

frais & sympa

Magazine thématique Page 17

En
savoir **plus**

Russie: football et cuisine

Concours
spécial CM

Page 15

Hop
Suisse!

Russia 2018



PAS DE
GARNITURE?
NON, MERCI!!

DU COEUR DE L'Auvergne



PLUS DE 95% D'EAU MINÉRALE NATURELLE

Volvic Thé Vert avec saveur de menthe disponible en 50cl et 1,5L



Actualités de cuisine

5



5 Actualités de cuisine

Pas de garniture? Non, merci!

10 Vins et fromages du mois

Qui se ressemble s'assemble

12 Mon Volg

«Tout ce qu'il faut pour les besoins quotidiens»

15 Pour la propre cause

Mondial de football chez Volg

17 En savoir plus

Sélection culinaire russe

23 Concours

Un prix pour toute la famille

25 Délices du village

«Des produits pour séduire de nouveaux clients»

26 Magasin de village

Nous nous réjouissons de votre visite!

29 Novissimo

Légumes croquants en réserve

30 Astuce du moment

Deux fois plus de bonheur

32 Typiquement Suisse – typiquement Volg

La crème de la crème du miel suisse

35 Prix familial

Excellentes grillades à petits prix



Magasin de village
Nous nous réjouissons de votre visite!

26

Editorial

J'ai le plaisir de vous présenter la deuxième édition de «frais&sympa», le magazine pour les clients Volg. Tout comme dans le premier numéro du mois de mars, nous vous présentons plus en détail l'entreprise Volg, son assortiment et ses producteurs. Déguster un savoureux repas fait partie des grands plaisirs de la vie. C'est pourquoi nous avons préparé pour vous une série de recettes offrant une source d'inspiration particulière.

Savourer et gagner

La diversité des saucisses suisses reflète la diversité géographique et culturelle de notre pays. La Suisse romande est connue pour ses saucissons, par exemple, tandis que le canton de Saint-Gall est connu pour sa saucisse à rôtir Olma et le Tessin, pour les Luganighe. La saucisse la plus consommée dans tout le pays est le cervelas. Avec le bon accompagnement, chaque saucisse devient encore meilleure. Dans la rubrique «Actualités de cuisine», vous trouverez quelques idées de garniture pour accompagner les saucisses à griller. Dans la rubrique «en savoir plus», nous avons regardé dans les plats du pays d'accueil de la prochaine Coupe du monde de football. Dans votre magasin Volg aussi, il règne une ambiance de fête. A l'occasion de chaque match disputé par la Suisse, vous pouvez gagner un prix grâce à votre ticket de caisse. Pour en savoir plus, poursuivez votre lecture en page 15.

A propos: Hop Suisse, et bonne chance!

frais et sympa



Ferdinand Hirsig,
président de la Direction

Pour la propre cause
Mondial de football chez Volg

15



en savoir plus
Le magazine thématique

Russie: football et cuisine

17





L'accompagnement
IDÉAL POUR CHAQUE 
»» **BARBECUES!** ««



POUR FINS GOURMETS.





Actualités de cuisine

Célébrons les saucisses à griller sans oublier leurs garnitures. Bien sûr, on peut simplement couvrir sa saucisse de moutarde. Ce serait toutefois une injustice envers le grand favori de l'été que de ne pas offrir des garnitures plus diversifiées.



Coleslaw classique
Une garniture de légumes qui n'accompagne pas seulement les hamburgers, mais aussi les saucisses.



Salade de haricots du jardin
Les haricots verts, la betterave et la salade verte mettent la saucisse en valeur, à la fois de manière visuelle et gustative.

AVEC GARNITURE, NOUS SOMMES MEILLEURES!

Nombreux sont les amateurs de viande qui adorent les saucisses à griller. C'est toutefois l'accompagnement qui les met vraiment en valeur. Et la saucisse grillée ne se contente plus de la simple moutarde et d'un petit pain blanc. C'est pourquoi, dans cette édition des «Actualités de cuisine», elle exige de nouvelles idées de garniture. Salades croquantes, focaccia méditerranéenne ou pommes de terre en papillote à l'internationale, tout ceci rappelle l'été et en devient doublement bon. La saucisse est satisfaite. Il ne reste plus qu'à accompagner ce festin d'une bière sortie de la glacière ou d'un thé glacé rafraîchissant.

Oui aux haricots!

SANS SALADE?
C'EST MALADE!



Actualités de cuisine

Focaccia d'été

Garnie de tomates, d'olives et de roquette, c'est la version méditerranéenne du pain classique.



Roulade de pommes de terre

Pâte à gnocchi à l'extérieur, une explosion de saveurs avec tomates, basilic, pignons et fromage râpé à l'intérieur



En principe, les saucisses se suffisent à elles-mêmes et sont exemplaires en goût. En tête de liste se trouve la saucisse à rôtir de Saint-Gall, qui dédaigne la moutarde sous toutes ses formes, mais ne peut pas se passer de son petit pain blanc. Les garnitures ne doivent jamais manquer à un festin. Les saucisses de porc, par exemple, ne sont rien sans la salade de pommes de terre. Les aventureux peuvent tester la roulade de pommes de terre ou un classique comme le coleslaw, que les saucisses adorent également. Les saucisses en sauce, par contre, préfèrent être fourrées dans un pain, permettant une dégustation sans se salir les mains. A propos de pain: elles y ont tout simplement droit! Les cervelas approuvent également cette affirmation. Bien qu'elles gardent l'esprit ouvert: le petit pain blanc obligatoire ou la tranche de pain classique peuvent très bien être remplacés par une focaccia fraîche, croustillante et délicate, garnie de dés de tomates, d'olives et de roquette, en particulier lors d'une chaude journée d'été.



Pas de salade, pas de sa



Saucisse au curry en pita
La saucisse à manger avec les doigts: pratique et épicée



Lentilles à la feta
Lentilles en salade, une spécialité estivale



Pommes de terre en papillote à l'internationale
Aux influences arabes, indiennes, italiennes ou russes.

auce, pas de fun

ACTION

Joue-la
à la

SUISSE

Love,

THOMY



THOMY Mayonnaise
à la Française DUO
(2x265g)*

4.60

au lieu de 5.80



THOMY Thomynaise
light DUO
(2x280g)*

4.60

au lieu de 5.80

ACTION valable du 4.6. - 9.6.2018

*éventuellement non disponible dans de petits points de vente

Ecole de cuisine



Pain croustillant avec moutarde

Pain fait maison, moutarde faite soi-même, voici comment surprendre vos invités.



PLUS DE FROMAGE!!

Les brochettes sont parfaites



Fromage à griller: pas que pour les végétariens.



Brochettes tsiganes au bœuf à la place des saucisses, une diversité bienvenue.



Les délices suivants n'attendent que votre grill: escargots de merguez, escargots de chipolata au porc, chipolata de veau lardée, merguez, mix de brochettes.



Le rayon frais chez Volg saura satisfaire tous les amateurs de saucisse: Argentinos à griller, saucisses à rôtir Volg «Familienpreis», traditionnelles saucisses paysannes à rôtir, cervelas Volg «Familienpreis».

Hit du mois

Steak de filet de porc du mois de juin: assaisonné d'une marinade au poivre

Et le festival du steak chez Volg continue. En juin viendra le traditionnel steak de filet de porc suisse assaisonné d'une marinade épicée au poivre. Disponible dès maintenant dans le rayon frais de votre magasin Volg, puis sur votre grill et dans votre assiette. Le mois prochain, vous pourrez découvrir un nouveau steak.





Vins et fromages du mois

Élégant, fruité et charnu, le Beurempart Grande Réserve Pays d'Oc est un vin riche, idéal en accompagnement d'un fromage corsé digne de sa puissance. Par exemple le fromage «Säntis Bergkäse», du pays d'Appenzell.

Beurempart Grande Réserve Pays d'Oc, 2016, France

Caractère Ce vin rouge fruité présente des arômes de cerises et de baies ainsi que des notes épicées boisées, de caramel et de vanille.

Dégustation A boire jeune, conservation jusqu'à 4 ans, à 16-18 °C.

Accompagne parfaitement la viande rouge, les ragoûts, les fromages et les pâtes.

Note 17,5 ★

Qui se ressemble s'assemble

Le Languedoc-Roussillon, région paisible du sud de la France, est renommé pour ses excellents vins. Parmi eux, le Beurempart Grande Réserve Pays d'Oc. Les vignes robustes de merlot et de cabernet s'étendent sur des sols schisteux acides situés sur les hauteurs et qui confèrent à cet assemblage rouge son caractère harmonieux et fruité aux arômes riches.

Intensité et douceur remarquable

Le vin est élevé en fût de chêne américain pendant cinq mois, gagnant ainsi en intensité. Le résultat est plutôt réussi: élégant et fruité, ce vin possède une structure et un équilibre exceptionnels, ainsi qu'une douceur remarquable. Un vin qui promet des moments de plaisir en combinaison avec des plats savoureux de viande rouge, de pâtes ou du fromage. Le fromage «Säntis Bergkäse» doux-épicé se marie parfaitement avec ce vin rouge élégant.



Vin du mois
Beurempart Grande Réserve Pays d'Oc, France
75 cl, au lieu de Fr. 9.80
Fr. 7.80

Fromage du mois
«Säntis Bergkäse»
100 g, au lieu de Fr. 2.-
Fr. 1.65



Fromage savoureux aux fines herbes des pâturages

Le fromage «Säntis Bergkäse» doit son goût et son caractère particuliers aux fines herbes naturelles des pâturages d'Appenzell. Ce fromage à pâte mi-dure de la Bergkäserei

Gais, distingué plusieurs fois lors des Swiss Cheese Awards, possède un arôme rond et équilibré et convient parfaitement à un plateau de fromage.

Cette action est valable du 4 au 30 juin 2018, dans la limite des stocks disponibles.



75 cl, au lieu de Fr. 17.50
Fr. 14.50

**Heida
AOC Valais,
2016/2017, Suisse**

Caractère Ce vin valaisan à la robe jaune clair séduit par ses arômes intenses de fruits exotiques mûrs et sa fraîcheur vive.

Dégustation A boire jeune, conservation jusqu'à 3 ans, à 8-12 °C.

Accompagne parfaitement les viandes blanches, les plats de fromage et l'apéritif

Note 17



75 cl, au lieu de Fr. 7.90
Fr. 5.50
-30%

**Chardonnay
Caswell California,
2016, USA**

Caractère Ce chardonnay se distingue par une robe jaune clair et des arômes d'agrumes, de figue et de pêche.

Dégustation A boire jeune, conservation jusqu'à 3 ans, à 8-10 °C.

Accompagne parfaitement les poissons de mer, le poulet grillé, la viande de veau et les fromages doux.

Note 16,5 ★



75 cl, au lieu de Fr. 6.50
Fr. 4.80

**L'Esprit Rosé
Pays d'Oc IGP,
2016, France**

Caractère Ce rosé d'une robe saumonée exemplaire impressionne par son fin parfum de baies rouges, sa subtilité et sa fraîcheur agréable.

Dégustation Conservation jusqu'à 3 ans, à 14-16 °C.

Accompagne parfaitement les entrées légères, les crevettes et les plats de volaille.

Note 16,5 ★



75 cl, au lieu de Fr. 9.80
Fr. 7.80

**Beaufort
Grande Réserve
Pays d'Oc,
2016, France**

Caractère Ce vin rouge fruité présente des arômes de cerises et de baies ainsi que des notes épicées boisées, de caramel et de vanille.

Dégustation A boire jeune, conservation jusqu'à 4 ans, à 16-18 °C.

Accompagne parfaitement la viande rouge et les pâtes.

Note 17,5 ★



75 cl, au lieu de Fr. 13.90
Fr. 11.50

**Chianti
DOCG Riserva
Poggio Civetta,
2014, Italie**

Caractère Ce vin italien à la robe rouge rubis séduit par son parfum délicat de baies des bois et ses arômes d'épices douces.

Dégustation Conservation jusqu'à 7 ans, à 18-20 °C.

Accompagne parfaitement la viande rouge, les fromages affinés et les soupes épicées.

Note 16,5

**Un peu de
Californie dans le verre**



75 cl, au lieu de Fr. 7.90
Fr. 5.50
-30%

**White Zinfandel
Caswell California,
2016, USA**

Caractère Une belle robe de cerise claire ennoblie d'arômes de framboise, de cerise et de cynorrhodon.

Dégustation conservation jusqu'à 3 ans, à 8-10 °C.

Accompagne parfaitement les plats asiatiques, les grillades et l'apéritif

Note 16,75 ★



75 cl, au lieu de Fr. 9.90
Fr. 7.95

**Rioja DOCa
Puerta Vieja Crianza,
2015, Espagne**

Caractère Un vin harmonieux à la robe cerise intense et aux arômes de fruits rouges et de réglisse.

Dégustation Conservation jusqu'à 5 ans, à 15-18 °C.

Accompagne parfaitement la cuisine méditerranéenne, les pâtes et le roastbeef.



75 cl, au lieu de Fr. 7.90
Fr. 5.50
-30%

**Cabernet Sauvignon Caswell
California, 2014, USA**

Caractère Ce vin à la robe grenat foncé convainc par un prélude doux aux baies et des arômes de cerises et de mûres.

Dégustation A boire jeune, conservation jusqu'à 5 ans, à 14-16 °C.

Accompagne parfaitement les hamburgers, les travers de porc, les grillades, les ailes de poulet garnies de frites et les fromages.

Ma commande

- Carton de 6 bouteilles de HEIDA AOC VALAIS, 75 cl, au lieu de Fr. 105.- seulement Fr. 87.-
- Carton de 6 bouteilles de CHARDONNAY CASWELL CALIFORNIA, 75 cl, au lieu de Fr. 47.40 seulement Fr. 33.-
- Carton de 6 bouteilles de L'ESPRIT ROSÉ PAYS D'OC IGP, 75 cl, au lieu de Fr. 39.- seulement Fr. 28.80
- Carton de 6 bouteilles de BEAUFORT GRANDE RÉSERVE PAYS D'OC, 75 cl, au lieu de Fr. 58.80 seulement Fr. 46.80
- Carton de 6 bouteilles de CHIANTI DOCG RISERVA, 75 cl, au lieu de Fr. 83.40 seulement Fr. 69.-
- Carton de 6 bouteilles de WHITE ZINFANDEL CASWELL CALIFORNIA, 75 cl, au lieu de Fr. 47.40 seulement Fr. 33.-
- Carton de 6 bouteilles de RIOJA DOCA PUERTA VIEJA CRIANZA, 75 cl, au lieu de Fr. 59.40 seulement Fr. 47.70
- Carton de 6 bouteilles de CABERNET SAUVIGNON CASWELL CALIFORNIA, 75 cl, au lieu de Fr. 47.40 seulement Fr. 33.-

Nom:

Prénom:

Téléphone:

Les notations proviennent du «Weinseller 2018» de Chandra Kurt.

★ = un rapport prix-prestations particulièrement exceptionnel, sous réserve de changement de millésime

Remettre le coupon dans le magasin Volg de votre choix. Votre vin doit être retiré au magasin sous 14 jours. Tout changement de millésime reste réservé. **Cette action est valable du 4 au 30 juin 2018, dans la limite des stocks disponibles.**



La clé du succès

«Tout ce qu'il faut pour les besoins quotidiens»



Des valeurs ajoutées et des exigences élevées en matière de qualité sont les clés du succès de Volg. Sa stratégie d'assortiment contribue largement à cette réussite.

Engelbert Dähler est responsable du domaine Approvisionnement de Volg Konsumwaren AG depuis 2001 et membre du Comité de direction du groupe Volg depuis 2005. Spécialiste de l'industrie laitière et titulaire d'une formation continue en marketing et chef de vente, il a fait ses preuves pendant plusieurs années auprès d'autres détaillants renommés dans le domaine de l'approvisionnement.

Volg est synonyme de succès dans le commerce de détail suisse. C'est déjà le cas depuis plusieurs décennies en Suisse alémanique. Depuis quelque temps, Volg connaît également le succès en Suisse romande, où le groupe compte plus de 20 magasins et entend poursuivre son expansion.

Proximité géographique et de la clientèle

La proximité, la fraîcheur, des magasins conviviaux et bien aménagés, une ambiance personnalisée ainsi que des équipes de vente aimables et serviables: tout ce qu'il faut pour

faire ses achats en toute tranquillité. Bon nombre de clients apprécient les avantages que leur offre leur magasin de village, qui en constitue souvent le cœur. Grâce aux horaires prolongés, souvent jusqu'à 20 heures, et aux sites proches des trajets professionnels, les magasins de village offrent aujourd'hui des possibilités attrayantes aux pendulaires et aux personnes actives.

Stratégie d'assortiment claire

Quoi qu'il arrive, les gens préfèrent faire leurs courses dans les magasins où ils trouvent tout ce dont ils ont besoin. Jeunes et vieux, célibataires et familles, tous ceux qui vivent, tra-

vailent dans le village ou simplement le traversent: l'offre doit répondre à toutes les exigences. Le succès de Volg dépend également d'une stratégie d'assortiment claire.

Tout ce qu'il faut pour les besoins quotidiens

Ce savant mélange inclut des produits frais, des denrées alimentaires de longue conservation et des articles Near Food. Même les magasins Volg de petite surface proposent un assortiment répondant aux besoins quotidiens. Au centre se trouvent les articles de marque connus, complétés par les marques propres de grande qualité de Volg.

Le principe des 4 piliers

Articles de marques

Une longue tradition unit Volg et les articles de marques, car ils défendent les mêmes valeurs qualitatives. Chez Volg, on trouve presque tous les produits de marque connus.



Marque Volg

En complément aux articles de marque, les produits de la marque Volg offrent la possibilité aux clients d'acheter des produits bon marché sans devoir renoncer à la qualité. L'assortiment de la marque Volg répond à tous les besoins quotidiens.



Volg «Familien-preis»

La ligne de produits «Familien-preis» de Volg couvre aussi les besoins quotidiens dans tous les domaines. L'emballage simple et uniforme permet de proposer des quantités généreuses à petits prix, parfaites pour les familles.



«Délices du village»

Le label «Délices du village» désigne dans chaque magasin Volg des spécialités locales fabriquées directement dans le village ou dans un village voisin par des producteurs connus des villageois.



Fondement de l'assortiment Volg

Viande fraîche et produits carnés Agri Natura

Le label Agri Natura défend les directives d'IP-Suisse pour le bien-être des animaux, entre autres les espaces extérieurs appropriés et l'alimentation naturelle ainsi que la garantie de la provenance suisse. Grâce à son large assortiment Agri Natura, Volg propose la part la plus importante de viande suisse munie d'un label, bénéficiant ainsi non seulement de la reconnaissance des défenseurs des droits des animaux, mais surtout de la confiance des clients: la qualité des denrées alimentaires commence avec la qualité de l'élevage des animaux.



Typiquement Suisse – typiquement Volg

Dans le commerce de détail, Volg propose le plus grand nombre de produits suisses. Certains d'entre eux sont désignés «Typiquement Suisse – typiquement Volg». Vous découvrirez en détail l'engagement de Volg à travers cette désignation en page 30.



«Quiconque entre dans un magasin Volg y trouve tout ce qu'il faut pour les besoins quotidiens.»



Monsieur Dähler, on rencontre toute sorte de gens dans les magasins Volg: étudiants et retraités, célibataires et familles. A quelle stratégie d'assortiment vos différents clients répondent-ils?

Chez Volg, chacun trouve ce qu'il cherche. Ceux qui font leurs achats chez nous obtiennent tout ce dont ils ont besoin au quotidien grâce au savant mélange des produits proposés. Nous couvrons tous

les groupes de marchandises essentielles et nous nous concentrons sur les articles leaders.

Le cœur de chaque magasin Volg est son assortiment de produits frais, qui couvre environ un tiers de la surface. Pourquoi?

Outre le pain, les produits frais sont les principaux groupes de marchandises. En comparaison avec le riz de longue conservation, ils présentent une rotation élevée. Une belle offre de produits frais séduit le client. Nous réalisons près de la moitié de notre chiffre d'affaires dans ce groupe.

Quels sont les principes d'assortiment?

Un assortiment complet. Souvent, le magasin Volg est aussi le kiosque du village et propose du tabac et des cartes téléphoniques. La priorité absolue reste une qualité inégalable. Les notions de durabilité et de suissitude font partie de nos valeurs.

Dans quelles proportions l'assortiment de Volg est-il suisse?

Avec près de 75%, nous sommes les champions suisses de la vente de produits nationaux. De plus, nous réalisons 80% de notre chiffre d'affaires des denrées alimentaires grâce à des produits suisses.

Quels sont les critères déterminants pour Volg en matière de qualité, de choix et de prix?

Premièrement: une qualité irréprochable est essentielle, même pour les marques propres bon marché. Deuxièmement: une offre complète sur 80 à 400 mètres carrés pour répondre aux besoins quotidiens des clients. Troisièmement: les prix sont les mêmes dans tous les magasins Volg, qu'ils soient situés dans une région de montagne isolée ou en plaine, en Suisse alémanique ou en Suisse romande.

**GOÛT
ENCORE PLUS
FRUITÉ!**

**BEST
FANTA
EVER**

*Disponibilité non garantie dans les plus petits points de vente.
© 2018 The Coca-Cola Company. Fanta is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

**Amusant à grignoter
à toute occasion.**

LIMITED EDITION

Pour une durée limitée. Eventuellement non disponible dans les points de vente à surface réduite.



Pour la propre cause Mondial de football chez Volg

Grillades avec des amis ou soirée conviviale en famille devant le téléviseur: trois soirées du mois de juin seront entièrement consacrées aux matchs du Mondial de football de la Suisse. Chez Volg, vous trouverez les produits qui ne doivent en aucun cas manquer: boissons rafraîchissantes, spécialités pour le grill, pains savoureux, snacks sucrés et salés, produits convenance pour des encas rapides, sans oublier les bons vins et les bières fraîches pour trinquer, au cas où la Suisse remporterait une victoire. Grâce à votre ticket de

caisse, vous pouvez gagner un sac Volg rempli de délicieuses surprises. A l'occasion de chaque match de l'équipe suisse de football, nous tirons au sort des sacs Volg remplis d'une kyrielle de surprises culinaires d'une valeur totale de 250 000 francs. Pour emporter un de ces sacs chez vous, tout ce qu'il vous faut, c'est votre ticket de caisse du jour et un peu de chance. Dans l'encadré «Votre bon gagnant», vous apprendrez comment y parvenir.

Bonne chance et hop Suisse!

Hop Suisse!

Russia 2018



Vous trouverez tout ce qu'il vous faut pour votre fête en l'honneur du Mondial ou votre soirée conviviale en famille dans votre magasin Volg.

Tir dans le mille avec votre ticket de caisse

Dans votre magasin Volg, pas besoin de marquer un but pour sortir vainqueur les jours de match de la Suisse: gagnez l'un des nombreux sacs Volg d'une valeur totale de 250 000 francs.

RIEN DE PLUS SAVOUREUX QUE LE FAIT MAISON.

Thé aux herbes fraîchement infusé
-
Menthe suisse
-
Sucré au cidre doux

Nouveau

RAMSEIER
RAMSEIER
THÉ MAISON
menthe suisse



0,5L



L'énergie naturelle

en savoir plus

Russie: football et cuisine

La Coupe du monde de football a lieu en juin et juillet en Russie. L'occasion idéale pour jeter un œil dans les poêles du pays d'accueil. Nous avons sélectionné sept plats russes qui ont certainement remporté le titre de champion du goût.

SÉLECTION CULINAIRE RUSSE

Pendant la Coupe du monde de football, les yeux du monde entier sont avant tout rivés sur ce qui se passe sur le gazon. Au-delà du tournoi sportif, la Russie possède une culture et des traditions culinaires riches. Sur notre terrain culinaire, sept plats traditionnels russes vont s'affronter. Ainsi, nous allons découvrir les habitudes gastronomiques du pays. Vous ne suivrez l'équipe nationale suisse non seulement sur le terrain, mais aussi dans vos assiettes.



Ingrédients pour 12 portions:

Envelopper dans du papier aluminium 1,2 kg de **potatoes** en robe des champs et cuire au four pendant au moins 45 min à 200 °C jusqu'à tendreté (comme les baked potatoes). Faire chauffer 1 CS d'**huile de tournesol** dans une poêle et y faire revenir 100 g de **jambon cru** coupé en fines lamelles. Ajouter 1 **oignon** haché et 3 CS de **purée de tomates** et faire sauter. Egoutter 500 g de **choucroute** cuite, ajouter à la préparation et faire revenir brièvement. **Saler, poivrer**, puis ajouter 1 pincée de **cumin** moulu et 1 CS de **sucre**. Étaler la préparation sur une plaque pour qu'elle refroidisse rapidement. Peler les pommes de terre et les passer au presse-purée. Ajouter 100 g de **farine**, 100 g de **semoule** et 1 **œuf**, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte légère. Saler et poivrer selon votre goût. Laisser gonfler un peu, puis former 12 portions égales. Sur un plan de travail bien fariné, former des cercles de 12 cm de diamètre environ et de même épaisseur. Répartir la préparation à base de choucroute de façon égale sur les ronds de pâte, puis les plier en deux. Appuyer légèrement sur les bords avec les doigts pour fermer. Placer les pirojki sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Mélanger 1 **jaune d'œuf** avec 2 CS de **lait** et badigeonner les pirojki avant de les enfourner pendant env. 15 min à 175 °C.

Préparation: 1 heure 30

Ces chaussons de pâte de pommes de terre fourrés au jambon cru et à la choucroute combattent les fringales par un coup franc gastronomique.

Le Bortsch, potage national, est servi en entrée avant d'ouvrir un bal de saveurs.



Ingrédients pour 4 personnes:
Plonger 200 g de **ragoût de bœuf** dans près de 2 l de **bouillon de viande** et laisser mijoter avec 1 **oignon** entier et 2 **feuilles de laurier** pendant env. 2 heures. Retirer l'**oignon** et les **feuilles de laurier**. Couper la viande en petits morceaux et réserver. Eplucher et couper en dés 200 g de **chou blanc** et 150 g de **potatoes fermes**, les verser dans le **bouillon** et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. 200 g de **betteraves** cuites et 100 g de **carottes** coupées en petits morceaux. Faire revenir dans 1 CS de **beurre**, ajouter 1 CS de **purée de tomates**, puis mélanger avec la viande et le chou et ajouter aux pommes de terre. Porter brièvement à ébullition avec 1 CS de **sucre**, 1 CS de **vinaigre**, assaisonner de **sel** et de **poivre**. Servir dans des assiettes à soupe. Garnir de 180 g de **crème fraîche** et d'1 CS de **persil haché**.
Préparation: 1 heure

OFFENSIVE CULINAIRE

La Russie a bien plus à offrir que du caviar et de la vodka. Le répertoire gastronomique russe est aussi vaste que le pays lui-même, qui s'étend sur deux continents et sept fuseaux horaires. Pas étonnant que la culture de cette terre soit aussi diversifiée. D'ailleurs, cela se reflète dans sa cuisine traditionnelle: soupes, salades, ragoûts, plats de pâtes, pâtisserie, plats de poissons et de viandes variés ornent les assiettes russes. Ces mets s'accompagnent en général de boissons nourrissantes telles que le thé chaï, la boisson fermentée kvas, le jus de canneberges au miel et bien sûr la vodka.



Coup de fraîcheur

Le nouveau Volg Energy Drink Green Apple apporte de l'énergie et de la fraîcheur, que ce soit durant une journée chargée, après une longue réunion ou après une activité physique. Ce coup de fraîcheur à la pomme verte estivale et légère est la boisson parfaite pour les grosses chaleurs et les jours de match.



250 ml
Fr. — .95

Brochette de bœuf et d'agneau épicée. Mettez des chachlyk sur le grill et vos grillades russes à l'occasion du Mondial de football, et le succès est assuré.



Ingrédients pour 4 personnes:
2 **oignons** et 1 bouquet de **coriandre** ou de **persil** hachés finement et versés dans un saladier. 1 CC de **grains de poivre noir** pilés au mortier et ajoutés dans le saladier. 2 **gousses d'ail** épluchées et pressées, 4 CS d'**huile d'olive**, mélanger le tout. 350 g de **tranches de bœuf à la minute** et 350 g de **filet d'agneau** coupés en cubes de 3 cm, mélanger avec la marinade et laisser reposer pendant 1 heure. Chauffer le four au maximum en fonction grill, couvrir la plaque de papier sulfurisé. Piquer les morceaux de bœuf et d'agneau à tour de rôle sur les brochettes, assaisonner de sel, puis disposer sur la plaque. Griller pendant 4-5 min de chaque côté et servir immédiatement.
Préparation: 20 min + 1 h de marinade

Bon nombre de spécialités russes sont connues au-delà des frontières. En tête se trouve le bortsch. Ce potage goûteux de légumes et viande de bœuf, qui doit sa couleur à la betterave, apporte chaleur et énergie en hiver et se déguste avec du pain de seigle et des chaussons farcis tels que les pelmeni. Les salades consistantes comme la salade de hareng, d'œufs ou de légumes avec beaucoup de mayonnaise sont très appréciées en entrée. Nos joueurs auront besoin de nourriture consistante pour disputer leurs matchs en Russie. D'autant plus qu'ils devront changer de fuseau horaire.

Les chaussons de pâtes sont gonflés tels des ballons de football. Par contre, ces boulettes ne contiennent pas d'air mais sont remplies de bœuf haché épicé.



Ingrédients pour 4 personnes:

Former une pâte élastique avec 300 g de **farine** et 3 **œufs**. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 h. Pour la farce, bien mélanger 250 g de **bœuf haché**, 2 CS de **vinaigre** et 1 **oignon** haché et assaisonner de **sel** et de **poivre**. Abaisser la pâte à une très fine épaisseur et découper des rondelles de Ø 7 cm. Garnir chacune avec 1 CC de farce. Badigeonner les bords de **blanc d'œuf** et plier les rondelles en demi-lunes. Laisser échapper tout l'air avant de presser les bords. Cuire dans une grande quantité d'eau salée. Faire fondre 50 g de **beurre** dans une petite poêle et y faire revenir les pelmeni égouttés, puis assaisonner. Dresser sur des assiettes chaudes et servir.

Préparation: 1 h + 2 h de repos

Le bœuf Stroganoff, un plat légèrement acidulé qui doit son nom à une famille bourgeoise russe, s'accompagne idéalement de riz ou de nouilles.



Ingrédients pour 4 personnes:

2 portions de **tranches de bœuf à la minute** (480 g) coupées en lamelles et revenues dans 1 CS de **beurre à rôtir**. Enlever la viande de la poêle. Faire fondre 1 CC de **beurre** dans une poêle. Faire revenir ½ **oignon**, finement haché, 1 **poivron rouge** coupé en petits dés et 2 CS de **paprika en poudre**. Saupoudrer de 1 CS de **farine** puis déglacer avec 2,5 dl de **vin blanc**, laisser réduire et assaisonner de **sel** et de **poivre**. Ajouter 2 CS de **crème aigre** et stopper la cuisson. Ajouter la viande, garder au chaud et déguster.

Préparation: 25 min.



**Ensemble
au sommet.**



VALSER⁺

Disponibilité non garantie dans les plus petits points de vente.
© 2018 Valsler Trading AG. All rights reserved. Valsler is a registered trademark of Valsler Trading AG.



Ingrédients pour 12 portions:

Casser 1 **œuf** dans un saladier, ajouter 2 CS de **sucre**, 1 CC de **sucre vanillé** et 1 prise de **sel**, bien mélanger. Ajouter 200 g de **ricotta** et bien mélanger. Incorporer 100 g de **farine**. Former de petites boulettes de pâte et aplatir légèrement. Saupoudrer des deux côtés d'un peu de farine. Faire chauffer 1 CS de **beurre** dans une poêle. Faire dorer les syrniki des deux côtés sur feu moyen. Laisser refroidir un peu, puis déguster.
Préparation: 45 min



Que ce soit au déjeuner ou au dessert, les galettes russes sont les stars du sucré.

DRIBBLES, UNE-DEUX ET DÉLICATESSES

Les Russes préfèrent les saveurs aigres. Qu'il s'agisse de fruits ou de légumes aigres, de crème aigre en garniture, de sauces et de soupes aigres ou de pain de seigle au levain, l'essentiel est que ce soit aigre. Toutefois, le sucre n'est en rien renvoyé sur le banc de touche. Pour un déjeuner russe copieux, les viennoiseries ne doivent pas manquer à la carte. Et pour les prolongations de chaque repas de fête, des desserts plantureux sont servis. Tout ce qu'il faut pour couronner une soirée passionnante dominée par le ballon rond.



Ingrédients pour 20 portions:

200 g de **farine**, 1 **œuf**, 50 g de **sucre**, 125 g de **beurre**, ¼ de paquet de **poudre à lever**, ½ paquet de **sucre vanillé**, 50 g de **maïzena**. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte. Cuire à feu doux 200 g de **lait concentré** durant 1 à 2 heures, jusqu'à ce qu'il épaississe et caramélise. Couper la pâte en petites portions, étaler dans des moules en forme de noix et cuire pendant 12 min à 200 °C jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Remplir les demi-noix de crème de lait concentré et refermer avec les autres demi-noix.

Préparation: 1h30

Oreshki signifie «noix». Ces biscuits au caramel n'en ont certes que l'apparence, mais provoquent autant de joie qu'une bicyclette d'anthologie.

PURINA
GOURMET
— ★ ★ ★ —

Une expérience culinaire
pour votre compagnon



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

*peut ne pas être disponible dans les plus petites filiales

PURINA

Your Pet, Our Passion.®

MONTREZ LES DENTS AUX CARIES!



elmex®. Il n'y a pas mieux pour vos dents.

Un prix pour toute la famille



Avec un peu de chance, vous entendrez bientôt: «Bienvenue à Europa Park!»

CONCOURS

Le Knoppers, c'est...

- A: un biscuit fourré à la confiture
- B: un sandwich jambon-fromage
- C: une gaufrette au lait et aux noisettes

1^{er} prix d'une valeur de Fr. 850.-

1 excursion en famille à Europa Park et des friandises (Toffifee et Knoppers)

2^e–101^e prix d'une valeur de Fr. 75.-

1 entrée à Europa Park, avec des lunettes Virtual Reality Cardboard et des friandises (Toffifee et Knoppers)

→ Participez et gagnez!

Participation du 31 mai au 24 juin 2018.

Par téléphone: 0901 210 310, au tarif réseau fixe de 90 cts. /appel. Laissez un message indiquant la lettre correspondant à la bonne réponse, vos nom et adresse.

Par SMS: envoyez VOLGFW et la lettre correspondant à la bonne réponse (avec un espace), vos nom et adresse au 4636 (90 cts./SMS).

Par courrier: envoyer la bonne réponse jusqu'au 20 juin 2018 sur une carte postale (pas de lettre) à l'adresse Volg Konsumwaren AG, «Storck», case postale 344, 8401 Winterthur.

Ce prix apportera beaucoup de joie à toute la famille. Knoppers et Toffifee tirent au sort une excursion en famille et 100 entrées au très populaire Europa Park. Bonne chance!

Lorsqu'on passe une journée pleine d'aventures dans un parc d'attraction, il ne faut surtout pas oublier de prendre des forces. Knoppers est idéal pour les petits creux. Cet encas croquant est composé d'une gaufrette croustillante, fourrée de lait d'excellente qualité et d'une crème de noisettes fondantes. Nouveauté: la barre aux noisettes Knoppers. La recette du succès de cette gaufrette spéciale réside dans les bons ingrédients Knoppers, enrichis de délicieux caramel et enveloppés de chocolat fin.

Vous préférez peut-être le Toffifee? Toffifee régale petits et grands: une noisette croquante dans du caramel, enrobée de crème-de noisettes et couronnée de fin chocolat.

Les lunettes Virtual Reality Cardboard, les Knoppers et les Toffifee emportent l'expérience Europa Park jusque dans votre salon.



Knoppers et Toffifee, c'est exactement ce qu'il faut pour votre prochaine excursion en famille.

STORCK



L'œuf... la nouvelle star de la saison des grillades



Cetra Alimentari

PARMIGIANO REGGIANO DOP
SELEZIONE REALE, EINE KÖSTLICHKEIT

PARMIGIANO REGGIANO DOP
SELEZIONE REALE, UNE DÉLICE



AKTION/ACTION

06.06. – 10.06.2018

In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich
Cette offre n'est éventuellement pas proposée dans les plus petites filiales.

Délices du village



Pierre Stamm présente fièrement ses saucissons secs au poivre et ses saucisses sèches à l'ail.

«Des produits pour séduire de nouveaux clients»

Charcutier
Pierre
Stamm

Pierre Stamm remet à la vendeuse du magasin Volg Françoise Kumkli ses saucissons et son jambon.

Seuls quelques mètres séparent le magasin Volg du Landeron de la boucherie locale Stamm. Pour Pierre Stamm, le concept «Délices du village» est un complément très rentable.

La boucherie-charcuterie Stamm du Landeron est une entreprise familiale fondée en 1920 et tenue aujourd'hui en troisième génération par Pierre Stamm. C'est pratiquement une institution. Dès l'ouverture du magasin Volg en 2013, il semblait donc évident que Pierre Stamm serait l'un des nombreux producteurs «Délices du village». D'ailleurs, les deux points de vente sont très proches: la boucherie se trouve en face du magasin Volg. Le boucher Pierre Stamm, qui livre au magasin de village des saucissons spéciaux et du jambon issu

d'animaux de la région, considère cette option comme un canal de vente supplémentaire: «Bon nombre de clients n'entrent jamais dans ma boucherie, mais découvrent mes produits en les achetant au magasin Volg.»

Les produits qui revêtent un caractère local offrent une valeur ajoutée

Celle qui comprend probablement le mieux le comportement d'achat de ses clients est la vendeuse du magasin Volg Françoise Kumkli:



Charcuterie
de la Boucherie-Charcuterie Pierre Stamm
de Le Landeron (NE)

«Volg offre un assortiment répondant aux besoins quotidiens. Les gens apprécient le fait de pouvoir faire tous leurs achats au même endroit. Et les produits «Délices du village» comme ceux de Pierre Stamm apportent une véritable valeur ajoutée grâce à leur qualité et à leur caractère local.»

Produits au caractère local

Derrière chaque produit «Délices du village» se cache un producteur du village ou de la commune voisine. L'objectif du concept «Délices du village» est d'offrir aux petits producteurs de village la possibilité de vendre leurs produits, fruits d'un travail soigné, dans «leur» magasin de village. Avec plus de 3000 fournisseurs, le concept «Délices du village» de Volg est unique en son genre en Suisse.



Au magasin Volg du Landeron, la gamme «Délices du village» comprend, entre autres, les saucissons et le jambon tonnelet de la boucherie-charcuterie Pierre Stamm du Landeron, la fondue et la raclette de Chez Bille Sàrl du Landeron, les vins de Chantal Ritter Cochand du Landeron, le fromage de chèvre de Sonia et Robert Steffen de Lignières et du miel d'Au gré des saveurs SA de Dombresson.



Magasin de village

Nous nous réjouissons de votre visite!

La Suisse romande compte de plus en plus de magasins de proximité. Découvrez les magasins Volg qui se réjouissent de votre visite et les multiples spécialités qui y sont proposées.

Volg est Volg, que ce soit en Suisse alémanique ou romande. L'engagement traditionnel dans les communes rurales est un principe de base: même dans les régions les plus reculées de Suisse romande, Volg est présent au village et offre un assortiment qui répond aux besoins quotidiens. Les prix et l'assortiment sont identiques dans tous les points de vente, hormis quelques exceptions adaptées aux spécificités régionales. Ce qui différencie un magasin Volg des autres est sa taille,

les heures d'ouverture, les services supplémentaires tels que l'agence postale intégrée et l'offre «Délices du village».

«Délices du village»

Le label «Délices du village» désigne des spécialités produites dans le village même où se situe le magasin Volg ou dans une commune voisine. Grâce à ce concept unique, Volg permet aux producteurs locaux de vendre leurs produits dans «leur» magasin de village.

Vous trouverez un magasin Volg dans les villages romands suivants:

Apples, Avenches, Basse-Nendaz, Cheyres, Courtepin, Eclépens, Evionnaz, Grandson, Le Landeron, Les Geneveys-sur-Coffrane, Montfaucon, Morgins, Muraz-Collombey, Nant-Sugiez, Onnens, Orsières, Péry-La Heutte, Saillon, Vex, Veyras, Veysonnaz, Vicques, Vissoie.



1 Magasin Volg d'Eclépens (VD)

Outre des produits pour les besoins quotidiens, le magasin Volg d'Eclépens propose également une agence postale. La gérante suppléante du magasin Janine Garaud (photo) et ses collègues se feront un plaisir de vous présenter les produits «Délices du village»: sauces, viande et charcuterie de Saveurs du coin de Lussery-Villars, vins du Château d'Eclépens et de la commune d'Eclépens, grains de café de Luc Jaquier de La Sarraz, flûtes du confiseur Yves Hohl de L'Isle ainsi que le riz de la famille Iseli de La Sarraz.



2 Magasin Volg d'Onnens (VD)

Dans le petit village d'Onnens, la gérante suppléante du magasin Solange Deckert (photo) et son équipe se réjouissent de votre visite. L'assortiment local «Délices du village» comprend des vins du Domaine Didier Gaille d'Onnens, de la cave du Pasquier de Concise et de la Cave des viticulteurs de Bonvillars, des bricolets d'Aline Evard de Corcelles/Concise ainsi que du fromage de la Laiterie Castella de Provence.



3 Magasin Volg de Grandson (VD)

Dans le village historique de Grandson, la gérante du magasin Catherine Paul (photo) et son équipe vous guident lors de vos achats. Les produits «Délices du village» disponibles dans le magasin Volg de Grandson sont les flûtes et meringues d'Ackermann Artisan Boulanger Sàrl, les vins de la Cave des Viticulteurs de Bonvillars, la viande et la charcuterie de la boucherie-charcuterie Herren de Grandson et le fromage de D. & J. Conod SA de Baulmes.





4 Magasin Volg du Landeron (NE)

Au magasin Volg du Landeron, vous trouverez toute une série de produits «Délices du village» que la vendeuse Françoise Kumkli (photo) et ses collègues se feront un plaisir de vous présenter: saucissons et jambon tonnelet de la boucherie-charcuterie Pierre Stamm du Landeron, fondue et raclette de Chez Bille Sàrl du Landeron, vins de Chantal Ritter Cochand du Landeron, fromage de Sonia & Robert Steffen de Lignières, miel d'Au gré des saveurs SA de Dombresson et sandwichs de la boulangerie-pâtisserie des Pavés de La Neuveville.



4



6 Magasin Volg de Nant-Sugiez (FR)

La gérante du magasin Amélie Leuba (photo) et son équipe sont à votre service toute la journée, y compris le dimanche. Au magasin Volg de Nant-Sugiez, vous trouverez des produits «Délices du village» tels que des vins du domaine Burnier de Nant, de la famille Dupasquier de Praz, de Schmutz Vins SA de Praz, de la cave aux Hirondelles de Praz et de Michel Pellet de Praz, farine et huiles de Burnier Pierre-André et Cornelia de Sugiez, du jus de pomme du pressoir des Trois-Lacs de Lugnorre et du miel de la famille Meyer de Haut-Vully.



6



5 Magasin Volg d'Avenches (VD)

L'accueil de la gérante suppléante du magasin Sandra Piccand (photo) et de ses collègues est toujours frais et sympa au magasin Volg d'Avenches, où les produits «Délices du village» suivants sont disponibles: moutarde, mélanges d'épices et confitures de Gugger-Guillod SA de Nant-Vully, vins de Pascal Matthey de Vallamand et miel de l'apiculteur Jean-Jacques Läderach d'Oleyres.



5



7 Magasin Volg de Cheyres (FR)

Faire ses commissions et effectuer ses démarches postales en même temps: c'est possible au magasin Volg de Cheyres, où la gérante Muriel Berger (photo) et son équipe se feront un plaisir de vous présenter les produits «Délices du village»: vins de Michel Rapo, de l'Association des vignerons broyards, de la famille Pierre Morax et du Domaine Morax de Cheyres, pizzas de Prodélce SA de Cheyres, miel de forêt de l'apiculteur Bernard Ricci de Cheyres et du pain d'anis de la boulangerie-alimentation Hauser Sàrl de Châbles.



7



8 Magasin Volg de Courtepin (FR)

Marlise Baeriswyl (photo) et ses collègues vous accueillent avec plaisir au magasin Volg de Courtepin. Vous y trouverez les produits «Délices du village» suivants: vins de Pierre Gentizon de Constantine, produits de la boucherie Lorétan de Courtepin, flûtes, sandwichs et confitures d'Au Vieux Grenier SA de Courtepin.





extrême

...jusqu'au
bout!



EN ACTION
du 25.06 - 01.07.2018



au lieu de Fr. 3.15
Fr. 2.80

Fortifie
Potage au potiron
Knorr, naturel-
lement savoureux,
64 g



au lieu de Fr. 3.15
Fr. 2.80

Réchauffe
Soupe de tomates
Knorr, naturel-
lement savoureuse,
58 g



au lieu de Fr. 6.95
Fr. 6.25

Adoucit
*Miel de cam-
pagne Nectaflor,
500 g



Fr. 2.30

Réconforte
Volg Caffè
Latte Macchiato,
350 ml



Fr. 0.95

Dynamise
Energy Drink Green
Apple de Volg,
250 ml



Fr. 2.95

Vivifie
*Pain protéiné aux
amandes Mestemacher
250 g



Les légumes et le riz forment le couple culinaire idéal dans une salade rafraîchissante.



Légumes croquants en réserve

Savoureux, croquants et vite préparés: le nouveau mélange pratique de légumes surgelés de Volg se prépare de multiples façons, par exemple dans une salade de riz colorée.



Fr. 5.50

Mélange de légumes
Volg, 600 g



Pas besoin de passer des heures à éplucher des légumes: grâce au mélange de légumes de Volg, vous disposez d'une riche sélection de légumes savoureux. Lavés, prédécoupés en bouchées et blanchis, les légumes surgelés sont vite préparés.

Le mélange composé de haricots verts, de choux-fleurs, de carottes et de brocolis est à la fois la garniture idéale d'un plat chaud et un parfait mélange pour une salade de riz. Estivale et diversifiée, celle-ci constitue un plat rassasiant et savoureux pour petits et grands. Il suffit de faire blondir la quantité souhaitée de légumes surgelés, puis de les assaisonner et d'y ajouter le riz.

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

Vous trouverez la solution dans l'édition «frais&sympa» de décembre/18 qui paraîtra le 22 novembre 2018.

* Il est possible que ce produit ne soit pas disponible dans les petits points de vente. Tous les prix de lancement sont valables du 4 au 31 juin 2018.





Astuce du moment

Deux fois plus de bonheur



Tradition suisse Depuis plus de 100 ans, Cailler fabrique ses créations de chocolat à Gruyères avec du lait frais de la région, du cacao issu de la culture durable et d'autres ingrédients de choix. C'est également grâce à ce grand savoir-faire sur l'art de la création du chocolat que sont fabriquées les Branches Cailler depuis 1904.



Dans le croissant Branche Cailler et le petit pain Branche Cailler, deux marques traditionnelles suisses s'unissent pour offrir le double de plaisir. Hiestand et Cailler savent convaincre par leur qualité et la sélection des meilleurs ingrédients pour les croissants et les petits pains garnis de Branches. Fraîchement sortis du four, ils sont à la fois croustillants et tendres à souhait. Cela éveille des souvenirs d'enfance. Pas étonnant donc que ces petites portions

Les spécialités fraîchement sorties du four de la boulangerie Hiestand, garnies de l'excellent chocolat Cailler, apportent deux fois plus de bonheur, qu'elles soient dégustées à la maison, en déplacement, seul ou entre amis.

Hiestand[®]
FRAIS DU FOUR - NOTRE METIER



Hiestand, l'artisanat authentique A la boulangerie Hiestand, on sait ce qu'il faut pour fabriquer un croissant d'exception: un savoir-faire traditionnel, des matières premières de qualité et de la fraîcheur. Volg propose également les croissants au beurre classiques de Hiestand.

Deux grandes maisons: Cailler et son chocolat riche en traditions fabriqué à base de cacao durable, Hiestand et ses savoureuses créations croustillantes, tout juste sorties du four. Cela signifie deux fois plus de saveurs.

de bonheur soient très populaires, que ce soit pour bien démarrer la journée ou pour de savoureuses pauses entre deux.

Un goût incomparable

La boulangerie suisse Hiestand pratique son activité traditionnelle depuis 50 ans. Cela correspond à un demi-siècle d'expérience et de savoir-faire établi. Lorsqu'on goûte ses spécialités, c'est une évidence, y compris pour les créations Branche Cailler, où le bouquet du pain juste sorti du four se mêle en bouche avec les arômes de chocolat fin. Cailler, la marque de chocolat suisse la plus ancienne, sait convaincre grâce aux saveurs incomparables de ses Branches et ne cesse d'enthousiasmer.



Et pour le déjeuner ou comme encas, le croissant Branche Cailler et le petit pain Branche Cailler.



Typiquement Suisse – typiquement Volg



Depuis sa création en 1999, **Maria Manuel Henriqueto** est propriétaire et gérante de Planète Verte Sàrl.

Quatre questions

à Maria Manuel Henriqueto

Madame Henriqueto, qu'est-ce que Planète Verte Sàrl?

«J'ai fondé Planète Verte Sàrl en 1999 dans le but de faciliter la distribution de denrées alimentaires de grande qualité. Au début, nous proposons principalement des produits de charcuterie, puis nous avons étendu notre activité principale aux confitures et miels. L'entreprise, qui emploie cinq collaborateurs, y compris moi-même, a pour objectif de proposer des produits artisanaux et traditionnels de grande qualité nutritive et culinaire.»

Quels sont les points forts de votre entreprise?

«En fait, nous sommes l'étape intermédiaire chargée du contrôle, de la préparation et du conditionnement des denrées alimentaires entre le producteur et le consommateur. Il n'existe aucun revendeur. Notre contact direct avec les producteurs nous permet de garder un œil sur les processus de fabrication. Dans notre exploitation, nous respectons les directives du système d'assurance qualité HACCP. Aujourd'hui, 35 tonnes de miel sont conditionnées chaque année chez nous. Pour Volg uniquement, nous préparons jusqu'à 15 000 pots de miel suisse par an, provenant de six à sept apiculteurs de tout le pays, que nous connaissons personnellement.»

Qu'est-ce qui vous unit à Volg?

«Une collaboration étroite depuis 2015. C'est un véritable succès, car notre entreprise défend les mêmes valeurs que le label 'Typiquement Suisse – typiquement Volg', par exemple la promotion de la qualité suisse.»

Qu'est-ce qui rend votre miel suisse si spécial pour Volg?

«Grace à un procédé à basse température mis au point par nos soins, nous pouvons garantir un miel particulièrement crémeux, de saveur agréable qui conserve toutes ses qualités et valeurs nutritives.»

La gérante suppléante du magasin Magdalena Trzcinska-Almeida reçoit la livraison de miel naturel.



Premier rayon de soleil au déjeuner: du miel d'apiculteurs suisses de chez Volg, directement sur la tresse.



Après une première dégustation, la gérante Maria Manuel Henriqueto prélève 150 grammes de miel.



Maria Manuel Henriqueto contrôle le niveau d'eau et de pH et prélève 150 grammes de miel supplémentaires pour la traçabilité jusqu'à expiration du délai de vente.

Uniquement pour Volg, 15 000 pots de miel sont conditionnés chaque année.



La crème de la crème du miel suisse

Le conditionnement et la distribution de miel fait partie de l'activité centrale de Planète Verte Sàrl. L'un des fleurons de la marque est le miel suisse doux et crémeux disponible chez Volg.



Magdalena Trzcinska-Almeida transfère ensuite le miel en pot pour être pesé et refroidi, puis soumis à l'assurance qualité et à la documentation.



Enfin, le miel suisse est muni de l'étiquette Volg et transporté à la centrale de distribution de Winterthour.



Que signifie «Typiquement Suisse – typiquement Volg»?

L'étiquette «Typiquement Suisse – typiquement Volg» désigne des produits fabriqués en Suisse. De ce fait, les distances de transport sont courtes. Les petites, moyennes et grandes entreprises travaillent avec soin et accordent beaucoup d'attention à la qualité. Les produits sont incomparablement suisses et la désignation «Typiquement Suisse – typiquement Volg» est garante d'emplois.



NOUVEAU
ESSAYEZ MAINTENANT



moins sucré.
toujours rivella.

- ✓ la variante pétillante et légère de l'original
- ✓ un goût léger et rafraîchissant et 40% de sucres en moins*
- ✓ avec des ingrédients d'origine naturelle

*que Rivella Rouge.

Maintenant disponible chez Volg
en emballage 150 cl et 50 cl



Lindt 

MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE
DEPUIS 1845

19.95
AU LIEU DE
34.20

Valable du 4 juin
au 10 juin 2018



Mon chocolat au lait préféré 

Cette offre n'est éventuellement pas proposée dans les plus petites filiales.

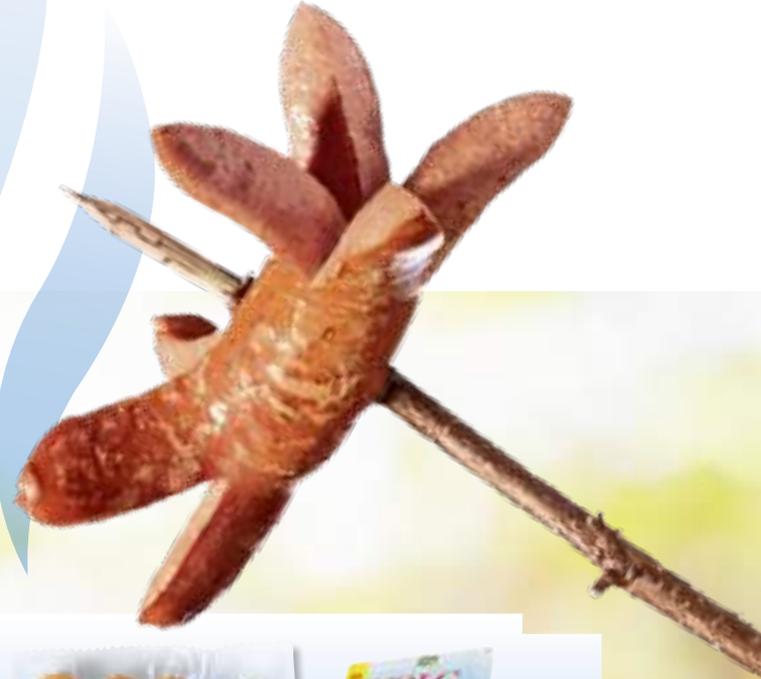
Prix familial

Avec les produits Volg «Familienpreis», les grillades à l'occasion du Mondial auront du succès. Des viandes à griller aux boissons, en passant par les desserts, l'assortiment diversifié répond à toutes les envies.

Organiser des grillades pour les voisins et les amis avec les produits Volg «Familienpreis» est particulièrement avantageux. Plus il y a de monde lors de la diffusion du match sur grand écran dans le jardin ou simplement pour une rencontre conviviale, mieux c'est. Avec 75 produits de qualité à «Familienpreis», aucun désir ne reste inassouvi. Les saucisses et produits carnés, tels que les cervelas, les saucisses à rôtir et les côtelettes de porc, feront forcément partie de la sélection finale. Pour étancher la soif, nous propo-

sons des eaux minérales, du sirop et du thé froid. Et en dessert après le coup d'envoi, un choc-o-mousse aérien, par exemple. Les produits Volg «Familienpreis» dans votre magasin de village sortent du lot comme notre Nati sur le terrain de jeu. L'emballage bleu clair et jaune avec l'inscription rouge «Familienpreis» ne passe pas inaperçu dans les rayons. Il est donc très facile de faire ses achats pour les grillades dans les temps et les limites de son budget. Et il est enfin bien plus sympathique d'attendre le début du match sous le soleil.

Excellentes grillades à petits prix



Vous trouverez tout ce qu'il vous faut dans l'assortiment Volg «Familienpreis» pour vos grillades.

Lentilles à la feta

Ingrédients pour 4 personnes:

- 100 g de lentilles trempées
- 1 litre d'eau
- 1 oignon haché
- 15 tomates cerises coupées en deux
- 100 g de feta coupée en dés
- ½ avocat pelé et coupé en petits dés
- 1 citron, le jus
- ½ dl de vinaigre
- ½ dl d'huile de tournesol
- 1 CC de moutarde
- sel, poivre
- 100 g de roquette



Préparation:

1. Cuire les lentilles dans de l'eau non salée en veillant à ce qu'elles restent fermes, les égoutter et les mettre dans un saladier avec les oignons.
2. Mélanger les tomates et la feta avec les lentilles. Mettre l'avocat dans le mixeur. Ajouter le jus de citron, le vinaigre, l'huile et la moutarde et bien mixer. Si nécessaire, allonger avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une sauce crémeuse, mais pas trop épaisse.
3. Verser la sauce sur le mélange de lentilles, puis saler et poivrer généreusement. Mélanger la roquette à la salade, dresser dans des coupes et servir.

Préparation: 45 min

Astuce: couper le reste de l'avocat en dés et en parsemer la salade

Roulade de pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes:

Pour la pâte de pommes de terre:

- 1 kg de pommes de terre farineuses (sachet bleu)
- 400 g de farine blanche
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- sel, poivre
- 2-3 CS de maïzena

Pour la garniture:

- 1 CS d'huile d'olive
- 300 g de tomates coupées en petits dés
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 1 bouquet de basilic finement ciselé
- sel, poivre
- 40 g de pignons, grossièrement pilés au mortier
- 50 g de Grana Padano râpé

Préparation:

1. Pour préparer la pâte, faire cuire à point les pommes de terre en robe des champs au four. Les peler et les passer au presse-purée. Ajouter la farine tamisée, puis les œufs, et pétrir jusqu'à obtenir une pâte.
2. Saupoudrer le rouleau à pâtisserie de maïzena. Abaisser la pâte de pommes de terre à environ 1.5 cm d'épaisseur.
3. Pour la garniture, verser l'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir les tomates, l'ail et le basilic, puis assaisonner de sel et de poivre. Laisser refroidir un instant. Ajouter les pignons et le fromage râpé, étaler ce mélange sur la pâte de pommes de terre et rouler celle-ci.
4. Disposer la roulade sur un film alimentaire, l'emballer et bien fermer. Pocher à la vapeur pendant 30 min.
5. Déballer la roulade, couper en tranches, disposer sur les assiettes et servir.

Préparation: 1 heure



Salade de haricots du jardin

Ingrédients pour 4 personnes:

- 300 g de haricots verts
- 200 g de betteraves cuites
- 1 gousse d'ail
- 1 CS de câpres
- 2 CS de vinaigre de vin rouge
- 5 CS d'huile d'olive
- sel
- poivre noir fraîchement moulu
- 100 g de salade verte lavée et essorée



Préparation:

1. Blanchir les haricots dans de l'eau bouillante. Egoutter les haricots et les passer sous l'eau froide.
2. Couper en fines tranches la betterave épluchée. Peler l'ail et le presser. Egoutter les câpres, puis les hacher finement. Mélanger l'ail et les câpres avec l'huile et le vinaigre, saler, poivrer.
3. Ajouter la betterave et les haricots à la sauce. Dresser la salade, y répartir le mélange betterave-haricots.

Préparation: 45 min

Coleslaw classique

Ingrédients pour 4 personnes:

- 3 carottes
- ¼ de chou blanc
- 1 CS de mayonnaise
- 1 CS de ketchup
- 2 CS de jus de citron
- sel, poivre, Tabasco

Préparation:

1. Râper les carottes dans un saladier à l'aide d'une râpe à bircher. Trancher finement le chou.
2. Mettre le reste des ingrédients dans le plat. Assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de Tabasco, puis bien malaxer pour mélanger les légumes avec la sauce.

Préparation: 10 min



Saucisse au curry en pita

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 saucisses au choix
- 4 pains pita
- 5 CS de ketchup
- 3 CC de curry en poudre
- 3 à 4 gouttes de Tabasco



Préparation:

1. Griller les saucisses. Préparer les pains pita en suivant les instructions figurant sur l'emballage.
2. Mélanger le ketchup, le curry en poudre et le Tabasco. Couper les saucisses en rondelles et bien les mélanger avec la sauce.
3. Fendre les pains pita en poches, les remplir de saucisses au curry et servir.

Préparation: 20 min

Pommes de terre en papillote à l'internationale

Ingrédients pour 4 personnes:

4 grandes pommes de terre pour purée
huile d'olive, sel de mer
80 g de beurre

① à l'indienne

1 petit oignon haché finement
1 pomme coupée en petits dés
3 CC de curry en poudre
sel, poivre

② à la russe

1 port. de salade russe lavée et essorée
1 CS de mayonnaise
sel, poivre

③ à l'italienne

6 tomates séchées, coupées en petits dés
2 CS d'olives dénoyautées
1 CS de basilic haché
2 gousses d'ail pressées
80 g de salami, coupé en fines tranches

④ à l'orientale

2 peperoncini hachés
2 gousses d'ail pressées
½ CS de coriandre finement hachée
½ CS de menthe finement hachée
1 CS de purée de tomates
2 filets de sardine à l'huile finement hachés

Préparation:

1. Laver les pommes de terre, badigeonner d'huile d'olive, assaisonner de sel de mer, envelopper dans le papier aluminium et cuire dans la braise ou sur le gril en veillant à ce qu'elles restent fermes.

2. Evider la chair des pommes de terre avec une cuillère et bien mélanger avec du beurre.

3. Préparer la chair de pommes de terre à l'orientale, à l'indienne, à la russe ou à l'italienne, selon votre goût. Mélanger les ingrédients avec la chair de pommes de terre et remplir les pommes de terre évidées.

Préparation: 45 min



Focaccia d'été

Ingrédients pour 4 personnes:

250 g de pâte à pizza
1 CS d'huile d'olive
1 CS d'aiguilles de romarin frais
10 tomates cerises coupées en deux
2 CS d'olives noires dénoyautées et coupées en rondelles
gros sel de mer
50 g de roquette



Préparation:

1. Abaisser la pâte à pizza sur 2 à 3 cm d'épaisseur et la poser sur une plaque.

2. Badigeonner la pâte d'huile d'olive, parsemer de romarin, de tomates, d'olives et de sel de mer.

3. Dessiner une grille sur la pâte à l'aide d'un couteau aiguisé et faire cuire 15 à 20 min dans un four préchauffé à 180 °C. Effeuille la roquette, parsemer sur la focaccia et servir.

Préparation: 15 min + 15 à 20 min de cuisson

Pain croustillant

Ingrédients pour 6 portions:

½ cube de levure
½ CC de sucre
1 kg de farine blanche
1 kg de farine bise
2 à 3 pommes de terre cuites

2 CS de sel
300 g de yaourt nature
eau
farine pour abaisser la pâte et saupoudrer

Préparation:

1. Mélanger la levure et le sucre avec de l'eau tiède jusqu'à dissolution de la levure. Verser la farine blanche et la farine bise dans un saladier et mélanger. Râper les pommes de terre à l'aide d'une râpe à bircher et ajouter à la farine. Former un creux, ajouter la levure, mélanger avec un peu de farine, puis réserver pendant env. 20 min.

2. Ajouter du sel, du yogourt nature et de l'eau jusqu'à obtenir une pâte liquide facile à tourner.

3. Couvrir le saladier avec un torchon humide. Laisser la pâte reposer 2 à 3 heures. Préchauffer le four à 250 °C. Verser la pâte sur la table généreusement saupoudrée de farine. Couper en six et former des boules. Disposer les boules suffisamment espacées sur deux plaques et enfourner immédiatement. Réduire la température à 225 °C et poursuivre la cuisson pendant env. 40 min.

Préparation: 30 min + 2 à 3 heures de pause

Moutarde aux câpres

Ingrédients pour 1 bocal de 2 dl:

150 g de moutarde
1 CS de câpres finement hachées
2 CC de persil finement haché
2 cornichons coupés en petits dés
poivre noir du moulin

Préparation:

1. Verser la moutarde dans un saladier et mélanger avec les autres ingrédients. Assaisonner avec du poivre selon votre goût.

2. Verser dans un bocal rincé à l'eau chaude et conserver au réfrigérateur.

Préparation: 10 min

Astuce: peut être conservé 2 à 3 semaines au réfrigérateur





Wernli. On partage?



Plus d'infos sur wernli.ch | #onpartage

Picoré

Saviez-vous que • • •



• • • Volg propose des bons cadeaux?

Faites plaisir à vos proches. Que ce soit en guise de surprise pour un anniversaire, de présent pour les clients ou simplement de geste pour un voisin ou une amie, le bon cadeau de Volg est idéal. Des bons d'achat d'une valeur de 10, 20 et 50 francs sont disponibles dans les magasins Volg et peuvent être échangés dans tous les points de vente.

• • • le magazine «frais&sympa» de Volg pour nos clients est imprimé en Suisse sur du papier suisse?

Depuis toujours, Volg s'engage en faveur de la place économique suisse. Tous les moyens publicitaires de Volg, y compris le magazine «frais&sympa» des clients et son équivalent en allemand «Öise Lade» pour la Suisse alémanique, publiés ensemble à un million d'exemplaires environ, sont imprimés exclusivement en Suisse par des entreprises suisses. Les magazines pour les clients sont produits par l'imprimerie Swissprinters, à Zofingue (AG), à base de papier suisse provenant de la papeterie Perlen. Cette mesure permet non seulement d'encourager la place économique suisse mais aussi de réduire les temps de transport pour le papier recyclé, le papier à imprimer et la livraison des documents imprimés, diminuant ainsi encore plus l'impact écologique.

FAITS INTÉRESSANTS:



Un magazine comme «frais&sympa» peut être recyclé environ sept fois.

papier recyclé 90%



90% des fibres destinées à la production de papier proviennent en Suisse du recyclage du vieux papier.



Aperçu →

Le prochain numéro de décembre/18 de «frais&sympa» paraîtra le 22 novembre 2018.



Noël vert

Alors que dehors, espérons-le, tout est couvert de neige, la belle table de fête sera décorée dans les tons verts. En plus, nous vous suggérerons une idée de menu de Noël ainsi que des conseils pour la suite.



Vin chaud: bon appetit!

Du vin chaud dans la sauce, la confiture ou le dessert? Délicieux! Découvrez les nouvelles variétés de vin chaud, qui se préparent aussi bien en boisson qu'en plat.

Solution du sudoku du mois de mars/18

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

Vous trouverez de plus amples informations à propos de BEA sur www.bea-verlag.ch ou en appelant le 056 444 22 22.



frais&sympa
imprimé en
Suisse



«J'aime mes porcs. C'est pourquoi je produis ma viande selon les directives strictes d'IP-Suisse. Une stabulation écologique, durable et respectueuse des animaux, des méthodes d'élevage naturelles, une alimentation saine: c'est ce à quoi je m'engage.»

Lukas Bitschnau, Kirchberg



Ma génération. Ma responsabilité.



Le meilleur de la nature.



Steak de porc



Saucisse à rôtir de St-Gall



AGRI NATURA se base sur les directives d'IP-Suisse.