance de château et on passe la nuit dans l'auberge de jeunesse du site, tout comme la damoiselle et le chevalier. L'édifice a été largement rénové et rouvert en 2020.
www.youthhostel.ch

Avec l'amour de Naturaplan

Un petit-déjeuner sain est la meilleure façon de démarrer sa journée. Dans nos Coop Pronto vous trouverez beaucoup de produits Naturaplan pour un bon petit-déj'.

Aimez-vous manger bio? Offrez-vous un petit-déjeuner sain avec les produits Naturaplan que vous trouverez dans nos Coop Pronto. Grâce à notre assortiment de pains varié, p. ex. le **petit pain** et la **tresse,** il y en a pour tous les goûts. On y ajoute du **miel** et de la **confiture,** du **fromage,** du **saumon** ou des **œufs.** Les **fruits secs nature, mangues, dattes, figues** ou **noix** y font bonne figure, de même que les **abricots** de Naturaplan. Le **muesli** est proposé en de nombreuses variantes, pur ou mélangé à du **yogourt.** Préférez-vous le **café** ou le **thé?** Nous proposons les deux, et aussi du **jus d'orange.** Pourquoi ne pas vous offrir un **prosecco bio** pour agrémenter le petit-déjeuner? Coop Pronto vous souhaite un bon appétit.

Dr.Oetker

Bienvenue au Bistro!

Au rayon surgelés

www.oetker.ch

CHF 1.– de rabais

à l'achat d'un snack de Bistro Dr. Oetker (baguettes, croissants au jambon ou ramequins au fromage). Valable jusqu'au 1.12.2020. 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.– de rabais

à l'achat d'un snack de Bistro Dr. Oetker (baguettes, croissants au jambon ou ramequins au fromage). Valable jusqu'au 1.12.2020. 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

Toutes les recettes de FOOBY WE LOVE FOOD

Entrée

Tarte au séré apéritive

Préparation: 10 min
En tout: 45 min
Énergie: 192 kcal par part

Pour une tarte de 10 parts, il vous faut

- 250 g de séré demi-gras
- 200 g de cottage cheese nature
- 1 œuf, battu
- 90 g de viande des Grisons, émincée
- 3 cs d'amandes grillées, hachées grossièrement
- 1 cs de pesto de chanvre
- sel, poivre, selon le goût
- 1 pâte feuilletée ronde abaissée (env. 32 cm de Ø)

Moule rond d'env. 28 cm de Ø

Voici comment faire

1. **Garniture:** mélanger le séré avec tous les ingrédients jusqu'au pesto compris, saler et poivrer.
2. **Tarte:** poser la pâte sur le moule sans ôter le papier et la piquer plusieurs fois avec une fourchette. Répartir la garniture dessus.
3. **Cuisson:** faire cuire env. 35 min dans le bas du four préchauffé à 200 °C. Laisser tiédir hors du four puis démouler. Couper en tranches et servir encore tiède.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

CAPRICE des DIEUX

LE LAIT SOUS SA PLUS BELLE FORME

Du lait, de la crème, une pincée de sel et c'est tout.

BON 30 % DE RABAIS

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 313 808743

30 % de rabais sur Caprice des Dieux 200 g. Valable jusqu'au 1er décembre 2020. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (éventuellement uniquement dans les plus grands).

Viande

Quinoa Bowl

Préparation: 30 min
En tout: 30 min
Énergie: 444 kcal par personne

Pour 4 personnes, il vous faut

- 250 g de quinoa
- 5 dl d'eau frémissante
- ½ cc de sel

- 2 blancs de poulet (d'env. 100 g chacun)
- ¼ cc de sel
- un peu de poivre
- 1 cs de moutarde
- beurre à rôtir

- 1 orange bio, le zeste râpé et tout le jus
- 1 cs d'huile d'olive
- ¼ cc de cannelle

- 200 g de mélange de salades vertes
- 50 amandes salées, grillées
- 1 orange bio, coupée en quartiers

Voici comment faire

1. **Quinoa:** faire cuire le quinoa à petit feu dans l'eau frémissante pendant env. 15 min à couvert, saler, réserver.

2. **Poulet:** assaisonner les blancs de poulet et les badigeonner de moutarde. Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive et y faire cuire le poulet pendant env. 5 min de chaque côté. Ajouter le jus et le zeste d'orange, laisser mijoter pendant env. 2 min. Retirer le poulet. Ajouter l'huile et la cannelle au jus, mélanger. Couper le poulet en tranches avant de le servir.

3. **Salade:** mélanger la salade, le jus et les amandes avec le quinoa. Dresser dans des bols. Répartir les tranches de poulet et les quartiers d'orange par-dessus.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

100%

BASILIC ITALIEN FRAIS CUEILLI À L'AUBE

100%

TOMATES ITALIENNES MÛRIES AU SOLEIL

Profitez maintenant!

* Nielsen ventes (ventes en L) MAT s.24 2020, commerce de détail, Suisse

Barilla

MASTERS OF PASTA

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 808033

1.– BON de Réduction

Barilla

À l'achat d'une Sauce Basilico ou Pesto alla Genovese Barilla.

Valable jusqu'au 01.12.2020. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

Végétarien

Gnocchis à la sauce tomate onctueuse

Préparation: 30 min
En tout: 30 min
Énergie: 391 kcal par personne

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut

- 1 cs d'huile
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 3 cs de purée de tomates
- 2 ½ dl de lait
- 75 g de reblochon, coupé en morceaux
- 1 boîte de tomates concassées (env. 400 g)
- ¼ cc de sel
- un peu de poivre
- 600 g de gnocchis de pommes de terre
- 25 g de pignons de pin, grillés

Voici comment faire

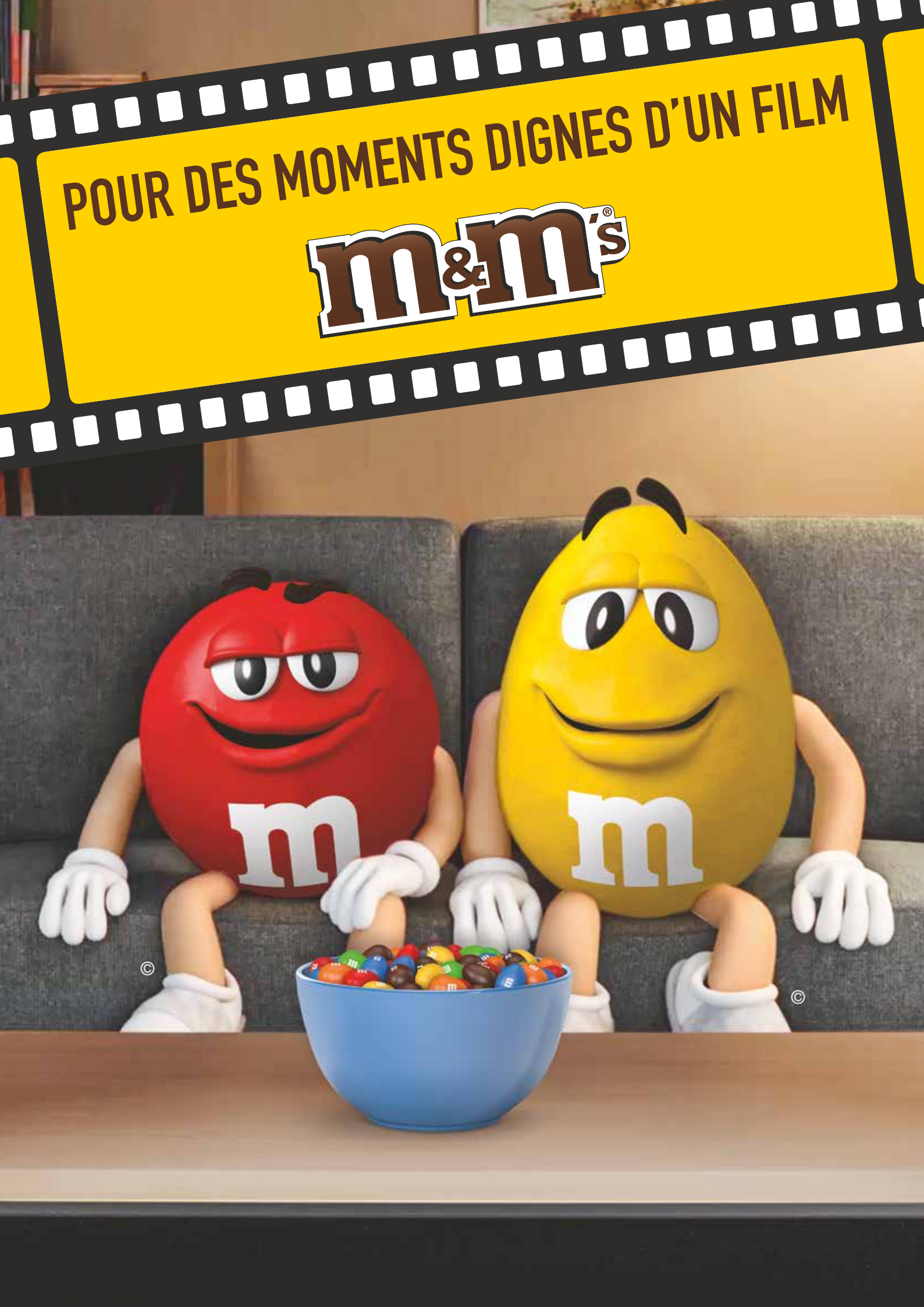
1. **Sauce:** faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, y faire revenir brièvement l'ail et la purée de tomates. Ajouter le lait et le fromage et laisser mijoter pendant env. 5 min en remuant jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajouter les tomates, assaisonner et laisser cuire pendant env. 2 min à feu doux.

2. **Gnocchis:** ajouter les gnocchis, laisser mijoter pendant env. 2 min. Répartir les pignons de pin par-dessus.

Conseil: parsemer de thym.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:


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

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

Dessert

Pain perdu aux pommes

Préparation: 30 min
En tout: 30 min
Énergie: 384 kcal par personne

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut

- 1 cs de beurre à rôtir
- 2 pommes rouges, coupées en quartiers
- 250 g de pain, coupé en morceaux
- 30 g de sucre brut
- 20 g de beurre
- 2 ½ dl de lait
- 3 œufs
- 1 cc de cannelle
- 1 pincée de sel

Voici comment faire

1. **Pain:** faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les quartiers de pommes pendant env. 2 min puis ajouter les morceaux de pain, le sucre et le beurre et faire dorer le tout pendant env. 10 min.

2. **Liaison:** mélanger le lait, les œufs, la cannelle et le sel. Verser dans la poêle. Réduire le feu, laisser cuire pendant env. 5 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la masse prenne.

Conseil: saupoudrer de sucre glace.

Conseil vin de Coop Pronto:
Naturaplan Bio Prosecco DOC Raphael Dal Bo

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

PURINA®

felix®

Pour satisfaire toutes les envies de votre petit futé...

...variez les plaisirs avec les irrésistibles recettes de FELIX® !

Le petit plaisir gourmand

De savoureuses croquettes

De délicieux repas en sauce

Vous aussi, amusez-vous avec FELIX® !

RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK ET JOUEZ AVEC LUI, EN CHAIR ET EN OS !

@FelixSwitzerland

® Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

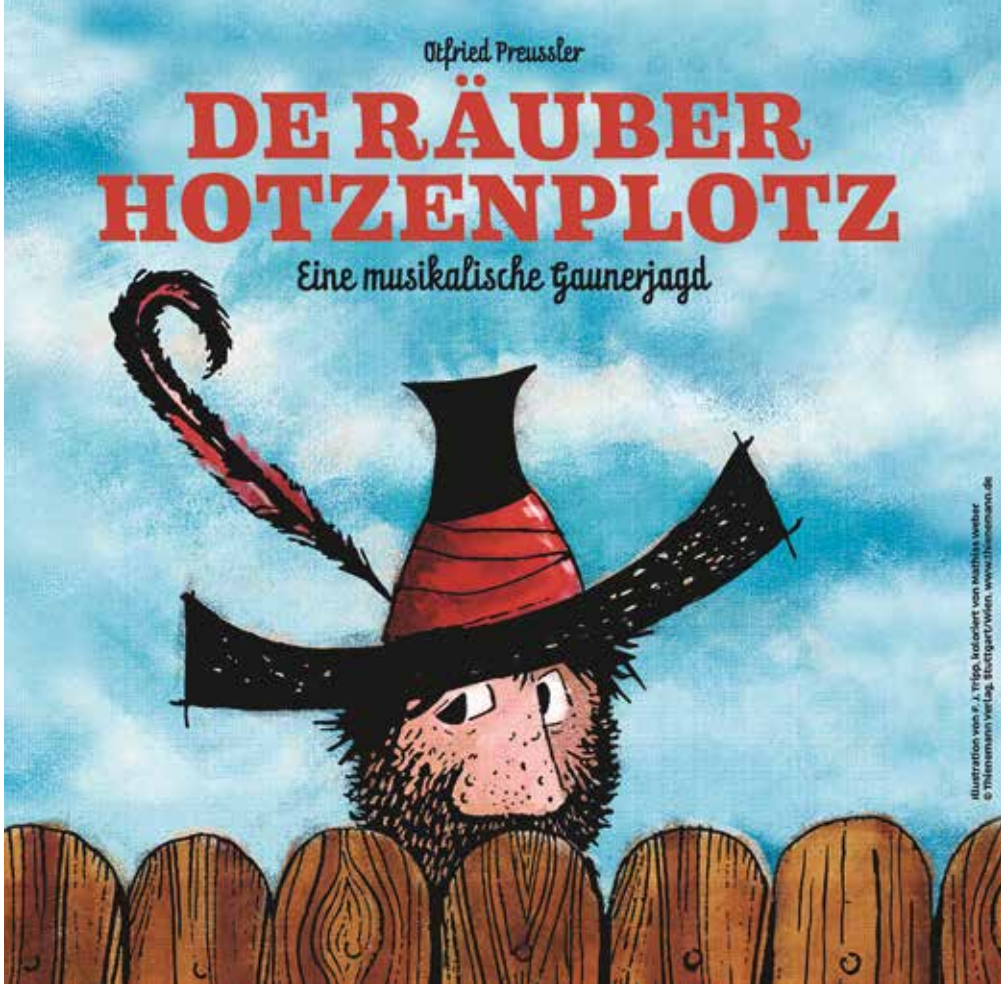


Photo DR

Le voleur Hotzenplotz n'a pas de bonnes intentions.

PLAISIR EN FAMILLE

Chasse à Hotzenplotz

La chasse musicale à l'escroc est en tournée dans toute la Suisse alémanique du 6 décembre 2020 au 25 avril 2021.

Hotzenplotz a volé précisément le tout nouveau moulin à café de la grand-mère de Kasper. Mais cette fois-ci, il ne va pas s'en tirer comme ça. Fermement déterminés, Kasper et Seppli se mettent en route pour attraper ce voleur rusé. Ça commence par un bon plan et finit par être incontrôlable: le voleur Hotzenplotz fait prisonniers Kasper et Seppli et les deux courent un grand danger. Arriveront-ils à déjouer les plans du voleur et à ramener le moulin à café de grand-mère?

Le livre d'Otfried Preussler de 1962 a été traduit en 34 langues, et de nombreuses adaptations radiophoniques et des films ont été réalisés au cours des dernières décennies. Depuis 20 ans, kindermusicals.ch monte des comédies musicales pour toute la famille et organise une tournée en Suisse alémanique. Avec de la musique, du chant et de la danse, des histoires captivantes, drôles et chaleureuses sont mises en scène pour transmettre de manière ludique le plaisir, la joie de vivre et les valeurs importantes de notre société.

«De Räuber Hotzenplotz» est une comédie musicale passionnante et drôle avec des chansons délurées et beaucoup de jeux de mots. Elle est montée par Brigitt Maag, la cofondatrice du Karl's kühne Gassenschau. Sa mise en scène joyeuse et amusante suscite le rire et divertit. La présence du voleur Hotzenplotz en direct sur scène est particulièrement prenante, car le spectateur peut soutenir Kasper et Seppli dans la chasse à l'escroc en chantant et en tapant des mains. En bref: un événement pour toute la famille!

4 × 4 BILLETS À GAGNER

31.1.2021 (15 h) Olten
13.2.2021 (14 h) Amriswil
21.3.2021 (14 h) Lucerne
27.3.2021 (14 h) Berne

www.coop.ch/hotzenplotz

Conditions de participation: voir **page 31**

DURACELL®

JUSQU`À

+50%

PLUS PUISSANTE*

DURACELL®
PLUS POWER

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

MAINTENANT CHF 1.– RABAIS

par paquet

coop pronto

Valable jusqu'au 01.12.2020. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

Nouveau:

gobelet réutilisable Coop Pronto

5x SUPERPOINTS

Sur les boissons chaudes dans un gobelet réutilisable, le vôtre ou l'un de Coop Pronto

CHF 9.95

coop
Pour moi et pour toi. pronto

S'abonner maintenant à la newsletter!

Des concours et des tirages au sort attrayants!

COLLECTER DES SUPERPOINTS

4 centimes BON par litre d'essence ou de diesel

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Gratuite tous les mois
www.coop-pronto.ch/newsletter

coop
Pour moi et pour toi. pronto

NOTRE HUILE MOTEUR LA PLUS PUISSANTE DÉSORMAIS ENRICHIE EN TITANIUM

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

BON CHF 2.– de rabais

Valable sur tous les produits Castrol. Valable jusqu'au 1 décembre 2020. Bon non cumulable et valable une seule fois dans tous les shops Coop Pronto dotés d'une station-service.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Castrol EDGE, désormais enrichie en **TITANIUM FST™**, est notre solution de lubrification la plus puissante et la plus moderne.Le **TITANIUM FST™** double l'épaisseur du film lubrifiant et réduit les frottements.

Castrol EDGE avec **TITANIUM FST™**: plus de puissance pour un maximum de performance.
www.castrol.ch

IT'S MORE THAN JUST OIL. IT'S LIQUID ENGINEERING.

Castrol EDGE

PRÉVENTION

Attention: sur la route, un enfant, ça surprend

Trop d'enfants sont impliqués dans des accidents sur la route et sur le chemin de l'école. Une nouvelle campagne vise à sensibiliser les conducteurs.

Photo DR

La campagne de prévention autour des écoles met en garde contre les mouvements imprévisibles des enfants dans l'espace routier.

À proximité d'enfants, les conducteurs ne peuvent pas être trop prudents. Une situation apparemment sûre peut soudain devenir dangereuse. Avec le soutien du Fonds de sécurité routière et de la police, le Bureau de prévention des accidents (BPA) a lancé une campagne nationale de sensibilisation pour assurer une plus grande sécurité routière.

Chaque année en Suisse, 950 enfants de moins de 14 ans sont impliqués dans des accidents, soit à pied, en trottinette ou à vélo, 40% d'entre eux sur le chemin de l'école. 750 enfants s'en sortent avec une blessure mineure alors que 190 enfants sont grièvement blessés. Sept enfants perdent la vie.

L'objectif: les conducteurs doivent s'attendre à un comportement surprenant de la part des enfants, qui ne le font pas exprès ou à cause d'une mauvaise éducation, mais parce que ce sont des enfants. Du fait de leur taille, ils ont un champ de vision limité et ne peuvent pas voir par-dessus les obstacles. Ils ont encore de la peine à évaluer les distances et les vitesses, surtout les enfants de moins de 10 ans. Les automobilistes doivent faire doublement attention: dans leur intérêt et celui des enfants.

Le chemin de l'école doit être bien préparé. En tant que parent ou personne référente, vous avez des moyens d'action.

- Exercez le chemin de l'école avec l'enfant. Pas seulement le premier jour du jardin d'enfants ou de l'école, mais déjà avant et à plusieurs reprises. Utilisez le guide «Premiers pas dans la circulation routière» (www.bfu.ch).
- Ne choisissez pas le trajet le plus court, mais le plus sûr. Il est utile de demander à la commune s'il existe des recommandations, p. ex. une carte du chemin de l'école.
- Prévoyez suffisamment de temps pour que votre enfant puisse aller tranquillement à l'école.
- Veillez à ce que l'enfant porte des vêtements de couleur claire et soit équipé de matériaux réfléchissants, p. ex. sur les chaussures, la veste ou le sac à dos.

Accompagnez votre enfant à l'école aussi longtemps que nécessaire. Une possibilité est de se réunir avec d'autres parents et d'organiser un «pédibus» (bus à pied). La voiture ne doit être utilisée qu'exceptionnellement, car une circulation dense autour des écoles met en danger les autres enfants. De plus, si l'enfant va à l'école en voiture, il aura de la peine à apprendre à se comporter avec attention dans la circulation.

CHOOSE YOUR EXPERIENCE

ALL WHITE SNUS PORTIONS

FOLLOW US ON:
EPOK.CH

LIP UP. EPOK IN. FEEL THE KICK.

Nur in ausgewählten Verkaufsstellen | Seulement dans les points de vente sélectionnés | Solo presso i punti vendita selezionati

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

18 Over 18 only

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

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY DiWiSA

À gagner

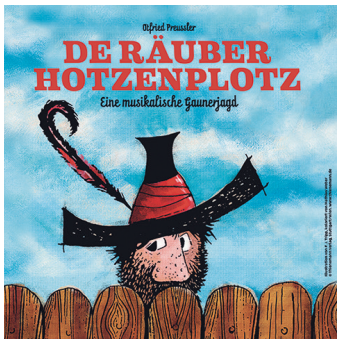
Une nuitée pour deux personnes avec petit-déjeuner dans l'auberge de jeunesse rénovée de Berthoud.

Question du concours:

Quel est le nom du populaire zoo pour enfants de Berne? Plus de détails aux pages Tourisme 11 et 13.

À gagner

À gagner: 4 × 4 billets pour la comédie musicale pour enfants «De Räuber Hotzenplotz». Pour participer, faites le sudoku ci-dessous. À la page 25, vous trouverez les lieux où la comédie musicale sera présentée.

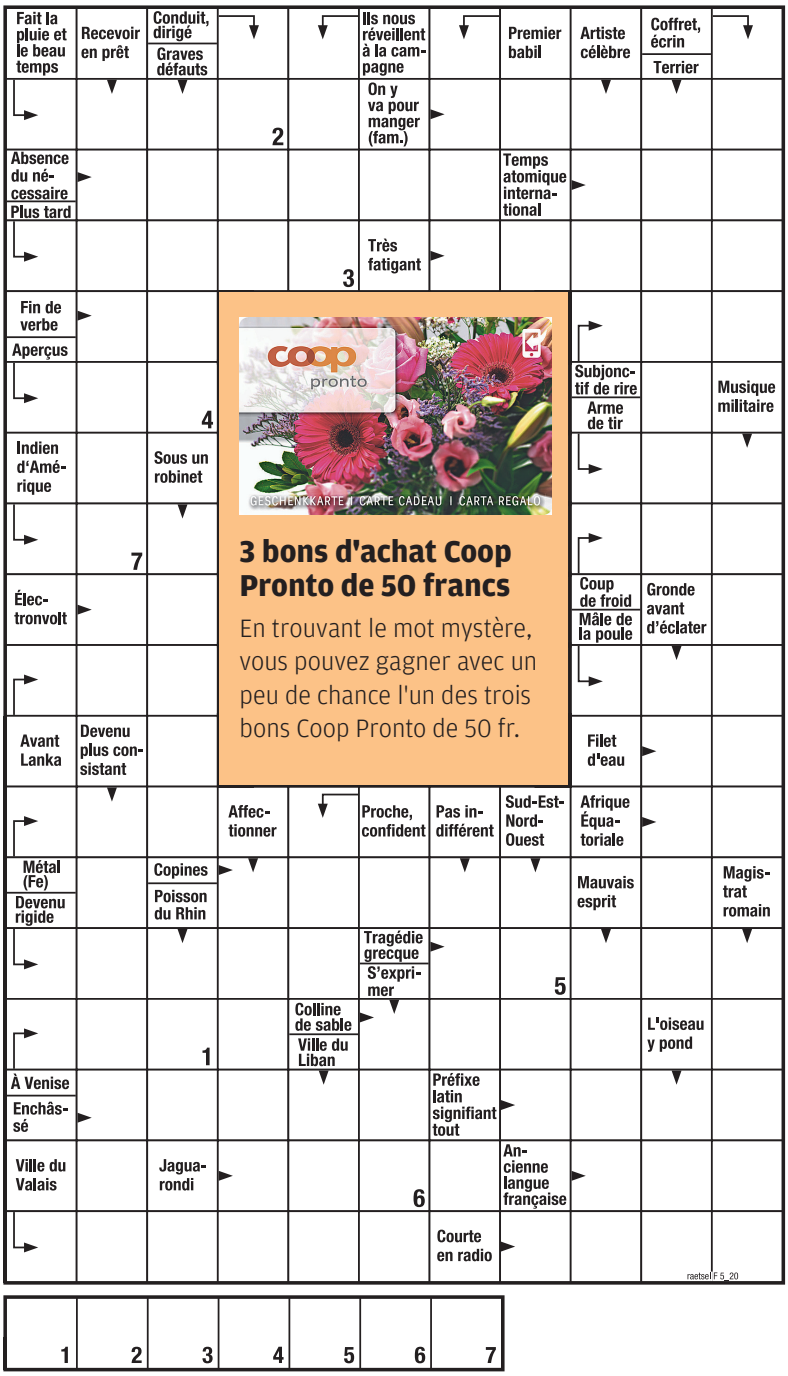


Sudoku

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

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

Photos DR



coop pronto
GESCHENKKARTE I CARTE CADEAU I CARTA REGALO

3 bons d'achat Coop Pronto de 50 francs

En trouvant le mot mystère, vous pouvez gagner avec un peu de chance l'un des trois bons Coop Pronto de 50 fr.

Comment participer:

Vous avez trouvé la réponse? Envoyez un **SMS** avec le mot **PRONTOF,** votre **solution,** votre **nom** et votre **adresse** au numéro **919 (20 ct./SMS).** Exemple: PRONTOF REPONSE, Jean Personne, rue Nullepart 1, Trouville. Vous pouvez aussi participer gratuitement en ligne sur: www.coop-pronto.ch/kundenmagazin.

Conditions de participation au concours. Date limite de participation: 29 novembre 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 9 décembre 2020 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **2 décembre 2020!**

GET
THE ENERGY
2
GO
SUGAR
FREE
2
GO
ENERGY
DRINK
Pour le vite fait et
le tout frais.
coop
Pour moi et pour toi.
pronto