05/2021

pronto

Le magazine de Coop Pronto

L'INVITÉE

Stéphanie Berger

La vraie force des femmes

Page 4

Vos avantages

Des bons pour une valeur de Fr. 7.– et un bon rabais carburant de 4 centimes

coop pronto

Un plaisir croquant pour ton

Karma

Pour le vite fait et le tout frais.

coop

Pour moi et pour toi. pronto

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, Cher lecteur

Dans la vision actuelle, le concours de Miss Suisse semble sortir d'un autre âge. Heureusement, c'est de l'histoire ancienne. Il n'empêche que ce titre a aidé Stéphanie Berger à définir son propre rôle il y a 26 ans. Sa polyvalence lui a donné les moyens de monter ses propres spectacles humoristiques jusqu'à ce que la pandémie vienne tout stopper. Dans notre article principal, vous verrez comment Stéphanie Berger a accepté cette rupture et envisage à nouveau l'avenir avec optimisme.
Nous sommes également confiants pour l'automne. Dans nos Coop Pronto, vous pouvez acheter les ingrédients de nos quatre super recettes d'automne, créées spécialement pour vous. Même la table est dressée dans le style automnal. Vous avez peut-être déjà envie d'un hachis parmentier ou d'une soupe à la courge. Mais que diriez-vous d'un voyage en Valais? Nous allons justement vous présenter des endroits exceptionnels. Votre visite dans l'un des plus de 300 Coop Pronto, avec ou sans station-service, nous réjouira, et on vous dira comme toujours: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invitée
Stéphanie Berger

La pandémie a stoppé la tournée «comédie» de Stéphanie Berger. Après en avoir fait le deuil, l'ancienne Miss Suisse devenue humoriste fait une pause. Elle se consacre à nouveau à son activité d'animatrice et développe un coaching pour les femmes. «Les femmes doivent apprendre à reconquérir leur espace.»

10 | Tourisme
Passionnant Valais

Cervin, glacier d'Aletsch, Glacier Express: c'est en Valais que vous trouverez les décors les plus célèbres. Et il y fait bon vivre, grâce au fromage et au vin.

14 | Actuel
L'accueil de l'automne

C'est le moment des repas chauds. Nous avons réuni pour vous une sélection de produits automnaux et serions ravis qu'elle vous inspire.

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, Marie-Noëlle Berdat

Impression
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tirage
310 000

Page de couverture
Stéphanie Berger
Photo Markus Lamprecht

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

Photos Markus Lamprecht, Michel Matthey de l'Etang, Suisse Tourisme/Nicola Fürer, Heiner H. Schmitt

Sommaire | Édition 5/2021

9 | Sites
Coop Pronto avec station-service à Sion

17 | Entrée
Soufflé pommes-fromage et salade

19 | Végétarien
Focaccia aux oignons caramélisés

21 | Viande
Couscous d'automne à l'agneau

23 | Dessert
Gâteau de la cure aux noisettes

25 | Pour vous
Halloween: d'où vient cette tradition?

27 | Pour vous
Merry Blissmas et le brigand Hotzenplotz

29 | Mobilité
Une humidité dangereuse

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

STÉPHANIE BERGER

«Vis le moment présent, vois ce qui est possible!»

Ex-Miss Suisse, Stéphanie Berger s'est bâti une carrière diversifiée de présentatrice, musicienne, comédienne et de coach pour aider les femmes à développer leur potentiel. Rencontre.

CLAUDIA KOCHER

Il était une fois… une fille aux belles boucles blondes, au nez retroussé et à l'adorable sourire. Et comme elle avait aussi de longues jambes et qu'elle n'avait pas sa langue dans sa poche, on lui a mis en 1995 une couronne sur sa chevelure dorée. Minute, ça ne se passe pas comme ça! Pourtant, cela faisait partie des contes de fées d'avant le féminisme, non? Bien sûr, à l'époque, le titre de Miss Suisse avait beaucoup d'importance pour Stéphanie Berger. Il l'a fait entrer dans le monde des projecteurs et des juteux contrats publicitaires. Mais la suite est tout sauf banale. Elle s'est découvert de nombreux talents, notamment de comédienne.

«Ma polyvalence est un vrai plus», déclare Stéphanie Berger. Nous sommes dans un café de Rapperswil. Les rues grouillent de touristes, l'ambiance est aux vacances, une grande roue tourne. C'est ici, au bout du lac de Zurich, que Stéphanie Berger a élu domicile. Elle a troqué son accent bernois contre le dialecte zurichois. Après son couronnement, elle a travaillé comme présentatrice, actrice, artiste de comédie musicale, chanteuse, comique et, désormais, coach. Son don pour se présenter, son sens musical, son besoin de mouvement, son penchant pour la comédie, voilà ce qui l'a amenée sur scène, devant une poignée de gens pour débuter. Quinze ans plus tard, elle attirait déjà 400 spectateurs. «C'est une longue route pour arriver à en vivre. Les gens ne se rendent pas compte. Il faut commencer tout en bas de l'échelle et gravir les échelons à la dure.»

Son dernier spectacle s'appelle «Aufbruch». Il était déjà écrit et la tournée planifiée dans de nombreux villages et villes suisses, quand le coronavirus est arrivé. En octobre, elle jouait encore, mais en mars, c'était déjà fini. «J'ai investi 40 000 francs dans le spectacle. J'ai dû licencier ma collaboratrice et me faire à l'idée que je ne repartirais pas en tournée de sitôt.» En effet, elle est convaincue que même quand les salles rouvriront, le marché sera saturé. «Si l'on ne fait pas partie des poids lourds, on ne fait que se battre. Je ne peux pas reprendre là où je me suis arrêtée.» Elle a donc décidé de renoncer aux tournées pour l'instant. «J'ai dû faire mon deuil. J'ai dû dire adieu à mon dernier spectacle, que je n'avais joué qu'une dizaine de fois… Je vais toutefois continuer à proposer un best of de mes spectacles comiques pour des événements.»

Dans les circonstances actuelles, difficile de faire des projets. Elle ne pense pas pouvoir remonter sur scène avant 2023. «Mais j'en ai tiré une morale: vis le moment présent et vois ce qui est possible maintenant.» Ce qui l'aide, c'est de se retirer dans sa bulle. «Toute cette consommation de médias et de gros titres, c'est trop. C'est pourquoi je fais régulièrement une détox numérique. Cela me fait du bien, je me sens apaisée.» Pas de télé, pas de radio, pas d'Internet pendant quelque temps. «Il faut faire très attention à la façon de nourrir son esprit.»

Photo Markus Lamprecht

La route a été longue pour Stéphanie Berger, de Miss Suisse à comédienne.

Se verrait-elle encore aujourd'hui participer au concours de Miss Suisse? «Je ne crois pas.» Avec le recul, elle trouve cela grotesque. «À l'époque, cela m'allait très bien. Mais les temps changent et j'ai évolué.» Elle ressent de plus en plus le besoin de donner de la force aux femmes. «Les femmes doivent reprendre de façon très pacifique la place qui leur est due et ne pas se diminuer.» C'est pourquoi elle a mis en place un coaching pour les aider à développer tout leur potentiel.

«La détox numérique me fait du bien, je me sens apaisée»

«Nous les femmes, nous avons rapidement l'impression de devoir nous sacrifier pour que tous les autres aillent bien. Cette nature de servante est profondément ancrée en nous.» Mais chacune doit se fixer ses propres limites. «Je trouve par exemple qu'on devrait inscrire dans la loi qu'une femme qui reste à la maison pour s'occuper de ses enfants touche un pourcentage du salaire de son mari.»

Avec son esprit combatif, elle serait à deux doigts de s'engager en politique. «Je n'ai pas l'intention de faire de la politique, mais pour moi, il est clair qu'il y a encore beaucoup à faire ensemble pour atteindre l'égalité hommes-femmes.» Y compris dans le domaine des violences faites aux femmes. «Nous les femmes, nous ne sommes pas assez protégées par la loi. Une femme sur trois est confrontée à des abus sexuels ou au sexisme.» Le sexisme, l'égalité hommes-femmes et les rôles de genre sont des sujets omniprésents chez Stéphanie Berger. «Je ne me vois pas comme une fémi- ▶▶

QUALITÀ
ROSSA

LA SAVEUR ORIGINALE DU CAFÉ ITALIEN

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Tenant la scène à elle seule, Stéphanie Berger démontre ses multiples talents dans ses spectacles. Elle divertit son public avec sa verve, son humour, ses acrobaties, son chant et même son talent d'escrimeuse.

▶▶ niste, mais suis reconnaissante que ce mouvement existe depuis 250 ans. C'est seulement le ton qui m'embête. Les temps ont changé. Si l'on veut mettre les hommes autour de la table, nous devons nous traiter mutuellement avec respect. Nous avons plus que jamais besoin des hommes! Ce serait bien que certains hommes se souviennent du sens des mots intégrité, honneur et responsabilité. Quand on donne le pouvoir à un homme, il faudrait qu'il sache faire la distinction entre régner et dominer: le roi règne, le tyran domine!»

«Nous les femmes, ne sommes pas assez protégées par la loi»

Outre ce sujet très important, Stéphanie Berger se préoccupe également de l'idéal de beauté actuel. «Pour moi, pas de botox. Mon but, c'est de vieillir avec dignité.» Elle trouve ridicule d'appliquer toujours un filtre pour paraître plus jeune. «D'où viennent ces idées? Voilà des questions intéressantes. Je suis triste de voir que les femmes passent leur temps à se comparer en termes de beauté. Je souhaite que mon prochain idéal de beauté soit mon propre reflet dans le miroir. Nous les femmes, nous ne devrions pas nous laisser influencer.»

Après le creux des derniers mois, elle profite désormais de la vie. «Chaque jour commence dans le calme. Je me fais un café, je lis, je médite – et après je passe à la suite.» Alors qu'avant, le travail passait avant tout. «C'est fini, tout ça. Ma vie intérieure m'est bien plus précieuse.» Mais elle veut garder son indépendance. «Je ne me vois pas du tout prendre un emploi salarié. Non pas que je ne sache pas travailler en équipe, mais j'ai trop besoin de mon indépendance.» Et puis, elle ne sait pas faire autrement. «Cela fait 25 ans que je suis indépendante. J'aime le défi que cela représente, et le risque.» En tant qu'employée, le salaire est assuré quand on est malade. «Mais pour les indépendants, il n'y a rien et au final, c'est moi qui dois payer les factures pour mon enfant et pour moi.»

Ce système lui convient. «J'ai toujours su mobiliser mon énergie et ma créativité. Car je souhaite développer tout mon potentiel, pas me laisser aller, ce n'est pas mon genre. J'adore découvrir ce que la vie me réserve.» ■

Stéphanie Berger

Stéphanie Berger est née en 1977 à Berne. En 1995, elle remporte le concours de Miss Suisse. Elle travaille ensuite comme présentatrice, comédienne, musicienne. En 2010, elle joue dans le film «Otto's Eleven». La même année, elle fait ses premiers pas de comique avec le spectacle «Miss Erfolg». Trois autres spectacles suivront. Stéphanie Berger a un fils et vit près de Rapperswil.

Photos DR

PURINA®

felix®

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

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

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

De savoureuses croquettes

Le petit plaisir gourmand

De délicieux repas en sauce

20% RABAIS

sur tous les produits FELIX®

Bon valable dans les supermarchés Coop Pronto.
Il suffit de le remettre à la caisse.
Valable une seule fois. Non cumulable avec d'autres bons.
Valable du 05.10.2021 au 29.11.2021

COOP GEPRÜFT | KW40-48

BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 010813 810814

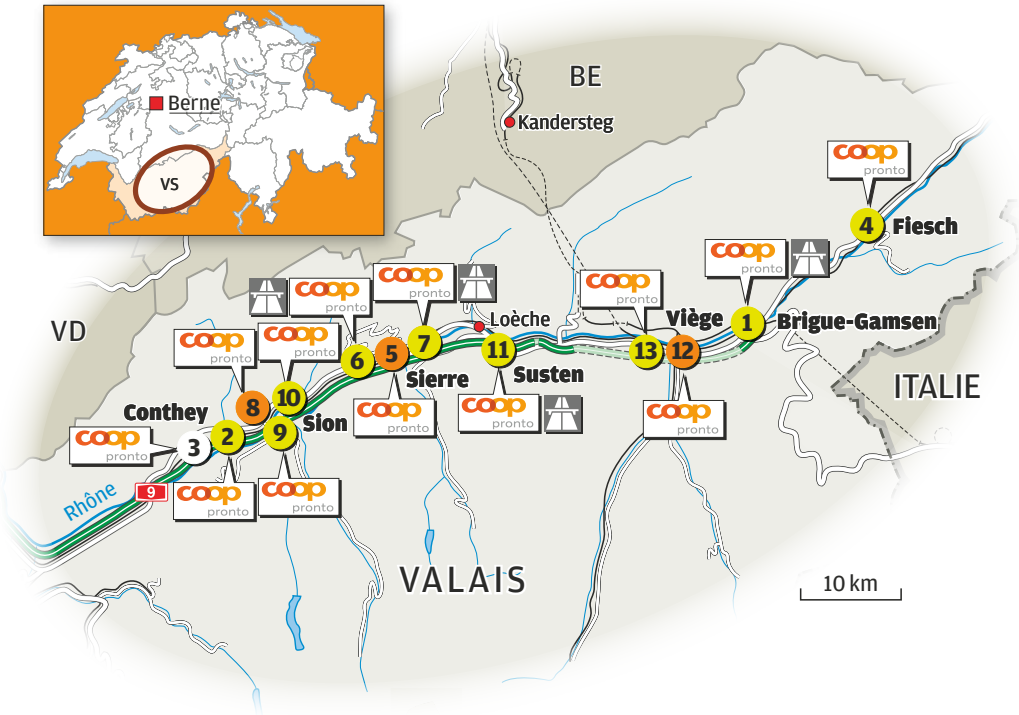
PURINA felix

COOP PRONTO SION

Le Coop Pronto avec station-service d'Elisabeth Fangueiro à Sion est ouvert sept jours sur sept, de 6 h à 22 h.

Elisabeth Fangueiro est une gérante qui met du cœur à l'ouvrage depuis l'ouverture du Coop Pronto avec station-service de la rue des Casernes à Sion. «Il a très bien marché depuis le début, naturellement aussi grâce à son bon emplacement et à son assortiment toujours plus étendu.» Elisabeth Fangueiro aime la vente. Avant, elle travaillait déjà comme gérante chez Coop.
Elle emploie une vingtaine de personnes afin de pouvoir bien couvrir les heures en début et en fin de journée et aussi les week-ends. «C'est un salaire d'appoint idéal pour les étudiants.» Il faut beaucoup d'attention, particulièrement à midi et le soir à partir de 17 h 30. Les produits frais sont très demandés, de même que les bouquets de fleurs.
Grâce à ses nombreuses années d'expérience, Elisabeth Fangueiro a une clientèle fidèle et régulière. Ces clientes et clients viennent aussi dans les temps difficiles. Ce travail lui plaît énormément: «Je ne pourrais pas m'en passer!»

Carte Rich Weber; photos Sedrik Nemeth



Sites du canton du Valais

1. Brigue-Gamsen, Kantonsstrasse 300
2. Conthey, Rue de la Gare 37
3. Conthey, Rue de la Madeleine 2
4. Fiesch, Nagereija 15
5. Sierre, Place de la Gare 10
6. Sierre, Route de la Gemmi 20
7. Sierre, Route de Sion 115, Coop Brico+Loisirs
8. Sion, Place de la Gare
9. Sion, Route de la Drague 46A
10. Sion, Rue des Casernes 17
11. Susten, Kantonsstrasse 99
12. Viège, Bahnhofplatz 1
13. Viège, Wehreyering 1

- Coop Pronto avec caisse de passage
- Coop Pronto avec station-service
- Coop Pronto

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

Photo Frederic Huber

La vue sur le glacier d'Aletsch, d'une beauté à couper le souffle.

VALAIS

Près du ciel, près de la glace

Le Valais, c'est l'impressionnante rencontre avec les glaciers et les montagnes. Dans les vallées, de nombreux petits villages ont conservé leur charme d'antan.

Ce sont les deux plus longs glaciers des Alpes: le grand glacier d'Aletsch d'une longueur d'environ 23 km et celui de Fiesch, mesurant 14 km. Au fil des millénaires, ils ont façonné le paysage grandiose de la haute montagne autour de la Jungfrau, du Bietschhorn et du Finsteraarhorn. La région est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2001. L'Aletschbord, près de l'hôtel Belalp, et la cabane Burghütte, au pied du glacier de Fiesch, sont deux points de vue classiques sur les parties inférieures des puissants géants de glace. Ils offrent une vue imprenable sur l'univers méconnu, à couper le souffle, des neiges éternelles. Le sentier panoramique d'Aletsch mène de Belalp à Bellwald en trois jours de marche d'une distance confortable: un circuit d'observation sensationnel centré d'abord sur le glacier d'Aletsch, puis sur celui de Fiesch. Le changement climatique a également un impact sur l'itinéraire: il passait autrefois par le glacier d'Aletsch, mais l'instabilité des pentes de moraine ne le permet plus. Aujourd'hui, un pont suspendu de 124 m au-dessus des gorges de la Massa, profondes de 50 m, relie en toute sécurité les sentiers de Belalp à Riederalp. C'est là, dans la Villa Cassel, que se trouve le Centre Pro Natura d'Aletsch, la porte sur le site naturel du patrimoine mondial. La forêt protégée d'Aletsch abrite des aroles centenaires ainsi qu'une faune et une flore variées.

Les contrebandiers sont venus les premiers, utilisant l'ancien sentier muletier vers l'Italie. Puis vinrent les prospecteurs, car la vallée de Binn était connue depuis longtemps pour sa richesse en minéraux. Les touristes arrivèrent ensuite comme en témoigne l'hôtel Ofenhorn, riche en traditions, qui date du temps des pionniers du tourisme alpin. Cette vallée latérale du Haut-Valais est accessible par une gorge étroite, presque secrète. Elle est surtout connue pour sa culture (Ernen, village de la musique), ses richesses minérales, sa tulipe de Grengiols,

▶▶ qui ne fleurit qu'ici, son étonnante cuisine (dans des auberges de montagne et deux restaurants à Ernen, distingués par le Gault Millau), et bien entendu sa nature. Le parc naturel de la vallée de Binn offre une nature intacte des sommets aux villages, qui sont si authentiques qu'ils ont déjà reçu des distinctions.

Sion est reconnaissable aux tours des forteresses de Valère et Tourbillon s'élevant dans le ciel. Ces deux sentinelles veillent sur la capitale du Valais et sur ses 30 000 habitants. Le passé et l'avenir se confondent parfaitement dans l'une des plus anciennes villes de Suisse, forte de 7000 ans d'histoire. Aujourd'hui, Sion est le centre économique du Valais et un important nœud de communication, avec son aéroport international. L'église fortifiée de Valère abrite l'un des plus anciens orgues jouables du monde, datant du début du 15e siècle. Les nombreux monuments de la vieille ville, le quartier commerçant et les récents aménagements urbains, modernes et conviviaux, en charmeront plus d'un. Ici, on se sent plus près du Sud.

La situation de Zermatt, au pied du Cervin et au cœur d'une vaste région de randonnée et de ski, en fait l'un des villages de vacances les plus attractifs du monde. Son domaine skiable comprend 54 téléphériques et remontées mécaniques et 360 km de pistes. La région «Matterhorn Glacier Paradise» est le plus grand et le plus haut domaine skiable d'Europe en été; de nombreuses équipes nationales de ski s'y entraînent. Le Gornergrat et le Sunnegga/Rothorn sont aussi des montagnes panoramiques accessibles en train. La région est mythique pour les alpinistes: la Haute Route se termine à Zermatt, un itinéraire international et exigeant de plusieurs jours qui part du Mont-Blanc (Chamonix). Plus de 400 km de chemins sillonnent la vallée de la Matter et au-delà, comme les chemins muletiers partiellement pavés du 13e siècle. Le train à crémaillère conduit de Zermatt au Gornergrat, à 3089 m d'altitude. On y découvre un panorama grandiose sur le Cervin, les glaciers et le massif du Mont-Rose.

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

Photo André Meier

La romantique vallée de Binn, dans le district de Conches.

Photo Jan Geerk

Ambiance lumineuse et mystique sur les châteaux de Sion.

Photo Pascal Gertschen

Le Cervin en toile de fond, toujours grandiose.

Photo DR

Hôtel Matthiol ****S, Zermatt

Entouré de pistes cyclables rapides et de sentiers de randonnée avec une vue magnifique sur le Cervin, cet hôtel supérieur 4 étoiles au style alpin luxueux associe matériaux naturels et couleurs douces. Très bien située et meublée avec raffinement, la maison offre une infrastructure parfaite pour les amateurs de vélo et une oasis de bien-être pour ceux qui recherchent la détente.
www.matthiol.ch

CONCOURS

Passez la nuit à Zermatt

Répondez à la question du concours en page 31 et, avec un peu de chance, gagnez **deux nuitées en chambre double standard, petit-déjeuner compris,** ainsi qu'une bouteille de Prosecco dans la chambre à votre arrivée.

DAGMERSELLEN
SINCE 1971

DEPUIS 50 ANS MADE IN SWITZERLAND. **SI OUI, ALORS WINSTON**

Depuis 1971, les produits Winston sont fabriqués dans notre site de production de Dagmersellen, l'une des usines les plus modernes au monde. Du stockage du tabac au traitement des produits finis, nous investissons depuis notre fondation dans des technologies innovantes et produisons aujourd'hui de manière plus efficace et responsable que jamais : notre engagement écologique et social est aussi constant que nos progrès techniques. Pratiques agricoles durables, utilisation parcimonieuse des ressources, conception de nouveaux matériaux et produits, optimisation de nos conditions de travail et de production… Ces cinquante prochaines années encore, nous continuerons de repousser les limites du possible, afin de rester fidèles à notre attachement à notre région et notre planète.

NOUS SOMMES PARTICULIÈREMENT FIERS DE CES RÉUSSITES :

Réduction des **déchets*** du
59,2 %

Augmentation du **taux de recyclage*** de
86,9 %

Réduction des **émissions de CO_2*** de
44,9 %

*Chiffres de 2020 par rapport à 2003

**Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.
Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage.
Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.**

SCAN ME

18+ Ce produit contient de la nicotine.
La nicotine crée une dépendance.

ENJOYMENT THAT LASTS

LE PLAISIR FRAIS DE LA NICOTINE PENDANT PRÈS DE 60 MINUTES

Nordic Spirit a été créé en 2018 à Vårgårda, en Suède.
Notre objectif: commercialiser un produit «All-White» ultra-moderne, un sachet de nicotine sans tabac. Les sachets de nicotine sans tabac Nordic Spirit ne produisent ni fumée ni vapeur. Ils se placent discrètement sous la lèvre supérieure ou inférieure et permettent de consommer de la nicotine partout et à tout moment. Ris, parle ou chante tout en savourant une expérience de nicotine rafraîchissante.

Halloween automnal

Lorsque les jours raccourcissent, on prépare des courges et des châtaignes.
Cette photo montre un très beau repas d'Halloween.

Photo Heiner H. Schmitt; styling Doris Moser

L'automne apporte de bien bonnes choses, aussi dans les assiettes. C'est le moment où on se fait des plats nourrissants. Sucré ou salé? Vous trouverez tout ce que votre cœur désire dans nos Coop Pronto. Par exemple, une **soupe à la courge** avec du **pain** frais. Une portion de **röstis** croustillants avec un morceau de **viande. Des champignons des bois. Poires, noix** et **figues** pour garnir la **salade.** Les **raisins** sont les bienvenus sur toutes les tables. Le tout servi avec un **vin rouge** ou une **eau pétillante.** Tous y trouvent leur compte, amateurs de viande, végétariens et véganes. Au dessert, **brownies** ou **beignets** sont parfaits, pourvu que ce soit doux. Et enfin, une promenade pour ceux qui fêtent Halloween en chassant les fantômes.

Nestlé YAOS™
LE YAOURT À LA GRECQUE

30% DE RÉDUCTION

à l'achat de deux YAOS Yogourt à la Grecque 150 g au choix.

Action: 05.10. – 29.11.2021

ONCTUEUX, DOUX ET GOURMAND !

NOUVEAU DESIGN !

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

30% BON D'ESSAI

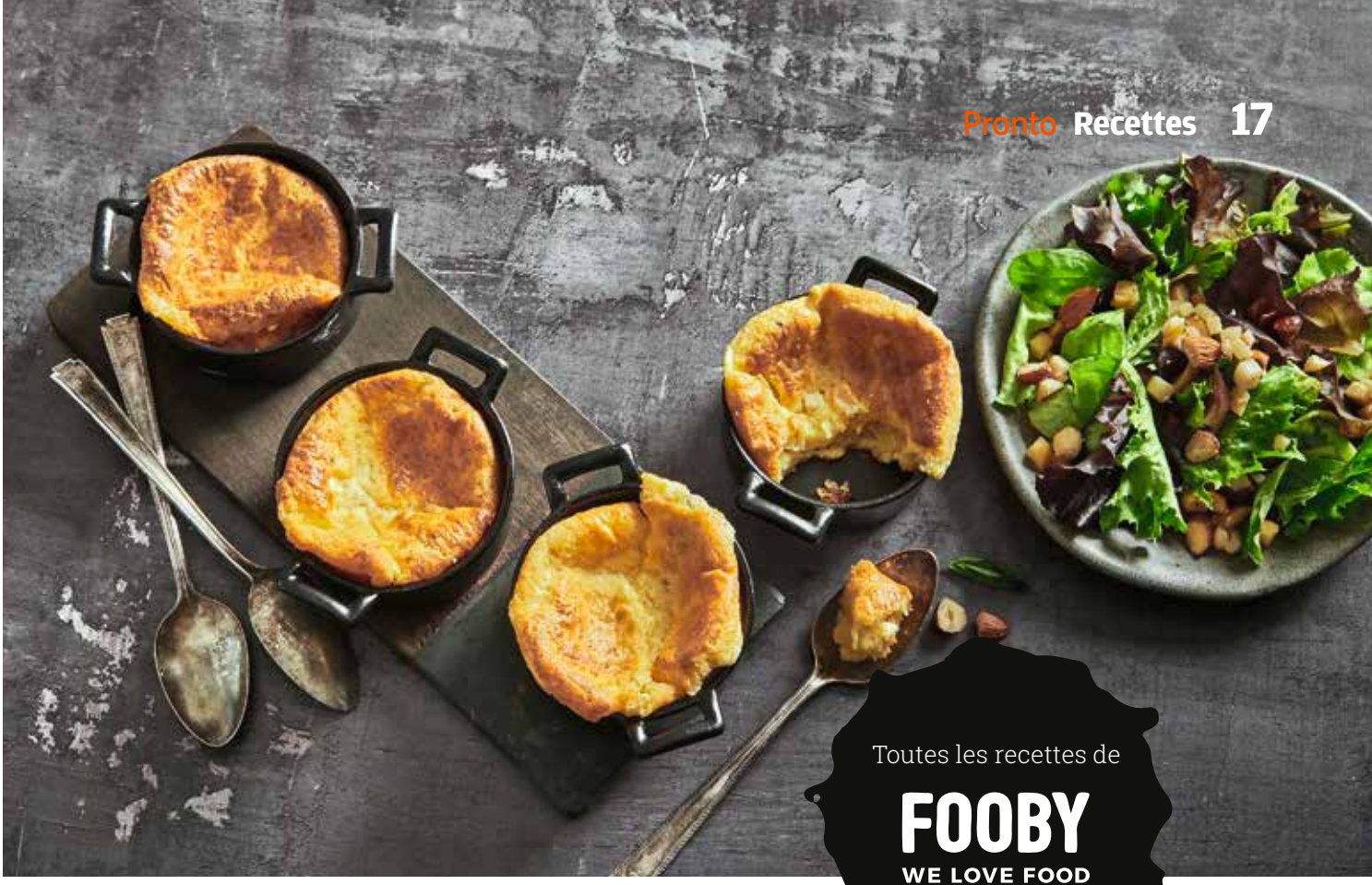
Profitez d'une **réduction de 30% à l'achat de deux Nestlé YAOS Yogourt à la Gre** 150 g au choix. **Valable du 05.10. jusqu'au 29.11.2021.**
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf ca Shop») Coop Pronto. Jusqu'à épuisement des stocks.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

.0813 810838

Nestlé YAOS



Toutes les recettes de FOOBY WE LOVE FOOD

Entrée

Soufflé pommes-fromage et salade

Préparation: 30 min.
En tout: 55 min.
Énergie: 534 kcal par personne

VEG

Pour 4 personnes, il vous faut
Pour 4 petits moules à gratin d'env. 3 dl, graissés et farinés

- 1 cs d'huile d'olive
- 2 pommes coupées en petits dés
- 60 g de mélange de noix hachées grossièrement
- ¼ cc de sel
- un peu de poivre
- 50 g de beurre
- 50 g de farine blanche
- 2 dl de lait
- ¼ cc d'ail en poudre
- ¼ cc de sel
- un peu de poivre
- 2 jaunes d'œufs frais
- 120 g de gruyère râpé
- 2 blancs d'œufs frais
- 1 pincée de sel

1. **Pommes et noix:** faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Ajouter les pommes et le mélange de noix, assaisonner et faire revenir le tout pendant env. 5 min. en remuant de temps en temps. Réserver le mélange de pommes et de noix.
2. **Préparation:** glisser la plaque de cuisson dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 200 °C.
3. **Masse à soufflé:** faire fondre le beurre dans une petite casserole. Ajouter la farine en mélangeant pour obtenir un roux blanc. Retirer la casserole du feu. Faire bouillir le lait avec l'ail en poudre, le sel et le poivre. Verser ce mélange dans la farine, remuer jusqu'à obtenir une masse épaisse qui se détache du fond de la casserole, puis laisser tiédir. Ajouter les jaunes d'œufs au fur et à mesure, lisser puis incorporer le fromage. Monter les blancs en neige avec le sel. Mélanger env. ¼ des blancs à la masse aux œufs à l'aide du fouet, puis incorporer délicatement le reste des blancs ainsi que la moitié du mélange de pommes et de noix à l'aide d'une spatule en caoutchouc. Répartir la masse à soufflé dans les ramequins. Les placer dans le four, sur la plaque chaude.
4. **Cuisson:** faire cuire env. 25 min. dans le four préchauffé. Servir avec une salade et le mélange de pommes et de noix restant.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Délicieuses recettes de salades: brunosbest.ch

Bruno's Best

Découvrez la saveur et la fraîcheur unique de nos délicieuses sauces salades.

Suivez notre actualité: brunosbest.ch

BON 20% DE RÉDUCTION

20% de réduction sur toutes les sauces salades Bruno's.

Valable jusqu'au 29 novembre 2021. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les magasins Coop Pronto (év. seulement dans les plus grands d'entre eux).

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

coop pronto

Végétarien

Focaccia aux oignons caramélisés

Préparation: 45 min.
En tout: 3 h 20 min.
Énergie: 332 kcal par 100 g

Pour 1 focaccia, il vous faut

- 500 g de farine blanche
- 1½ cc de sel
- 1 paquet de levure sèche (env. 7 g)
- 3½ dl d'eau
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs d'huile d'olive
- 3 oignons coupés en fines lamelles
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 1 cs de miel de fleurs
- ¼ cc de sel
- un peu de poivre
- 2 cs d'huile d'olive
- 1½ cc de fleur de sel

Voici comment faire

1. **Préparation de la pâte:** mélanger la farine, le sel et la levure dans le robot de cuisine. Ajouter l'eau et l'huile, pétrir le tout pendant env. 5 min. en une pâte lisse avec le crochet pétrisseur du robot de cuisine. Couvrir et laisser lever pendant env. 2 h à température ambiante.

2. **Oignons:** faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, y faire suer les oignons à couvert pendant env. 15 min. en remuant de temps en temps. Ajouter le vinaigre et le miel, poursuivre la cuisson à découvert pendant env. 10 min., jusqu'à ce que les oignons caramélisent. Assaisonner, laisser refroidir un peu.

3. **Focaccia:** s'enduire les mains d'huile. Poser la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson et l'étirer à la main en formant un rectangle d'env. 25×40 cm. Arroser d'huile, saler et faire des creux avec les doigts. Répartir les oignons sur la pâte, faire de nouveaux creux.

4. **Cuisson:** faire cuire env. 35 min. dans le bas du four préchauffé à 240 °C. Retirer la plaque du four, sortir la focaccia et la laisser reposer env. 5 min. Servir tiède ou froid.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

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 29.11.2021. 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.– de rabais

à l'achat d'un snack de Bistro Dr. Oetker (baguettes, croissants au jambon ou ramequins au fromage). Valable jusqu'au 29.11.2021. 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

Viande

Couscous d'automne à l'agneau

Préparation: 40 min.
En tout: 1 h 10 min.
Énergie: 430 kcal par personne

Pour 4 personnes, il vous faut

- 30 g de bolets séchés
- 4 dl d'eau
- 80 g de couscous
- ¼ cc de sel
- 2 cs d'huile d'olive
- 100 g de champignons de Paris blancs coupés en deux
- 100 g d'oignons au vinaigre (Borettane)
- sel, poivre, selon le goût
- 1 filet d'agneau (env. 220 g)
- ¼ cc de sel
- un peu de poivre
- 2 cs de vinaigre balsamique
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de miel liquide
- sel, poivre, selon le goût
- 2 pommes coupées en quartiers
- 100 g de cœurs d'artichaut à l'huile égouttés, coupés en quatre
- 50 g de noix de cajou (épicées)

Voici comment faire

1. **Couscous aux bolets:** laisser tremper les bolets pendant env. 30 min., les égoutter. Verser l'eau de trempage dans une casserole, la porter à ébullition. Mélanger le couscous et le sel dans un récipient. Verser l'eau frémissante dans le couscous, couvrir et laisser gonfler pendant env. 5 min. puis l'égrener à la fourchette.

2. **Champignons:** faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive, y faire revenir les champignons de Paris pendant env. 6 min. en remuant de temps en temps. Ajouter les oignons et les bolets, faire revenir le tout pendant env. 4 min., assaisonner puis sortir les légumes de la poêle. Si nécessaire, faire chauffer un peu d'huile dans la même poêle. Assaisonner la viande, la faire revenir env. 2 min. de chaque côté, puis la laisser reposer pendant env. 5 min.

3. **Dressage:** mélanger le vinaigre, l'huile et le miel, assaisonner. Mélanger la sauce avec le couscous, ajouter les pommes, les artichauts, les noix de cajou et les champignons, mélanger le tout. Couper la viande et poser les tranches sur le couscous.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Lindt

MAÎTRE CHOCOLATIER
DEPUIS 1845

Des noisettes entières dans du Chocolat Lindt extra-fin - La Barre Lait-Noisettes!

www.lindt.ch

coop pronto

BON DE CHF 0.50.-

A l'achat d'une Barre Lait-Noisettes de Lindt 35g.
Valable jusqu'au 29 novembre 2021.
Bon non cumulable, validable une seule fois,
dans tous les Shops Coop Pronto.

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

7 [illegible] 810852

Lindt

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

Dessert

Gâteau de la cure aux noisettes

Préparation: 30 min. **En tout:** 2 h
Énergie: 274 kcal par piece

Conseil vin de Coop Pronto
Rosé Listel Grain de Gris Terres du Midi

Pour 1 gâteau (12 pièces), il vous faut
Pour un moule à charnière d'env. 24 cm de Ø chemisé de papier cuisson, bords graissés

- 200 g de farine blanche
- 50 g de sucre brut en poudre
- ¼ cc de sel
- 1 citron bio, le zeste râpé, le jus réservé
- 130 g de beurre coupé en morceaux, froid
- 1 cs de gelée de coings
- 1 cs d'eau
- 250 g de pommes râpées grossièrement
- 2 jaunes d'œufs
- 120 g de noisettes moulues
- 30 g de gelée de coings
- 1 cc de cannelle
- 2 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- 4 pommes rouges coupées en deux puis en tranches fines
- 2 cs de gelée de coings

Voici comment faire

1. **Pâte brisée:** dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel et le zeste de citron. Ajouter le beurre et frotter le tout entre les mains jusqu'à obtenir une masse friable homogène. Mélanger la gelée de coings et l'eau, l'ajouter au mélange précédent puis travailler le tout rapidement en une pâte souple, sans pétrir. Aplatir la pâte, la couvrir et la mettre au frais pendant env. 30 min. Abaisser la pâte en un disque d'env. 28 cm de Ø entre deux feuilles de papier cuisson. La mettre sur la plaque, appuyer sur les bords de manière uniforme et piquer le fond à la fourchette.
2. **Fourrage:** mélanger les pommes et le jus de citron réservé avec tous les ingrédients jusqu'à la cannelle comprise. Monter les blancs en neige ferme avec un peu de sel et les incorporer délicatement au reste. Répartir la masse sur la pâte.
3. **Pommes:** répartir les pommes sur le fourrage et les badigeonner de gelée de coings.
4. **Cuisson:** faire cuire env. 1 h dans le bas du four préchauffé à 180 °C. Retirer le gâteau du four, le laisser tiédir, le démouler et le laisser refroidir sur une grille.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

BALCON. LE COUCHER DU SOLEIL. APERITIVO. SANS ALCOOL.

CRODINO
— DAL 1965 —

SUGGESTION DE SERVICE

Verre à vin avec beaucoup de glaçons
Crodino
Tranche d'orange

THERE'S NO WRONG WAY TO MIX BALLANTINE'S

THE TRUE WHISKY OF SCOTLAND

Ballantine's Finest
100 cl, 40% Vol.

Ballantine's Finest
70 cl, 40% Vol.

BALLANTINE'S FINEST,
COCA,
GLAÇONS,
CITRON VERT.

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

PLEASE DRINK RESPONSIBLY

Les déguisements effrayants font partie d'Halloween.

Photos Getty Images

TRADITIONS

Halloween: trick or treat?

La nuit précédant la Toussaint appartient aux enfants. Ils vont de porte en porte, déguisés, et réclament des bonbons.

Halloween a lieu la nuit du 31 octobre au 1er novembre. Le mot Halloween est une abréviation de All Hallows' Eve, le soir de tous les saints. Cette coutume est née en Irlande et a été répandue par les immigrants irlandais aux États-Unis, où elle est devenue une fête populaire. Cependant, son origine celtique est contestée. Il n'est pas certain qu'elle ait un lien avec la fête des morts anglo-celte Samhain.

Ce qui est clair, en revanche, c'est la façon de célébrer Halloween aujourd'hui. La coutume consistant à vider des courges (citrouilles) et à les exposer pour chasser les mauvais esprits serait également originaire d'Irlande. En Amérique du Nord surtout, les enfants déguisés en fantômes, en squelettes, en sorcières, en chauves-souris ou maquillés de manière effrayante vont de maison en maison cette nuit-là, en demandant «trick or treat», soit: des bonbons ou un sort. Mais cette coutume est également pratiquée dans de nombreux pays européens, asiatiques et sud-américains.

Sur le plan culinaire l'accent est mis sur la courge. Les soupes, les muffins ou la tarte à la courge sont de mise. Ils sont souvent aussi décorés avec des toiles d'araignée comestibles. Parmi les boissons populaires, citons les punchs à la canneberge, le schorle vert criard ou le cocktail de zombie Walking Dead.

La fête adoptée d'Halloween n'est pas accueillie partout, par crainte de supplanter les coutumes locales à cause du culte des fantômes. La procession du Räbeliechtli (lanterne de rave), qui a lieu vers les 10-11 novembre, a également pour but de chasser les mauvais esprits des morts ou de célébrer la récolte, car au Moyen Âge, les raves étaient l'un des aliments de base. Ces dernières années, la procession du Räbeliechtli est redevenue populaire, une coutume locale.

La courge évidée est éclairée par une bougie.

TOUJOURS m FUN

M&M'S® PLAQUES: NOUVEAU CHEZ COOP PRONTO

COMÉDIE

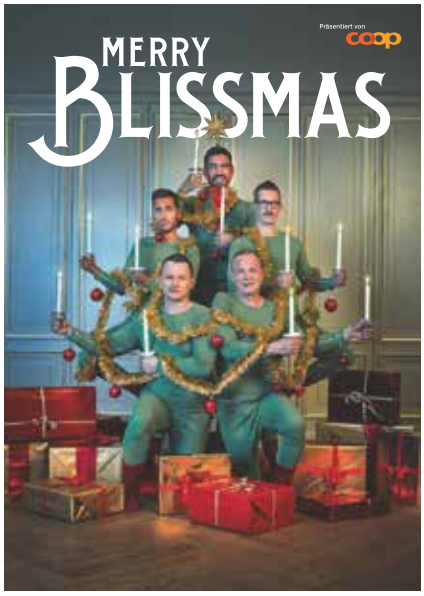
Merry Blissmas

«Merry Blissmas» revient! Du 16 novembre au 22 décembre, l'édition 2021 de leur programme à succès garantit un super divertissement de Noël pour les yeux et les oreilles.

Il est difficile d'imaginer Noël sans «Merry Blissmas». Les cinq chanteurs mêlent sacré et profane et révèlent pour la première fois le secret bien gardé de saint Sérieux. Outre les messages célestes pour cette fête de l'amour, le public aura droit à un concentré de comédie et de plaisir musical. Un spectacle a cappella parsemé des plus belles chansons de Noël, allant de celles de mauvaise réputation aux contemplatives!

Cette formation de comédie a cappella rencontre un grand succès en Suisse alémanique. Elle a conquis les spectateurs ces dernières années avec «Merry Blissmas». Profitez d'une soirée pleine de charme, de malice et de rock'n'roll. Coop est le sponsor principal de la tournée.

Coop Pronto met en jeu **5 × 2 billets** pour la représentation du 21.12.2021 au Volkshaus de Zurich. **Conditions de participation:** page 31



Offre Supercard

Les détenteurs de la Supercard Coop bénéficient d'une réduction de 20%. Max. **2 billets** par personne (offre limitée et sous réserve de disponibilité).
Plus d'informations sur: www.coop.ch/merryblissmas

PLAISIR EN FAMILLE

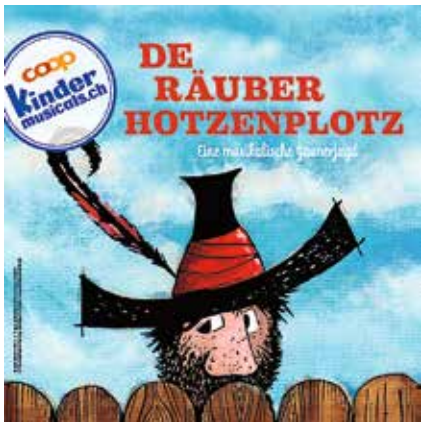
Chasse à Hotzenplotz

Coop Kindermusicals.ch présente la chasse au voleur musicale du 30 octobre 2021 au 1er mai 2022.

Hotzenplotz a volé le tout nouveau moulin à café de la grand-mère de Kasper. Déterminés, Kasper et Seppli se mettent en route pour attraper le voleur. Ça commence par un bon plan et finit par être incontrôlable: Hotzenplotz capture Kasper et Seppli. 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 pièces radiophoniques ainsi que des films en ont été tirés au cours des dernières décennies. Depuis plus de 20 ans, Kindermusicals.ch monte des comédies musicales pour toute la famille qui tournent en Suisse alémanique. Des histoires passionnantes, drôles et inspirantes sont mises en scène avec de la musique, des chansons et des danses.

«De Räuber Hotzenplotz» est un théâtre musical. Brigitt Maag, cofondatrice de Karl's kühne Gassenschau, a créé la mise en scène. Vivre l'expérience de Hotzenplotz le voleur sur scène est particulièrement amusant, car en tant que public, vous pouvez chanter et applaudir, mais aussi soutenir Kasper et Seppli dans la poursuite du bandit. En bref: un événement théâtral pour toute la famille!
www.coop.ch/hotzenplotz



Coop Pronto tire au sort **3 × 4 billets** pour chaque représentation:
- 19.02.2022, Zurich (11 h 00)
- 12.03.2022, Coire (14 h 00)
- 26.03.2022, Berne (17 h 00)

Conditions de participation: voir page 31.

DRINK IT
ICE
KÜHL
-18°C TO BE PRÄZIS
DRINK RESPONSIBLY
JÄGERMEISTERSCHWEIZ
Seit 1878
WOLFENBÜTTEL
GERMANY
EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY
DiWiSA

Pour la chaleur
et le bien-être!
coop-mazout.ch
0800 80 20 80
(appel gratuit)
coop
Pour moi et pour toi. mazout

Photo Getty Images

Les feuilles mouillées peuvent être dangereuses. Des pneus d'hiver avec un bon profil sont désormais obligatoires.

SÉCURITÉ

Prudence sur les routes de l'automne

Au crépuscule, sur des routes couvertes de feuilles humides, il faut plus de prudence que jamais car les conditions de conduite deviennent plus difficiles et le risque d'accident augmente.

La visibilité est un facteur clé de la sécurité routière. Les automobilistes et les autres usagers de la route doivent être bien vus. Sur les routes humides, les rayons du soleil peuvent aveugler les conducteurs, d'autant plus si le pare-brise est sale. La propreté du pare-brise et des rétroviseurs et le bon fonctionnement des essuie-glaces deviennent importants. Au coucher du soleil, il faut allumer les feux de croisement en plus des feux de jour obligatoires, car ceux-ci ne sont plus suffisants au crépuscule.

À vélo les feux doivent aussi être allumés en continu. Les feux clignotants ne sont pas autorisés. Afin d'être visible de loin la nuit, le TCS recommande aux cyclistes et aux piétons de porter des vêtements de couleur claire, si possible avec des éléments réfléchissants fixés ou intégrés. Les rayons des roues et le casque peuvent également être équipés de catadioptres, surtout en automne où les animaux sauvages peuvent inopinément traverser la route. Pour réduire le risque de collision, il est important d'adapter sa vitesse à proximité des forêts, d'être prêt à freiner à tout moment et de faire attention au bord de la route. C'est très important en fin de journée. S'il y a un animal près de la route ou sur celle-ci, il est recommandé d'allumer les feux de croisement et de klaxonner. Dans tous les cas, il faut s'abstenir de toute manœuvre d'évitement dangereuse. Tout accident impliquant un animal sauvage doit être signalé immédiatement à la police. Elle envoie un garde-chasse, un chasseur ou un vétérinaire sur les lieux de l'accident. Il ne faut en aucun cas s'approcher d'un animal touché.

Il est recommandé de rouler avec des pneus d'hiver dès le mois d'octobre, lorsque les températures commencent lentement à baisser. Si la profondeur du profil est inférieure à 4 mm ou si les pneus ont plus de 8 ans, le TCS recommande de monter des pneus neufs. Des pneus sous-gonflés augmentent la consommation de carburant, s'usent plus rapidement et altèrent le comportement du véhicule lors des freinages et des manœuvres d'évitement. Il est donc conseillé de vérifier régulièrement leur pression et de l'ajuster aux spécifications du fabricant. Coop Pronto vous souhaite un voyage sûr et sans accident!

Plus d'informations:
www.tcs.ch

Source: TCS

NEW SPEARMINT INTENSE

COMING SOON

X-TRA STRONG

NORDICSPIRIT.CH

@NordicSpiritCH

@NordicSpirit_CH

18+ This product contains nicotine. Nicotine is an addictive substance.

UN NOMBRE GALACTIQUE

DE POINTS!

Exclusivement du 20.9 au 17.10.2021

SUR VOS ACHATS DANS LE SHOP
À PARTIR DE CHF 12
HORS CARBURANT

DES SUPERPOINTS POUR DE SUPER AVANTAGES.
supercard.ch

* Pour un achat d'au moins CHF 12 dans tous les shops Coop Pronto du 20.9 au 17.10.2021. 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.

coop
Pour moi et pour toi. pronto

À gagner

Deux nuitées en chambre double avec petit-déjeuner et une bouteille de Prosecco de bienvenue à l'hôtel Matthiol**^{S}, Zermatt**

Question du concours

Quel est le nom de l'hôtel de la vallée de Binn riche en traditions, qui date du début du tourisme alpin? Voir pages Tourisme 10 et 11.

À gagner

Pour gagner **3 × 4 billets** pour «De Räuber Hotzenplotz» (voir page 27), envoyez un SMS avec le mot de passe PRONTOPLOTZ, votre nom et votre adresse au numéro 919 (20 ct./SMS) ou participez gratuitement sur www.coop-pronto/kundenmagazin.

À gagner

Résolvez le sudoku ci-dessous et participez au tirage au sort de **5 × 2 billets** pour la représentation de «Merry Blissmas» du 21.12.2021 au Volkshaus de Zurich (voir page 27).

Sudoku

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

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

Photos DR

Sac en jute Moisture Hemp

En trouvant la bonne réponse dans les mots croisés vous gagnerez avec un peu de chance un des trois sets cadeaux **Moisture Hemp** de The Body Shop.

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: 28 novembre 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 7 décembre 2021 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **30 novembre!**

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 2021. 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