

frais & sympa

Magazine thématique Page 17

**En
savoir plus**

Aujourd'hui, le jaune
est à l'honneur!

Actualités de cuisine

Doux rêves en chocolat

**20%
ACTION***
12.3.-17.3.2019



QUALITÉ BARISTA

à emporter

* Sur l'ensemble de la gamme Emmi CAFFÈ LATTE, dans la limite des stocks disponibles.



Editorial

Bienvenue dans cette première édition «frais&sympa» de 2019! J'ai le plaisir de vous annoncer que notre magazine des clients en français sera désormais publié quatre fois

Par amour pour le village

par an. Hormis les nombreuses recettes de cuisine, vous trouverez aussi d'intéressants articles sur l'univers Volg, telles les «Histoires de village» de notre nouvelle campagne d'image «Par amour pour le village».

«Par amour pour le village», Volg est chez vous au village. Ici, le magasin est souvent bien plus qu'un simple point de vente. Il est un lieu de rencontre où bon nombre de clients partagent leurs expériences de vie avec les collaborateurs Volg. Ainsi, faire ses commissions chez Volg n'est pas un choix seulement géographique mais également humain. Ces histoires de village forment le cœur de notre campagne publicitaire. Découvrez la première d'entre elles à la page 12.

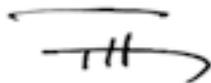
Parmi nos clients, nous avons la chance de compter beaucoup d'enfants. Nous faisons tout pour les amuser pendant les commissions: chariots pour enfants, plateaux de jeu et figurines en bois assorties. A l'avenir, nous les surprendrons aussi à l'occasion de leur anniversaire. Découvrez ce que Volg leur réserve à la page 27.

Je vous souhaite bonne lecture. Et à tous les enfants fêtant leur anniversaire: amusez-vous bien avec votre cadeau!

frais et sympa



Ferdinand Hirsig,
président de la Direction



Loisirs Jeune,
frais & sympa
**De Guinée
au magasin
Volg de
Saas-Almagell**
29



Saison
Asperges
33

Actualités de cuisine
**Doux rêves en
chocolat**

5



5 Actualités de cuisine
Doux rêves en chocolat

10 Vins et fromages du mois

Pouilles et Appenzell,
une rencontre hors du commun

12 Histoire de village

Où le rocker boit du sirop

14 Astuce du moment

Lindt, du chocolat pour chaque occasion

17 En savoir plus

Variations de jaune

23 Délices du village

Asperges de Saillon (VS)

24 Typiquement Suisse –
typiquement Volg

Cornichons d'Aigle (VD)

27 Magasin de village

Surprise d'anniversaire pour les enfants
chez Volg

29 Loisirs Jeune,
frais & sympa

En compagnie de l'apprenti Ismaila Barry

31 Astuce du moment

Chiquita: aucune banane n'est récoltée
pour rien

33 Saison

Asperges



Magasin de village
**Un cadeau
d'anniversaire**
27

en
savoir **plus**
Le magazine thématique
17



Variations de jaune



* éventuellement non disponible dans de petits points de vente

WWW.TORINO.SWISS



Doux rêves

en chocolat

Découvrez le côté chocolaté des crèmes, tranches, gâteaux ou cookies, tous si séduisants et sensuels. Ou créez simplement votre propre chocolat à casser.



Voici ce que disait le célèbre chocolatier Aquilino Maestrani: «Celui qui observe le monde avec les yeux d'un amoureux du chocolat en perçoit la vraie beauté et découvre le bonheur.» Il est donc grand temps de mettre une nouvelle fois le chocolat à l'honneur dans nos cuisines. Parmi les grands classiques, on trouve la

combinaison du chocolat blanc avec le chocolat noir. La mousse crémeuse au chocolat blanc et sa ganache de chocolat noir allient la douceur et l'arôme amer des deux chocolats. Une autre part de bonheur est la crème stracciatella, savant mélange de chocolat, de mascarpone, de crème et de framboise légèrement acidulée.

Mousse au chocolat blanc Crème stracciatella

Ces deux desserts vous feront rêver: l'un est parfaitement chocolaté tandis que l'autre vous séduira par son arôme fruité aux notes de miel.



Tranche aux fraises et Yogurette

La fine création rose au fond de Kellogg's Smacks et de chocolat fera battre les cœurs encore plus fort.

Le chocolat dans nos assiettes nous emporte au Pays de Cocagne. La tranche aux fraises et Yogurette est fruitée et printanière, avec un fond de chocolat crémant, des céréales soufflées, une crème de séré à la fraise, mascarpone et lait concentré. La crème fouettée donne à ce mélange sa consistance aérée. Le tout est nappé de barres de Yogurette glacées.

Un petit délice à savourer avec le café

Tartelettes fruitées, gâteaux savoureux et cookies moelleux: le chocolat est merveilleusement polyvalent en pâtisserie. Que diriez-vous d'une tartelette à la poire agrémentée de chocolat Ovomaltine dont l'arôme malté est relevé par les poires cuites dans le miel, la cannelle et le jus de pomme? En revanche, le gâteau au Ragusa a du chocolat dedans et dessus. Lorsqu'on le coupe, la barre de Ragusa Blond crée la surprise. Les morceaux moelleux fondent en bouche et rendent le gâteau très tendre. Et si cela ne vous suffit pas, laissez-vous séduire par les cookies aux pépites de chocolat et Toblerone. Le mélange de chocolat de ménage Volg et de morceaux de Toblerone qui apportent le croquant typique bien connu séduira tous les amateurs de chocolat.





Gâteau au Ragusa

Qui aura le plus de morceaux de Ragusa? Le gâteau au chocolat séduit par son cœur surprenant.

Bonheurs

sucrés



Tartelettes de chocolat à la poire

La combinaison classique que l'on connaît de la poire Belle-Hélène est revisitée.



Cookies aux pépites de chocolat et Toblerone

Les cookies accompagnent parfaitement une petite pause-café avec les meilleures copines.



POUR LES AMATEURS DE BRETZELI



Vous trouverez désormais les codes sur de nombreux paquets et articles promotionnels Bretzeli!
Pour participer et pour plus d'infos: www.kambly.ch/aubeurre
*Malette Bretzeli 4x115g éventuellement non disponible dans de petits points de vente

Participez maintenant au concours et avec un peu de chance, vous gagnez.



Le vrai plaisir du café

350 ml
Fr. 2.30

Le nouveau Volg MACCHIATO offre la grande expérience du CAFFÈ LATTE à base de délicieux lait suisse et de café arabica frais des hautes terres.





PAS à PAS Tempérer le chocolat



① Faites chauffer de l'eau dans une casserole, versez la moitié du chocolat coupé en morceaux dans un bol et placez-le sur la casserole.



② Faire fondre le chocolat tout en remuant. La température ne doit pas dépasser 40 °C.



③ Retirer le bol du bain-marie. Ajouter l'autre moitié de chocolat par portions au chocolat fondu à l'aide d'une spatule en caoutchouc et mélanger. Pour le chocolat au lait, la température doit atteindre 32 °C; pour le chocolat blanc, elle doit atteindre 29 °C.

Chocolat à casser

Pour les enfants en particulier, décorer est un exercice très amusant. Bien emballé, le chocolat à casser constitue un cadeau parfait.

CONSEILS & ASTUCES

Par Jonas Schönberger

- Le chocolat ne doit jamais être chauffé trop fort, en particulier le chocolat blanc, dont la température de fonte est inférieure aux autres chocolats. Sans quoi il forme des grumeaux.
- Si le chocolat doit briller, par exemple pour un glaçage, il est important que le chocolat fondu n'entre pas en contact avec l'eau.
- Pour une décoration rapide: faire fondre le glaçage tout prêt au bain-marie, dresser les formes sur le papier cuisson et laisser refroidir.
- Pour les recettes savoureuses, il convient d'opter pour du cacao en poudre ou un chocolat noir à teneur de cacao élevée.

Fondre, décorer et offrir Il suffit d'admirer le rayon chocolat pour comprendre à quel point il est polyvalent. Pour ceux qui souhaitent déguster leurs propres créations, le chocolat à casser est le choix idéal. Choisissez votre chocolat préféré chez Volg, faites-le fondre selon les instructions ci-contre, versez-le sur une plaque couverte de papier cuisson et laissez libre cours à votre fantaisie. Pour la décoration, tout est permis, à condition que cela soit à votre goût.

Chocolat à casser: une multitude de saveurs



La base: chocolat noir, chocolat au lait ou chocolat blanc, choisissez votre favori.



Garniture: noix de coco râpée, cacahuètes ou smarties, vos créations peuvent être colorées et variées.



Petit extra: ajouter au chocolat un filet de Baileys, de kirsch ou de sirop de framboise.



Vin au bouquet intense

à déguster avec un fromage corsé

Vin
du mois
Negroamaro del Salento
IGP, 2017, Italie
75 cl, au lieu de Fr. 10.20
Fr. 7.95

Pouilles et Appenzell, deux régions diamétralement opposées. Du point de vue culinaire, toutefois, elles sont en parfaite harmonie. Le Negroamaro del Salento accompagne très bien le fromage d'Appenzell.

Les Pouilles, ou Puglia en Italien, sont la deuxième région productrice de vin d'Italie. On y produit surtout du vin rouge. Les meilleurs proviennent de la presqu'île du Salento, qui s'étend des provinces de Brindisi, Tarente et Lecce, entre les mers Adriatique et Ionienne. Autrement dit: journées chaudes et ensoleillées, brises nocturnes fraîches. Le raisin aime particulièrement ce type de climat.

Un rouge puissant autochtone

La presqu'île est la région de provenance du cépage Negroamaro del Salento, le vin du mois chez Volg. Les raisins sont récoltés à la main et le moût est soumis à une fermentation traditionnelle. Le résultat est un vin intense de couleur rouge rubis qui révèle au palais des notes de cassis, de framboise, mais aussi de menthe fraîche. Doux au début, il est long et harmonieux en fin de bouche, et accompagne parfaitement la viande grillée ou les pizzas. En combinaison avec un fromage d'Appenzell, il constitue une véritable explosion d'arômes.

Fromage
du mois
Appenzeller corsé-épicé
Portion 200 g, au lieu de Fr. 3.90
Fr. 3.20
100 g, au lieu de Fr. 1.95
Fr. 1.60



La saumure aux herbes fait la différence

La composition de la légendaire saumure aux herbes est et reste jalousement gardée, y compris dans la fromagerie Hardegger de Jonschwil (SG). L'exploitation familiale produit le fromage d'Appenzell de façon traditionnelle et artisanale pour Volg. Le maître fromager Roman Engeli (à g.) frotte la meule régulièrement avec un mélange d'herbes, de fleurs, de graines et d'écorce, qui confèrent à ce

fromage à pâte dure de lait cru sa saveur caractéristique. L'intensité de son goût épicé dépend, entre autres, de la durée de maturation: pour l'Appenzeller «corsé-épicé», le fromage du mois, cette durée est de quatre mois. Le produit de base, à savoir le lait, est livré chaque jour par des fermes locales à la fromagerie. La qualité et la fraîcheur du lait sont déterminants pour la qualité du produit final.



Goldbeere Riesling-Silvaner, 2018, Suisse

Caractère Les douces notes de muscat et les arômes d'agrumes et de pommes distinguent ce vin blanc jaune pâle et élégant. Frais au début, il révèle une acidité agréable et est doux en fin de bouche.

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

Accompagne parfaitement les filets de perche, les plats de légumes, la viande de veau et l'apéritif.



Pinot Grigio Terre di Chieti IGP, 2017, Italie

Caractère Ce vin jaune paille aux reflets de lumière verts possède un bouquet complexe, fruité et floral. Plein en bouche, il est à la fois souple et harmonieux.

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

Accompagne parfaitement les poissons d'eau douce, la viande, le fromage frais, les antipasti, les légumes grillés et l'apéritif.

Note 16,5



Chardonnay Caswell California, 2017, USA

Caractère Ce vin blanc équilibré jaune pâle présente des arômes durables d'agrumes, de figues, de pêches et un soupçon de fleurs de foie. En fin de bouche, il révèle des notes remarquables de vanille et de girofle.

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

Accompagne parfaitement les poissons de mer, les fruits de mer, la viande blanche et les fromages doux.

Note 16,5 ★



Negroamaro del Salento IGP, 2017, Italie

Caractère Ce vin rouge profond, moelleux et puissant séduit par ses arômes de menthe fraîche, de cassis et de framboise. Élégant en bouche, il est fruité avec une légère acidité et des tanins mûrs.

Dégustation A boire maintenant, conservation jusqu'à 4 ans, à 18-20 °C.

Accompagne parfaitement la viande rouge, le gibier et le fromage.

Note 16,5 ★

**Un Californien gouleyant
aux arômes de baies**



Zinfandel Caswell California, 2017, USA

Caractère Un vin de fête rouge grenat, affûté et gouleyant, doux au début et très fruité en fin de bouche, aux parfums de mûres, framboises et myrtilles.

Dégustation A boire jeune, conservation jusqu'à 4 ans, à 14-16 °C.

Accompagne parfaitement les plats exotiques, les grillades, les hamburgers, les hot-dogs et les travers de porc.

Note 16,5 ★



Goldbeere Pinot Noir, 2017, Suisse

Caractère Ce vin rouge rubis présente un bouquet intense de pruneaux mûrs, de framboises et de doux arômes boisés. Moelleux et satiné au début, ce vin est doux et très fruité au palais.

Dégustation Conservation jusqu'à 4 ans, à 14-16 °C.

Accompagne parfaitement les saucisses grillées, les plats asiatiques et les civets de gibier servis avec des aïnelles.

Note 16,5



Merlot Ticino DOC Selezione d'Autore, 2016, Suisse

Caractère Ce merlot rouge lumineux et puissant dévoile un bouquet intense de baies des bois fraîches, arrondi par une légère note épicée. Il est chaud et riche en fin de bouche.

Dégustation A boire jeune, conservation jusqu'à 5 ans, à 16-18 °C.

Accompagne parfaitement les rôtis, le ragoût de lapin, les plats de champignons, la polenta et les fromages à pâte dure.

Note 17,5 ★

Ma commande

- Carton de 6 bouteilles de GOLDBEERE RIESLING-SILVANER, 75 cl, au lieu de Fr. 65.40 seulement Fr. 53.40
- Carton de 6 bouteilles de PINOT GRIGIO TERRE DI CHIETI IGP, 75 cl, au lieu de Fr. 61.20 seulement Fr. 47.70
- Carton de 6 bouteilles de CHARDONNAY CASWELL CALIFORNIA, 75 cl, au lieu de Fr. 47.40 seulement Fr. 33.-
- Carton de 6 bouteilles de NEGROAMARO DEL SALENTO, 75 cl, au lieu de Fr. 61.20 seulement Fr. 47.70
- Carton de 6 bouteilles de ZINFANDEL CASWELL CALIFORNIA, 75 cl, au lieu de Fr. 47.40 seulement Fr. 33.-
- Carton de 6 bouteilles de GOLDBEERE PINOT NOIR, 75 cl, au lieu de Fr. 71.40 seulement Fr. 57.-
- Carton de 6 bouteilles de MERLOT TICINO DOC SELEZIONE D'AUTORE, 75 cl, au lieu de Fr. 83.70 seulement Fr. 69.60

Nom:

Prénom:

Téléphone:

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 mars 2019, dans la limite des stocks disponibles.



Par amour pour le village, où le rockeur boit du sirop.

Lorsque les fruits du Valais arrivent à maturité, même le rockeur Marco Antognini ne résiste pas à tant de douceur. «frais&sympa» est parti sur les traces de l'ancien manager du groupe «Gotthard», qui a fait de sa passion pour le sucré son métier.

Par amour pour le village, où les histoires ne manquent pas.

Chaque village est unique, tout comme chaque magasin Volg. Ce qui fait la différence de Volg? Sa sélection de produits locaux et sa vaste clientèle. Les histoires sont nombreuses, et personne ne les connaît mieux que nos collaborateurs, qui se tiennent fièrement au cœur du village. Découvrez ici les meilleurs récits.



Avec la même passion, Marco Antognini produit à la fois du sirop, des confitures et, rien d'étonnant en Valais, des liqueurs.

Marco Antognini et sa compagne Nathalie Robert font partie des cinq familles valaisannes qui vivent de leur production fruitière, à laquelle le climat de la région se prête parfaitement. Au sous-sol de leur maison, située au cœur de Vex, ils préparent leurs sirops, leurs confitures et même des liqueurs, tous faits maison. Ils ont très vite trouvé leur place dans le magasin Volg du village.

Leurs spécialités «Délices du village» sont aussi vendues dans les villages aux alentours de Vex et sont très appréciées des clients. Il n'est donc pas surprenant que les créations fruitières de Marco Antognini soient riches en goût et de grande qualité. Seuls les fruits les plus mûrs sont sélectionnés. Dans la production aussi, Marco mise sur la force de la nature. D'ailleurs, il renonce totalement aux additifs: ce producteur fidèle aux traditions sait par expérience que «si l'on fait bien son travail, on peut tout à fait se fier aux vertus conservatrices du sucre et du fructose».

«Si l'on veut obtenir le meilleur que la nature a à offrir, il faut lui laisser du temps.»

Lorsqu'on interroge Marco Antognini sur les origines de ses sirops, liqueurs et autres délices,

son amour pour le fruit est omniprésent: ancien pilote de moto professionnel, il s'est installé au Tessin durant ses jeunes années pour se rapprocher du mécanicien à qui il confiait sa moto de course italienne. C'est là que l'amateur de rock a rencontré le groupe de rock suisse «Gotthard» qui, à l'époque, s'appelait encore «Krak». Il est ensuite devenu leur manager. Durant cette période, il a découvert la distillation de la grappa. Sa curiosité était éveillée. Elle l'a rattrapé quelques décennies plus tard, alors qu'il se retirait du monde du spectacle.



Notre rockeur n'utilise que les coings les plus mûrs pour en extraire le jus et fabriquer son sirop.



Ancien pilote de moto professionnel, il possède encore aujourd'hui un sens aigu du tuning. Dans la préparation de sirop, cela signifie revenir à la tradition avec la gazinière et la marmite en cuivre.



Le producteur de sirop Marco Antognini apporte lui-même ses spécialités au magasin Volg de Vex.

Trois questions

à Marco Antognini

Qu'est-ce qui vous fascine tant dans le sucré?

Ce n'est pas que la saveur sucrée qui me passionne, mais aussi la culture, c'est-à-dire la volonté de préserver les techniques traditionnelles de production en Valais. Cela m'apporte une motivation supplémentaire. C'est pourquoi cette collaboration avec Volg est si importante. Sans cette opportunité de vente, la fabrication traditionnelle des spécialités ne serait pas rentable et finirait par disparaître.

Êtes-vous prêt à révéler le secret de votre sirop pour «frais&sympa»?

C'est une question d'expérience, il faut surtout avoir la main. Il existe bien certaines astuces qui permettent de se simplifier la vie de façon considérable. Par exemple, les ustensiles traditionnels en cuivre répartissent la chaleur de manière homogène et empêchent ainsi le sucre d'accrocher.

Combien de variétés de confitures, sirops et liqueurs produisez-vous?

Tout dépend des récoltes. Cette année, par exemple, les collectes d'abricots, de quetsches, de poires, de coings, de fraises, de myrtilles et de baies sauvages ont été exceptionnelles.

Délices du cognassier du village

Le label «Délices du village» n'est pas qu'une promesse que nous faisons à nos clientes et nos clients, mais c'est aussi la garantie du respect des traditions villageoises, notamment l'artisanat et les recettes propres à chaque village, transmises de génération en génération. Les clients apprécient le goût savoureux. D'ailleurs, au magasin Volg de Vex, la gérante Lumnije Demukaj organise chaque mois des dégustations dans le but de présenter à ses clientes et ses clients les spécialités locales. Les créations de Marco Antognini y sont également disponibles et les clients sont conquis.





Astuce du moment



S'arrêter un instant et savourer

Les chocolats de Lindt font partie de l'assortiment standard chez Volg. Que ce soit comme encas durant les activités de plein air ou à déguster avec un verre de vin, ils offrent une expérience gustative unique.

Préparez vos victuailles et sortez au grand air. Les journées s'allongent et le mercure ne cesse de monter, invitant à enfiler les chaussures de randonnée ou à partir en longue balade. La marche fait partie des loisirs préférés des Suisses.

Le chocolat, récompense au bout du chemin

En moyenne, les Suisses enfilent leur sac à dos vingt fois par an pour une petite randonnée. Depuis des générations, on y trouve des tablettes de chocolat au lait de Lindt, disponibles dans tous les magasins Volg. Délicieux et plein d'énergie, le chocolat aide les marcheurs à surmonter un

coup de fatigue et confèrent une note sucrée au pique-nique. Parmi les favoris, on trouve les variétés «Extra au Lait» et «Lait Noisettes», qui contient des noisettes entières. Celles-ci sont grillées, libérant ainsi tout leur arôme, tout simplement irrésistible en combinaison avec le chocolat au lait. Autre classique de la maison Lindt: les variétés «Chocoletti» fourrées à la crème de lait et portionnées en 18 petites bouchées à partager avec la famille et les amis. Proposé dans un emballage refermable, ce produit a été lancé en 1936. Avec cette innovation, Lindt avait anticipé l'actuelle tendance aux petites portions sur le marché des confiseries.



Les trois spécialités Chocoletti, Extra au Lait et Lait Noisettes font partie des grands favoris de l'assortiment Lindt.

La gamme de chocolat noir premium Excellence, avec au moins 70% de cacao, propose un autre univers de saveurs chocolatées. Le chocolat «Noir Intense 70%» dévoile toutes les nuances de la fève de cacao, à la fois amère, sucrée, florale et fruitée, laissant même deviner des notes de vanille et de tabac. La variété «Orange Intense» est agrémentée de croquants éclats d'amande et de morceaux d'orange. Il n'y a pas de doute, le chocolat «Excel-

lence» n'est pas simplement une friandise à grignoter, mais un véritable voyage de découverte à laisser fondre sur la langue. Dégusté avec un verre de vin rouge, un bon café ou un thé, il apporte un peu de réconfort après une journée mouvementée. Grâce à sa texture lisse, sa fermeté et ses carrés plus grands, la gamme «Excellence» se distingue du chocolat conventionnel. Il fond plus lentement en bouche et libère ainsi tout son bouquet d'arômes.



Le chocolat Excellence de qualité supérieure offre un éventail d'arômes et accompagne parfaitement le vin.

* Il est possible que ces produits ne soient pas disponibles dans les plus petits points de vente.





... appréciées depuis 140 ans dans les cuisines suisses!



Nous vous souhaitons de Joyeuses Pâques!

Monsieur Cornette dit...

... Ces délicieuses pâtes BSCHÜSSIG remplacent agréablement la chasse aux œufs...



... Elle est d'ailleurs inutile puisque les nouilles en contiennent déjà!



Bonne chance!
Concurs Pour la fête fédérale de lutte suisse et des Jeux alpestres 2019 à Zoug
Participer et gagner:
Premier prix: 1 de 3 montres Tissot édition ESAR 19
Billes journaliers pour l'ESAR 19 et beaucoup d'autres prix attractifs
Toutes les informations sur: www.bschuessig.ch (en allemand)



Bschüssig tradition Suisse
Cornettes Lutteurs, 500 g
Pâtes aux 3 œufs
avec 100 % œuf complet
d'élevage suisse en liberté

en savoir plus

Variations de jaune

Aujourd'hui, le jaune est à l'honneur!

Soupe, poulet ou macarons: une assiette colorée ragaillardit l'âme et le corps. Aucune nuance n'y parvient mieux que le jaune, couleur du soleil.

Curry jaune

Le curry est un mélange d'épices pouvant contenir jusqu'à 30 ingrédients, le principal étant le curcuma, qui confère au curry sa couleur jaune typique. La plupart des mélanges contiennent aussi du gingembre, des graines de coriandre, du fenugrec et des graines de moutarde, à l'instar du curry disponible chez Volg.

Le printemps approche. Il apporte avec lui le soleil et la lumière. Cette même atmosphère printanière se retrouve sur la table et réserve un accueil chaleureux à la saison chaude. Riches des couleurs lumineuses du curry, de la moutarde, du maïs, de la bière, du citron et du miel, les assiettes brillent de mille nuances de jaune. Cette couleur est synonyme de joie de vivre et de plaisir, car elle stimule l'appétit.

Soupe de coco au curry

Ingrédients pour 4 personnes:

Eplucher 100 g de **céleri**, 100 g de **poireau**, ½ **oignon** et 1 **gousse d'ail**, les émincer finement, puis les faire blondir dans 50 g de **beurre**. Ajouter 2 CS de **curry en poudre**, et faire revenir. Déglacer avec 5 dl de **bouillon de légumes**. Ajouter 4 dl de **lait de coco**, et laisser mijoter env. 30 minutes. Mixer la soupe et passer au tamis. Servir dans des bols et garnir de 1 CS de **noix de coco râpée** et 1 CS de feuilles de **coriandre**.

Préparation: 45 min

Astuce: utilisez du persil à la place de la coriandre, servir avec un peu de mousse de lait de coco et des brochettes de poulet.

Moutarde *jaune*

Lisse ou en grains, forte ou douce, agrémentée d'herbes aromatiques ou de fruits, la moutarde est un ingrédient très polyvalent: elle apporte un goût épicé dans les sauces à salade et les marinades. Elle est fabriquée à partir de graines de moutarde.



Poulet à la moutarde en papillote

Ingrédients pour 4 personnes:
 ½ poireau, 1 carotte et 1 oignon coupés en gros morceaux. Assaisonner de sel et de poivre et répartir sur le papier cuisson. Mélanger 1 CS de moutarde, 1 CC de paprika et 1 CC de curry en poudre et frotter 4 blancs de poulet avec ce mélange. Saler, poivrer et disposer sur le lit de légumes. Garnir chaque blanc d'une branche de persil et arroser d'un filet d'huile d'olive. Fermer le papier cuisson aux deux extrémités avec du fil de cuisine. Cuire 20 min dans un four préchauffé à 180 °C.
Préparation: 20 min + 20 min de cuisson

Son goût est aussi intense que sa couleur jaune: la moutarde. Elle apporte une note épicée et légèrement piquante et convient parfaitement à la préparation de marinades. Elle confère sa saveur unique au poulet à la moutarde en papillote

préparé au four, comme à l'agneau à la mousse de bière, également cuit au four. Avec sa légère amertume, l'arôme de bière complète la saveur typique du filet d'agneau et apporte une touche jaune à l'assiette. Poursuivons notre voyage culinaire avec le

maïs. On trouve les grains de maïs dans les salades ou en épis sur le grill. Cette céréale est également transformée en farine et en semoule. Cette dernière sert à la préparation de la polenta, qui revisite parfaitement un pavé de saumon mariné au whisky.

Maïs *jaune*

Il existe plus de 50 000 variétés de maïs. En Suisse, nous cultivons principalement du maïs fourrager prévu pour l'élevage bovin. Le maïs doux est de plus en plus apprécié et pousse aussi dans les jardins privés.



Saumon au whisky sur lit de polenta

Ingrédients pour 4 personnes:
 4 tranches de saumon, essuyées avec du papier absorbant. 2 CS de miel légèrement chauffé et mélangé avec 0,5 dl de whisky et le jus d'un citron. Disposer les tranches de saumon dans un plat et les recouvrir avec la marinade de whisky, puis laisser reposer 4 à 5 heures au réfrigérateur. Porter à ébullition 7,5 dl de bouillon et une CS de beurre, ajouter 125 g de semoule de maïs grossière et porter à nouveau à ébullition. Retirer du feu, couvrir et laisser gonfler 20 min. Puis laisser cuire à petit feu jusqu'à ce que la polenta soit onctueuse. Egoutter la marinade dans un plat et assaisonner généreusement avec du sel et du poivre. Saisir le saumon dans 1 CS de beurre à rôtir sur toutes les faces et badigeonner de marinade. Assaisonner de sel et de poivre et réserver au chaud dans le four à 80 °C. Incorporer 100 g de mascarpone dans la polenta, assaisonner et couvrir pour laisser reposer. Servir la polenta sur les assiettes et disposer le saumon dessus.
Préparation: 45 min
Astuce: décorer avec des poireaux.



Agneau à la mousse de bière

Ingrédients pour 4 personnes:

Étaler 150 g de **lard à cuire**, badigeonner 2 **filets d'agneau** avec 1 CC de **moutarde**, disposer sur le lard et envelopper. Garnir de 4 **branches de thym** et ficeler le tout. Saisir l'agneau sur toutes les faces avec 6 **gousses d'ail** coupées en deux et 2 **oignons** coupés en quartiers dans 1 CS de **beurre à rôti**. Mettre au four pendant environ 15 min à 120 °C. Verser 2 CS de **bière blonde** (par ex. la bière Volg), 2 CS d'**eau** et 2 **jaunes d'œuf** dans un saladier à paroi mince et battre en mousse au-dessus d'un bain-marie. Assaisonner la mousse de bière avec 3 prises de **sel** et de **poivre** et ajouter 1 CS de **crème fouettée**. Couper les filets d'agneau en tranches et servir immédiatement avec la mousse de bière.

Préparation: 30 min

Astuce: utiliser du thym séché à la place du thym frais, et servir avec un gratin de pommes de terre.

Bière jaune

La bière obtient sa couleur jaune grâce au malt. Ce dernier est extrait de l'orge après divers processus de séchage plus ou moins longs en touraille. La bière typiquement jaune dorée comme la bière Volg, par exemple, est fabriquée à l'aide de malt clair.

LE SOLEIL DU LAVAUX

Ce délicieux Chasselas provient des terrasses viticoles UNESCO du Lavaux



Bouquet élégant, frais, intense et fruité. Ce Lavaux fait plaisir à tous les connaisseurs de vin et accompagne parfaitement les poissons et les viandes blanches.

Éventuellement non disponible dans les petits magasins

Miel jaune

Pour 500 grammes de miel, les abeilles doivent parcourir 120 000 kilomètres, soit trois fois le tour de la Terre. Dans bon nombre de magasins Volg, le miel provient des apiculteurs locaux et il est vendu dans la gamme «Délices du village».



Glace au miel

Ingrédients pour 4 personnes:

Mélanger 2 CS de graines de **sésame** grillées, 200 g de **fromage frais nature** avec 2 CS de **miel** liquide jusqu'à ce que la masse soit lisse. Batre 1 dl de **crème entière** et l'incorporer délicatement à la masse. Laisser prendre dans la sorbetière. Faire fondre 100 g de **chocolat blanc** au bain-marie. Mélanger le chocolat fondu avec 1 CS de miel et 2 CS de graines de sésame grillées en formant une structure marbrée, puis laisser reposer 45 min au congélateur. Couper la glace en tranches ou former des boules et servir.

Préparation: 20 min + 45 min en sorbetière + 45 min au congélateur
Astuce: la masse peut être placée au congélateur (env. 4 à 5 heures) et les graines de sésame peuvent être remplacées par des noisettes grossièrement hachées.

La couleur jaune peut aussi afficher un côté sucré. Les macarons au safran rayonnent de toute leur splendeur jaune. Ces savoureux baisers aérés fabriqués à partir de farine d'amande sont une spécialité venue tout droit de France. Comme la farine d'amande est peu répandue en Suisse, il convient d'opter pour un mélange d'amandes moulues et de sucre en poudre. Même dans sa forme glacée, le jaune a un goût de revez-y. Le miel jaune doré sous forme de glace, fabriquée avec du fromage frais et du chocolat blanc, fait fondre tous les cœurs.



Macarons au safran

Ingrédients pour 25 à 30 portions:

Disposer le papier cuisson sur la plaque de cuisson. Passer au tamis 70 g d'**amandes** moulues et mélanger avec 135 g de **sucre glace**. Batre 60 g de **blanc d'œuf** (env. 2) avec 1 prise de **sel**. Ajouter 12 g de **sucre**, 8 g de **sucre vanillé** et 2 enveloppes de **safran** tout en mélangeant. Continuer de battre la masse jusqu'à ce qu'elle soit ferme et luisante. Incorporer peu à peu le mélange d'amandes et de sucre glace dans les blancs en neige, puis verser dans une poche à douille. Former des petits tas de 4 cm à grands intervalles. Aplatir avec un couteau rincé à l'eau froide, puis laisser sécher à température ambiante pendant 2 à 3 heures. Cuire pendant 10 à 15 min dans un four préchauffé à 120 °C. Décoller les macarons de la plaque avec le papier cuisson et laisser refroidir, puis décoller les macarons du papier. Pour la garniture, mélanger 30 g de blanc d'œuf et 50 g de sucre au-dessus d'un bain-marie chaud jusqu'à dissolution du sucre, puis battre en neige. Couper un **bâton de vanille** dans le sens de la longueur, gratter la pulpe et l'ajouter au mélange. Ajouter 60 g de **beurre** ramolli par cuillerées. Verser dans la poche et remplir les macarons.

Préparation env. 45 min + temps de séchage de 2-3 heures + env. 15 min de cuisson

Safran jaune

Le safran est le condiment le plus cher au monde. En effet, le pistil du crocus à safran n'a que trois stigmates d'où sont prélevés les filaments, évidemment à la main.



Bananes flambées

Ingrédients pour 4 personnes:
 Dans une grande poêle, faire fondre 4 CS de **beurre** à feu doux, couper 4 petites **bananes** en deux dans le sens de la longueur, faire revenir brièvement, puis les flamber dans 6 cl de **rhum**. Retirer immédiatement de la poêle et réserver au chaud. Ajouter au rhum 100 g de **sucre roux**, ½ CC de **cannelle**, 1 prise de **noix de muscade**, la pulpe d'1 **gousse de vanille** et 1,5 dl de **jus d'orange**. Réduire jusqu'à obtenir un sirop. Dresser les bananes sur une assiette et arroser de sirop.

Préparation: 15 min

Astuce: servir avec une boule de glace à la vanille et garnir de feuilles de menthe.

Bananes jaunes

Les Suisses consomment chacun 11,5 kg de bananes par an. Très populaire, ce fruit se conserve mieux si l'on emballe la tige de film alimentaire. De plus, il faut éviter de les conserver avec les autres fruits.

St Michel
Biscuiterie familiale depuis 1905

St Michel
Biscuiterie familiale depuis 1905

8
MADELEINES
RECETTE DE
COMMERCY

DEUFS DE PLEIN AIR

PUR BEURRE
200g

Délicieusement moelleux!
sans colorants - sans conservateurs - sans huile de palme

Disponibilité non garantie dans les plus petits points de vente.



KNORR, LES SAUCES VÉGÉTARIENNES



NOUVEAU
VÉGÉTARIEN ET SANS GLUTEN



* Peut ne pas être disponible dans des points de vente plus petits.

Délices du village



Les asperges sont récoltées chaque jour et livrées du champ à l'exploitation où Max Spycher les trie.



Le producteur les livre ensuite personnellement à la gérante Cristina Conceição, au Volg de Saillon.

DÉLICES
DU
VILLAGE



Asperges
de la
Fruits et légumes Spycher
de Saillon (VS)

«Une récolte précoce grâce à l'excellent climat»

Les asperges blanches du village valaisan de Saillon sont considérées comme un pur délice. Durant la saison, elles enrichissent l'assortiment chez Volg et attirent aussi des clients venus de toute la Suisse romande.

A Saillon, on est fier des asperges. Du producteur jusqu'au consommateur, tout le monde raffole de cet annonciateur de printemps. Le magasin Volg de Saillon est également convaincu de leur qualité. «Simplement délicieuses», confirme la gérante du magasin Cristina Conceição. D'ailleurs, ses clients lui donnent raison et viennent de loin pour acheter cette spécialité. Le producteur Max Spycher est responsable de la livraison. Les asperges poussent dans ses champs avant d'être récoltées, triées, emballées et livrées. Les transports courts garantissent la fraîcheur optimale du

produit. A Saillon, les asperges sont récoltées plus tôt que partout ailleurs en Suisse. «Grâce à l'excellent climat et au sol sableux, nous pouvons récolter nos asperges environ dix jours plus tôt», explique Max Spycher. Comment préfère-t-il déguster ses asperges? Il n'a pas besoin de réfléchir longtemps: «Nature, avec de la mayonnaise ou une sauce hollandaise. Leur saveur n'est ainsi pas dénaturée.» Cristina Conceição abonde dans le même sens et ajoute même un conseil: «La meilleure façon de préparer les asperges est à la vapeur, puis servies avec un délicieux jambon cru.»



Produits au caractère local

Derrière chaque produit «Délices du village» se cache un producteur du village ou d'une 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 de Saillon, vous trouverez des produits «Délices du village»...

...comme les asperges blanches de Max Spycher, de Saillon, le jambon cru et les saucisses sèches de la boucherie Chez Fabrice Vouillamoz, de Saillon, la confiture de citrouille de Gérard Guilhem, de Saillon également, le nectar de poire Williams de la Cave Corbassière et le vin rouge de la famille Jean-Luc Cheseaux-Sierro, de Saillon.



Typiquement suisse – typiquement Volg

Entretien avec Bernard Poupon

Monsieur Poupon, qu'est-ce que Reitzel SA?

Reitzel SA est une entreprise familiale suisse fondée en 1909 par Hugo Reitzel. Nous sommes les spécialistes des légumes au vinaigre. Notre site de production situé à Aigle (VD) est la dernière conserverie en Suisse à fabriquer des produits au vinaigre.

Qu'est-ce que vos cornichons ont de spécial?

La marque Hugo a été créée en 2017 en hommage à notre fondateur. Il s'agit des seuls cornichons entièrement cultivés et produits en Suisse. La saveur aigre-douce de nos produits accompagne parfaitement la viande et le fromage dans une assiette froide.

Quels sont les points forts de votre entreprise?

Nous bénéficions de beaucoup d'expérience, d'un ancrage profond en Suisse et d'une excellente connaissance du marché. Nous soutenons ainsi l'agriculture locale et encourageons la production suisse de concombres.

Qu'est-ce qui vous unit à Volg?

Cela fait plusieurs années déjà que nous vendons divers produits dans les rayons Volg. Depuis l'année dernière, nos cornichons sont disponibles dans les quelque 580 magasins Volg. C'est plutôt réjouissant et nous sommes convaincus qu'avec notre savoir-faire et notre artisanat, nous pourrions à l'avenir aussi répondre aux exigences culinaires des clients Volg.



Bernard Poupon dirige Reitzel SA, à Aigle, depuis 1986.



Cultivés dans des champs suisses par des paysans suisses: les concombres sont récoltés lorsqu'ils mesurent entre 3 et 12 centimètres.



Une fois arrivés chez Reitzel SA, Luis Moutinho charge les sacs livrés sur le tapis roulant. Les concombres sont alors transportés à la station de lavage.

Tout se passe à Aigle

Chaque verre de cornichons Hugo contient des concombres cultivés sur le sol suisse. Ils sont produits par Reitzel SA à Aigle (VD), la dernière conserverie de Suisse à fabriquer des légumes au vinaigre.

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.

Frais et croquants:
les cornichons suisses sont
parfaits pour accompagner les
assiettes froides, garnir les
sandwichs ou comme petit en-cas.

Typisch
Schweiz
Typisch
Volg +
typiquement
suisse



Chaque année, quelque 300 tonnes de concombres sont cuits dans une préparation de vinaigre de vin blanc, d'eau, de sucre, de sel et d'épices.

La confiance, c'est bien, mais le contrôle, c'est mieux. Ce principe est appliqué à la lettre à Aigle. Laura Troisio vérifie que les concombres respectent les critères de qualité élevés.

10.60

**BUNNY-LAPIN
DOMINIC
AU CHOCOLAT
AU LAIT**

avec éclats d'amandes
et de miel
380 g



5.90

**LAPIN FILLE
NINA**

Lait, 140 g



19.95

**DEMI-ŒUF
FEMINA**

250 g



9.95

**ŒUFS FRAISE-
AMANDES**

500 g



5.95

**PETITS
ŒUFS
LINDT**

Lait-Noisette
160 g



7.40

**LAPIN OR
FLOWER LINDT**

200 g



9.90

**PETITS ŒUFS
DE PÂQUES
LINDOR LINDT**

Lait
3 pour 2
3 x 150 g



19.95

**BOULES
LINDOR LINDT**

Lait
500 g



4.20

**ŒUFS AU KIRSCH
CAMILLE BLOCH**

Sachet de 5
100 g



8.50

LAPIN GEORG

Lait
320 g



12.95

**ASSORTIMENT
DE PÂQUES**

1000 g



5.60

LAPIN MÄX

Lait
135 g



2.50

LAPIN ALEX

Lait
180 g



Par amour pour le village où les chasseurs
de bonnes affaires et les lapins de pâques se disent bonjour.



Joyeux anniv' chez Volg

**Chez Volg, les plus petits sont les plus grands!
Et nous souhaitons célébrer l'anniversaire de nos plus jeunes clients en leur offrant un cadeau d'anniversaire qu'ils peuvent choisir eux-mêmes.**

Tandis que les adultes considèrent leur anniversaire comme un simple chiffre et ne sont en général guère ravis à l'idée d'avoir un an de plus, les enfants attendent ce jour avec impatience. C'est l'occasion de réaliser des rêves, de recevoir les vœux de tous et, bien sûr, des cadeaux joliment emballés.

Des cadeaux pour tous les âges
Volg souhaite célébrer cette journée très spéciale avec ses plus jeunes clients. A compter de cette année, les enfants jusqu'à

l'âge de 13 ans recevront une surprise d'anniversaire dans leur magasin Volg. Ils peuvent choisir parmi une multitude de cadeaux à la fois ludiques et utiles. Qu'il s'agisse d'un jeu de poche du célèbre fabricant de jouets Ravensburger, d'un objet utile pour le jardin d'enfants ou l'école, pour jouer à l'extérieur ou pour bricoler à la maison, les filles et les garçons de tout âge trouveront le cadeau qui leur convient. Chez Volg, même les tout-petits reçoivent une jolie surprise. A tous les enfants fêtant leur anniv': amusez-vous bien!

**C'est ton anniv'?
Alors, passe au magasin!**

Chouette, tu fêtes ton anniversaire. A cette occasion, et pendant toute la semaine suivante, viens dans ton magasin Volg et choisis un présent dans le coffre à cadeaux. Peut-être que quelqu'un a pris une belle photo pendant ton anniversaire ou qu'il te reste une invitation de ta fête d'anniv' avec tes amis? Ou peut-être as-tu fait un dessin de ce qui t'a particulièrement marqué? Montre simplement la photo, l'invitation, le dessin ou un autre objet de ton anniversaire au personnel de ton magasin Volg et choisis ton cadeau.

PAPRIKA MAINTENANT AUSSI EXTRA CRUNCHY



NOUS Y METTONS TOUT NOTRE CŒUR.

Z
ZWEIFEL



«LA SUISSE M'OFFRE DES POSSIBILITÉS QUE JE N'AURAI JAMAIS EUES EN GUINÉE»



JEUNE FRAIS + SYMPA

Volg forme chaque année près de 400 apprentis aux métiers de la vente. Dans le cadre de «par les jeunes pour les jeunes», certains d'entre eux se présentent ici personnellement.

Le Guinéen Ismaila Barry a commencé une nouvelle vie en Suisse. Grâce à sa formation chez Volg et à sa passion pour le football, il a trouvé la stabilité.



D'Afrique occidentale à la vallée de Saas, en Valais: Ismaila Barry adore le football. Et la raclette.

Ismaila range avec soin les pâtes dans le rayon. «Les pâtes et la raclette sont mes plats préférés en Suisse», avoue-t-il. L'été dernier, ce jeune homme de 26 ans a terminé avec succès son apprentissage d'assistant de commerce de détail au magasin Volg de Saas-Almagell. Pour lui, cette opportunité n'était pas une évidence. «J'ai ici des possibilités que je n'aurais jamais eues en Guinée», affirme-t-il avec gratitude. Il y a près de quatre ans, Ismaila a fui l'un des pays les plus pauvres du monde pour venir en Europe. D'ailleurs, il se montre un peu nostalgique lorsqu'il parle de sa patrie, car sa famille et ses amis lui manquent. Néanmoins, il a trouvé

sa place à Saas Fee et s'y est parfaitement intégré.

L'intégration grâce à Volg et au football

Outre son travail quotidien chez Volg, sa grande passion, le football, a aussi beaucoup contribué à son intégration. Ismaila est comblé: non seulement il pratique son sport favori, mais il s'est aussi fait de nouveaux amis. «Dehors, sur le terrain, ou en salle, nous jouons dès que nous avons une minute de libre et organisons chaque dimanche un tournoi», raconte-t-il en souriant, tandis qu'il range les derniers paquets de pâtes et entreprend avec entrain la prochaine tâche dans le magasin.



➔ **Ismaila Barry à propos de Volg: «J'aime la diversité dans mon travail. Ce que je préfère, c'est m'occuper des clients et recevoir les arrivages de marchandise, y compris remplir les rayons.» Debora Heinen, gérante du magasin, à propos de son apprenti: «Dès le début, Ismaila a fait preuve d'une grande autonomie et d'un fervent engagement.»**



le vrai muesli suisse

seit · depuis 1959

60

Jahre · Ans

Un plaisir sain depuis des générations.



60 ans = 60 prix immédiats

Vous trouverez les codes gagnants sur certains emballages familia. Plus d'infos sur bio-familia.com/60ans

30 x 2 vols avec edelweiss
30 x 1 set de petit-déjeuner familia

*c.m.plus noisette éventuellement non disponible dans les petits points de vende

Chaque banane est un délice

Toutes les bananes sont précieuses et utiles. Chiquita entend s'assurer que, d'ici 2020, plus aucune banane ne soit gaspillée sur l'ensemble de la chaîne de production, de la plantation jusqu'au magasin.

L'approche durable de Chiquita va bien au-delà de sa production de bananes.

Lors de la récolte des bananes, Chiquita ne se concentre pas seulement sur le goût, mais aussi sur le traitement responsable des déchets. Derrière le logo bleu de Chiquita se cache une véritable approche durable qui s'applique avant, pendant et après la récolte.

Aucune banane n'est gaspillée

Les bananes qui ne sont pas exportées sont soit distribuées à la population locale, soit transformées afin d'être consommées sous une autre forme, par exemple en purée ou en farine de banane. Chaque année, 65 000 tonnes de fruits provenant du Panama et du Costa Rica sont transformées. L'objectif de Chiquita est de faire en sorte que, d'ici 2020, plus aucune banane ne soit récoltée pour rien.

Action durable

Afin de garantir une culture responsable et une utilisation durable des ressources, Chiquita a mis sur pied plusieurs programmes de recyclage:

- La moitié des palettes d'expédition en bois reviennent vides d'Europe et peuvent ainsi être réutilisées en moyenne deux fois.
- Dans les plantations du Costa Rica, du Honduras, du Panama et de plus en plus souvent du Guatemala, Chiquita trie chaque année quelque 6700 tonnes de fils synthétiques servant stabiliser les bananiers. Les fils sont recyclés ou éliminés de manière appropriée.
- Chaque année, plus de 1150 tonnes de sacs plastique bleus pour la protection

des bananiers sont collectés dans les exploitations et recyclés.

- Près de 50% des planches utilisées pour l'expédition retournent sous les tropiques, où 30% sont réutilisées et le reste est recyclé.
- Les collaborateurs sont formés pour un traitement plus responsable du plastique et fabriquent de nouveaux produits à partir des déchets, par exemple des sacs.





Les asperges blanches ont longtemps été jugées par les gourmets comme le summum de la gastronomie. Aujourd'hui, c'est au tour de l'asperge verte de connaître son essor. En duo, elles sont imbattables.

L'asperge fait partie des premiers messagers du printemps. La variété verte est plus savoureuse que la blanche. Cette variété ancestrale est très aromatique et libère une véritable explosion de saveurs lorsqu'elle est cuite à l'étuvée ou poêlée. Bon à savoir: l'asperge blanche n'est cultivée que depuis le XIX^e siècle. Les deux variétés peuvent aussi se déguster crues.

Une tige simple à préparer

Les asperges se marient très bien avec des aliments aux saveurs fortes, tels que le jambon cru ou le saumon fumé. Et voilà une

entrée raffinée en un tournemain. L'asperge verte en particulier est très simple à préparer: il suffit de couper le bout filandreux et d'éplucher la partie inférieure de la tige. L'asperge blanche doit être entièrement épluchée. Quiconque refuse de renoncer à l'asperge une fois la saison terminée peut congeler les tiges crues, lavées et séchées, entières ou coupées en morceaux. Il n'est pas nécessaire de les blanchir au préalable. Au contraire, cela pourrait altérer leur arôme. Pour les déguster, il suffit de plonger les asperges congelées directement dans l'eau bouillante salée et de cuire jusqu'à ce qu'elles soient al dente.



Asperges au saumon

Ingrédients pour 4 personnes:
Eplucher et couper 500 g d'**asperges vertes** et 500 g d'**asperges blanches**. Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole. Râper le zeste d'un demi **citron**, puis en presser le jus. Verser le zeste, le jus et un peu de **sel** dans la casserole. Couper l'autre moitié du citron en tranches. Plonger les asperges dans l'eau. Eteindre la plaque de cuisson et laisser les asperges reposer pendant 30 min. Préparer 400 g de **tranches de saumon fumé** et garnir de 200 g de **fromage frais aux herbes** (par ex. Philadelphia aux herbes). Egoutter les asperges, puis les couper en deux et disposer une moitié sur chaque tranche de saumon. Rouler les tranches et les disposer sur l'assiette, assaisonner avec une CC d'**huile d'olive** et servir.

Préparation: 45 min

Astuce: servir en entrée avec une sauce au fromage frais aux herbes et à la ciboulette.



APPENZELLER ALPENBITTER
ORIGINAL

**INDÉMODABLE.
DEPUIS TOUJOURS.**

APPENZELLER.SWISS

Energizer **max** + **POWERSEAL**
TECHNOLOGY

Protège* vos appareils!



* Ne coulera pas dans votre appareil jusqu'à 2 ans après décharge complète.

Les piles usagées doivent être rapportées au point de vente.





Mousse au chocolat blanc et sa ganache

Ingrédients pour 4 portions:

Pour la mousse:

- 180 g de chocolat blanc (par ex. Galak), haché grossièrement
- 1 dl d'huile d'olive
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 2 dl de crème entière fouettée

Pour la ganache:

- 50 g de chocolat noir (par ex. Lindt Orange Intense)
- 1 dl de crème entière

Pour le crumble au chocolat:

- 2 CS de beurre
- 1 CS de sucre
- ½ CC de sel
- 1 CS de cacao
- 2 CS de farine

Préparation:

1. Pour la mousse, faire fondre le chocolat blanc au bain-marie, puis ajouter l'huile d'olive.
2. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes. Battre les jaunes et les blancs séparément en ajoutant à chaque ingrédient 50 g de sucre.
3. Mélanger les deux masses d'œufs avec le mélange de chocolat et d'huile puis ajouter délicatement la crème.
4. Pour la ganache, couper le chocolat noir en petits morceaux. Chauffer la crème et y verser les morceaux de chocolat, puis remuer

doux pour le faire fondre.

5. Remplir les verres en alternant les couches de mousse et de ganache et réserver au frais pendant la nuit.

6. Pour le crumble au chocolat, mélanger tous les ingrédients sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Cuire pendant 20 min au four préchauffé à 160 °C. Laisser refroidir, réduire en miettes et garnir la mousse.

Préparation: 20 min + 12 heures au réfrigérateur + 25 min pour le crumble

Astuce: râper un peu de zeste d'orange sur le dessus avant de servir.

Chocolat noir à casser garni de cacahuètes et d'abricots

Ingrédients pour 1 tablette:

- 150 g de chocolat pâtissier Volg, noir, tempéré
- 50 g de cacahuètes salées
- 4 abricots secs
- 1 CC de sirop de framboise

Préparation:

1. Hacher grossièrement et mélanger les cacahuètes et les abricots.
2. Verser le chocolat tempéré sur une plaque garnie de papier sulfurisé et répartir de manière uniforme en remuant la plaque.
3. Parsemer sans attendre le mélange de cacahuètes et d'abricots sur le chocolat avant qu'il ne durcisse. Puis verser le sirop de framboise et laisser refroidir. Casser le chocolat en morceaux et savourer, ou bien l'emballer joliment pour offrir.

Préparation: 15 min + laisser refroidir 1 à 2 heures



Chocolat blanc à casser garni d'amandes et de canneberges

Ingrédients pour 1 tablette:

- 150 g de chocolat blanc tempéré
- 2 CS d'amandes entières
- 2 CS de canneberges

Préparation:

1. Hacher grossièrement les amandes et les canneberges.
2. Verser le chocolat sur une plaque garnie de papier sulfurisé et répartir de manière uniforme en remuant la plaque.
3. Parsemer sans attendre le mélange d'amandes et de canneberges sur le chocolat avant qu'il ne durcisse. Casser le chocolat en morceaux et savourer, ou bien l'emballer joliment pour offrir.

Préparation: 15 min + laisser refroidir 1 à 2 heures

Astuce: remplacer les canneberges par des raisins secs.



Gâteau au Ragusa

Ingrédients pour un moule de 24 cm Ø:

- 200 g de Ragusa Blond
- 150 g de farine
- 50 g de cacao
- 160 g de sucre
- 1 s. de sucre vanillé
- 1 c. à c. de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 3 œufs
- 125 g de beurre fondu refroidi
- 5 CS de lait

Préparation:

1. Couper les barres de Ragusa en quatre sur la longueur et réserver 45 min au congélateur.
2. Mélanger la farine et tous les ingrédients, y compris le sel, dans un saladier.
3. Ajouter les œufs, le beurre et le lait. Bien mélanger. Verser ⅔ de la pâte dans le moule préparé. Y disposer la moitié des morceaux de Ragusa, puis étaler le reste de la pâte. Enfin, répartir le reste des morceaux de Ragusa

en les enfonçant légèrement dans la pâte.

4. Faire cuire pendant 45 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 180 °C. Retirer le gâteau et laisser refroidir; puis démouler et disposer sur une grille et laisser refroidir complètement.

Préparation: 1 h + 45 min. de cuisson

Astuce: couvrir le gâteau avec un glaçage de chocolat noir et parsemer de pépites de Ragusa Blond sur le glaçage avant qu'il ne durcisse.

nectaflor
Tradition depuis 1958

SAVOURER BIO & FAIR

Miel issu de notre engagement en
faveur de l'apiculture bio et du
commerce équitable au Mexique



**NOUVEAU
CHEZ VOLG**



Soigneusement élaboré en Suisse
www.nectaflor.ch

Hero
SEIT 1886

Hero – démarrer un printemps délicieux!



hero.ch



Crème stracciatella

Ingrédients pour 4 portions:

Pour la crème:	100 g de chocolat noir
3 œufs	100 g de sucre
75 g de sucre	200 g de framboises surgelées
250 g de mascarpone	Pour les bricelets au miel:
2 feuilles de gélatine	2 CS de miel
2, 5 dl de crème entière fouettée	2 CS de farine
2 CS de sucre	2 CS de beurre
	1 blanc d'œuf

Préparation:

1. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes. Battre le jaune d'œuf en mousse avec le sucre, mélanger avec le mascarpone.
2. Battre les blancs d'œuf en neige avec deux c. à s. de sucre, puis ajouter au mélange. Bien essorer la gélatine ramollie, dissoudre dans une louche au-dessus

de l'eau chaude et mélanger avec le mascarpone.

3. Râper le chocolat, l'ajouter au mascarpone avec la crème et remuer rapidement. Verser la crème dans une poche à douille et réserver au frais pendant 2 heures.

4. Caraméliser le sucre dans une poêle, ajouter les framboises. Porter à ébullition, puis laisser refroidir. Répartir la crème dans quatre verrines et incorporer la sauce de framboises. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

5. Pour les bricelets, bien mélanger tous les ingrédients. Disposer sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Cuire pendant 10 à 15 min au four préchauffé à 180 °C. Laisser refroidir, puis casser en morceaux et parsemer sur la crème.

Préparation: 25 min + 2 heures au réfrigérateur + 20 min pour les bricelets

Tartelettes de chocolat à la poire

Ingrédients pour 12 pièces:

- 500 g de pâte à tarte sucrée déroulée
- 1 CS de beurre fondu
- 1,25 dl de crème
- 250 g de chocolat Ovo haché
- 50 g de sucre
- 50 g de miel
- 1 citron, jus et zeste
- 1 dl de jus de pomme
- 1 bâton de cannelle
- 180 g de poires épluchées, tranchées dans le sens de la longueur



Préparation:

1. Découper des cercles un peu plus gros que les moules à tartelette dans la pâte à tarte sucrée. En tapisser les moules. Piquer le fond avec une fourchette. Cuire à blanc pendant 10 à 12 min, puis laisser refroidir. Badigeonner les tartelettes cuites de beurre.
2. Porter la crème à ébullition, retirer du feu. Ajouter le chocolat Ovo et bien remuer. Verser le mélange de chocolat encore chaud dans les tartelettes et réserver au frais.
3. Mélanger le sucre, le miel, le citron, le jus de pomme et le bâton de cannelle et cuire jusqu'à obtention d'un sirop. Mettre les tranches de poire dans le sirop et laisser reposer 10 min, jusqu'à ce que les tranches deviennent transparentes. Puis les disposer sur les tartelettes et servir.

Préparation: 1 h 30 / Astuce: vous trouverez la recette de la pâte à tarte sucrée dans la rubrique Recettes sur www.volg.ch.

Tranche aux fraises et Yogurette

Ingrédients pour 1 plaque:

- 250 g de chocolat Crémant
- 160 g de Kellogg's Smacks
- 250 g de séré à la fraise
- 250 g de mascarpone
- 200 g de lait concentré sucré
- 3 feuilles de gélatine
- 3 dl de crème entière réfrigérée
- 200 g de chocolat Yogurette à la fraise réfrigéré

Préparation:

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie et mélanger avec les Smacks. Garnir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Répartir le mélange de chocolat, couvrir avec un autre papier sulfurisé et bien aplatir avec les mains. Puis, réserver au frais.
2. Remuer le séré à la fraise avec le mascarpone et le lait concentré jusqu'à obtenir un mélange lisse. Bien essorer la gélatine ramollie, dissoudre dans une louche au-dessus de l'eau chaude et mélanger avec le mascarpone. Ajouter la crème



et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.

3. Découper le fond de chocolat et de Smacks en carrés. Verser la crème dans une poche à douille et garnir les fonds. Placer 3 heures au réfrigérateur.

4. Couper le chocolat Yogurette en morceaux et disposer sur les carrés.

Préparation: 45 min + 3 heures au réfrigérateur

Astuce: ajouter de petits morceaux de fraises fraîches à la crème.

Cookies aux pépites de chocolat et Toblerone

Ingrédients pour 12 pièces:

- 150 g de farine complète ou d'épeautre pur
- 100 g de farine blanche
- 2 CC de sel
- 1 CC de poudre à lever
- 200 g de beurre
- 180 g de sucre
- 150 g de chocolat Toblerone au lait, grossièrement haché
- 150 g de chocolat pâtissier Volg râpé
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf

Préparation:

1. Bien mélanger les farines, le sel et la poudre à lever.
2. Battre le beurre et le sucre en mousse. Ajouter le mélange de farine et le chocolat et bien mélanger à l'aide d'un mixeur. Puis intégrer les

œufs avec le mixeur.

3. À l'aide d'une cuillère à glace ou d'une cuillère classique, former des demi-boules et les disposer suffisamment espacées sur une plaque garnie de papier sulfurisé et réserver 1 heure au frais.

4. Cuire pendant 12 à 14 min au four préchauffé à 180 °C. Laisser refroidir et servir.

Préparation: 20 min + 1 heure de repos + 12 à 14 min de cuisson / Astuce: parsemer des éclats de Toblerone sur les cookies chauds.





La Cultura della Qualità.



LA MARQUE DES HUILES SUISSES

“EVENTUELLEMENT NON
DISPONIBLE DANS LES
PETITS POINTS DE VENTE”

MATIÈRES
PREMIÈRES
100%
SUISSES

www.sabo1845.ch

Joue-la
à la

SUISSE



love,

THOMY

Picoré

Saviez-vous que • • •



• • • Volg propose presque uniquement du poulet suisse?

En accord avec l'adage «Typiquement Suisse - typiquement Volg», pas moins de 96% de toutes les spécialités à base de poulet disponibles chez Volg proviennent de Suisse. Pour la viande fraîche, ce pourcentage se monte même à 100%. Quiconque achète du poulet chez Volg opte pour la qualité et contribue à la durabilité en favorisant l'élevage respectueux des animaux soumis à des directives et des contrôles plus sévères que dans les pays voisins. S'ajoutent à cela des transports beaucoup plus courts, préservant ainsi l'environnement.

• • • deux nouveaux magasins Volg ont ouvert leurs portes à Court (BE) et à Chardonne (VD)?

Depuis quelques mois, le magasin Volg de Court propose aux habitants tout ce dont ils ont besoin au quotidien. En semaine, le magasin est ouvert de 6h00 à 20h00. L'assortiment «Délices du village» propose des produits du village ou de ses environs, entre autres de la laiterie Bourrignon et de la boucherie Schnegg de Court. Quant au pain, il provient de la boulangerie Werth de Delémont.



Depuis le mois de novembre, le magasin Volg de Chardonne réserve un accueil «frais et sympa» à ses clients. Du lundi au samedi, le magasin de village ouvre ses portes dès 6h00. L'agence postale intégrée constitue un service clients supplémentaire. La boulangerie Maillard de Châtel-Saint-Denis, la boucherie Stuby et les viticulteurs locaux livrent leurs produits pour l'assortiment «Délices du village».



Aperçu →

Le prochain numéro de «frais&sympa» paraîtra le 23 mai 2019.

• • • de nouveaux plateaux de jeu gratuits pour les enfants sont disponibles chez Volg?

Au village de montagne, dans la cour de récréation, au centre d'éducation routière ou à la kermesse, les nouveaux plateaux de jeu amuseront les plus jeunes clients de Volg. Les figurines en bois assorties sont également disponibles. Dans tous les magasins Volg, les plateaux de jeu sont remis gratuitement aux enfants et ces derniers peuvent choisir une figurine en bois à collectionner.



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



FIND & WIN
GOLDEN TICKETS
PRIX D'UNE VALEUR TOTALE DE PLUS DE
200'000 CHF



Cailler



POUR PLUS D'INFORMATIONS RENDEZ-VOUS SUR WWW.CAILLER.CH/GOLDENTICKET