06/2021

pronto

Le magazine de Coop Pronto

Horoscope **2022**

L'INVITÉE

Julie Zogg

Le snowboard de classe mondiale

Page 4

Vos avantages

Des bons pour une valeur de Fr. 6.– et un bon rabais carburant de 4 centimes

coop pronto

CAFFÈ
CHICCO D'ORO

OFFRE SPÉCIALE

20%

SUR TOUT L'ASSORTIMENT

Valable jusqu'au 30.01.2022

coop pronto

20% SUR TOUT L'ASSORTIMENT

Valable jusqu'au 30.01.2022. 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

811279

Roger Oser
Président de la
Direction générale
Coop Mineraloel AG

Chère lectrice, Cher lecteur

Un précurseur du snowboard a déjà été testé en 1900. Le surf sur la «planche à neige» n'est donc pas une invention nouvelle. Si sa popularité a continuellement grandi ces dernières années c'est certainement dû au fait que ce sport est une discipline olympique depuis 1998. Les Jeux olympiques, c'est ce dont rêve Julie Zogg, l'une des meilleures snowboardeuses du monde. Être athlète de haut niveau et militaire contractuelle lui permet une préparation optimale pour les prochains Jeux de Pékin. Malgré leur succès, les snowboarders trouvent très difficilement des sponsors. C'est étonnant, car ils s'entraînent au même niveau que les skieurs alpins.
Coop Mineraloel AG jette un regard rétrospectif sur une année mouvementée. Pourtant, grâce à vous, chers clients, nous pouvons être plus que satisfaits de nos Coop Pronto. J'ai donc le plaisir de vous présenter mes meilleurs vœux pour les fêtes de fin d'année et pour l'année à venir. Pendant tout ce temps parfois agité, nous sommes là pour vous avec nos longues heures d'ouverture et nos produits toujours frais. «Bienvenue chez Coop Pronto, heureux de vous rencontrer!»

4 | L'invitée
Julie Zogg

Cette snowboardeuse de la vallée du Rhin est l'une des plus performantes au monde et peut encore vivre sa vie incognito. Sa plus grande victoire fut au printemps, en remportant la Coupe du monde au slalom parallèle à Berchtesgaden. Son prochain grand rêve est une médaille aux Jeux olympiques de Pékin en février 2022.

10 | Tourisme
Dans l'Aareland

Bienne, Granges et Soleure se trouvent le long de l'Aar, au pied sud du Jura. La région marquée par l'industrie horlogère offre de merveilleuses randonnées.

14 | Actuel
Un régal festif

Pour la fin de l'année, on se fait plaisir. Une table joliment dressée avec des ingrédients frais et délicieux clôt l'année 2021 avec plaisir.

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, Marie-Noëlle Berdat, Andrea Martin, Werner Gschwind

Impression
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tirage
310 000

Page de couverture
Julie Zogg
Photo Markus Lamprecht

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

Photos Markus Lamprecht, Solothurn Tourismus/Tino Zurbrügg, Heiner H. Schmitt

Sommaire | Édition 6/2021

9 | Sites
Coop Pronto avec station-service à Derendingen

17 | Apéro
Abricots au lard

19 | Végétarien
Carpaccio de carottes

21 | Viande
Émincé de bœuf, sauce au cognac et au poivre

23 | Dessert
Sablés au chocolat et aux noisettes

25 | Mobilité
En pleine forme durant l'hiver

27 | Pour vous
Veganuary – janvier en mode vegan

29 | Pour vous
Horoscope de l'année 2022

31 | Concours
Participer et gagner!

Toujours actuel
www.coop-pronto.ch

La snowboardeuse Julie Zogg à Davos, sa seconde patrie. Ici, au bord du lac.

JULIE ZOGG

«Je n'en ai jamais été aussi près»

Julie Zogg est l'une des meilleures snowboardeuses du monde dans les disciplines parallèles. Son plus grand rêve: décrocher une médaille aux Jeux olympiques de Pékin.

CLAUDIA KOCHER

Tout a commencé avec le ski classique. À 2 ans, Julie Zogg faisait déjà ses premières descentes à skis. Mais elle a rapidement envié les snowboardeurs. «Je veux faire pareil!» Ce n'est qu'à 8 ans, une fois le ski maîtrisé, qu'on lui a permis de changer. Très vite elle a participé à toutes les courses organisées par des associations régionales. On l'a toujours encouragée, jusqu'à arriver à la Fédération internationale de ski (FIS). De là, elle a rejoint l'équipe nationale B de façon fulgurante. «Malgré cela, mes parents ont toujours insisté pour que j'apprenne un métier. J'ai donc fait un apprentissage de polymécanicienne. Pendant ma dernière année d'apprentissage, j'ai rejoint l'équipe nationale.» La petite Julie était devenue grande! «L'apprentissage et le snowboard se sont bien conciliés», affirme Julie Zogg. «Après, j'ai vraiment pu décoller.»

Et c'est ce qu'elle a fait. À 17 ans, elle décroche l'or du slalom parallèle aux Championnats du monde junior de Nagano. En 2010, elle rapporte deux médailles d'argent, en 2011 deux d'or et en 2012, à nouveau deux d'or. Mais c'est en 2019 qu'elle remporte son plus beau succès: l'or aux Championnats du monde de snowboard. «Cela a été la victoire la plus importante, parce que je ne m'y attendais pas. Après le premier tour, personne ne misait sur moi. Les conditions ne correspondaient pas à mes points forts et étaient extrêmement difficiles – cette victoire est sortie quasiment de nulle part.»

«Depuis toute petite, je rêve d'une médaille olympique»

À 29 ans, Julie Zogg fait déjà partie des snowboardeuses expérimentées. «J'ai l'impression d'être toujours jeune, même si les chiffres disent le contraire. Je remarque qu'il me faut plus de temps pour récupérer. C'est pourquoi il faut profiter du succès, car il ne dure pas longtemps. J'en suis au point où je me demande si je participerai encore à d'autres Jeux olympiques après les prochains.»

Elle place tous ses espoirs dans les Jeux olympiques de Pékin du 4 au 20 février 2022. «Depuis toute petite, je rêve d'une médaille olympique. J'ai le sentiment de n'avoir jamais été aussi près. Mais je n'aurai qu'un jour et qu'une chance: tout doit s'aligner. Ce n'est pas facile, mais c'est mon rêve.»

Julie Zogg vit actuellement à Davos. Comme d'autres sportifs, elle bénéficie ici des meilleures conditions d'entraînement. Quand elle n'est pas sur son snowboard, elle fait de la musculation, de l'endurance, du vélo, du jogging et de la randonnée, et elle joue au badminton ou au tennis pour travailler sa rapidité et sa souplesse. «Il y a une foule de façons de bouger. Quel que soit le sport que l'on fasse, cela nous fait toujours progresser.»

Son emploi en tant que militaire contractuelle l'aide aussi à créer des conditions d'entraînement optimales. Julie Zogg est l'une des 18 sportives et sportifs qui travaillent dans l'armée. Celle-ci soutient Julie pour sa participation aux Jeux olympiques. «C'est un immense privilège dont je bénéficie depuis six ans déjà.»

Pour le reste, les sportifs de haut niveau sont livrés à eux-mêmes dans tout ce qui concerne le sponsoring. Dernièrement, Julie n'a pas pu ▶▶

Photo Markus Lamprecht

WELCOME DUNKIN'

Les légendaires Dunkin' Donuts sont désormais également disponibles chez Coop Pronto.

Strawberry Sprinkle

Cocoa Hazelnut

coop pronto

BON 10%

Valable jusqu'au 30.01.2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

7 811309

Photo Stephan Boegli

Julie Zogg pendant l'entraînement à Zermatt.

▶▶ prolonger son contrat avec son sponsor principal. Depuis, elle a un manager qui l'aide à trouver des sponsors. «Chercher des sponsors est difficile et prend beaucoup de temps, car on essuie beaucoup de refus.» Le ski alpin a la faveur des sponsors. «Pourtant, nous nous entraînons tous aussi dur pour arriver au sommet mondial.» Mais la situation a aussi ses avantages. «Contrairement à Mikaela Shiffrin, je peux encore partir en vacances incognito», rit-elle.

À Weite Wartau, dans la vallée du Rhin saint-galloise, où Julie a grandi, elle n'est toutefois pas complètement une inconnue. «Beaucoup de gens m'abordent, c'est agréable.» Elle aussi a admiré les autres champions. En 2012, alors qu'elle est en camp de vélo à Majorque, Dario Cologna était aussi présent. «C'était un exemple pour moi, et je n'arrêtais pas de me dire «wow!» Maintenant que je fais aussi partie des meilleurs de ma discipline, c'est différent, nous sommes plus sur un pied d'égalité.»

La saison d'hiver débute. Elle attend avec impatience le début de la Coupe du monde à Bannoye en Russie, le 11 décembre. Le 8 janvier 2022, elle prendra le départ à Scuol. Le 8 février, ce sera le grand jour à Pékin. Reste à savoir dans quelle forme physique et mentale Julie Zogg se trouvera à ce moment-là. Le snowboard compte beaucoup pour elle. Il y a trois ans, elle a suivi une formation de coach personnelle et se forme actuellement au massage. «C'est une bonne décision de penser parfois à autre chose qu'au snowboard.» ■

Julie Zogg

Julie Zogg est née le 1er octobre 1992 à Grabs. Elle pratique le snowboard au club de ski de Flumserberg. Elle a remporté d'innombrables médailles en slalom parallèle et en géant parallèle aux Championnats du monde junior. En 2014/2015, elle remporte le petit et le grand globe de cristal de la Coupe du monde de PSL et du classement général de la Coupe du monde, en 2018/2019, 2019/20 et 2020/21 le petit globe de cristal de la Coupe du monde de PSL.
Julie Zogg est membre de l'équipe nationale de la Fédération suisse de ski et militaire contractuelle.

GORDON'S SICILIAN LEMON GIN

GORDON'S

NEW SICILIAN LEMON

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

Les pailles en plastique ne sont pas biodégradables.
Ces pailles sont en papier.

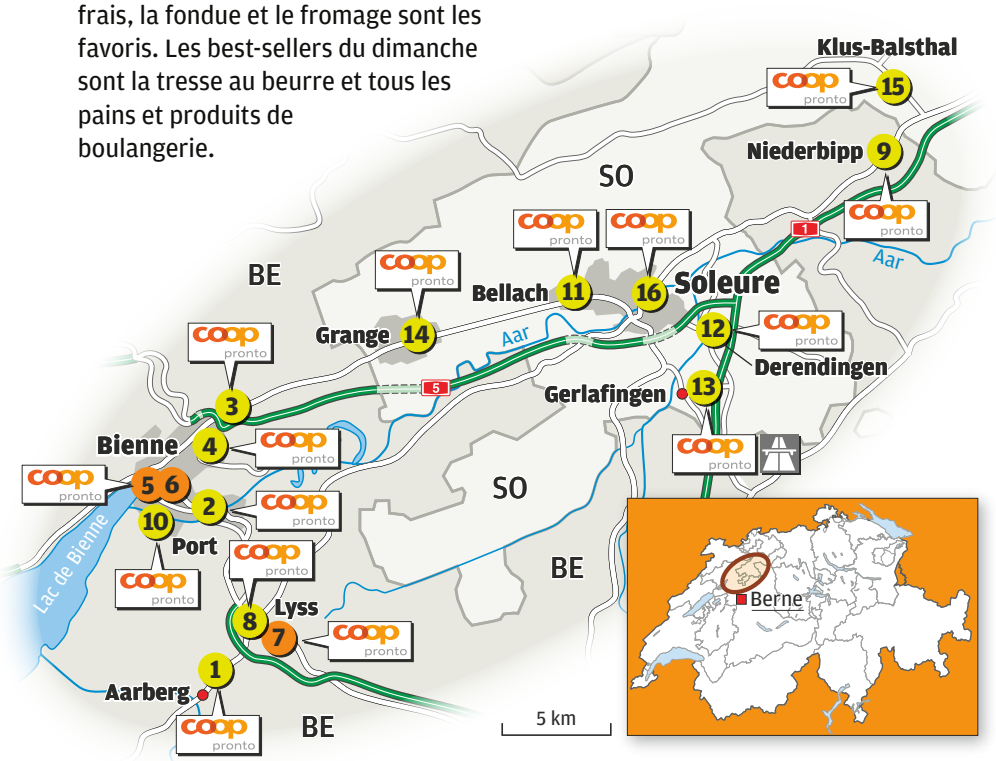
COOP PRONTO DERENDINGEN

Carte Rich Weber; photos Joel Schweizer

La gérante Albane Ramadani dans son Coop Pronto avec station-service à Derendingen, ouvert sept jours sur sept de 6 heures à 22 heures.

Albane Ramadani et son équipe de onze personnes travaillent depuis 2016 dans le Coop Pronto avec station-service de Derendingen. Auparavant, elle était gérante adjointe du shop de Wettingen. Les ouvriers viennent prendre leur petit-déjeuner tôt le matin; à midi ce sont les sandwichs et les articles convenience qui sont très demandés. Les ventes sont fortement influencées par la météo. Lorsqu'il fait beau, ce sont les produits carnés pour le gril qui se vendent le plus et par temps frais, la fondue et le fromage sont les favoris. Les best-sellers du dimanche sont la tresse au beurre et tous les pains et produits de boulangerie.

«Nous avons une importante clientèle régulière», se réjouit Albane Ramadani. Elle lui est restée fidèle pendant cette période du Covid-19. «Les clients me disent souvent que c'est un lieu très convivial.» Disposer de suffisamment de places de parking est un avantage. La propreté autour du shop et de la station-service est également appréciée. «Nous sommes bien entendu aussi très aimables», sourit la gérante. «Tout comme notre clientèle.»



Sites du canton de Berne

1. Aarberg, Leimernweg 53
2. Bienne, Brüggstrasse 71
3. Bienne, Solothurnstrasse 132
4. Bienne, Längfeldweg 43
5. Bienne, Bahnhofpassage, Gare centrale
6. Gare Bienne, Bahnhofplatz
7. Lyss, Bahnhofstrasse 16
8. Lyss, Bielstrasse 30
9. Niederbipp, Untere Dürrmühlestrasse 19
10. Port, Allmendstrasse 49

Canton de Soleure

11. Bellach, Gurzelenstrasse 2
12. Derendingen, Fabrikstrasse 3
13. Gerlafingen, Im Bolacker 8, Obergerlafingen
14. Grenchen, Solothurnstrasse 109
15. Klus-Balsthal, Wengimattstrasse 1
16. Soleure, Bielstrasse 50

- Coop Pronto avec station-service
- Coop Pronto

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

Photo André Meier

Le Campus Swatch & Omega à Bienne est un bâtiment à l'allure futuriste.

L'AARELAND

Églises baroques et montres de précision

Bienne, Granges et Soleure se trouvent le long de l'Aar, au pied sud du Jura. Marquée par l'industrie horlogère, la région offre également de merveilleuses possibilités de randonnées sur les hauteurs ou de séjours reposants au bord de l'eau.

Bienne est la plus grande ville de Suisse où l'on parle tout autant l'allemand que le français. Le style architectural de la ville présente différents visages. La ville moderne avec ses immeubles est située au bord du lac alors que la vieille ville parfaitement préservée, avec son église gothique du XVe siècle, s'étend sur une légère hauteur. En 2004, Bienne a reçu le prix Wakker de Patrimoine suisse. Grâce à sa situation, Bienne est un point de départ idéal d'excursions ou de vacances dans la région des Trois-Lacs (lacs de Bienne, de Neuchâtel et de Morat) avec ses vignobles accrochés à flanc de coteau et ses vastes cultures maraîchères dans la plaine. Pour les randonnées et les excursions à vélo, l'offre est énorme. Sur la rive nord du lac de Bienne, le chemin des vignes et le Musée de la vigne de Gléresse attirent les visiteurs. Plusieurs charmantes villes médiévales telles que Nidau, Douanne, La Neuveville et Erlach méritent une excursion.

Bien avant que George Clooney et Nicole Kidman ne deviennent les ambassadeurs d'Omega, les montres de l'entreprise biennoise étaient déjà les fidèles compagnes de personnalités célèbres: reines, agents, politiciens, athlètes et pilotes en portaient. Albert Einstein possédait une montre gousset et John F. Kennedy portait une montre Omega à son poignet lors de son investiture. Le modèle Speedmaster a même aluni avec des astronautes et les montres suisses de haute précision ont déjà aidé sept fois l'indestructible héros de cinéma James Bond à sauver le monde. Le musée Omega de Biel/Bienne a été le premier musée consacré à un seul horloger suisse.

L'arrivée de l'industrie horlogère en 1851 a marqué la ville de Granges, et ce, jusqu'à aujourd'hui. Après une croissance rapide dans les années d'après-guerre, l'industrie horlogère

s'est effondrée lors de la crise économique des années 1970. Aujourd'hui, Granges est la localité horlogère qui produit des marques et des mouvements de montres de renommée mondiale; elle abrite également une industrie de haute technologie et de précision. Située au pied sud du Jura, entre Soleure et Bienne, Granges est à la limite du Jura bernois francophone. Son territoire s'étend de l'Aar, qui coule sans hâte et s'offre aux baigneurs, aux 1400 m de la Montagne de Granges, en passant par la vaste réserve naturelle de Witi, d'importance nationale. Cette montagne séduit par ses pistes de ski, sentiers de randonnée d'été et d'hiver, pistes cyclables, bistrots de montagne et sa vue imprenable sur le panorama de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau.

Le chemin menant au parc naturel de Thal passe par la gorge étroite de Balsthal et s'ouvre sur une formidable expérience naturelle: les douces collines du Jura. Sa situation entre Zurich, Berne et Bâle en fait le parc naturel le plus central de Suisse et l'une des offres touristiques les plus attractives. Derrière la montagne soleuroise du Weissenstein s'étire la large vallée de la Dünnern. Les ruines du château témoignent de son importance pour le trafic muletier.

Du XVIe au XVIIIe siècle, la ville catholique de Soleure fut la résidence des représentants des rois de France, les «ambassadeurs». De magnifiques bâtisses baroques et Renaissance telles que le noble palais Besenval et les somptueux édifices sacrés jalonnent le parcours des visiteurs. La vieille ville compte onze églises et chapelles, et autant de fontaines et de tours. Entre les beaux monuments, les résidences patriciennes et les édifices fortifiés, on flâne dans une vieille ville sans circulation. Les terrasses et les bars attirent les promeneurs sur les berges de l'Aar durant les chaudes soirées d'été. Au sortir de la ville, les gorges romantiques et sauvages de Sainte-Vérène, abritent une chapelle et un ermitage que recherchent de nombreux promeneurs. Les randonneurs et cyclistes disposent dans les alentours et le long de l'Aar d'un vaste réseau de sentiers de randonnée et de 600 km de parcours cyclables.

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

Photo Markus Bühler-Rasom

L'Obergasse dans la vieille ville de Bienne.

Photo Nicola Fuerer

Vue de la cathédrale Saint-Ours de Soleure près de l'Aar.

Photo Severin Bigler

Chemin forestier dans le parc naturel de Thal.

Photo DR

Aare Swiss Quality ***S, Soleure

Située directement sur l'Aar, l'ancienne maison des sœurs du vieil hôpital de Soleure impressionne par sa vue sur le Jura et la vieille ville de Soleure. Elle allie infrastructure moderne et édifice historique. Les 16 chambres confortables ont été conçues pour un public féru de design. L'hôtel garni propose aux clients des produits locaux pour le buffet du petit-déjeuner.
www.hotelaare.ch

CONCOURS

Nuitée à Soleure

Répondez à la question du concours à la page 31 et, avec un peu de chance, gagnez **une nuitée dans une chambre double avec vue sur la rivière et buffet petit-déjeuner** pour deux personnes.

EL RON DE CUBA

COMMENT L'EAU DE FEU CONQUIT LE MONDE ENTIER

C'est en 1494 que commence l'histoire du rhum aux Caraïbes : lors de son deuxième voyage, Christophe Colomb y introduit la culture de la canne à sucre, ingrédient principal de la boisson. Fabriqué à moindre coût et donc de mauvaise qualité, le rhum brûle le palais, ce qui lui vaut le surnom d'« eau de feu ». Grâce aux échanges maritimes, il conquiert rapidement les tavernes du littoral aux quatre coins du monde.

Au début du XIXe siècle, l'invention de l'alambic permet enfin de fabriquer du rhum de qualité et délesté de ses impuretés : rien à voir avec le lourd breuvage de couleur sombre qu'avalaient les flibustiers ! L'une de ses autres améliorations est attribuée à un consul espagnol qui, afin de favoriser les ventes de cette boisson, aurait à l'époque promis une récompense à quiconque produirait un rhum plus fin et plus léger. On assiste alors à la naissance du Ron Superior.

Cuba se hisse ainsi parmi les principaux producteurs de rhum, qui devient l'une des boissons les plus plébiscitées. En parallèle, la distillerie Havana Club, aujourd'hui célèbre dans le monde entier, fait ses premiers pas.

PLEASE DRINK RESPONSIBLY

UNE HISTOIRE D'INDIVIDUALITÉ ET DE TRANSMISSION PAR DES MAÎTRES

À Cuba, le rhum connaît un véritable essor : c'est alors que l'on voit émerger le titre de « Maestro de Ron ». Cet expert inspecte les plantations de canne à sucre, sélectionne les meilleures mélasses et, au bout d'environ 15 ans de formation, est responsable de la qualité particulière de chaque catégorie de rhum.

Il choisit aussi les fûts de chêne pour faire vieillir les préparations de façon optimale et apporte à chacune sa touche personnelle avec des mélanges uniques. Certains Maestros tels que José Pablo Navarro Campa de Havana Club ont développé des spécialités si authentiques qu'elles en sont devenues des marques, comme l'Añejo Especial.

Aujourd'hui, les produits Havana Club offrent aussi une base pour de nombreux cocktails et long drinks dans le monde et le Cuba Libre est très connu. Sans ces siècles d'histoire du rhum, ni le mojito, ni le daiquiri n'auraient vu le jour.

CUBA Havana Club LIBRE

4 CL HAVANA CLUB ESPECIAL
1 CITRON VERT
COLA
GLAÇONS

- **METTEZ LE/DU HAVANA CLUB ESPECIAL DANS UN VERRE**
- **AJOUTEZ LE JUS DE CITRON VERT ET DES GLAÇONS**
- **COMPLÉTEZ AVEC DU COLA**

Une rencontre festive

La période de décembre et de la fin de l'année est idéale pour manger et passer du temps ensemble.

Photo Heiner. H. Schmitt; styling Doris Moser

Un festin simple? Aucun problème! Il suffit simplement de se rendre dans nos Coop Pronto, qui sont toujours ouverts. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour couvrir la table d'excellents menus sans trop d'efforts.

En entrée, **toast au saumon,** avec **câpres, citrons** et **mousse de raifort.** En plat principal, servez une **entrecôte** ou un **blanc de poulet,** avec des **pommes de terre** ou des **nouilles.** Les mélanges de **légumes** congelés fournissent les vitamines, tout comme la **salade de rampon.** Un **rosé** léger ou une **Ginger Beer** conviendra parfaitement. Avez-vous déjà essayé notre **gin** sans alcool? Pour le dessert, nous proposons du **tiramisu, des biscuits de Noël,** du **panettone** ou de délicieux **pralinés.**

Un plaisir croquant pour ton

Karma

Pour le vite fait et le tout frais.

coop
Pour moi et pour toi. pronto

Apéro

Abricots au lard

Préparation: 15 min.
En tout: 15 min.
Énergie: 99 kcal par pièce

Toutes les recettes de FOOBY WE LOVE FOOD

Pour 12 pièces, il vous faut

- 12 abricots secs
- 140 g de lard à rôtir en tranches

- 80 g de crème fraîche
- 2 cs de purée de tomates
- ¼ de cc de sel
- un peu de poivre

Voici comment faire

1. **Abricots:** enrouler les abricots d'une tranche de lard. Dans une poêle antiadhésive sans matière grasse, faire dorer les roulés de toutes parts pendant env. 5 min.

2. **Dip:** mélanger la crème fraîche et la purée de tomates, assaisonner. Servir avec les abricots au lard.

Conseil: ajouter 1 cs de thym ciselé au dip.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Red Band

RENDE

LA VIE PLUS COLORÉEE

Läkerol®
PASTILLES

Great taste
Softer texture.

coop pronto

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

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

Red Band Läkerol PASTILLES

30 novembre 2021 au 30 janvier 2022
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

Végétarien

Carpaccio de carottes

Préparation: 30 min.
En tout: 30 min.
Énergie: 150 kcal par personne

Pour 4 personnes, il vous faut

- 400 g de carottes, coupées dans la longueur en lamelles d'env. 2 mm d'épaisseur
- eau salée frémissante
- 1 cs de moutarde au raifort
- 2 cs de vinaigre
- 3 cs d'huile d'olive
- ½ cs de miel
- ¼ de cc de sel
- un peu de poivre
- 2 cs de câpres
- 2 cs de graines de tournesol, grillées et salées

Voici comment faire

1. **Carottes:** blanchir les carottes dans l'eau salée frémissante pendant 1 min., les sortir avec une écumoire, les plonger aussitôt dans l'eau froide. Les sortir, bien les égoutter. Dresser les carottes en chiffonnade sur un plateau ou sur des assiettes.
2. **Sauce:** mélanger la moutarde, le vinaigre, l'huile et le miel, assaisonner.
3. **Dressage:** arroser les carottes de sauce, répartir les câpres et les graines de tournesol.

Conseil vin de Coop Pronto
Ticino DOC
Bianco di Merlot
Bucaneve

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

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

Viande

Émincé de bœuf, sauce au cognac et au poivre

Préparation: 25 min.
En tout: 25 min.
Énergie: 465 kcal par personne

Pour 4 personnes, il vous faut

- beurre à rôtir
- 2 entrecôtes de bœuf coupées en tranches de 1 cm d'épaisseur
- ½ cc de sel
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail émincée
- 1½ dl de bouillon de bœuf
- 200 g de crème fraîche
- 2 cs de cognac
- ¼ de cc de sel
- ½ cc de poivre en grains écrasé

Voici comment faire

1. **Viande:** faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Y faire revenir les tranches de viande portion par portion pendant 2 min. de chaque côté, la retirer et la saler. Baisser le feu, faire revenir l'oignon et l'ail dans la même poêle pendant env. 5 min.

2. **Sauce:** verser le bouillon dans la même poêle, déglacer le fond, réduire de moitié. Ajouter la crème fraîche, laisser mijoter pendant env. 5 min. en remuant de temps en temps. Ajouter le cognac puis assaisonner. Remettre la viande et faire chauffer brièvement.

Servir avec: de la purée de pommes de terre et des poireaux.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Idéal pour la pâtisserie

Gâteaux aux carottes «Rêve d'apiculteur»

600 g de carottes, 7 œufs, 200 g de miel de campagne Langnese, le zeste et le jus d'un citron non traité, 2 c.à.s. de sucre vanillé, 1 pincée de sel, 400 g de poudre d'amande, 100 g de farine, 1 c.à.s. de levure, 2 c.à.c. de cannelle moulue, ½ c.à.c. de clou de girofle moulu, 125 g de confiture d'abricots, 1 c.à.s. de jus de citron

1. Lavez et épluchez les carottes. Râpez-les finement. Séparez les œufs. Mélangez les jaunes d'œuf, le miel, le zeste et le jus de citron, le sucre vanillé et le sel. Préchauffez le four à 180°C. Incorporez les carottes, les amandes, la farine, la levure, la cannelle et le clou de girofle à la pâte.
2. Battez les blancs d'œuf en neige et mélangez-les à la pâte. Répartissez la pâte le plus régulièrement possible sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé et laissez cuire pendant 30 minutes environ.
3. Faites chauffer doucement la confiture avec le jus de citron et arrosez le gâteau. Laissez-le refroidir et coupez le gâteau en environ 20 carrés. Si vous le souhaitez, vous pouvez décorer le gâteau avec de la chantilly et de la citronnelle.

Le miel Langnese vous souhaite beaucoup de plaisir à faire de la pâtisserie

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 valable une seule fois dans tous les Coop Pronto. Valable du 30 novembre 2021 au 31 janvier 2022.

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

3813808255

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

Dessert

Sablés au chocolat et aux noisettes

Préparation: 30 min.
En tout: 2 h 50 min.
Énergie: 57 kcal par pièce

VEG

Pour 50 pièces, il vous faut

- 200 g de farine blanche
- 50 g de noisettes moulues
- 50 g de noisettes hachées grossièrement
- 1 pincée de sel
- 150 g de beurre coupé en morceaux, froid
- 1 blanc d'œuf frais
- 80 g de sucre glace

- 75 g de chocolat au lait haché grossièrement

Voici comment faire

1. **Préparation de la pâte:** dans un récipient, mélanger la farine, les noisettes et le sel. Ajouter le beurre et pétrir le tout à la main pour obtenir une masse friable homogène. Bien battre le blanc d'œuf et le sucre glace, incorporer ce mélange à la masse précédente, travailler rapidement le tout en une pâte souple. Façonner un rouleau de 6 cm de Ø, l'emballer dans du film alimentaire et le mettre au frais pendant env. 2 h. Couper des rondelles d'env. 5 mm d'épaisseur puis poser celles-ci sur deux plaques recouvertes de papier cuisson.

2. **Cuisson:** enfourner les plaques au milieu du four préchauffé à 200 °C. Faire cuire pendant env. 10 min. Sortir les biscuits du four, les laisser tiédir puis les mettre à refroidir sur une grille.

3. **Chocolat:** mettre le chocolat dans un récipient à parois fines et le faire fondre au bain-marie en veillant à ce que le récipient ne touche pas l'eau. Lisser le chocolat fondu. Tremper les sablés jusqu'à mi-hauteur dans le chocolat puis les laisser sécher sur une grille.

Conseil: parsemer de 4 cs de noisettes hachées menu.

Conseil d'achat

Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

Vitakraft®

REMISE DE 10%

LES CÂLINS ...rend heureux!

#NOTREMOMENTDEBONHEUR

LES DEUX SE REJOIGNENT AUSSI SUR LES DÉLICIEUX SNACKS DE VITAKRAFT®

Que ce soit pour une récompense, en guise de friandise ou en délicieux article à mâcher pour le soin des dents: la gamme des snacks de Vitakraft® pour chiens et chats fait le bonheur de tous les gourmets. Offrez un bel hiver à votre animal! Avec des snacks qui le rendent heureux.

VITAKRAFT.
PAR AMOUR.

VITAKRAFT.CH

coop pronta

10% sur les friandises

Valable jusqu'au 30 janvier 2022. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.

Vitakraft®

BON NUMÉRIQUE
à activer dans l'appli Supercard

Photo Alamy

Bien emmitouflé, vous voilà prêt pour vos sorties hivernales.

EN PLEINE FORME DURANT L'HIVER

Renforcer le système immunitaire par le mouvement

Avec de bons vêtements, on fait de l'exercice dans le froid sans s'enrhumer. La technique de l'oignon est un bon exemple.

Pendant les mois les plus froids, il est important de renforcer le système immunitaire. L'objectif est de passer l'hiver sans infections et de rester en forme. Grâce à l'utilisation généralisée des masques, le contact avec les bactéries et les virus est plus faible que d'habitude. Cela a ses avantages, mais le froid par lui-même peut affaiblir le système immunitaire. Il faudrait donc le renforcer en faisant par exemple de l'exercice et du sport au grand air ce qui augmenterait en plus la résistance au stress. Le soleil aussi fait du bien, car ses rayons assurent le plein de vitamine D.

La randonnée, la marche ou le jogging sont également amusants en hiver. Quand il fait froid, il faut utiliser la technique de l'oignon. Se couvrir de plusieurs fines couches est mieux qu'une seule couche épaisse. Les sous-vêtements thermiques forment une bonne première couche. Ils transfèrent l'humidité vers l'extérieur. Ainsi la peau reste toujours sèche. La dernière couche sert de coupe-vent contre les intempéries et le froid.

La tête dégage beaucoup de chaleur. C'est pourquoi il est important d'avoir une casquette qui recouvre les oreilles. Les bandeaux qu'on tire par-dessus la tête sont très pratiques. Lorsque le corps produit trop peu de chaleur, ce sont les mains et les pieds qui se refroidissent d'abord. Les gants coupe-vent et isolants dans une matière fonctionnelle protègent de l'humidité. Les chaussures de marche doivent être imperméables. Dans la neige, les chaussures spéciales de trail running protègent nettement mieux. Celles qui ont une membrane Gore-Tex sont parfaites. Dans les zones glissantes, il faut utiliser des chaussures avec crampons. Le soleil se couchant tôt en hiver, il est important de porter des vêtements de sport clairs munis de réflecteurs et une lampe frontale qui augmente encore la sécurité.

Même par mauvais temps il est bon de faire une promenade. On active aussi les muscles sur un vélo d'appartement ou en faisant du yoga ou du Pilates. Le sauna renforce le système immunitaire en stimulant la circulation. Chez soi, le moyen simple est la douche alternée. L'alimentation joue un rôle en apportant suffisamment de légumes et de vitamines. Le piment et le gingembre préviennent les refroidissements. Les épices à forte concentration d'antioxydants, comme le curcuma, la cannelle et les clous de girofle, y contribuent également. Un conseil simple, désormais bien connu: se laver les mains régulièrement.

MANGER VÉGAN EN JANVIER

VEGAN

Découvrez notre assortiment de produits à base de plantes.

coop

Pour moi et pour toi. pronto

Photo Coop

Les hamburgers à base végétale sont la nouvelle tendance.

VEGANUARY

Vegan en janvier

La campagne Veganuary a été très bien accueillie, également en Suisse. L'objectif est de suivre un régime purement vegan en janvier, essayez-le!

La campagne Veganuary a été lancée au Royaume-Uni en 2014. Ce nom est un néologisme composé des deux mots: vegan et January (janvier en anglais). L'idée est de ne pas manger de nourriture d'origine animale pendant un mois et d'encourager le plus grand nombre possible de personnes à changer leur mode alimentaire pendant un mois (ou plus).

Un nouveau sondage montre qu'en 2020, env. 3% des habitants de ce pays suivaient un régime exclusivement végétalien. Si l'on y ajoute les personnes qui renoncent consciemment aux aliments d'origine animale plusieurs fois par mois, les «flexitariens», le chiffre atteint déjà 58% de la population. Le choix alimentaire des végétaliens est souvent fondé sur des raisons éthiques; les flexitariens sont plutôt motivés par le désir de variété, la santé et la protection de l'environnement.

L'alimentation à base de végétaux peut influencer positivement la santé. Dans une alimentation végétalienne sur le long terme, il faut veiller à consommer suffisamment de vitamine B12 et d'acides gras oméga-3. Il faut aussi manger assez de protéines sous la forme de soja, tofu, edamame ou boisson au soja, légumineuses, céréales complètes, pommes de terre et noix.

L'industrie alimentaire a depuis longtemps reconnu cette tendance et propose un grand choix de produits végétaliens. Vous trouverez une sélection toujours plus grande d'aliments végétaliens dans les Coop Pronto. Pourquoi ne pas nous rejoindre pour découvrir cette gamme de produits et essayer ce mode d'alimentation lorsque Coop Pronto soutiendra le Veganuary en janvier 2022.

Plus d'informations sur:
www.coop.ch/brochures

Végétalisme

Les végétaliens ne consomment aucun aliment d'origine animale, c'est-à-dire ni viande, ni poisson, ni lait, ni œufs, ni miel. Les vegan, eux, évitent également les matières d'origine animale et, par exemple, ne portent pas de vêtements en cuir, en soie ou en laine et utilisent des produits de soins végétaliens.

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 30.11.2021 au

BON NUMÉRIQUE à activer dans l'appli Supercard

Pour la chaleur et le bien-être!

coop-mazout.ch

0800 80 20 80
(appel gratuit)

coop
Pour moi et pour toi. mazout

L'astrologue Trix Andrychowska lit dans les étoiles pour votre signe du zodiaque 2022.

Horoscope annuel 2022

Bélier: Les quatre premiers mois de l'année sont relativement peu spectaculaires. Fortuna entre en jeu à partir de mai. De nouvelles portes s'ouvrent. La promotion attendue devient réalité. Vous connaîtrez également une grande phase propice à l'amour. Ce n'est qu'en novembre que les étoiles vous obligent à freiner. Tout ira alors un peu plus calmement.

Taureau: L'année vous prépare de merveilleuses surprises. Des périodes orageuses vous attendent de temps en temps, surtout lorsque vous vous sentez à l'étroit et dépendant. Néanmoins, vous ne devez pas sortir de la routine sans avoir de plan. Orientez votre esprit révolutionnaire dans des voies créatives et judicieuses.

Gémeaux: Après un début d'année mouvementé, les dieux du ciel vous gâtent superbement. À partir de mai, vous attirez le succès comme par magie. Vous suivez vos objectifs de carrière en pleine euphorie et vous êtes très apprécié de vos supérieurs. En novembre, Cupidon vous servira un festin, et à partir de là, seul l'amour comptera pour vous.

Cancer: Avec de nombreux soutiens dans le cosmos, vous pouvez faire le plein dès janvier. Utilisez les dons des dieux du ciel avec habileté et un grand succès est assuré. Entre mai et octobre, vous êtes souvent mis un peu sous pression, mais cela ne fait que vous pousser à utiliser encore plus tous vos talents.

Lion: Si vous avez suivi quelques leçons de discipline et d'humilité, vous bénéficierez du soutien et de l'inspiration des étoiles dès le mois de mai. Alors pourquoi ne pas vous réinventer? Vous avez la voie libre. Prenez votre destinée en mains et façonnez votre vie de manière à ce qu'elle vous rende heureux sur toute la ligne.

Vierge: Votre liste de souhaits pour l'année 2022 est assez longue. La réalisation sera partielle. Mais le cosmos vous offre toujours de grandes opportunités pour faire progresser votre carrière et élargir votre cercle de connaissances. Soyez toujours attentif et vigilant afin de ne pas passer à côté de vos bonnes opportunités.

Balance: Bien que le soutien des étoiles soit généreux, l'année exige encore beaucoup de vous, par exemple de la modestie, du courage civil et de la responsabilité. Si vous relevez les défis, vous pouvez vous élever au-dessus de vous-même. À partir de novembre, vous serez gâté par de beaux moments forts en amour.

Scorpion: Dès le début de l'année, vous bénéficiez de l'optimisme et de la force. Vous pouvez faire, comme dans un rêve, des choses que vous n'auriez jamais osé faire. Vous trouvez les bonnes personnes et tirez le meilleur parti de vos talents. En été, tout devient un peu plus fastidieux, mais avec de l'imagination et de l'intelligence, vous évitez les obstacles.

Sagittaire: Même si vous devez vous serrer la ceinture jusqu'en mai, vous pouvez vous réjouir de l'année 2022. De juin à octobre, vous serez accompagné par des étoiles particulièrement bonnes qui indiquent l'abondance et la richesse. Vous pouvez vous développer, réaliser un projet de cœur et partir vers de nouveaux horizons avec beaucoup de confiance.

Capricorne: Le cosmos donne le feu vert aux demandes de changement. Par principe, il est toutefois conseillé de s'en tenir à ses capacités. Ici et là, bien sûr, vous pouvez faire un pas de plus et ajouter une cerise sur le gâteau. Surtout durant les cinq premiers mois et dès novembre, les possibilités de croissance sont grandes.

Verseau: La discipline et le sérieux sont des prérequis importants en 2022 pour poursuivre votre élan. La volonté d'arriver au sommet coûtera quelques gouttes de sueur avant de voir avec joie et fierté vos réalisations et de célébrer les festivités qui s'annoncent.

Poisson: Vous êtes accompagné par Fortuna durant la première moitié de l'année. Plus vos visions sont tournées vers l'avenir, plus il y a de réussite. Restez toujours raisonnable, malgré l'euphorie. En été et en automne, il y a une rupture dans votre coup de chance. En contrepartie, vous avez du temps pour votre vie amoureuse, vos loisirs et vos amis.

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY

DIWISA

TROJKAVODKA.COM

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY

DIWISA

À gagner

Une nuitée en chambre double avec vue sur la rivière, petit-déjeuner compris, à l'Hôtel an der Aare Swiss Quality*S à Soleure**

Questions du concours

Dans quel village près de Bienne se trouve le Musée de la vigne? Plus de détails aux pages Tourisme 10 et 11.

À gagner

Coop Pronto offre **3 livres de cuisine «Vegan love story»** de Tibits & Hiltl. Le livre est disponible en allemand et en français.

Pour participer faites le sudoku ci-dessous.

Sudoku

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

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

Photos DR

UPDATE nutrition
GUTSCHEIN 50 CHF
Hochwertige Sportnahrung

Gagnez des protéines

Avec un peu de chance, vous pouvez gagner l'un des **cinq bons d'une valeur de Fr. 50.–** pour des produits Nutrition, en trouvant la bonne réponse dans les mots croisés.

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: 31 janvier 2022. 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 2022 sur: **www.coop-pronto.ch**

Les gagnants du concours seront informés par écrit.

Le prochain Pronto paraîtra le **1 février 2022!**

Bibi Choc'
Des cadeaux de St-Nicolas pour toute la famille !
Smarties
mini
Bibi Choc'
Smarties
mini
Kit Kat
mini
Fruitella
Bibi Choc'