06/2020

pronto

Le magazine de Coop Pronto

Avec horoscope **2021**

LES INVITÉES

Sibylle & Sue

Le duo Comme Soie cuisine et façonne des recettes pour FOOBY

Page 4

Vos avantages

Des bons pour une valeur de Fr. 14.– et un bon rabais carburant de 4 centimes

coop pronto

CAFFÈ

CHICCO D'ORO®

www.chiccodoro.ch

SHOP ONLINE

20% sur tout l'assortiment

Valable depuis le 02 Décembre 2020 jusq'au 2 Février 2021. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

508828

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, Cher lecteur

La période hivernale nous apporte à nouveau de nombreuses joies culinaires. Ce n'est pas qu'autour de Noël que se présentent les occasions de concocter des merveilles pour se faire plaisir, à soi et aux autres.
Nos deux artistes culinaires, Sibylle & Sue, connaissent les secrets de la bonne cuisine. Le goût les intéresse, mais également la présentation. Nous mangeons aussi avec les yeux. Puisez l'inspiration dans notre article principal qui leur est consacré. Ce thème nous convient particulièrement bien: à partir du mois de décembre, nous publierons des recettes de FOOBY sur notre page d'accueil (www.coop-mineraloel.ch), dont celles de Sibylle & Sue, parmi d'autres. Allez y jeter un coup d'œil.
Nous vous souhaitons un bon passage en 2021 et surtout une bonne santé. Nous sommes là pour vous pendant les jours de fête et au tournant de l'année. Du matin tôt à tard le soir, sept jours sur sept, nous sommes à votre disposition. Nous vous remercions de votre fidélité et vous souhaitons la: «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | Les invitées
Sibylle & Sue

Comme Soie: ce duo crée depuis plusieurs années des images magnifiques et ludiques sur la plateforme FOOBY. Les deux femmes se complètent parfaitement dans la passion pour la bonne cuisine, les belles images et la mise en scène parfaite. Le magazine Pronto a pu les accompagner pendant une journée.

11 | Tourisme
Dans le Mittelland

Il y a de nombreux musées à visiter dans les trois villes de Soleure, Aarau et Olten. Les excursions autour de l'Aar sont également un plaisir en hiver.

14 | Actuel
Noël

Les jours de fête invitent de nouveau à des rencontres conviviales.
Avec une fondue, c'est si simple.

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

Page de couverture
Sibylle & Sue, Comme Soie
Photo David Birri

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

Photos Michel Matthey de l'Etang, David Birri, DR

Sommaire | Édition 6/2020

9 | Sites
Coop Pronto avec station-service à Aarburg

17 | Entrée
Torta rustica

19 | Végétarien
Carottes rôties et riz aux fines herbes

21 | Viande
Poêlée de poulet à l'orange

23 | Dessert
Brownies au chocolat

25 | Pour vous
Nous préservons l'environnement

27 | Pour vous
Horoscope annuel 2021

29 | Mobilité
Véhicules tendance sur la route

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel www.coop-pronto.ch

SIBYLLE & SUE

Duo culinaire créatif

Les stylistes culinaires Sibylle & Sue du duo Comme Soie élaborent des recettes publiées sur la plateforme FOOBY. Le magazine Pronto a pu suivre ces deux créatrices en plein travail.

CLAUDIA KOCHER

C'est il y a sept ans, dans le Piémont, autour d'une salade fenouil-orange «divine», que Sibylle, 33 ans, et Sue, 38 ans, ont décidé de se mettre à leur compte en tandem. Une salade de fenouil similaire se trouve aujourd'hui sur la table d'une maison de la banlieue de Berne. Sibylle et Sue sont justement en train de peaufiner différentes recettes. L'une d'elles, les tagliatelles à l'agneau, aux épinards et à la crème, est déjà disponible sur FOOBY, la plateforme culinaire de Coop. Leur prochaine création est la glace au fruit de la passion avec gâteau au chocolat tiède. Dès qu'une recette est prête, elle est testée par l'équipe culinaire de Betty Bossi avant de paraître sur FOOBY. Ce qui est cuisiné doit bien sûr aussi être mangé. La rédactrice de Pronto et le photographe ont donc le plaisir de déguster la salade fenouil-orange-

Dans le salon, Sibylle et Sue disposent le repas sur un fond en bois et le photographient. Heureusement, leurs familles adorent manger.

avocat et pistaches ainsi qu'une tarte au basilic, avant de passer aux pâtes et au dessert. Quel délice!

Sibylle et Sue se sont connues par leurs hommes. Sibylle, qui a passé une partie de son enfance en Amérique, a toujours adoré le cheesecake. Pendant ses études de droit en Suisse, elle a eu l'idée de vendre des cheesecakes que l'on pouvait commander dans sa boutique en ligne et qu'elle livrait personnellement. «Quand j'ai rencontré Sue, j'ai apporté en plus quelques cheesecakes. Sue les a tous mangés.» Les deux femmes rient de bon cœur en racontant leur rencontre. «Ça m'a fait un vrai choc glycémique», raconte Sue. «Mais je ne pouvais pas résister à des cheesecakes aussi délicieux.»

C'est de leurs mères qu'elles tiennent cet amour de la cuisine et du bien manger. Pourtant, toutes les deux se sont tournées vers la publicité. Sue, qui a grandi au Liechtenstein, a fait des études de graphiste et a travaillé dans une agence de pub. Elle s'est toujours intéressée à la photographie. «Les aliments et les couleurs m'inspirent. Les photographier a quelque chose de très méditatif.» Après ses études, Sibylle a aussi travaillé dans une agence de pub. Depuis 2015, suite à leur décision dans le Piémont, elles forment le duo Comme Soie. «Nous nous voyons comme des artistes culinaires et pas seulement des blogueuses culinaires. Nous aimons présenter les plats avec style», se décrivent-elles. «Nous aimons ce qui est créatif, rustique, ancré dans le terroir.»

Leurs talents se complètent à merveille. Sue suit volontiers des instructions et aime les plats copieux et sucrés. Sibylle se voit comme une cuisinière freestyle et son goût la porte vers les plantes. «Pour moi, la cuisine n'est pas une science exacte. Nous allons donc bien ensemble.» Il faut plus ou moins de temps pour qu'elles considèrent une recette

«Nous aimons présenter les plats avec style»

prête à être envoyée à FOOBY. Parfois, les idées abondent, et d'autres fois, une recherche peut durer une journée entière. Elles trouvent leur inspiration sur les marchés, dans des livres de cuisine ou sur Pinterest. «Les fleurs sont notre signature.» Les deux créatrices sont très exigeantes sur le visuel. «Si nous ne sommes pas satisfaites d'une photo, nous créons un tout nouveau décor», explique Sue. ▶▶

Photos David Birri

LE PUR
PLAISIR DE LA
RACLETTE
McCormick
RACLETTE
McCormick
Expert en épices depuis 1889

Sibylle (à gauche) et Sue préparent la salade fenouil-orange-avocat.

▶▶ **Le développement durable** leur tient à cœur. Sibylle, en particulier, aime les plats végétariens. «Je sens que mon corps n'a plus besoin de beaucoup de viande. On peut très bien la remplacer.» Le développement durable n'est qu'un aspect de leur approche, car le bien-être animal leur tient aussi à cœur. Sur FOOBY, Sibylle et Sue sont libres de créer leurs recettes. Elles utilisent généralement la grande cuisine de Sue. Le plat est ensuite posé sur un support et photographié. Sue trouve une bonne partie des décorations dans son jardin, comme les fleurs de fenouil.

Même si elles organisent aussi des ateliers ou des fêtes, les deux femmes ne vivent pas uniquement de leur travail avec Comme Soie. «Cuisiner et photographier tous les jours, ce serait un peu trop.» En marge de Comme Soie, Sue travaille comme photographe (www.sueneuenschwander.com) et Sibylle a une agence de contenu (www.doyenne.ch). Elles aiment cette variété. Il n'empêche que leur activité culinaire occupe la plus grande partie de leur temps. Sue rêve d'un livre de recettes, même si elle sait que le marché est saturé: «Voir nos photos imprimées sur un beau papier non couché, cela nous ferait quelque chose.» Sibylle rêve de réussir un jour un vrai curry thaï. «J'adore la cuisine de rue. Mais les recettes asiatiques sont difficiles à reproduire.» De nos jours, suivre tous les blogs et tendances culinaires est un vrai défi. «Nous avons commencé à une bonne époque et nous avons pu occuper une niche.» Que leur réserve l'avenir? «Nous sommes créatives et ouvertes, nous nous laissons porter.»

Retrouvez toutes les recettes de Sibylle & Sue sur www.fooby.ch avec le mot clé Comme Soie. ■

Photos David Birri

Tarte au basilic, fondant au chocolat tiède avec glace au fruit de la passion, salade fenouil-orange-avocat: les plats sont non seulement délicieux, mais aussi beaux à voir.

LE NUMÉRO UN EN SUISSE

PÖSCHL
Tobacco Switzerland AG
www.poeschl.ch

coop pronto

BON

CHF 4.50 | PRIX PROMOTION

CHF 0.30 de rabais pour tout achat de 1 boîte GAWITH Apricot Snuff.

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

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

Valable du 02.12.2020 au 02.08.2021

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

SINCE 1899
LATELTIN
TOP OF SPIRITS

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

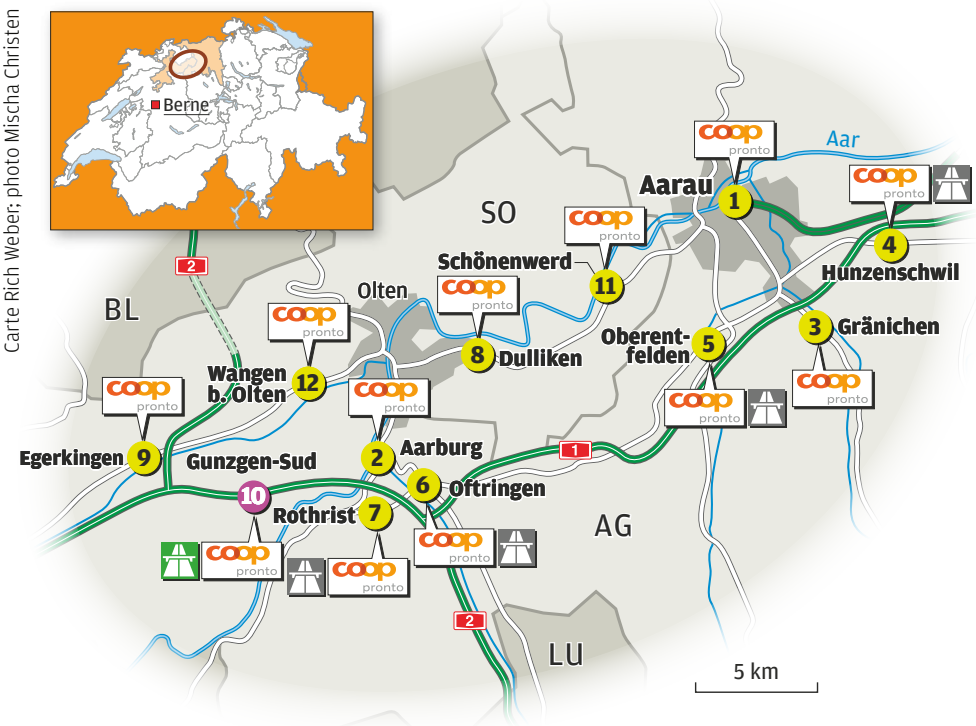
COOP PRONTO AARBURG

Le Coop Pronto à Aarburg, dont le gérant est Markus Flury, est ouvert en semaine de 5 h 30 à 23 h et le week-end de 6 h à 23 h.

De nombreux travailleurs s'arrêtent pour se ravitailler dans le Coop Pronto avec station-service. «Ici, le transit est important», explique le gérant du shop, Markus Flury, qui travaillait auparavant dans le commerce de détail et qui dirige le Coop Pronto à Aarburg depuis 2016. Il y a beaucoup d'activité durant la semaine, surtout le matin de 5 h 30 à 9 h et peu après l'heure du dîner. Le Coop Pronto est aussi très fréquenté le soir entre 22 et 23 h. «Le pain et les petits pains frais sont très demandés, même le soir.»

Markus Flury connaît de nombreux clients réguliers par leur nom, mais il y a aussi beaucoup de gens de passage. Les touristes adorent le chocolat, qui se vend bien. Et la clientèle a augmenté à cause du coronavirus. Le Coffee to go marche aussi très bien. «Le matin, la machine à café est toujours occupée», dit le gérant en riant. Dix employés travaillent dans le Coop Pronto avec station-service à Aarburg. Le week-end, deux étudiants viennent renforcer l'équipe.

Carte Rich Weber; photo Mischa Christen



Sites Canton d'Argovie

1. Aarau, Delfterstrasse 18, Telli-Zentrum
2. Aarburg, Oltnerstrasse 127
3. Gränichen, Mattenstrasse 1
4. Hunzenschwil, Gewerbestrasse 1
5. Oberentfelden, Industriestrasse 43
6. Oftringen, Luzernstrasse 54
7. Rothrist, Neue Aarburgerstrasse 2

Canton de Soleure

8. Dulliken, Alte Landstrasse 49
9. Egerkingen, Hausimollstrasse 3
10. Gunzgen-Süd, aire d'autoroute A1 Berne-Zurich
11. Schönenwerd, Gösgerstrasse 28
12. Wangen b. Olten, Dorfstrasse 20

Coop Pronto avec station-service

Coop Pronto sur l'autoroute

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

FUN FOR EVERYONE!

Red Band®

Läkerol®
makes people talk

TU L'AS, T'ES SYMPA

coop pronto

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard
3513808866

20 % de rabais
sur toute la gamme par Red Band et Läkerol.

Red Band Läkerol makes people talk

Valable jusqu'au 2 février 2021.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

Photo Jan Geerk

Soleure, sur l'Aar, est un joyau, de jour comme de nuit.

DANS LE MITTELLAND

Fières villes médiévales au fil de l'Aar

Le Mittelland est une région extrêmement peuplée et importante pour l'économie et le trafic. En son cœur, Aarau, Olten et Soleure, trois villes qui méritent toutes d'être visitées.

Est-ce l'Aar qui laisse libre cours à l'inspiration ou le lait du goûter d'antan qui était distribué à l'école? Olten est l'une des seules villes suisses pouvant prétendre avoir produit autant d'écrivains. Les auteurs vivant à Olten, Alex Capus, Franz Hohler, Pedro Lenz et dix-sept autres écrivaines et écrivains, vous invitent à parcourir la cité d'«Olten – LiteraTour Stadt» dans le cadre de différentes visites audioguidées. Avec leur smartphone ou leur tablette, les visiteurs scannent les codes QR joints aux 60 bornes sonores et peuvent écouter des histoires de deux à quatre minutes. Elles sont lues par les auteurs eux-mêmes et sont étroitement liées à leur personnalité et à l'endroit. Les enfants et les jeunes de tout âge en ont pour leur argent au long des 11 stations d'écoute lors de la visite familiale «Christian Schenker», agrémentée d'histoires et de chansons amusantes et divertissantes. Pour ce circuit, les enfants reçoivent une carte d'explorateur sur laquelle il y a beaucoup de choses à compter et à découvrir. En plus de ces tours, le Quai Cornichon crée la surprise avec 30 bijoux de café-théâtre et la cabine aux énigmes interactive pour tester ses connaissances.

Le Musée de l'Ancien Arsenal présente la plus grande collection d'armes de Suisse et marque le paysage de Soleure depuis 400 ans. C'est le seul arsenal en Suisse dont le caractère original a pu être préservé même après sa transformation en musée. L'exposition permanente présente la richesse de la collection du musée, armes d'hast, ▶▶

Kambly

EXCELLENCE SUISSE DEPUIS 1910

JOYEUX NOËL

BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard

BON 20%

Pour tout achat supérieur à 2 sachets de biscuits Kambly. Valable uniquement dans Coop Pronto du 02.12.2020 au 02.02.2021. Non cumulable avec d'autres bons ou actions.

Photos DR, André Albrecht

La collection de plus de 300 armures dans la «Rüstsaal» du Musée de l'Ancien Arsenal est unique en Suisse.

Le Rolling Rock Skate- & Sportcenter.

Ouverture du Sentier suisse des écrivains: Alex Capus et Franz Hohler.

▶▶ armes de poing et armes à feu. Unique en Suisse, l'armurerie (Rüstsaal) présente plus de 300 armures du XVe au XVIIe siècle. A différents postes on peut prendre en mains des objets pour se rendre compte de leurs poids, matériau et construction. Quel effet cela fait-il de porter une armure? Quel est le poids d'une cotte de mailles? Qu'est-ce que ça fait de tenir une hallebarde? Ceux qui le souhaitent peuvent choisir une carte d'un objet à l'accueil, le rechercher et le découvrir dans l'exposition. On peut aussi se mettre dans un autre rôle et regarder les objets, au travers d'un quiz, en tant que mercenaire, chef de mercenaires, femme capitaine ou armurier.

Le Rolling Rock Skate- & Sportcenter d'Aarau est unique en Suisse. En plus des vastes installations intérieures pour les skateboards, les trottinettes et les rollers freestyle, la Mecque des sports à roulettes, qui s'étend sur plus de 3000 mètres carrés, offre bien d'autres sports tels que le breakdancing, l'escalade, le trampoline, le ping-pong ou encore le roller hockey et l'unihockey. L'offre est complétée par 1200 mètres carrés d'espace extérieur, sur lesquels, entre autres, une piste de pumptrack et un parcours sont à disposition. En raison de son offre polysportive, le Rolling Rock Skate- & Sportcenter convient particulièrement bien aux classes d'école, clubs, touristes, entreprises et fêtes d'anniversaire d'enfants.

Découvrez l'univers de l'artiste Paul Gugelmann. Des machines poétiques et une grande collection d'œuvres d'art suscitent le rire, le rêve et la réflexion. Le musée Paul Gugelmann a été construit il y a 25 ans à Schönenwerd. On y admire plus de 40 machines poétiques. Alors que les premières machines des années 1960 traitaient de thèmes musicaux, Paul Gugelmann a abordé des thèmes sociétaux, éthiques et politiques à partir des années 1970. Il a grandi à Schönenwerd et a commencé comme graphiste, puis comme créateur de chaussures dans la fabrique Bally.

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

Gasthof Kreuz, Egerkingen

Le Gasthof Kreuz date de 1722 et était autrefois une grande maison d'habitation avec droit d'auberge. De nombreuses familles, serviteurs et servantes y ont trouvé un toit, du travail et de la nourriture. La pérennité de ce bâtiment historique est impressionnante et lui a valu plusieurs récompenses au cours de sa longue histoire. La direction de l'auberge associe compétence, amabilité et expérience. La restauration est vécue avec cœur et passion, pour le plaisir de la dégustation.
www.kreuz.ch

CONCOURS
Nuitée à Egerkingen

Répondez à la question du concours à **la page 31** et, avec un peu de chance, gagnez 1 nuitée avec petit-déjeuner, pour **2 personnes.**

Fondue pour les Fêtes

Vous trouverez dans nos Coop Pronto tout ce dont vous avez besoin pour des rencontres conviviales, aussi durant les Fêtes. Venez, nous sommes ouverts.

Rien de mieux qu'une **fondue au fromage** en ces jours froids et sombres. Les Coop Pronto vous proposent une délicieuse **fondue bio** moitié-moitié qu'on peut enrichir de gousses **d'ail** et d'un peu de **poivre.** La fondue peut être complétée selon vos souhaits par de la **viande séchée,** des **champignons,** des **cornichons** ou des **pommes de terre...** à essayer! Nous avons de nombreux **pains** différents qui conviennent parfaitement. Selon vos préférences, un **Prosecco** ou un **vin blanc,** une **infusion** ou un **thé noir** se marient très bien, et pour finir une **grappa.** Après ce repas festif chaud et bienfaisant, une **glace à la vanille** avec des tranches d'orange et des **graines de grenade** sera parfaite pour le dessert. Bon appétit!

coop pronto

nākd.

CHF 1.–
DE RABAIS
d'un Multipack Nakd 4 x 35g

Valable jusqu'au 2 février 2021
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard
808910

Toutes les recettes de FOOBY WE LOVE FOOD

Entrée

Torta rustica

Préparation: 20 min
En tout: 45 min
Énergie: 240 kcal par 100 g

Pour 4 personnes, il vous faut

- 2 pâtes feuilletées rectangulaires abaissées
- 200 g de sauce tomate Basilico
- 1 tomate coupée en rondelles
- 170 g de jambon arrière en tranches
- 150 g de mozzarella émiettée
- 80 g de parmesan râpé grossièrement
- 1 œuf battu

Voici comment faire

1. **Tourte:** poser une pâte feuilletée sur une plaque chemisée de papier cuisson, répartir la sauce tomate, les rondelles de tomate et le jambon par-dessus. Parsemer du mélange de mozzarella et de parmesan. Badigeonner les bords d'un peu d'œuf, poser la deuxième pâte feuilletée par-dessus, bien appuyer sur les bords et piquer la tourte avec une fourchette. Badigeonner du reste d'œuf.

2. **Cuisson:** faire cuire env. 25 min au milieu du four préchauffé à 200 °C. Sortir du four et servir chaud.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Niklaus Müller en train de contrôler ses carottes Naturaplan

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.

Végétarien

Carottes rôties et riz aux fines herbes

Préparation: 20 min
En tout: 60 min
Énergie: 680 kcal par personne

Pour 2 personnes, il vous faut

- 600 g de carottes coupées en 4 dans le sens de la longueur
- 70 g de petits oignons blancs égouttés
- 2 oignons coupés en quartiers
- 2 cs d'huile d'olive
- ½ cc de sel

- ½ dl d'eau
- 110 g de fromage frais aux fines herbes
- 1 cs de mélange d'herbes italiennes séchées
- 250 g de riz basmati précuit (Uncle Ben's Express p. ex.)

- 1 cs de jus de citron
- 2 cs d'huile d'olive
- 30 g de fromage frais aux fines herbes
- 1 cs d'eau
- ¼ cc de sel
- un peu de poivre

Voici comment faire

1. **Légumes grillés:** mélanger les carottes, les petits oignons blancs et les oignons avec l'huile et le sel et les mettre sur une plaque recouverte de papier cuisson.
2. **Cuisson:** faire cuire env. 40 min dans le bas du four préchauffé à 220 °C.
3. **Riz:** mélanger l'eau, le fromage frais et les fines herbes et faire chauffer. Ajouter le riz, mélanger et réchauffer à couvert pendant env. 3 min.
4. **Sauce:** mélanger le jus de citron, l'huile, le fromage frais et l'eau, assaisonner. Dresser le riz dans les assiettes, déposer les carottes dessus, arroser de sauce.

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 jusqu'au 21 février 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

Viande

Poêlée de poulet à l'orange

Préparation: 30 min
En tout: 30 min
Énergie: 576 kcal par personne

Pour 2 personnes, il vous faut

- 1 cs d'huile d'olive
- 2 blancs de poulet
- ¼ cc de sel
- un peu de poivre
- 1 oignon haché menu
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 orange
- 300 g de petites pommes de terre coupées en deux
- 2 dl de bouillon de poule
- 1 ¼ dl de jus d'orange
- 1 cs de maïzena
- 50 g de beurre coupé en morceaux, froid

Voici comment faire

1. **Poulet:** faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Y saisir pendant env. 5 min le poulet préalablement assaisonné. Retirer le poulet de la poêle, le réserver.

2. **Poêlée de poulet à l'orange:** faire suer l'ail et l'oignon dans la même poêle pendant env. 4 min. Rincer l'orange à l'eau chaude et l'essuyer, prélever le zeste avec l'épluche-légumes et l'ajouter. Peler l'orange à vif et la détailler en suprêmes. Ajouter les pommes de terre aux oignons et les faire revenir brièvement. Mouiller avec le bouillon et 1 dl de jus d'orange, porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen env. 15 min. Remettre le poulet dans la poêle et poursuivre la cuisson à feu doux pendant encore 5 min env. Délayer la maïzena dans le reste de jus d'orange, ajouter ce mélange aux légumes tout en remuant, laisser réduire à feu doux pendant env. 2 min. Retirer la poêle du feu. Ajouter le beurre par portion tout en remuant avec le fouet. Remettre de temps en temps la casserole sur le feu pour réchauffer la sauce (attention: elle ne doit pas bouillir!). Répartir les suprêmes par-dessus.

Conseil vin de Coop Pronto: Rueda DO Marqués de Riscal

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Parfait pour un délicieux petit déjeuner.

Idéal sur de la tresse fraîche ou les croissants, pour améliorer un bircher müesli et pour de nombreuses autres idées savoureuses.

Le vrai goût du miel.

Idées gourmandes et délicieuses recettes sur www.langnese.ch

coop pronto **BON CHF 2.–**

Valable pour le **Miel de campagne Langnese 500 g** et le **Miel de fleurs sauvages Langnese Bee Easy 500 g.** Ce bon n'est pas cumulable et ne peut être utilisé qu'une seule fois dans tous les Coop Pronto. Valable du 2 décembre 2020 au 2 février 2021.

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

008255

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

Dessert

Brownies au chocolat

Préparation: 20 min
En tout: 45 min
Énergie: 275 kcal par pièce

VEG

Pour un moule à brownies d'env. 24 x 24 cm, chemisé de papier cuisson
Pour 12 pièces, il vous faut

- 100 g de beurre
- 200 g de chocolat noir haché menu
- 3 œufs frais
- 60 g de sucre
- 50 g de chocolat en poudre (de l'Ovomaltine p. ex.)
- 1 orange rincée à l'eau chaude et séchée avec du papier absorbant, le zeste râpé
- 100 g de noisettes moulues
- 25 g de chocolat en poudre (de l'Ovomaltine p. ex.)
- chocolat en poudre (de l'Ovomaltine p. ex.)

Voici comment faire

1 **Pâte:** faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter le chocolat, le faire fondre en remuant, laisser refroidir un peu. Faire mousser les œufs, le sucre, le chocolat en poudre et le zeste d'orange puis incorporer le chocolat fondu. Ajouter les noisettes, verser la pâte dans la plaque à gâteau, lisser. Saupoudrer de chocolat en poudre.

2 **Cuisson:** faire cuire env. 25 min au milieu du four préchauffé à 180 °C. L'intérieur des brownies doit rester légèrement humide. Les sortir du four, les laisser tiédir un peu puis les découper en losanges et les laisser finir de refroidir. Démouler les brownies, les déposer sur du papier cuisson et les saupoudrer de chocolat en poudre.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

À consommer de façon responsable | DRINKiQ.com
Coop Pronto ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.

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

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY DiWiSA

Photos Beatrice Thommen-Stöckli, DR

Ces sacs pratiques peuvent être utilisés de nombreuses fois pour les légumes et les fruits.

DÉVELOPPEMENT DURABLE

Nous préservons l'environnement

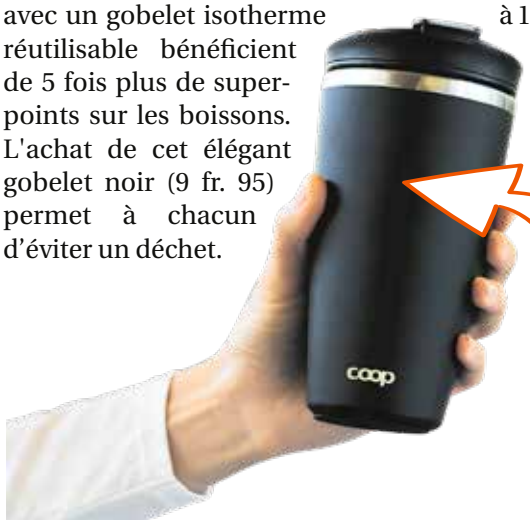
Nous aidons les clients de Coop Pronto à faire leurs courses dans nos shops en préservant durablement les ressources.

Chaque boisson chaude dégustée dans le gobelet réutilisable préserve l'environnement. Plus il y aura de clients qui utilisent et réutilisent ces gobelets, moins il y aura de gobelets en carton qui finiront à la poubelle. Le gobelet consigné Coop est disponible dans nos magasins Coop Pronto depuis la semaine 28. Tous les clients qui consomment une boisson chaude dans les Coop Pronto avec un gobelet isotherme réutilisable bénéficient de 5 fois plus de superpoints sur les boissons. L'achat de cet élégant gobelet noir (9 fr. 95) permet à chacun d'éviter un déchet.

Cotton-Bag: cet élégant cabas portant le slogan dolce & Banana fera partie de l'assortiment dès janvier 2021. Il est fabriqué à 100% en coton biologique.

Mini-Bag: nos sacs réutilisables pour les fruits, les légumes et les produits de boulangerie sont en vente libre. Ils peuvent être réutilisés à l'infini et même lavés à 30 degrés.

rPET-Bag: le cabas Love est fabriqué à 100% en bouteilles en PET recyclées. Il se présente sous un format pratique et attrayant.



Vous aimeriez gagner un gobelet réutilisable Coop et un élégant sac dolce & Banana? Coop Mineraloel tire au sort 10 gobelets accompagnés d'un sac. Participez au concours. Conditions de participation page 31:

Le sac dolce & Banana, comme les autres sacs, sera disponible dans tous les Coop Pronto dès janvier 2021.

TORRÉFIÉ À AUF 1000 M. GERÖSTET

AROMAREICH • ARÔMES SUBLIMES

LA SEMEUSE®

TORRÉFIÉ EN SUISSE À 1000 M D'ALTITUDE.

NEW

FAIRTRADE MAX HAVELAAR

BIO

COMPATIBLES NESPRESSO®*

*Nespresso® est une marque déposée de la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey.

Bon d'une valeur de

20%

à l'achat de 2 paquets de café en grains ou capsules **LA SEMEUSE**

Valable jusqu'au 2 février 2021

Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les COOP PRONTO (sauf cas échéant "grands").

coop pronto

7 610813 808897

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

LA SEMEUSE® · Tél. 032 926 44 88 · **www.lasemeuse.ch**

L'astrologue Trix Andrychowska lit votre signe du zodiaque 2021 dans les étoiles.

Horoscope 2021

Bélier: vous pouvez compter sur une aide significative «d'en haut». Osez entreprendre des projets audacieux. Vous avez le savoir-faire, beaucoup d'assurance et la combativité qu'il faut. En été, les étoiles de l'amour vous gâteront. Seul bémol: portez plus d'attention à votre santé.

Taureau: vous voudrez changer votre vie de A à Z aujourd'hui plutôt que demain. Mais vers quoi vous tourner? Les nouvelles opportunités pourraient en effet s'avérer trompeuses. Avant de vous emballer pour de grandes promesses, vérifiez toujours que vos projets sont bien ancrés dans la réalité.

Gémeaux: réjouissez-vous, car les étoiles vous sont favorables dans de nombreux domaines. Vous aurez l'opportunité de changer de travail et d'élargir vos horizons, et 2021 pourrait être l'année où les rêves deviennent réalité. De plus, votre couple est stable, hormis quelques petites anicroches en mai et en juin.

Cancer: les dieux vous accordent un répit. Vous avez surmonté beaucoup d'obstacles dans le passé, il est temps pour vous de faire relâche. Ne plus gaspiller d'énergie et cibler vos interventions, tel doit être votre mantra pour 2021. Vous profitez aussi de l'amour et de votre famille.

Lion: vous avez le soleil au cœur et l'essence coule dans vos veines. Mais en 2021, les étoiles vous invitent à la prudence pour ne pas subitement tourner au ralenti. Ne vous précipitez pas, évaluez objectivement les opportunités professionnelles, ne soyez pas hypocondriaque et montrez fidélité et passion à votre partenaire.

Vierge: l'ambiance ne sera peut-être pas toujours au beau fixe en 2021. Vous êtes susceptible et prenez les critiques trop à cœur. Plutôt que de vous ménager, secouez-vous et intensifiez votre activité physique comme cérébrale. Votre humeur et votre forme devraient alors remonter en flèche.

Balance: vous pouvez respirer, car, en 2021, beaucoup de choses vous réussiront du premier coup. Cependant, les étoiles ne vous donnent pas carte blanche: vous devrez toujours vous soumettre à quelques épreuves. Quand la pression monte, délestez-vous avant d'atteindre vos limites.

Scorpion: de nouveaux apprentissages vous attendent en 2021. Mais avec le temps vous comprendrez que vous n'avez pas à tout faire vous-même. Concentrez-vous sur vos propres projets et testez vos capacités. Vous y gagnerez une sérénité qui aura une influence positive sur votre équilibre travail/vie privée.

Sagittaire: en 2021, les étoiles vous équipent pour un succès durable. Si vous êtes prêt(e) à travailler dur et rigoureusement vous engrangerez une belle récolte. Mais sachez dire «stop!» lorsque vous touchez à vos limites. Prendre un peu de repos vous fera du bien et vous permettra de goûter aux joies de l'amour.

Capricorne: vous aborderez 2021 avec entrain. Mais ne mettez pas tous vos œufs dans le même panier et ménagez-vous toujours une issue de secours. Avec des concessions tout au long de l'année et une bonne dose de diplomatie, vous atteindrez haut la main les objectifs que vous vous êtes fixés.

Verseau: vous détestez la routine et faites tout pour l'éviter. Difficile pour vous de lutter contre votre bougeotte, mais 2021 sera pour vous un exercice de patience. Les étoiles vous donneront toutefois les moyens d'avancer. De plus, la chance vous sourira ponctuellement.

Poissons: grâce à des étoiles favorables, 2021 devrait vous apporter joie et réussite. Empruntez la rampe du succès et faites la démonstration de vos compétences. Ayez confiance en vos capacités. Plus vous osez, mieux c'est! L'important est de ne pas vous laisser distraire par les frimeurs et de maintenir votre cap.

Vitakraft®

Les friandises Vitakraft® –

votre chat ou chien en raffole !

Particulièrement pratiques

pour les déplacements et pour l'entraînement ou pour récompenser à la maison.

Avec les délicieuses friandises diverses de Vitakraft®, vous apportez sûrement une variété très appréciée dans le quotidien. Avec les meilleurs ingrédients et sans ajout de sucre.

Vitakraft.
Avec amour.

www.vitakraft.ch

10% sur les friandises Vitakraft®

Valable jusqu'au 02. février 2021. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

coop pronta

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

VÉHICULES TENDANCE

Populaires, mais pas sans danger

Il y a toujours plus de trafic sur les routes suisses. Les véhicules électriques de toutes sortes ainsi que les véhicules légers envahissent l'espace. Il y a des règles à observer.

Photo DR

Les véhicules tendance tels que les Enuu sont de plus en plus présents dans les espaces publics.

Ces dernières années, plusieurs nouveaux types de véhicules électriques ont conquis le marché suisse: vélos et trottinettes électriques, vélos cargos et engins auto-équilibrés. Ces véhicules tendance sont particulièrement populaires dans les villes. Selon la loi en vigueur, ils ne peuvent rouler que sur les routes où les vélos sont autorisés à circuler. Les zones réservées à la circulation des piétons ne peuvent pas être utilisées. En conduisant de tels véhicules sur la voie publique on s'expose, ainsi que les autres usagers de la route, à certains risques. Raison pour laquelle des règles précises s'appliquent en Suisse sur la vitesse, le système de freinage, l'âge minimum et l'obligation de porter un casque.

Les Enuu, développées par une start-up biennoise, circuleront désormais dans les villes suisses. Enuu est synonyme d'efficacité et de nouveauté. Les véhicules légers électriques à quatre roues fonctionnent comme le Car Sharing. Les Enuu peuvent être conduites sans permis voiture mais avec un permis cyclomoteur partout où il y a aussi des vélos sur la route. Ce n'est toutefois pas sans problèmes. Après une tentative d'introduction ratée à Zurich, les Enuu ont maintenant une seconde chance à Bâle avec 200 véhicules en partage. Il n'y a pas besoin d'autorisation pour cela. La règle est que le taux d'occupation des aires de stationnement pour vélos ne doit pas être «supérieur à la moyenne» et que la loi sur la circulation routière soit respectée. Après un bilan intermédiaire à Bâle, ces microvoitures seront introduites dans d'autres villes suisses.

Il existe un large éventail de véhicules tendance tels que les engins auto-équilibrés, gyropodes et skateboards électriques qui ne nécessitent pas de permis de circulation. Avant d'acheter un véhicule tendance, il est cependant judicieux de se renseigner sur son autorisation à circuler et la réglementation applicable. Il faut aussi s'assurer à l'avance que l'on est capable de conduire et maîtriser le véhicule. On évite ainsi des dangers pour soi-même et les autres usagers de la route.

Plus d'informations:
www.astra.admin.ch
(mot-clé: véhicules tendance)

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

À gagner

Une nuitée pour deux personnes avec petit-déjeuner dans l'historique Gasthof Kreuz à Egerkingen.

Question du concours:

Quel est le nom de la salle dans laquelle plus de 300 armures du XVe au XVIIe siècle sont exposées? Plus de détails aux pages Tourisme 11 et 13.

À gagner

Avec la bonne solution du Sudoku vous pouvez gagner l'un des dix gobelets isothermes Coop et un sac dolce & Banana..

Sudoku

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

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

Photos Swiss Image, DR

Des pralinés à gagner

En trouvant la bonne réponse dans les mots croisés vous gagnerez avec un peu de chance une des trois boîtes nostalgie de pralinés Sprüngli.

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: 31 janvier 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 9 février 2021 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **2 février 2021!**

Bibi Choc'
SMARTIES
mini
Bibi Choc'
Fraise
Frutas
Bientôt le St-Nicolas sera chez vous!