

# frais & sympa

Magazine thématique Page 17

En savoir plus

A chacun son déjeuner

Actualités de cuisine

**Vive les grillades!**

# RED BULL AU GOÛT DE COCO-MYRTILLE.



*nouveau*  
*chez Volg*



**Red Bull®**

STIMULE LE CORPS ET L'ESPRIT.



## Editorial

Les soirées de grillades conviviales en famille ou entre amis font partie des bons moments de la saison estivale. Vous trouverez toute une série de bonnes idées culinaires pour vos prochaines grillades à la page 5. L'assortiment Volg inclut une vaste sélection de saucisses et de viandes à griller et chacun y trouvera son compte. Les glaces non plus ne doivent pas manquer au menu pendant les journées chaudes.

**Profiter de l'été** Et comme Volg mise tous les jours sur les produits suisses lorsque c'est possible, les glaces Volg aussi sont riches en suissitude, car elles sont produites exclusivement avec de la crème, du lait et du sucre d'origine suisse. Apprenez-en plus en page 15.

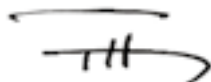
Les magasins Volg sont toutefois bien plus qu'un point de vente. Bon nombre d'entre eux disposent même d'une agence postale. De surcroît, nous proposons depuis peu un service supplémentaire, à savoir le retrait d'espèces en caisse. Pour ce faire, il vous suffit de télécharger l'application gratuite Sonect. Vous trouverez de plus amples informations à la page 27.

Maintenant, je vous souhaite une bonne lecture, de bonnes grillades et, bien sûr, de bons achats chez Volg.

frais et sympa



Ferdinand Hirsig,  
président de la Direction



Magasin de village  
**Retrait d'espèces chez Volg**  
**27**

### 5 Actualités de cuisine

A vos grils, prêts, feu!

### 10 Vins et fromages du mois

En excellente compagnie: Fendant AOC Valais et Le Gruyère

### 12 Histoires de village

En visite chez Marc Jäger et ses vaches d'Hérens à Turtmann (VS)

### 15 Notre environnement

Glaces au lait, à la crème et au sucre d'origine suisse

### 17 En savoir plus

A Chacun son déjeuner

### 23 Concours

Gagnez avec Storck

### 24 Typiquement Suisse – typiquement Volg

Grande variété de légumes fraîchement récoltés

### 27 Magasin de village

Retrait d'espèces dans chaque magasin Volg

### 29 Mon Volg

Nouvelle centrale de distribution Volg pour les magasins de Suisse romande

### 31 Novissimo

Nouveauté dans les magasins Volg

### 32 Astuce du moment

Le nouveau Volg pain bis four à pierre

### 35 Délices du village

Abricots disponibles au magasin Volg d'Agarn (VS)



Actualités de cuisine

**A vos grils, prêts, feu!**

**5**



Notre environnement

**Glaces au lait, crème et sucre suisse**

**15**

## en savoir plus

Le magazine thématique

A chacun son déjeuner

**17**



Joue-la  
à la

**SUISSE**



love,

**THOMY**

**NOUVELLE  
RECETTE**

THOMY Sauce Tartare\*  
(350 ml)



THOMY Sauce Curry\*  
(350 ml)



THOMY Sauce à l'Ail  
(350 ml)



THOMY Sauce Cocktail  
(350 ml)



\*éventuellement non disponible dans de petits points de vente



Brochettes de pangasius  
prêt à griller

Salade de riz  
vert-blanc

# A vos grils, prêts, feu!

Tandis que la saison des grillades bat son plein, il est temps de trouver de nouvelles idées grâce aux recettes raffinées de steaks, saucisses, brochettes et fromages à griller ainsi qu'un délicieux mix pour l'apéritif.

Baguettes garnies de steak  
et de légumes

## SUGGESTION DE BIÈRE

Aromatique et à l'amertume agréable, la **bière Lager Volg blonde** accompagne parfaitement les baguettes garnies de steak et de légumes.



# Actualités de cuisine

## SUGGESTION DE BIÈRE

Le goût tendre et unique de l'agneau est rehaussé par la saveur corsée de la **bière Volg non filtrée**.



Brochettes d'agneau et d'aubergine

Pain hérisson aux fines herbes

Gratin de tomates et fromage à griller

Salsiccia Ticinese prêt à griller



Aux épices de Provence:  
Irish Lamb Provençale



Pour les amateurs de saveurs relevées blancs de poulet Texas



A s'en lécher les doigts: travers de porc à griller Agri Natura, original american style



Aux saveurs raffinées du curry rouge: les brochettes de poulet à l'asiatique



Avocat grillé  
et yaourt au citron

Travers de porc  
prêt à griller

Variante allégée  
de poisson:  
brochettes de  
pangasius ASC  
Volg

Sel  
Seliccia  
TICHELLE  
Selon la recette  
traditionnelle du  
Mendrisiotto:  
Salsiccia Ticinese

Une version plus  
noble:  
steak au cognac

Un délicieux fumet s'échappe du barbecue: avec les grillades et la bonne humeur, le succès est pratiquement garanti. En particulier lorsque chaque invité vient compléter le buffet varié qui compte déjà de délicieux steaks, blancs de poulet, brochettes marinées épicées et de savoureuses saucisses de chez Volg. Pour organiser vos grillades, inspirez-vous d'idées de recettes créatives. Les baguettes garnies de steak et de légumes, par exemple, conviennent parfaitement à la plupart des invités réunis autour du maître grillardin, car elles se mangent aisément debout, d'une main. Puis, il y a ces extravagances culinaires qui confèrent aux grillades et aux accompagnements leur note festive. Les brochettes d'agneau et d'aubergine, par exemple, sont garnies de fromage, panure, ail et persil, ce

## Le buffet est ouvert

qui les rend encore plus savoureuses. Ce mélange peut aussi garnir les légumes à griller. Il vaut la peine d'en préparer des quantités généreuses et de le placer à proximité du grill. Les végétariens se réjouiront du gratin de tomates et fromage à griller.

### Entrée en scène des accompagnements

Outre les nombreuses spécialités du grill, les accompagnements sont aussi importants. Le pain hérissé aux fines herbes prouve une fois encore que le grill peut presque remplacer le four. S'il y a du poisson au menu, la salade de riz est un must. De plus, cette variante est non seulement facile à préparer, mais très fraîche. Cherchez-vous un accompagnement pour les brochettes de poulet marinées? Alors, essayez les avocats grillés garnis de yaourt au citron.



# Pour l'apéro

Pendant que le grill chauffe, il faut divertir les convives. Un cocktail d'été original en guise d'apéritif fera l'affaire. Surprenez vos invités avec une margarita un peu spéciale: la «bièregarita», préparée avec de la téquila ou du rhum blanc, du jus de citron et du panaché Volg.



**GOLDFISH – AMUSANT À GRIGNOTER À TOUTE OCCASION**



# Connaissance des produits



## SUGGESTION DE BIÈRE

Les savoureux steaks tex-mex se dégustent de préférence avec une bière gouléyante et au tempérament fort comme la **Heineken Original**.

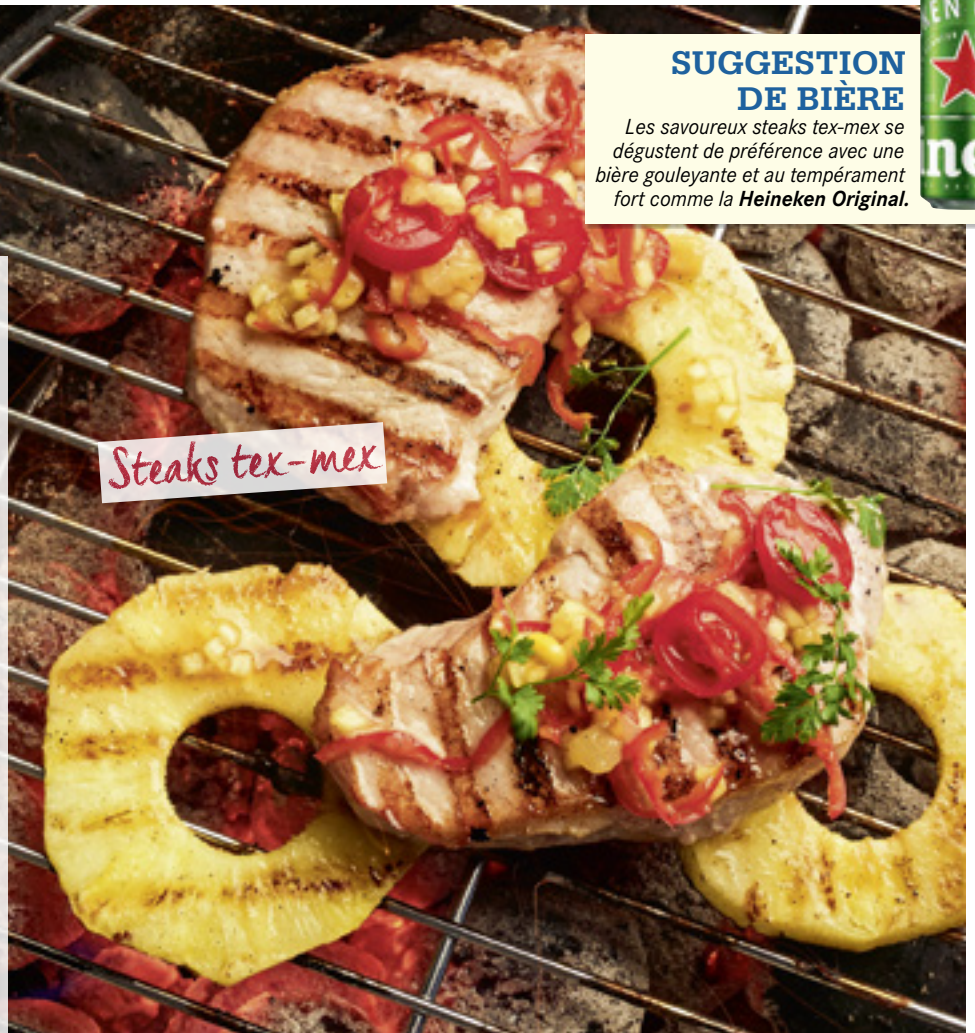
### Tout est bon dans le cochon



A mariner soi-même: la côtelette de porc nature et le steak de porc nature d'Agri Natura.



Marinades épicées pour des soirées grillades spontanées: le steak de porc et les mini-brochettes tsiganes de porc d'Agri Natura.



**Pour le bien-être animal** Chez Volg, vous trouverez toute une sélection de spécialités Agri Natura marinées, mais aussi de la viande de veau, de porc ou de bœuf non marinée du même label. Il y a 30 ans, Agri Natura a été le premier label de viande en Suisse à s'engager pour une production respectueuse des animaux et de la nature. Les produits car-

nés d'Agri Natura sont disponibles en exclusivité chez Volg. La viande de porc juteuse est un choix judicieux pour le grill. Son goût unique se marie parfaitement aux saveurs douces, fruitées et épicées, par exemple en steak tex-mex avec de l'ananas frais, du miel, du paprika, du peperoncini, des tomates cerises et du maïs. Tout ce qu'il faut pour des grillades réussies!

## Hits du mois

### Juin: brochettes de poulet à l'asiatique et steak au poivre

Donnez du peps à votre menu de grillades! Les spécialités du mois de juin pour les grillades dans votre magasin Volg sauront vous séduire par leurs notes épicées: les brochettes de poulet à l'asiatique au curry rouge et les steaks de porc piquants au poivre. Ces deux spécialités sont préparées à base de viande suisse et conviennent parfaitement pour le grill ou une cuisson rapide à la poêle.



Vous trouverez les recettes à partir de la page 36 ou sur [www.volg.ch/recettes](http://www.volg.ch/recettes).



## Vins et fromages du mois

**Le Fendant fruité du Valais et le Gruyère Kaltbach affiné en grotte forment un délectable duo suisse lorsqu'il s'agit de se faire plaisir.**

Le vin Volg du mois, le Fendant AOC Valais Blanc d'Amour, accompagne parfaitement les longues soirées d'été avec un plateau de fromage sur le balcon ou dans le jardin. Riche en arômes de fleurs de tilleul et de fruits, avec une finale minérale, il se marie parfaitement avec le Gruyère AOP Kaltbach affiné en grotte. Ce vin valaisan mono-cépage de chasselas (appelé Gutedel en Allemagne) est le compagnon idéal des plats d'été légers comme le poisson ou les fruits de mer, ainsi que la raclette et la fondue, les classiques de la gastronomie suisse. Chandra Kurt en fait l'éloge dans le «Weinseller 2019» et lui attribue l'excellent résultat de 17,25 points et une étoile pour son prix intéressant.

### Elaboré avec soin

Le chasselas apprécie les conditions climatiques idéales du Valais, avec ses journées chaudes et sèches et ses 2000 heures d'ensoleillement par an. Après la vendange à la main, les raisins sont pressés avec soin pour ce noble vin et fermentés à température contrôlée. La vinification se poursuit ensuite en cuve d'acier inoxydable.



**Vin du mois**  
Fendant AOC Valais Blanc  
d'Amour, Suisse  
75 cl, au lieu de Fr. 11.20  
**Fr. 8.95**

**En excellente compagnie**

**Fromage du mois**  
Le Gruyère AOP Kaltbach  
Portion 250 g, au lieu de Fr. 7.95  
**Fr. 6.25**  
100 g, au lieu de Fr. 3.40  
**Fr. 2.50**

### Délicatesse affinée en grotte

Le Gruyère AOP Kaltbach est affiné dans les grottes de grès naturelles de Kaltbach (LU). Après avoir été fabriquées à partir de lait frais selon la recette traditionnelle en Suisse romande, les meilleures meules de fromage sont transportées à Kaltbach. Disposées dans les grottes, elles sont alors brossées et bichonnées

par le maître affineur pendant au moins 12 mois. Cette méthode d'affinage confère au Gruyère AOP Kaltbach un arôme fort et harmonieux, une longue finale en bouche et sa patine typique. En été, le Fendant AOC Valais Blanc d'Amour accompagne parfaitement les plateaux de fromage assortis de noix et de fraises.



### Fendant AOC Valais Blanc d'Amour, 2018, Suisse

**Caractère** Ce vin blanc fruité jaune clair présente un parfum intense de tilleul et de fruits ainsi que des notes minérales.

**Dégustation** A boire jeune, conservation jusqu'à 2 ans, à 8-10 °C.

**Accompagne** parfaitement le poisson, les fruits de mer, la raclette, la fondue et en apéritif.



### Chardonnay Caswell California, 2017, USA

**Caractère** Un vin blanc pâle qui séduit par ses arômes d'agrumes, de figes, de pêches et un soupçon de fleurs de foin. En fin de bouche, il révèle des notes 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 moules, le poulet et les fromages doux.

**Note** 16,5 ★



### White Zinfandel Caswell California, 2017, USA

**Caractère** Avec sa couleur cerise claire, ce vin se distingue par des notes de framboise et de divers fruits. Sa douceur est arrondie par un tannin doux.

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

**Accompagne** parfaitement les plats asiatiques aigres-doux, les grillades et en apéritif.

**Note** 16,5 ★



### Zweigelt, 2017, Autriche

**Caractère** Ce vin rouge puissant convainc par son corps structuré et son tannin fin. Il révèle des arômes de cerises, de sureau, d'épices, de poivre et de bois.

**Dégustation** Conservation jusqu'à 4 ans, à 15-17 °C.

**Accompagne** parfaitement la viande rouge, les ragoûts, les pâtes et les fromages à pâte dure.

## Un Valaisan estival



### Oeil-de-Perdrix AOC Valais Nid d'Amour, 2017/2018, Suisse

**Caractère** Ce vin fruité couleur saumon révèle des arômes discrets de baies rouges et de fleurs ainsi qu'une acidité harmonieusement intégrée.

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

**Accompagne** parfaitement les poissons d'eau douce, les asperges, le saumon, les fromages et l'apéritif.

**Note** 16,5 ★ (millésime 2017)



### Primitivo Salento IGP Follare, 2017/2018, Italie

**Caractère** Ce vin rouge rubis à l'exceptionnel bouquet fruité intense et aux reflets violets provenant du cœur des Pouilles offre une généreuse plénitude et une excellente structure.

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

**Accompagne** parfaitement la viande, les grillades et le fromage.



### Cabernet Sauvignon Caswell California, 2016, USA

**Caractère** Un vin de fête rouge grenade gouléant, doux au début et très fruité en fin de bouche, aux parfums de mûres, framboises et myrtilles.

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

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

**Note** 16,5 ★

## Ma commande

- Carton de 6 bouteilles de FENDANT AOC VALAIS BLANC D'AMOUR, 75 cl, au lieu de Fr. 67.20 seulement Fr. 53.70
- Carton de 6 bouteilles de CHARDONNAY CASWELL CALIFORNIA, 75 cl, au lieu de Fr. 47.40 seulement Fr. 33.-
- Carton de 6 bouteilles de WHITE ZINFANDEL CASWELL CALIFORNIA, 75 cl, au lieu de Fr. 47.40 seulement Fr. 33.-
- Carton de 6 bouteilles de OEIL-DE-PERDRIX AOC VALAIS NID D'AMOUR, 75 cl, au lieu de Fr. 73.20 seulement Fr. 59.40
- Carton de 6 bouteilles de ZWEIGELT, 75 cl, au lieu de Fr. 47.70 seulement Fr. 35.70
- Carton de 6 bouteilles de PRIMITIVO SALENTO IGP FOLLARE, 75 cl, au lieu de Fr. 47.70 seulement Fr. 35.70
- Carton de 6 bouteilles de CABERNET SAUVIGNON CASWELL CALIFORNIA, 75 cl, au lieu de Fr. 47.40 seulement Fr. 33.-

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 27 mai au 29 juin 2019, dans la limite des stocks disponibles.**



# Par amour pour le village, où les reines n'hésitent pas à se battre.

Les vaches de la race d'Hérens sont les reines du Valais. Lorsqu'elles s'affrontent, elles n'y vont pas par quatre chemins. Le magazine frais&sympa a rencontré une personne qui connaît bien leur côté à la fois rebelle et docile: l'éleveur Marc Jäger de Turtmann (VS).

**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.



La famille Jäger se réjouit doublement: la reine «Tokyo» est pleine! Leur fille Liora attend avec impatience l'arrivée du petit veau.

Les combats de reines font partie intégrante du paysage valaisan, au même titre que ses falaises abruptes et ses vignobles. Du printemps à l'automne, les éleveurs organisent des rencontres à l'occasion desquelles leurs vaches d'Hérens s'affrontent. Laquelle est la plus courageuse et la plus forte? Laquelle deviendra reine?

L'épreuve de force jouit d'une longue tradition en Valais et a donné naissance à de véritables fêtes populaires et familiales. Elle trouve son origine dans un constat que les paysans ont fait il y a plusieurs générations. Ils ont constaté que leurs vaches d'Hérens possédaient un instinct hiérarchique très développé. Marc Jäger, éleveur de troisième génération, décrit le phénomène comme suit: «Lorsque mes vaches rencontrent des congénères d'un autre troupeau, elles n'hésitent pas à se battre. Elles déterminent ainsi d'emblée qui domine.»

**«Il s'agit de déterminer qui aura droit aux meilleures places et à l'herbe la plus fraîche.»**

Dès lors, on a tiré profit en Valais de ce trait de caractère particulier des vaches d'Hérens. Lors d'un combat de reines, 12 à 20 vaches de différents

éleveurs sont conduites dans l'arène. Commence alors la bataille pour établir la hiérarchie du nouveau «troupeau». Tandis que certaines s'évitent, d'autres n'ont qu'à se renifler pour savoir laquelle d'entre elles domine. Les plus belliqueuses n'hésitent pas à se cogner tête contre tête, jusqu'à ce que l'une cède. Un jury observe avec attention le combat et élit ensuite une reine dans cinq catégories.

**«Les reines aussi ont envie de se faire dorloter.»**

Celles qui veulent devenir reine doivent se préparer dès leur plus jeune âge. «Beaucoup d'exercice, une alimentation riche en énergie comme le seigle ou le blé d'hiver et, bien sûr, beaucoup d'encouragements.» Tel est le secret de la réussite de Marc Jäger, qui a déjà remporté sa première cloche dans la catégorie 1 dès le début de la saison 2018/19. Cela n'a rien d'étonnant puisque sa passion pour l'élevage lui a été transmise dès son plus jeune âge par son père et son oncle, et même son grand-père, qui a fondé l'élevage familial de vaches d'Hérens. Bien entendu, sa fille Liora et la reine «Tokyo», tout juste couronnée, sont déjà meilleures amies.



## Trois questions

à Marc Jäger

### Qu'est-ce qui vous plaît dans l'élevage bovin?

Je suis maçon de métier, l'élevage bovin est ma passion. Et c'est avec cette même passion que j'éleve mes vaches. Je n'optimise pas mon élevage pour obtenir un maximum de lait ou de viande. Je laisse chaque vache vivre sa vie comme elle l'entend. C'est ainsi que l'instinct naturel de la race d'Hérens s'épanouit le mieux. Initialement, cette race a été élevée pour survivre en haute montagne. L'excès de masse musculaire ou des pis trop lourds auraient été problématiques.

### Est-ce que vous transformez aussi le lait de vos vaches?

Absolument, et j'en suis très fier. Je ne le fais toutefois pas moi-même, je n'ai pas le temps. Je livre mon lait à la fromagerie coopérative du village. Celle-ci livre ensuite le lait au magasin Volg de Turtmann, où je fais régulièrement mes commissions. Quand je vois une meule de fromage dans le réfrigérateur, c'est un sentiment spécial: ce produit «Délices du village» a-t-il été produit avec le lait de mes vaches?

### Vous avez beaucoup de succès aux combats de reines. Avez-vous encore de la place chez vous pour tous les trophées?

Après chaque combat de reines, je dois négocier avec ma famille (dit-il en riant). Avec désormais 34 bêtes, les récompenses se multiplient: ces dernières années, j'en ai gagné près de 60. Ce qui prend beaucoup de place, ce sont les «Triichja», les cloches. Impossible de les accrocher toutes.



*Le matin de la rencontre, les vaches d'Hérens, parfaitement brossées, le pelage brillant et la queue tondue, attendent le début du combat.*

### Délices des reines de Turtmann.

Les vaches de Marc Jäger sont en forme et profitent des grands espaces, ce qui se retrouve également dans leur lait. Celui-ci est utilisé dans la fromagerie coopérative du village pour produire le fromage à raclette original de Turtmann «Wallis 65». Cette spécialité «Délices du village» a toute sa place dans le réfrigérateur du magasin Volg de Turtmann, de même que dans le cœur de la collaboratrice Elke Z'Brun. Depuis plus de 20 ans, elle salue Marc Jäger chaque matin lorsqu'il vient chercher son encas au magasin Volg de Turtmann lorsqu'il se rend au travail.





## Notre environnement

**100%**  
GLACES VOLG AU LAIT, À  
LA CRÈME ET AU SUCRE  
D'ORIGINE SUISSE



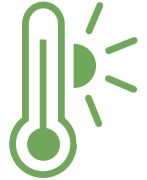
**Le secret crémeux des glaces Volg est leur composition: le meilleur lait, la meilleure crème et le meilleur sucre de Suisse. Et cela, au service du plaisir, mais aussi de la durabilité et de l'attachement aux producteurs suisses.**

**G**arantir la durabilité, l'attachement au site de production suisse et la promotion des produits locaux fait partie des valeurs fondamentales de Volg. Cela inclut l'utilisation de matières premières suisses lorsque c'est possible, par exemple, dans les glaces de la marque Volg: du cornet au bidon, en passant par les sucettes glacées enrobées de chocolat et les glaces Familienpreis de Volg, toutes contiennent exclusivement du lait, de la crème et du sucre d'origine suisse. Le sucre, qui confère sa douceur aux friandises glacées, provient également de Suisse. A la place du lait cré-

mé en poudre, de la crème et du beurre concentré qui peuvent aussi être utilisés dans la production de glaces, nous favorisons pour les crèmes glacées de la marque Volg le lait frais cru livré directement de la ferme. Le lait est pasteurisé sur place. Nous économisons ainsi non seulement le transport, mais aussi l'énergie nécessaire pour la fabrication du lait en poudre. Enfin en favorisant les producteurs locaux, nous contribuons à assurer les emplois en Suisse. Dans ces conditions, les multiples glaces Volg sont encore plus savoureuses durant les longs mois d'été.



Les Suisses consomment près de 6 litres de glace par personne et par an. Le plus souvent lorsque les températures varient entre 25 et 30 °C.



Le 23 juillet est la journée de la glace à la vanille, célébrée aux Etats-Unis depuis le début des années 1990. D'ailleurs, la vanille est la saveur préférée des Suisses.



*Pour la fabrication de toutes les glaces de la marque Volg, y compris de la crème glacée à la vanille Familienpreis, nous utilisons exclusivement de la crème, du lait et du sucre d'origine suisse.*

# NOUVEAU!

## NOTRE VOLG PAIN BIS FOUR À PIERRE



ÉVENTUELLEMENT NON DISPONIBLE DANS DE PETITS POINTS DE VENTE.

03. - 09.06.2019  
**ACTION**  
**CHF 3.10**  
350G AU LIEU DE CHF 3.50  
(100 G = CHF 0.89)

*Hiestand* 

FRAIS DU FOUR - NOTRE METIER.



# en savoir plus

A chacun son déjeuner

## Lait chocolaté aux épices

Pour 1 tasse de 3 dl:

Concasser 1 **clou de girofle** dans un mortier avec 1 pincée de **cannelle**, ½ CC de **sucre** et ½ CC de **chocolat/cacao en poudre** et bien mélanger. Mettre la moitié dans une tasse. Faire chauffer 2 dl de **lait** et le faire mousser à l'aide d'un émulsionneur ou d'un fouet. Préparer 1 **espresso**. Verser le lait dans la tasse, ajouter l'espresso et décorer avec la mousse de lait et le reste du mélange cacao-épices.

Préparation: 5 min

## Pour les gourmets solitaires Nouvelle image pour deux classiques

Entamer le week-end en toute tranquillité, faire des projets et déjeuner copieusement. Un délicieux «breakfast for one», un déjeuner romantique pour deux ou un brunch à savourer en famille et entre amis: dans tous les cas, la journée commence bien.

*Les classiques café et croissant deviennent de véritables aventures culinaires sans trop d'effort.*

## Croissant farci

Pour 1 croissant:

Couper 1 **croissant** dans le sens de la longueur. Couper 2 **tranches de lard paysan** en julienne et griller dans une poêle. Casser 2 **œufs** dans une tasse et les mélanger à l'aide d'une fourchette. Ajouter ½ CC de **condiments pour salade**. Verser la préparation à base d'œufs dans la poêle et remuer avec une spatule jusqu'à épaississement. Couper un ¼ de **concombre** en julienne et disposer sur le croissant. Garnir d'œufs brouillés, de trois **tomates cerises** coupées en deux et de 4 **olives** noires coupées en tranches, puis recouvrir avec la deuxième moitié du croissant.

Préparation: 10 min

Chez le célibataire, le déjeuner est très différent de celui d'une famille ou d'un couple de jeunes amoureux. Le gourmet solitaire savourera un croissant croustillant accompagné d'œufs brouillés. Tout ce qui est bon et rassasiant s'y trouve: de savoureux œufs brouillés, du lard et des olives pour le goût, des to-

mates cerises et des concombres pour la fraîcheur. Quant au lait chocolaté aux épices, il apporte de la bonne humeur. Que demander de plus? Laissez-vous inspirer par nos idées aux pages suivantes, pour un brunch en famille et entre amis ou un déjeuner romantique en amoureux pour bien commencer la journée.

# Pour la famille et les amis

## Invitation au brunch



### Confiture de poire

Pour 4 bocaux de 2,5 dl:  
Eplucher 500 g de **poires** et retirer les pépins, couper les  $\frac{3}{4}$  en gros dés et le reste en petits dés. Dans une casserole, porter à ébullition les gros dés de poires avec 1 sachet de **Gelfix**, 500 g de **sucré**, 2,5 dl de **jus de pomme**, 1 gousse de **vanille** coupée en deux et 1 **dosette de safran**. Laisser mijoter 45 min en remuant de temps à autre. Retirer la gousse de vanille, ajouter les petits dés de poires. Porter de nouveau à ébullition et laisser cuire 3 min à petit feu. Verser la confiture dans des bocaux rincés à l'eau chaude, fermer et laisser refroidir.

Préparation: 1 h



### Muffins à la courgette et au fromage

Pour 12 muffins:

Râper 150 g de **courgettes** dans un saladier à l'aide de la râpe à röstli. Mélanger 200 g de **farine**, 2  $\frac{1}{2}$  CC de **levure chimique** et  $\frac{1}{2}$  CC de **bicarbonate de soude** tamiser au-dessus des courgettes et bien mélanger. Effeuillez 1 **branche de thym** et hacher finement les feuilles. Dans un deuxième saladier, battre 2 **œufs** et 1 CC de **sel** en mousse, incorporer 1 CS d'**huile d'olive**, le thym et 1 dl de **lait** et assaisonner de **poivre**. Au mélange de courgettes, ajouter 100 g de **fromage de montagne Gottardo** et 50 g de **fromage lucernois à la crème**. Verser la préparation dans 12 moules à muffins et cuire 20 à 25 min au four préchauffé à 180 °C.

Préparation env. 20 min  
+ 20 à 25 min de cuisson

### Oiseaux pain de mie

Pour 1 portion:

Découper deux cœurs dans 2 tranches de **pain de mie**. Couper chaque cœur en deux de manière à former quatre gouttes. Tartiner avec 1 portion de **fromage Gala**. Couper 2 rondelles d'**fraise** et d'**kiwi**, les couper en deux et les disposer en forme d'aile. Couper 2 **raisins secs** en deux pour les yeux. Couper 1 rondelle d'**orange** en quatre pour les becs et tailler huit pattes dans deux rondelles de **carotte**. Pour les branches, couper 2 tranches de **concombre** en fines lamelles et, pour les fruits, couper 1 **abricot sec** en petits morceaux.

Préparation: 15 min

Conseil: utiliser le reste de pain de mie pour faire des croûtons et dresser le reste de légumes en dips.



*Une assiette préparée avec amour pour les tout-petits*

*Un brunch sans fromage n'est pas vraiment un brunch. Pourquoi ne pas préparer un muffin avec deux sortes de fromage suisse?*



**Dans bien des familles, le brunch est une véritable tradition. Les amis sont souvent invités. Combiner habilement le fait maison et les produits achetés, et voilà: un buffet de brunch riche et rapide.**



**L**e dimanche appartient à la famille. Ce jour est souvent consacré aux proches et aux amis. C'est l'occasion de partager un brunch copieux de spécialités faites maison: garniture à tartiner, une gourmandise cuite au four comme des muffins épicés fourrés aux deux fromages suisses, un pain sucré surprenant à base de bananes, chocolat et noix, et pour les plus jeunes sur une assiette rigolote. Le tout accompagné des incontournables du déjeuner tels que la tresse, divers pains et ballons, des confitures et garnitures à tartiner, la charcuterie, le saumon et diverses variétés de fromage, le café et les jus de fruits qu'il suffit d'acheter et servir. En un tournemain, le buffet de brunch est prêt. Après avoir pris des forces, tout le monde est prêt, par exemple pour une longue promenade printanière, une randonnée à vélo ou un moment de sport ou de jeu.

nables du déjeuner tels que la tresse, divers pains et ballons, des confitures et garnitures à tartiner, la charcuterie, le saumon et diverses variétés de fromage, le café et les jus de fruits qu'il suffit d'acheter et servir. En un tournemain, le buffet de brunch est prêt. Après avoir pris des forces, tout le monde est prêt, par exemple pour une longue promenade printanière, une randonnée à vélo ou un moment de sport ou de jeu.

### Pain à la banane et aux fruits rouges

Pour 1 moule à cake de 30 cm:

Eplucher 4 bananes mûres, écraser 3 d'entre elles avec une fourchette et couper la dernière dans le sens de la longueur. Beurrer un moule à cake avec 1 CC de beurre. Bien mélanger la compote de banane, 3 œufs et 120 g de beurre à l'aide du mixeur plongeant ou du robot. Ajouter 180 g de farine mi-blanche, ½ portion de levure chimique, 1 prise de sel, 2 CS d'amandes en poudre, 150 g de noisettes grossièrement hachées, 150 g de chocolat pâtisseries haché, 1 CC de cannelle, 100 g de sucre et 100 g de miel et pétrir jusqu'à obtenir une pâte. Verser la pâte dans le moule. Enfoncer les deux moitiés de banane dans la pâte et cuire 45 min au four préchauffé à 180 °C. Préparer 250 g de fruits rouges et dresser avec 2 dl de crème entière fouettée sur les tranches de pain à la banane.

Préparation: 20 min + 45 min de cuisson



*Le pain à la banane cuit dans le moule à cake conviendra à l'ensemble des convives.*

# PARFAIT POUR LE PLAISIR BIO! QUOTIDIEN



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



## NATURELS ET DÉLICIEUX – LES PRODUITS BIO DE LA LAITERIE BIEDERMANN.

[www.MOLKEREI-BIEDERMANN.CH](http://www.MOLKEREI-BIEDERMANN.CH)



# Pour les amoureux Flirter avec les yeux et le palais

L'amour passe par l'estomac. La journée commence mieux à deux. Papillons dans le ventre, roses comestibles dans l'assiette: le déjeuner idéal des tourtereaux.

Une relation dynamique s'accompagne souvent de rituels comme prendre son déjeuner ensemble. Bien entendu, les fraises aux couleurs de l'amour ne doivent pas manquer. Combinées avec un pesto sucré, elles deviennent un must à la fois visuel et gustatif pour un tête-à-tête romantique. Autre déclaration d'amour comestible: les roses de pommes de terre assorties de jambon cru et de fromage bien goûteux. Cette création fait impression et elle est presque aussi facile à préparer qu'acheter une rose chez le fleuriste.

## Fraises au pesto sucré

Pour 2 personnes:

Prélever le zeste et le jus d'1 citron. Mélanger dans un saladier 1 CC de miel liquide, le zeste et la moitié du jus de citron. Hacher 10 feuilles de basilic et de menthe et ajouter dans le saladier avec 20 g d'amandes en poudre. Ajouter petit à petit le reste du jus de citron et bien mélanger le tout en pesto. Retirer la moitié du pesto du saladier. Ajouter 250 g de fraises lavées et équeutées au pesto et mélanger délicatement. Dresser dans des verrines et décorer avec le reste de pesto et quelques feuilles de menthe et de basilic.

Préparation: 15 min

Fraises rouges comme l'amour au pesto sucré, aussi frais que l'amour naissant



Le tête-à-tête romantique s'accommode parfaitement du Prosecco DOC Bio.



## Roses de pommes de terre

Pour 6 muffins:

Couper en deux 3 tranches de jambon cru et garnir 6 moules ronds de 7 cm de Ø. Eplucher 2 ½ grandes pommes de terre fermes à la cuisson, couper en fines tranches à l'aide d'un économe ou d'un couteau aiguisé, mélanger dans un saladier avec 1 CS d'huile de colza et assaisonner de sel et de poivre. Pour chaque rose, disposer 5 ou 6 lamelles de pommes de terre en ligne droite en les faisant se chevaucher et rouler de façon à former une rose. Préparer un nappage à base d'1 jaune d'œuf, ½ CS de crème entière et ½ CS de fromage râpé emmental-gruyère. Verser un peu de nappage dans chaque moule et y disposer les «roses», badigeonner d'huile de colza et cuire pendant 25 min au four préchauffé à 175 °C.

Préparation: 30 min + 25 min de cuisson

Roses épicées: étaler les tranches de pommes de terre, les rouler, garnir de jambon cru et cuire au four.

# Feel fit, feel free!

**SANS SUCRE**

**SANS LACTOSE**



*Dehors le sucre, allez le goût!*

Goûtez les nouvelles sortes tendances Lattesso FREE & FIT. 100 % naturel – sans additif artificiel. Sans lactose et pauvre en calories. Nouveau: Lattesso Free sans sucre ajouté.

\* peut ne pas être disponible dans les petits points de vente



**NATURELLEMENT  
EN FORME.**

La marque Leib und Gut propose une offre variée de produits naturels pour toute la famille.

\* Parfois indisponible dans les petits points de vente

# Concours



## Vers de douces aventures

**Avec les friandises de Storck et la collecte de points Funtastic, l'été deviendra une aventure colorée en famille! Gagnez dès aujourd'hui des expériences inoubliables.**

L'entreprise de confiserie Storck lance la grande action de collecte Funtastic avec huit destinations d'aventure dans toute la Suisse. Sur chaque emballage Funtastic de Toffifee, Knoppers, Knoppers Nuss-Riegel, nimm2 Lachgummi, nimm2 soft, Werther's Original et Riesen, se trouvent dès maintenant des codes avec des points à collectionner pour gagner des entrées à l'Alpamare, aux pistes de luge d'été Brunni à Engelberg, au Conny-Land, aux Mines de Sel, au Papiliorama, au Splash e Spa, au parc animalier Goldau et au Walter Zoo. Dès que

le nombre de points nécessaires pour l'offre souhaitée est atteint, ceux-ci peuvent être échangés jusqu'au 30.11.2019 sur [www.storck-win.ch](http://www.storck-win.ch) contre des primes d'aventure.

### Aventures funtastiques

Avec un peu de chance, les lectrices et lecteurs de «frais&sympa» pourront remporter dès aujourd'hui l'un des 51 prix du concours avec des entrées gratuites à l'une des destinations Funtastic grâce aux friandises de Storck. Les trois principaux gagnants profiteront de plusieurs entrées.



Friandises et aventures: sur ces produits Storck se trouvent des codes de points Funtastic pour des excursions d'aventure.

## CONCOURS

**Qu'est-ce que le Funtastic de Storck?**

- A: Un VTT pliable
- B: Un nouvel instrument à clavier
- C: Du divertissement pour toute la famille

**1<sup>er</sup> prix d'une valeur de Fr. 1500.-**

8 journées d'aventure avec entrée gratuite pour 2 enfants et 2 adultes, y c. des bons CFF d'une valeur de Fr. 800.- ainsi que de délicieuses spécialités Storck.

**2<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 1050.-**

5 journées d'aventure à choix avec entrée gratuite pour 2 enfants et 2 adultes, y c. des bons CFF d'une valeur de Fr. 500.- ainsi que de délicieuses spécialités Storck.

**3<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 890.-**

4 jours d'aventure à choix avec entrée gratuite pour 2 enfants et 2 adultes, y c. des bons CFF d'une valeur de Fr. 400.- ainsi que de délicieuses spécialités Storck.

**4<sup>e</sup> au 51<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 167.- jusqu'à Fr. 35.-**

Entrée gratuite pour 2 enfants et 2 adultes ainsi que de délicieuses spécialités Storck. 4<sup>e</sup> au 9<sup>e</sup> prix: Alpamare (valeur: Fr. 167.- chacun); 10<sup>e</sup> au 15<sup>e</sup> prix: Splash e Spa (valeur: Fr. 135.- chacun); 16<sup>e</sup> au 21<sup>e</sup> prix: Conny-Land (valeur: Fr. 123.- chacun); 22<sup>e</sup> au 27<sup>e</sup> prix: Les Mines de Sel de Bex (valeur: Fr. 89.- chacun); 28<sup>e</sup> au 33<sup>e</sup> prix: Parc animalier Goldau (valeur: Fr. 75.- chacun); 34<sup>e</sup> au 39<sup>e</sup> prix: Walter Zoo (valeur: Fr. 75.- chacun); 40<sup>e</sup> au 45<sup>e</sup> prix: Papiliorama (valeur: Fr. 72.- chacun); 46<sup>e</sup> au 51<sup>e</sup> prix: Pistes de luge d'été Engelberg (valeur: Fr. 35.- chacun)

→ participez et gagnez!

Délai de participation fixé du 23 mai au 24 juin 2019.

En ligne: [www.volg.ch/volg-magazine](http://www.volg.ch/volg-magazine)

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 2019 sur une carte postale (pas de lettre) à l'adresse Volg Konsumwaren AG, «Storck», case postale 344, 8401 Winterthur.



Typiquement suisse – typiquement Volg

# Des légumes suisses frais toute l'année

Chez Frigemo SA à Cressier (NE), les pommes de terre sont transformées en frites à cuire au four pour la gamme Familienpreis; à Mellingen (AG), les carottes, haricots, choux-fleurs et brocolis fraîchement récoltés en Suisse sont préparés en quelques heures seulement pour le mélange de légumes Volg.

Riches en vitamines, en couleur et en croquant: grâce au mélange de légumes Volg, vous pourrez déguster à tout moment une assiette de légumes frais.



Dès que les carottes fraîchement récoltées arrivent à destination, l'ingénieur en denrées alimentaires Beat Harsch procède au premier contrôle qualité.



Chaque heure, 2,5 tonnes de carottes sont défanées; puis les moins jolies sont éliminées et le reste est découpé, blanchi et congelé.



## Entretien avec Beat Wittmer

### Une longue et fructueuse collaboration unit Volg et Frigemo. Pourquoi?

Les deux entreprises partagent les mêmes valeurs. En particulier le slogan «Typiquement Suisse – typiquement Volg» de Volg est très proche des valeurs de Frigemo. Nous sommes une entreprise suisse et nous misons sur la constance, la fiabilité et la qualité.

### Qu'est-ce qui distingue Frigemo?

Nous fabriquons des produits suisses de grande qualité à partir des meilleures matières premières d'origine suisse. Nos collaborateurs sont tous experts dans leur domaine et nous agissons de façon durable, et pas

seulement depuis que la notion de durabilité est devenue tendance. Nous favorisons les produits régionaux, l'électricité provient de ressources hydrauliques, nous renonçons entièrement à l'huile de palme et les produits résiduels ne sont pas jetés, mais transformés en fourrage ou en biogaz selon le principe «assiette-auge-réservoir».

### Quels avantages les légumes surgelés présentent-ils?

La teneur en vitamines est souvent supérieure à celle des produits frais. Nous récoltons, lavons, épluchons, blanchissons, puis surgelons et emballons les légumes en l'espace de

quelques heures seulement. Ainsi, les légumes frais de saison peuvent être naturellement conservés durablement.

### Le mélange de légumes Volg et les frites à cuire au four Familienpreis sont très prisés. Qu'est-ce qui vous lie personnellement à Volg?

Volg est le magasin de village, et notamment dans mon village. Lorsque j'étais enfant, j'allais seul avec ma petite liste effectuer de petits achats, ce qui me rendait incroyablement fier. Aujourd'hui, j'y envoie mes propres enfants. Pour moi, Volg fait partie de mon histoire familiale: régional, proche et sympathique.

## 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.



Beat Wittmer, président de la direction de Frigemo SA



Les bâtonnets surgelés arrivent sur la balance par tapis roulant. Ensuite, les carottes sont réparties en portions, puis emballées.



Ajkuna Hukic effectue un dernier contrôle visuel des carottes avant de les ajouter rapidement aux autres légumes pour le mélange de légumes Volg.





Barilla

MASTERS OF PASTA

Devenez  
UN CHEF



APPRÉCIEZ  
LA  
DIFFÉRENCE.

Pâtes à base de légumineuses.

NOUVEAU



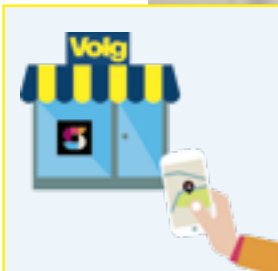
Barilla

MASTERS OF PASTA

\* éventuellement non disponible dans les petits magasins



# Retirer tout simplement des espèces à la caisse



## Retrait d'espèces au magasin Volg: simple et gratuit

1. Appli Sonect gratuite avec code QR ou télécharger dans l'App Store et s'inscrire.



2. Sélectionner le magasin Volg et le montant.
3. Présenter le code-barres en caisse.
4. Recevoir les espèces.



«Voilà vos 50 francs»: la gérante du magasin, Janine Schweingruber, remet à son client Marco Hofer le montant souhaité.

**Les clients des magasins Volg peuvent non seulement y faire leurs courses, mais désormais aussi y remplir leur portemonnaie: grâce à la collaboration du commerçant de détail suisse Volg avec l'entreprise Sonect, les clients bénéficient d'un nouveau service pratique dans plus de 580 magasins Volg.**

Les magasins Volg de Suisse alémanique et romande ne sont pas que des points de vente de proximité. Ce sont aussi des lieux de rencontre pour les habitants du village et plus de 360 d'entre eux disposent d'une agence postale. Grâce à la collaboration avec la fintech zurichoise Sonect, les clients peuvent maintenant retirer des espèces dans chaque magasin Volg. Volg leur offre ainsi une valeur ajoutée supplémentaire dès l'âge de 18 ans, tout à fait dans l'esprit de sa devise: «dans le village, pour le village».

Car dans les petits villages en zone rurale en particulier, où Volg est présent, on trouve de moins en moins de distributeurs automatiques.

### Retrait d'espèces sans frais ni taxes

Le retrait d'espèces chez Volg est très simple. Pour retirer des espèces, il vous suffit de télécharger l'application gratuite Sonect sur votre smartphone et d'y enregistrer votre compte auprès d'une banque contractuelle Sonect, votre compte postal

ou votre carte de crédit. Ensuite, vous n'avez plus qu'à saisir le magasin Volg de votre choix et le montant souhaité. Le code-barres généré automatiquement est ensuite scanné à la caisse du magasin Volg et le montant souhaité est remis. Ce dernier est déduit du compte ou de la carte de crédit enregistrée. Aucune commission ni frais de transaction ne sont facturés pour le retrait d'espèces dans les magasins, ce qui signifie que les clients n'ont rien à payer. La limite de retrait est de 200 francs et peut être augmentée au besoin.



**Chio**

**DONUTS**  
Style Snacks

**PEANUT CARAMEL**  
Sweet & Salty

**SAY HELLO TO DONUTS**

**PEANUT CARAMEL**  
Sweet & Salty

\*Il est possible que ce produit ne soit pas disponible dans les petits points de vente.

**Chio**



**Heineken**

**TA BARBECUE PARTY MÉRITE UNE HEINEKEN**

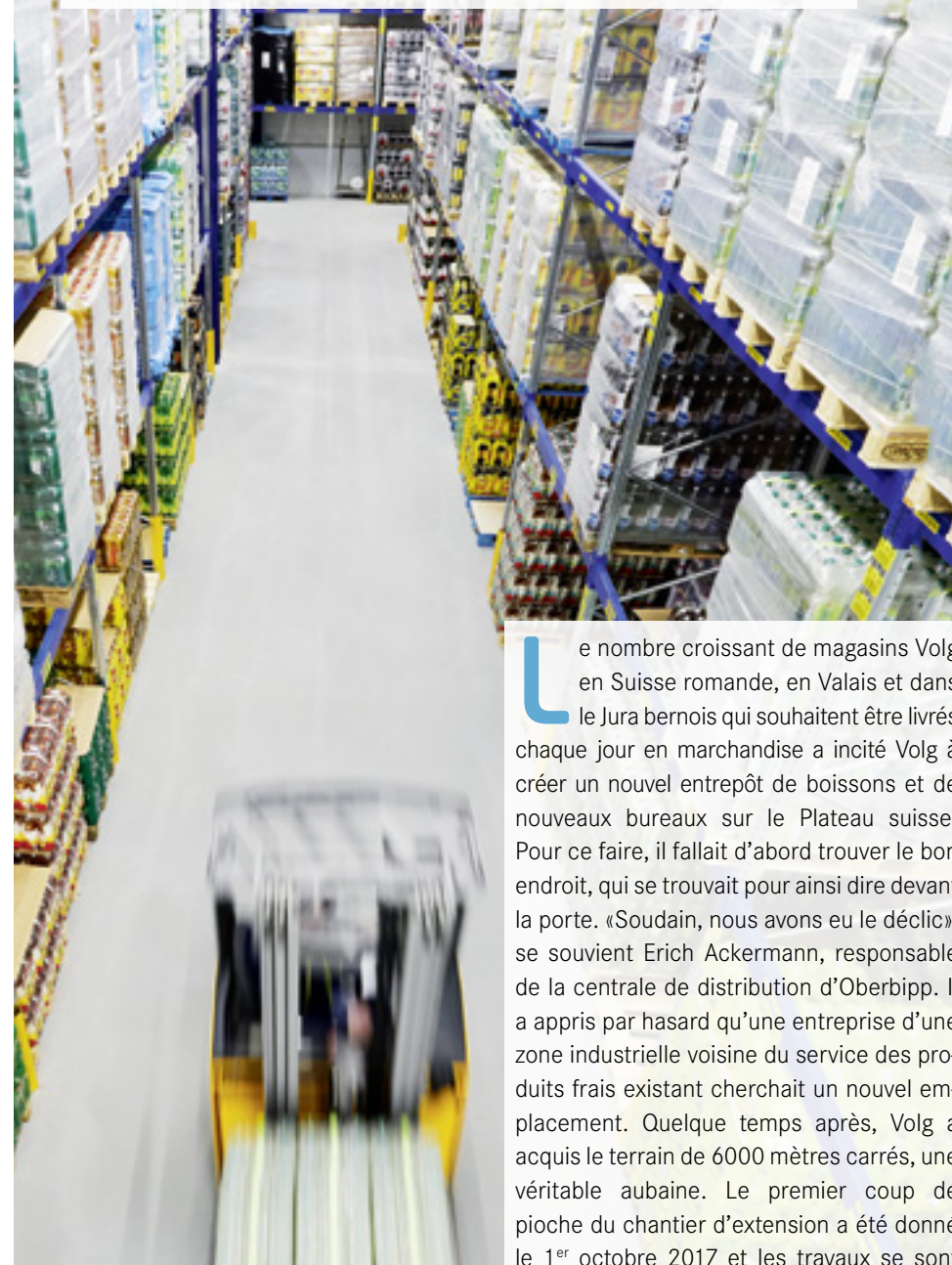
**PROFITEZ DÈS MAINTENANT!**  
**HEINEKEN 6 X 25 CL VP\***  
**HEINEKEN 6 X 50 CL BT**

\*ÉVENTUELLEMENT NON DISPONIBLE DANS LES PETITS POINTS DE VENTE



## Centrale de distribution en Romandie

**Dans l'espace économique romand en particulier, Volg a connu une forte croissance au cours des dernières années et il en ira de même à l'avenir. L'extension du service des produits frais d'Oberbipp (BE) en centrale de distribution moderne constitue une base efficace.**



Le nombre croissant de magasins Volg en Suisse romande, en Valais et dans le Jura bernois qui souhaitent être livrés chaque jour en marchandise a incité Volg à créer un nouvel entrepôt de boissons et de nouveaux bureaux sur le Plateau suisse. Pour ce faire, il fallait d'abord trouver le bon endroit, qui se trouvait pour ainsi dire devant la porte. «Soudain, nous avons eu le déclic», se souvient Erich Ackermann, responsable de la centrale de distribution d'Oberbipp. Il a appris par hasard qu'une entreprise d'une zone industrielle voisine du service des produits frais existant cherchait un nouvel emplacement. Quelque temps après, Volg a acquis le terrain de 6000 mètres carrés, une véritable aubaine. Le premier coup de pioche du chantier d'extension a été donné le 1<sup>er</sup> octobre 2017 et les travaux se sont



*Erich Ackermann, responsable de la centrale de distribution d'Oberbipp, a suivi les travaux, depuis la recherche du terrain jusqu'à l'inauguration.*

### **Monsieur Ackermann, quels sont les avantages de cette extension?**

Jusqu'à présent, Oberbipp était un service de produits frais et l'entrepôt de boissons se trouvait à Hägendorf, dans le canton de Soleure. Cette réunion génère de nombreuses synergies et augmente l'efficacité.

### **Est-ce que la durabilité a été prise en compte durant le chantier?**

La durabilité fait partie de nos valeurs et nous en tenons compte autant que possible. Le toit est muni d'une installation photovoltaïque de plus de 4200 modules solaires qui fournissent environ 0,8 million de kilowattheures par an.

### **Comment se présente l'avenir à Oberbipp?**

Grâce à une planification complète des tournées de camions, tout ce dont les magasins Volg ont besoin sera livré à partir de juillet depuis Oberbipp par le biais d'une ramification logistique précise. Les transports en camion sont ainsi plus économiques et permettent de réduire les émissions de CO<sub>2</sub>.

achevés en décembre 2018. En janvier 2019, les bureaux et les nouvelles salles de séminaire pour les formations internes étaient prêts dans les délais; comme prévu, l'entrepôt de boissons est devenu opérationnel en février.

### **De la marchandise pour 500 magasins**

«Le service des produits frais et le secteur des boissons sont réunis sous le même toit, ce qui génère des synergies considérables et nous rend, bien entendu, plus efficaces», explique Erich Ackermann. Matériaux modernes, technique de pointe, 2000 palettes et 335 points de préparation des commandes en un seul et même endroit: Erich Ackermann est ravi. Actuellement, 500 points de vente à l'ouest de Baregg sont approvisionnés avec succès.



**LEERDAMMER®**

**FOND PARFAITEMENT  
SUR VOS  
BURGERS**



Des burgers, des burgers et encore des burgers  
sur [www.leerdammer.ch](http://www.leerdammer.ch)

\*Eventuellement non disponible dans les petits points de vente



# Simple et savoureux Crackers d'épeautre

Les nouveaux crackers «**DAR-VIDA Simply**» aux graines de sésame grillées et aux ingrédients naturels sont l'encas parfait pour les petites faims.

Lâcher du lest et faire les choses simplement, ça fait du bien. Et pas seulement dans la vie quotidienne, mais aussi dans l'assiette. C'est pourquoi la recette naturelle des nouveaux crackers «**Dar-Vida Simply**» a été simplifiée. Les crackers croustillants composés d'avoine, d'amidonier, d'épeautre fin, d'huile de colza de Suisse, et en particulier la variété «**Simply Sesame**» agrémentée de graines de sésame grillées, viennent d'arriver dans tous les magasins Volg. Selon l'assortiment, ils sont également disponibles au goût noisette.

Les crackers croustillants sont encore meilleurs avec un dip à la ciboulette, par exemple.



Dar-Vida Simply Sesame, 4 portions

au lieu de Fr. 3.60  
**Fr. 3.20**



au lieu de Fr. 4.10  
**Fr. 3.65**



**Délicieux goût de noisettes**  
\*Dar-Vida Simply noisettes, 4 portions

au lieu de Fr. 1.95  
**Fr. 1.75**



**Pâte à tartiner carnée épicée**  
\*Pâte à tartiner Hero au jambon relevé, 75 g

au lieu de Fr. 3.10  
**Fr. 2.75**



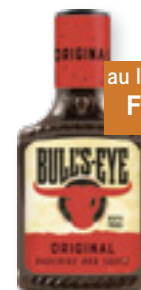
**Le classique au poulet**  
\*Fromage d'Italie au poulet Hero, 115 g

**Fr. 4.40**



**Délice de fromage crémeux**  
Caprice des Dieux, 200 g

au lieu de Fr. 4.95  
**Fr. 4.40**



**Agréable note fumée**  
\* Bull's-Eye Original BBQ Sauce, 300 ml



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

Vous trouverez l'offre hebdomadaire actuelle sur [www.volg.ch](http://www.volg.ch). Tous les prix de lancement sont valables du 27 mai au 29 juin 2019.



## Astuce du moment

Le «Volg pain bis four à pierre» de la boulangerie Hiestand est un pain simple d'antan, à déguster de préférence fraîchement sorti du four. Apprécié de tous, il se marie avec tout: confiture, charcuterie, viande, fromage, soupe, salade ou muesli et chocolat ou en sandwich. Même sans rien, il séduit par sa fraîcheur et sa belle croûte. Chaque miche de pain spécialement produite pour Volg est marquée d'un «V» caractéristique. Cette lettre symbolise la confiance en la collaboration avec Volg, la responsabilité vis-à-vis des hommes et de l'environnement ainsi que la diversité des produits. Le pain contient uniquement des ingrédients d'origine suisse tels que la farine d'IP-Suisse. La pâte est pétrie avec soin selon la meilleure tradition boulangère, puis réservée pour le levage avant la cuisson. La recette est basée sur le «levain chef H67» élaboré à la fin des années 1960 par les maîtres boulangers de la maison Hiestand.



«V» comme Volg:  
avant d'enfourner le  
pain, le boulanger  
grave délicatement  
un V sur la croûte.



**Hiestand**  
FRAIS DU FOUR – NOTRE METIER



# Préparé avec amour pour Volg

Le «Volg pain bis four à pierre»  
marqué de son «V» si caractéristique  
est croustillant à souhait et dispo-  
nible en exclusivité chez Volg.





AVEC 40% DE MATIÈRES GRASSES EN  
MOINS QUE LES SNACKS TRADITIONNELS

L'équilibre au naturel.



NOUS Y METTONS TOUT NOTRE CŒUR.

**Z**  
ZWEIFEL



## Délices du village



Beaucoup de travail manuel pour obtenir les meilleurs fruits: entretien des arbres au printemps chez Heinrich Fux.

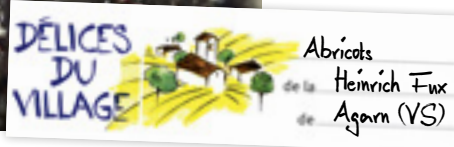


La saison des abricots dure jusqu'à la fin août. L'arboriculteur Heinrich Fux fournit chaque jour la gérante du magasin Volg Romana Bregy.



### 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.



«Les meilleurs abricots sont ceux directement cueillis sur l'arbre»

### Mûrs et sucrés, les abricots du Valais choyés par le soleil sont livrés juste après la récolte au magasin Volg d'Agarn.

Les préférés de Heinrich Fux sont les variétés Luizet et Orange Red. «Je préfère les manger directement cueillis sur l'arbre», avoue-t-il. Huit autres variétés d'abricots aux noms tout aussi exotiques poussent aux alentours du village d'Agarn. Le climat doux du Valais et les sols sableux offrent les conditions idéales pour une production soignée et respectueuse de la nature. Lors de la période de floraison au printemps, Heinrich Flux s'affaire à tailler, éclaircir et entretenir ses abricotiers. Puis, à la mi-juin, les fruits mûrs pourront enfin être récoltés. Romana Bregy, gérante du magasin Volg d'Agarn, n'est pas la seule à s'en

réjouir, car les clients aussi sont impatients de retrouver les «véritables abricots du Valais» dans leur magasin Volg. Parfois, la demande est si forte que l'arboriculteur Heinrich Fux doit même livrer des abricots frais deux fois par jour. Depuis que le magasin Volg a ouvert ses portes à Agarn, la collaboration est simple et tout le monde y gagne. Outre les abricots frais, Romana Bregy vend aussi de délicieuses liqueurs telles que l'abricotine, l'eau-de-vie de pomme et l'absinthe de Heinrich Fux. La suggestion de la gérante du magasin: «Un petit verre d'abricotine après la raclette est ce qu'il y a de mieux pour la digestion.»



### Au magasin Volg d'Agarn, vous trouverez des produits «Délices du village»...

... comme les savoureux abricots et les eaux-de-vie de Heinrich Fux ainsi que le fromage d'alpage aux herbes aromatiques d'Alp Galm et la charcuterie de Benno Fussen d'Agarn.

## Brochettes d'agneau et d'aubergine

Ingrédients pour 4 personnes:

Pour les brochettes:

- 2 filets d'agneau mariné
- 2 petites aubergines
- 2 oignons épluchés
- 4 CS d'huile d'olive

Pour la panure:

- 2 gousses d'ail
- 8 CS de fromage du village Volg râpé
- 4 CS de chapelure
- 4 CC de persil haché
- sel, poivre



Préparation:

1. Couper les filets d'agneau, les aubergines et les oignons en petits morceaux.
2. Badigeonner les aubergines avec 2 CS d'huile d'olive, saler et poivrer. Enfiler les morceaux d'aubergine, d'agneau et d'oignon en alternance sur la brochette et griller pendant 5 à 10 min.
3. Eplucher les gousses d'ail et les hacher finement. Mélanger le fromage avec la chapelure, l'ail et le persil ainsi que 2 CS d'huile d'olive, saler et poivrer généreusement et verser sur les brochettes cuites.

Préparation: 15 min + 5 à 15 min de cuisson au grill

Astuce: remplacer les aubergines par des poivrons.

Préparation:

1. Mettre le yaourt dans un saladier. Ajouter le zeste de citron râpé, le jus de citron, 1 CC d'huile d'olive et les amandes, puis bien mélanger. Saler et poivrer, puis réserver au frais.
2. Couper les avocats dans le sens de la longueur et retirer le noyau. Hacher finement le peperoncini et l'ail et mélanger avec 1 CC d'huile d'olive. Badigeonner les moitiés d'avocat avec le mélange d'huile d'olive, saler et poivrer.
3. Griller les avocats sur la face coupée pendant 10 min.
4. Garnir les avocats du mélange de yaourt au citron.

Préparation: 30 min

Astuce: servir avec des brochettes de poulet mariné.



## Avocat grillé et yaourt au citron

Ingrédients pour 4 portions:

- 180 g de yaourt nature crémeux
- ½ citron, le jus et le zeste
- 2 CC d'huile d'olive
- 1 CS d'amandes en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre
- 2 avocats
- ½ peperoncini
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

## Pain hérisson aux fines herbes

Ingrédients pour 1 pain:

- 300 g de farine
- 1 CC de sel
- 1 pincée de sucre
- ½ cube de levure
- 2 CS d'eau
- 2 dl d'eau
- 1 oignon haché
- 2 CS de persil haché
- 2 CS de basilic haché
- 4 CS de pesto au basilic en bocal
- beurre pour la plaque



Préparation:

1. Mélanger la farine, le sel et le sucre dans un saladier. Former une cuvette, y émietter la levure, ajouter 2 CS d'eau et saupoudrer d'un peu de farine. Laisser reposer pendant 15 min. Ajouter 2 dl d'eau, mélanger le tout et pétrir pendant 10 min environ jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse. Couvrir pendant 1 h et laisser doubler de volume.
2. Bien mélanger les oignons, les herbes et le pesto.
3. Etaler la pâte sur 2 cm, garnir du mélange d'herbes, rouler serré, couper en 12 à 14 tranches et former des petites boules. Disposer les boules dans un moule à cake beurré et laisser à nouveau lever pendant 15 min. Faire cuire au grill fermé à température moyenne pendant 45 min environ.

Préparation: 30 min + 1h30 de levage + env. 45 min de cuisson

Astuce: convient à la salsiccia; cuire au four à 180 °C pendant 45 min au lieu du grill.

## Steaks tex-mex

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 filets de porc
- 1 ananas frais
- 1 dl de jus d'ananas
- 1 CS de miel
- 2 CC d'huile d'arachide
- 1 CC de moutarde
- ½ dl de bière blonde
- 1 peperoncini haché
- 1 CS de poivron coupé en julienne
- 200 g de tomates cerises coupées en deux
- 140 g de maïs égoutté
- sel, poivre

Préparation:

1. Préparer les filets de porc. Eplucher l'ananas et enlever le trognon. Couper la moitié du fruit en petits dés dans un saladier. Ajouter le jus d'ananas, le miel, l'huile, la moutarde, la bière, le peperoncini et le poivre. Bien mélanger le tout.
2. Badigeonner la viande avec la marinade, couvrir et laisser reposer 2 à 3 heures.
3. Racler la marinade sur la viande et la recueillir. Assaisonner la viande généreusement avec du sel et du poivre et griller sur chaque face pendant env. 10 min. Couper le reste de l'ananas en tranches et griller sur chaque face. Mélanger la marinade avec les tomates cerises et le maïs et répartir sur la viande.

Préparation: 90 min + 2 à 3 h de repos + 15 à 20 min de cuisson au grill

Astuce: remplacer le jus d'ananas par du jus d'orange, utiliser 4 tranches d'ananas en boîte au lieu d'ananas frais.



## Baguettes garnies de steak et de légumes

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 courgette
- 1 fenouil
- ½ CS d'huile d'olive
- 1 CS de vinaigre balsamique blanc
- 1 gousse d'ail
- 4 steaks de porc au cognac
- 4 baguettes précuites
- sel, poivre



Préparation:

1. Eplucher la courgette et le fenouil, couper en fines tranches à l'aide de l'économe et mettre dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre balsamique blanc, presser l'ail au-dessus, saler et poivrer.
2. Enfiler les tranches de légumes sur les brochettes de bois et griller sur chaque face. Retirer ensuite les légumes des brochettes. Griller les steaks. Cuire les baguettes.
3. Couper les baguettes en deux et y répartir les légumes. Couper les steaks en lamelles et les disposer sur les légumes.

Préparation: 45 min

Astuce: arroser de sauce pour grillades à l'ail. Les baguettes peuvent aussi être cuites pendant 10 à 15 min dans un grill fermé.

## Bièregarita

Ingrédients pour 1 litre environ:

- 20 glaçons
- 5 cl de tequila
- 1 CS de sel
- 1 l de panaché Volg frais
- 2 CS de jus de citron



Préparation:

1. Verser les glaçons dans un torchon de cuisine ou un sac de congélation et piler à l'aide d'une poêle. Mettre du sel sur une soucoupe. Humidifier les bords des verres avec du jus de citron et les tourner dans le sel.
2. Mélanger le jus de citron et la tequila avec la moitié de la glace pilée dans un shaker et bien secouer.
3. Répartir le reste de la glace pilée dans les verres préparés et y verser le mélange de tequila à l'aide d'une passoire. Remplir avec le panaché et servir sans attendre.

Préparation: 15 min / Astuce: remplacer la tequila par de la vodka ou du rhum blanc.

## Gratin de tomates et fromage à griller

Ingrédients pour 4 personnes:

- 6 tomates
- 1 fromage à griller, par ex. Heisser Knaller
- 1 CC de beurre
- 1 CS de pignons de pin grillés
- Beurre pour la plaque
- sel, poivre

Préparation:

1. Retirer le pédoncule des tomates et couper celles-ci en tranches d'un cm, couper le fromage en tranches aussi fines que possible.
2. Beurrer un plat résistant à la chaleur. Disposer les tranches de tomates et de fromage en alternance en éventail. Saler et poivrer légèrement.

## Salade de riz vert-blanc

Ingrédients pour 4 personnes:

- 200 g de riz long grain cuit
- 1 concombre épluché
- 50 g de céleri
- 2 CS d'huile de colza
- 2 CS de vinaigre aux herbes
- 2 CS de jus de citron
- 1 CC de moutarde
- 1 CS de mayonnaise
- 1 CS de ciboulette hachée
- 1 CS de menthe hachée
- 1 CC de curry en poudre
- sel, poivre



Préparation:

1. Verser le riz dans un saladier. Couper le concombre en deux, retirer les pépins à l'aide d'une cuillère et couper en petits morceaux. Râper le céleri et ajouter au concombre et au riz.
2. Préparer une sauce avec les autres ingrédients. Bien mélanger la sauce avec le riz et les légumes, saler et poivrer, puis servir.

Préparation: 30 min

Astuce: servir avec du poisson grillé.



3. Couvrir le plat de papier aluminium et disposer sur les braises pendant env. 30 min jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Retirer le papier aluminium pendant les 10 dernières min. Parsemer de pignons de pin et servir sans attendre.

Préparation: 10 min + 30 min de cuisson au grill

# TENDANCE ALENTEJO

Ce vin blanc montre la fraîcheur unique de l'Alentejo, la Californie du Portugal.



Élégant et équilibré avec des arômes de fruits tropicaux et d'agrumes. Un délice en accompagnement de poissons, fruits de mer et fromages à pâte molle.

Éventuellement non disponible dans les petits magasins



# PLAISIR D'ÉTÉ!

## SALADE DE QUINOA AVEC CAROTTES

### Ingrédients pour 4 personnes:

- 80 g de quinoa
- 150 g de carottes
- 1 càc de margarine
- 1/2 concombre
- 1 boîte (425 ml) de pois chiches
- 1 grenade
- 1 càc KNORR Herbmix aux Herbes**
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 3 càs d'huile d'olive
- 3 càs de graines de sésame grillées
- Poivre

### Préparation:

1. Nettoyer et couper en petits dés les carottes. Faites cuire la margarine dans une casserole à feu doux et ajouter les carottes. Ajouter le quinoa lavé et préparé selon les instructions de la boîte. Mettez de côté la préparation.
2. Nettoyer et couper en petits dés un demi concombre. Égoutter les pois chiches avec une passoire. Égrainer la grenade.
3. Mélanger 1 càc Knorr Herbmix aux herbes avec 2 càs d'eau, de vinaigre et d'huile d'olive. Mettre tous les ingrédients de la salade dans un bol. Ajouter le sésame et la vinaigrette et bien mélanger. Assaisonner de poivre.



## Picoré

### Saviez-vous que . . .



• • • tous les enfants de moins de 13 ans qui fêtent leur anniversaire peuvent choisir un cadeau chez Volg?

Pour beaucoup d'enfants, leur anniversaire est encore mieux que Noël. A l'occasion de ce grand jour, Volg souhaite surprendre ses plus jeunes clientes et clients par un petit présent. Les enfants peuvent eux-mêmes choisir leur surprise pendant une semaine suivant leur anniversaire. Volg propose des cadeaux pour filles et garçons de tout âge: des jeux pour l'extérieur ou pour les moments de créativité à la maison. Les collaborateurs du magasin se réjouissent lorsque les enfants apportent un petit souvenir de leur anniversaire, qu'il s'agisse d'une photo de la fête, d'un dessin ou autre chose.

• • • deux nouveaux magasins Volg ont ouvert leurs portes à Courtételle (JU) et à Founex (VD)?

Dans le nouveau magasin Volg de Courtételle, au 1 de la rue Préfet Compte, les produits frais occupent une place centrale. La gérante du magasin Manuela Begatik et son équipe accueillent leurs clients du lundi au samedi dès 6 heures. Les pains provenant des boulangeries Salva de Courtételle et Aubry de Delémont ainsi que la bière de la brasserie Pierre Blanche de Delémont font partie de l'assortiment «Délices du village».

Le magasin Volg de Founex se trouve au cœur du village, au 29 de la Grand-Rue, et est ouvert du lundi au vendredi de 6 heures à 19 heures et le samedi de 7 heures à 17 heures. La gérante du magasin Liliana Coman et son équipe offrent à leurs clients tout ce dont ils ont besoin au quotidien, des fruits et des légumes croquants jusqu'au dentifrice. Les spécialités «Délices du village» comme le pain de la boulangerie Ruckstuhl de Meyrin et le vin de Julien Dutruy de Founex complètent l'assortiment.



## Aperçu →

Le prochain numéro de «frais&sympa» paraîtra le **29 août 2019.**



• • • votre slogan pourrait bientôt être connu de tous?

A l'occasion du lancement de la nouvelle campagne de Volg «Pour l'amour du village», les nouveaux sacs seront également disponibles dans votre magasin Volg. Chacun de ces sacs propose un slogan ayant pour thème faire ses courses au village. «frais&sympa» est à la recherche des meilleures expressions «Par amour pour le village», car personne ne sait mieux que vous ce que signifie faire ses courses au village que vous, nos lectrices et lecteurs. Il vaut la peine de participer: parmi tous les slogans soumis, nous tirons au sort 10 bons d'achat Volg d'une valeur de 50 francs chacun. Et si votre slogan est sélectionné pour figurer sur un sac Volg, vous recevrez un bon d'achat Volg de 20 francs. Deux conseils du jury: les slogans les plus courts sont les meilleurs! Ils ne doivent pas dépasser les 80 caractères. Et une touche d'humour est toujours bienvenue... Bonne chance!

**Envoyez votre slogan qui commence par «Par amour pour le village» à l'adresse [info@volg.ch](mailto:info@volg.ch) avant le 30 juin 2019.**

Vous trouverez de plus amples informations à propos de BEA sur [www.bea-verlag.ch](http://www.bea-verlag.ch) ou en appelant le 056 444 22 22.



**frais&sympa**  
imprimé en  
Suisse



# TOUT SIMPLEMENT VARIÉES!

- Comme grillades avec n'importe quel accompagnement
- Comme élément léger d'une salade, rehausse chaque assiette de salade
- À l'apéritif, accompagné d'une sauce dip
- Comme plat classique ou asiatique, avec riz et sauce assortie



**Juin 2019**  
Brochettes de poulet marinées  
aux épices asiatiques



**Juin 2019**  
Brochettes de poulet au goût  
fruité d'orange



**Août 2019**  
Brochettes de poulet avec  
marinade classique au paprika

Éventuellement non disponible dans les petits magasins.

**SUTTERO**

