

# frais & sympa

**Actualités  
de cuisine**

Cuisine d'automne  
colorée

En savoir plus

**FROMAGE SUISSE,**  
*les artisans du goût*





# PLAISIR DE SNACK ÉQUILIBRÉ

*l'équilibre au naturel*

**40% DE GRAISSES EN MOINS**  
QUE LES SNACKS TRADITIONNELS

SNACK AUX HARICOTS  
RICHE EN FIBRES



**NOUS Y METTONS TOUT NOTRE COEUR.**

**Z**  
ZWEIFEL



## Editorial

Après plus de 18 ans à la présidence de la direction, je m'adresse à vous pour la dernière fois dans «frais&sympa», le magazine Volg pour les clients. Le 1<sup>er</sup> septembre 2019, je remettrai mes fonctions en de nouvelles mains. Vous en apprendrez davantage sur les changements au sein de la direction de Volg en page 26.

Tout comme vous prenez plaisir à faire vos commissions au magasin de village, je l'es-

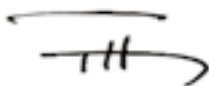
**Merci et au revoir!** père, ce fut un grand plaisir pour moi d'assurer la responsabilité des magasins Volg. En presque deux décennies, beaucoup de choses ont changé. Toutefois, le lien étroit qui unit Volg au village et à ses habitants est resté intact. Et ceci n'est pas prêt de changer,

Car Volg ne peut pas survivre sans clients fidèles à leur magasin de village. Je souhaite saisir cette occasion pour vous exprimer, chers clients Volg, toute ma gratitude! Que ce soit pour vos petits et grands achats chez Volg, mais aussi pour vos précieuses suggestions. Je vous souhaite le meilleur et vous dis au revoir. Peut-être nous reverrons-nous un jour en faisant nos achats chez Volg.

frais et sympa



Ferdinand Hirsig,  
président de la Direction



### 5 Actualités de cuisine

Cuisine d'automne colorée

### 11 Vins et fromages du mois

Féchy Soir Soleil et «Luzerner Rahmkäse»

### 15 Astuce du moment

Cornettes Lutteurs de Bschüssig

### 17 En savoir plus

Fromage suisse, les artisans du goût

### 23 Concours

Gagner avec Hiestand

### 24 Histoires de village

Où les lutteuses donnent le ton

### 26 Pour la propre cause

Changement de direction chez Volg

### 29 Magasin de village

Pour la bonne cause

### 30 Typiquement Suisse – typiquement Volg

Café de La Chaux-de-Fonds

### 33 Novissimo

Nouveautés chez Volg

### 34 Astuce du moment

Hiestand donne une deuxième vie aux restes

Actualités de cuisine

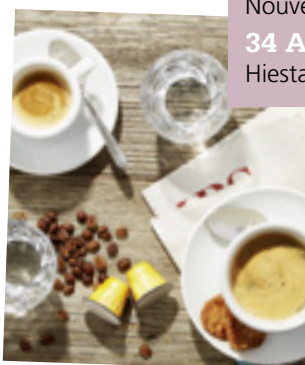
**Cuisine d'automne colorée**

**5**



Magasin de village  
**Offrez joie et rires grâce aux timbres Volg**

**29**



Typiquement suisse – typiquement Volg

**Café de La Chaux-de-Fonds**

**30**



en savoir plus  
Le magazine thématique **Fromage**  
**17**





# PROFITEZ MAINTENANT!

# 20%

DU 02.09 AU 07.09.2019  
SUR DES SAUCES KNORR SÉLECTIONNÉES



\* Peut-être non disponible dans des petits points de vente.







# Petits plaisirs d'automne

A cette période de l'année, les plats redeviennent plus copieux. L'automne est l'une des plus belles saisons de l'année, y compris sur le plan culinaire. Il nous offre des arômes puissants et des couleurs lumineuses.

*Bœuf Bourguignon et purée de pommes de terre et courge*



L'automne procure toute une palette de saveurs. Sur les pages suivantes, vous pourrez découvrir des menus hauts en couleur, préparés au four ou à la cocotte avec des ingrédients de saison comme les courges, les champignons, les carottes, les noix, le lard et les saucissons. L'apparition des premières nappes de brume indique que c'est à nouveau

la saison du bœuf bourguignon. Ce ragoût originaire de Bourgogne est le repas idéal à déguster le dimanche: il faut compter deux heures de cuisson pour que tous les arômes se déploient et que la viande devienne parfaitement tendre. Pendant ce temps, les convives seront envoûtés par les parfums divins provenant de la cuisine.

**SUGGESTION**  
Le *Fläsch Gemswändler Pinot Noir AOC Graubünden* aux notes de baies et d'épices accompagne avec élégance le bœuf bourguignon.







*Petits pains d'épeautre  
au séré et aux noix*



*Risotto au four aux  
champignons*

# Quand il fait froid, le four tourne à plein régime



*Courge au four  
à la feta et au  
pesto*

Que diriez-vous d'un bon plat sorti du four, par exemple les carrés de pâte feuilletée farcis aux épinards et gorgonzola? Accompagnés de rampon, ces carrés constituent un plat principal de saison. Les noix aussi sont de saison et agrémentent parfaitement les petits pains d'épeautre au séré et aux noix. Le clou de cette recette: ils sont très vite préparés, car aucun temps de levée n'est requis. Ils se marient parfaitement avec du fromage, mais aussi avec des tranches de potimarron doux passées au four, aussi connu sous le nom de potiron d'Hokkaido. Même le risotto peut se préparer au four. On y ajoute les bolets séchés, seuls les champignons frais sont cuits séparément dans le beurre. Les choux de Bruxelles et l'escalope de poulet accompagnent parfaitement leurs arômes terreux.





### **SUGGESTION**

Avec les carrés de pâte feuilletée farcis aux épinards et gorgonzola, nous recommandons un vin blanc fruité et floral comme le Féchy AOC La Côte Soir Soleil.

*Carrés de pâte feuilletée farcis aux épinards et gorgonzola*



# PROFITEZ-EN!

## VOS PRODUITS NESCAFÉ® DOLCE GUSTO® PRÉFÉRÉS À UN PRIX ATTRACTIF!\*



Valable sur les variétés suivantes :  
Lungo, Espresso, Grande Intenso, Incarom Latte,  
Café au lait et Latte Macchiato

\*Offre valable du 09.09.2019 au 15.09.2019 et selon les stocks disponibles en magasin.

\*\*Éventuellement indisponible dans des points de vente plus petits.

COFFEE IS NOT JUST BLACK



# Connaissance des produits



*Salade tiède  
de rampon et  
de pommes de  
terre sautées*

## CONSEIL

Le parfait contraste avec le saucisson: l'**amorino Rosato Terre di Chieti IGT amabile** aux notes de framboise.

**Variations automnales** En général, la salade de pommes de terre se prépare avec des pommes de terre en robe des champs. En revanche, pour la salade tiède de rampon et de pommes de terre sautées, les tranches de pommes de terre sont d'abord sautées, puis mé-

langées avec le rampon et la vinaigrette. Grâce à cette petite astuce culinaire, le saucisson ne volera pas la vedette à la salade. Pour que cette spécialité vaudoise déploie toute sa saveur, elle ne doit pas cuire à gros bouillons mais infuser lentement dans l'eau chaude.

## Hits du mois

### Cordon-bleu de poulet et escalope de chair à saucisse Mediterran

Le cordon-bleu de poulet, préparé avec de la viande de cuisse de poulet, du gruyère et du jambon de dinde, ainsi que l'escalope de chair à saucisse Mediterran sont à la fois copieux et délicieux. L'escalope est agrémentée de jambon, de dés de tomates et d'herbes italiennes. Laissez-vous surprendre chaque mois par une nouvelle spécialité de cordon-bleu et tous les deux mois par une nouvelle variété d'escalope de chair à saucisse.



Cordon-bleu de poulet



Escalope de chair à saucisse Mediterran

## L'automne chez Volg



### Viande et charcuterie

C'est la saison du civet de cerf et du saucisson.



### Les accompagnements

La chasse est servie avec des spätzli, du chou rouge et des marrons glacés.



### Le dessert

Purée de marrons pour de délicieuses vermicelles servis traditionnellement avec de la glace vanille, de la crème fouettée et des meringues.





,



!

★ Et quel est ton message ?  
Avec les nouveaux Stimorol Limited Edition Packs,  
tu as toujours une formule fraîche toute prête !

**SAY IT WITH** **STIMOROL**★/



# Deux Suisses unis dans le bonheur

**Le Féchy, un vin vaudois fruité, et l'onctueux «Luzerner Rahmkäse» de Suisse centrale forment un beau couple. Avec eux, une belle soirée d'automne peut devenir un moment inoubliable.**

L'automne doré se savoure en particulier avec une collation composée d'un délicieux fromage et d'un bon vin. Voilà une union suisse réussie: le Féchy AOC La Côte Soir Soleil dont l'arôme fruité se marie parfaitement avec l'onctueux «Luzerner Rahmkäse». Pour la célèbre experte en vin Chandra Kurt, le vin du mois proposé par Volg est un «vin joyeux pour gourmets modernes». Le chasselas de La Côte, illustre région viticole située sur les rives du lac Léman, séduit le nez par ses notes florales et fruitées qui rappellent le sureau, la pêche blanche et les agrumes. C'est pourquoi Chandra Kurt lui accorde l'excellente note de 17,25 points et une étoile pour son exceptionnel rapport prix-prestation.

### Le partenaire idéal de tous les délices

Pour les journées d'automne et d'hiver plus frissonnantes, nous recommandons le Féchy AOC La Côte Soir Soleil avec la raclette ou la fondue. Ce vin d'apéritif typique accompagne aussi très bien le poisson et la viande blanche à l'assaisonnement subtil.

## Vin

du mois  
Féchy AOC La Côte Soir  
Soleil, 2017/18, Suisse  
75 cl, au lieu de Fr. 12.50  
Fr. 9.70

**Féchy AOC La Côte Soir Soleil, 2017/2018 Suisse**

**Caractère** Ce vin fruité jaune paille séduit par son parfum intense de sureau, de pêche blanche et d'agrumes.

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

**Accompagne** parfaitement les poissons d'eau douce, la viande blanche, la raclette et la fondue.

## Fromage

du mois  
«Luzerner Rahmkäse»  
Portion 240 g, au lieu de Fr. 6.95  
Fr. 5.25  
100 g, au lieu de Fr. 2.90  
Fr. 2.20



### Crémeux, doux et drôlement bon

Le «Luzerner Rahmkäse» d'Emmi est un fromage à pâte mi-dure crémeux aux arômes doux qui se déguste à tout moment de la journée, que ce soit au déjeuner ou sur un plateau de fromage avec du pain. Il se savoure aussi parfaitement chaud. Le «Luzerner Rahmkäse» est élaboré à partir de lait pasteurisé et de crème provenant de la région de Lucerne, ce qui le rend particulièrement crémeux.

Durant la période d'affinage de six semaines dans une pièce climatisée, les meules sont tournées et brossées régulièrement par des maîtres fromagers comme Pius Richli jusqu'à ce que le fromage développe une légère note d'acidité et une douce saveur épicée. Dans l'idéal, il convient de le sortir du réfrigérateur une demi-heure avant de le déguster pour que ses arômes puissent s'épanouir.





*« Fais fondre  
ton grand-papa,  
même si sa vraie passion, c'est le jass! »*



**Chez nous, tu trouveras  
tout ce qu'il faut  
pour toujours réussir  
tes spécialités.**



\* N'est peut être pas disponible dans les plus petits points de vente.





### Féchy AOC La Côte Soir Soleil, 2017/18, Suisse

**Caractère** Ce vin fruité jaune paille séduit par son parfum intense de sureau, de pêche blanche et d'agrumes.

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

**Accompagne** parfaitement les poissons d'eau douce, la viande blanche, la raclette et la fondue.

**Note** 17,25 ★ (millésime 2017)



### L'Amorino Bianco Terre di Chieti IGT, 2018, Italie

**Caractère** Ce vin jaune pâle et pétillant révèle un parfum de fruits à pépins, de citron et de fruits exotiques.

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

**Accompagne** parfaitement la volaille, les fruits de mer, les spaghetti Carbonara et l'apéritif.



### L'Amorino Rosato Terre di Chieti IGT amabile, 2018, Italie

**Caractère** Ce vin d'un rose framboise convainc par ses arômes de baies rouges, d'agrumes et de menthe, rappelant les saveurs de confiture de framboise.

**Dégustation** Conservation jusqu'à 3 ans, à 10-12 °C.

**Accompagne** parfaitement les plats italiens et l'apéritif.



### Fläsch Gemswändler Pinot Noir AOC Graubünden, 2017, Suisse

**Caractère** Ce vin rouge grenat présente des arômes de baies rouges, de mûres et de cerises et séduit par des notes à la fois épicées et poivrées.

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

**Accompagne** parfaitement la chasse, l'agneau, le risotto, les plats de champignons et le fromage.

**Note** 17

## Un Tempranillo équilibré



75 cl, au lieu de Fr. 16.90  
Fr. 12.90

### Fincas Valdemacuco Valdemar Roble Ribera del Duero DO, 2017, Espagne

**Caractère** Ce vin rouge cerise, à la fois fruité et satiné, impressionne par ses notes de baies noires, d'épices et son arôme balsamique.

**Dégustation** Conservation jusqu'à 5 ans, à 16-18 °C.

**Accompagne** parfaitement les rôtis, la viande rouge, l'agneau, les plats de viande froids et le fromage.



### L'Amorino Negroamaro IGT Puglia, 2018, Italie

**Caractère** Voici un vin rouge-violet qui dévoile des notes de prune, de mûre et de groseille ainsi que des arômes de menthe et de réglisse.

**Dégustation** Conservation jusqu'à 4 ans, à 16-18 °C.

**Accompagne** parfaitement les plats italiens, les grillades et l'apéritif.



### Merlot La Capitana Barrel Reserve, 2015, Chili

**Caractère** Voici un vin moelleux d'un violet foncé qui dévoile des arômes de prunes sucrées, de baies noires, de cerises et de chocolat noir.

**Dégustation** Conservation jusqu'à 5 ans, à 16-18 °C.

**Accompagne** parfaitement le steak de bœuf, le ragoût de veau et de porc, la volaille, le canard et le fromage.

**Note** 17,75 ★

## Ma commande

- Carton de 6 bouteilles de FÉCHY AOC LA CÔTE SOIR SOLEIL, 75 cl, au lieu de Fr. 75.– seulement Fr. 58.20
- Carton de 6 bouteilles de L'AMORINO BIANCO TERRE DI CHIETI IGT, 75 cl, au lieu de Fr. 63.– seulement Fr. 50.40
- Carton de 6 bouteilles de L'AMORINO ROSATO TERRE DI CHIETI, 75 cl, au lieu de Fr. 63.– seulement Fr. 50.40
- Carton de 6 bouteilles de FLÄSCH GEMSWÄNDLER PINOT NOIR, 75 cl, au lieu de Fr. 107.70 seulement Fr. 87.60
- Carton de 6 bouteilles de FINCAS VALDEMACUCO VALDEMAR ROBLE, 75 cl, au lieu de Fr. 101.40 seulement Fr. 77.40
- Carton de 6 bouteilles de L'AMORINO NEGROAMARO IGT PUGLIA, 75 cl, au lieu de Fr. 63.– seulement Fr. 50.40
- Carton de 6 bouteilles de MERLOT LA CAPITANA BARREL RESERVE, 75 cl, au lieu de Fr. 77.70 seulement Fr. 59.70

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 2 au 28 septembre 2019, dans la limite des stocks disponibles.**

Les notations proviennent du «Weinseller 2019» de Chandra Kurt.

★ = un rapport prix-prestation particulièrement exceptionnel



**APPENZELLER ALPENBITTER  
ORIGINAL**

**SWISS MADE.  
DEPUIS 1902.**

**APPENZELLER.SWISS**







# La cornette qui lutte

**Les «Cornettes Lutteurs» sont un hommage au sport de lutte. Les pâtes Bschüssig incarnent la tradition et la grande qualité suisses.**

*Les «Cornettes Lutteurs» sont particulièrement délicieuses gratinées au fromage et aromatisées d'herbes des Alpes.*

**P**armi ceux qui pratiquent la lutte, véritable sport national, les plus forts savent très bien quels aliments apportent le plus d'énergie. Car quiconque s'entraîne beaucoup en vue de réaliser des exploits sportifs et de renforcer sa musculature a besoin de glucides. Les «Cornettes Lutteurs» ne sont pas seulement goûteuses et nutritives, mais elles constituent aussi un hommage au sport de lutte et aux traditions qui lui sont liées. Depuis 140 ans déjà, Bschüssig fabrique des pâtes suisses de qualité. Outre le travail et une minutie typiquement suisses, les pâtes Bschüssig sont faites de la meilleure semoule de blé dur, d'eau fraîche suisse, d'oeufs entiers issus d'éle-

vages suisses en plein air. La marque propose une large palette de pâtes, des nouilles aux papillons, en passant par les garnitures de soupes comme les célestines ou les lettres.

### Main dans la main avec le sport national suisse

Pour Bschüssig, en sa qualité de partenaire couronne, la Fête fédérale de lutte suisse à la fin août a été le moment fort par excellence. Au Pasta-Mobile de Bschüssig, les lutteurs et les amis du sport de lutte ont été rassasiés de délicieux plats aux cornettes. D'ailleurs, la popularité et la demande de la marque traditionnelle suisse ne cessent d'augmenter, car Bschüssig fait battre plus fort les cœurs des amateurs de pâtes.



**BSCHÜSSIG**  
Les pâtes suisses depuis 1876

*Les «Cornettes Lutteurs» aux trois œufs de Bschüssig contiennent exclusivement des œufs suisses issus d'élevages en plein air.*



**24%  
DE RABAIS**  
31.08 – 29.09.2019

# Il n'est pas doux par hasard.



*Doux et crémeux.*

\* éventuellement non disponible dans les petits points de vente.



Luzerner Fromage doux  
à la crème 240 g



Luzerner Fromage relevé  
à la crème\* 220 g



Luzerner Fromage doux  
à la crème tranches\* 150 g



# en savoir plus

Fromage



*Fabien Gillioz de la Fromagerie d'Anniviers de Vissoie (VS) est l'un des nombreux fromagers passionnés qui travaillent avec Volg. Son fromage velouté est affiné pendant plusieurs semaines en cave et fait l'objet de soins quotidiens.*

## FROMAGE SUISSE, L'ART CULINAIRE

**Fromages à pâte molle ou à pâte mi-dure, fromages crémeux à faire fondre: les fromages suisses sont très variés et se dégustent souvent chauds, en particulier durant la saison hivernale.**

**D**es grands classiques suisses aux trouvailles locales portant le label «Délices du village», chaque magasin Volg propose un assortiment différent qui fait battre plus fort les cœurs des amateurs de fromage. D'ailleurs, le rayon

fromage témoigne de la diversité de l'offre dans les magasins Volg. Ci-après vous trouverez quelques spécialités sélectionnées dans le vaste assortiment Volg. Vous pourrez également découvrir de délicieuses recettes au fromage pour les

jours d'hiver, de la traditionnelle galette vigneronne au savoureux cordon-bleu au fromage à raclette. Quant à la petite tomme, avec sa croûte dure et son cœur moelleux, elle est particulièrement bonne lorsqu'elle sort du four.



# FROMAGE À PÂTE MOLLE



Baer  
Camembert  
Classique 125 g



Jean-Louis  
Tomme à la crème  
100 g



Quart de  
brie suisse Volz 250 g



La tomme fondue est délicieuse en combinaison avec des fruits.

## Fromage à pâte molle au miel et aux figes cuit au four

Pour 4 personnes:

Disposer 4 **fromages à pâte molle** (par ex. Tomme Jean-Louis à la Crème à 100 g) dans des récipients adaptés au four. Couper 4 **figes** fraîches en quartiers, verser dans un bol et mélanger avec ½ dl de **vin blanc** et 1 CS de **miel**. Répartir les figes et la sauce sur le fromage. Ajouter 4 **brins de romarin** et cuire pendant 8 à 10 min dans le four préchauffé à 220 °C.

**Préparation: 15 min + 8 à 10 min de cuisson**

**Conseil:** on peut remplacer les figes par des poires.

Les fromages à pâte molle comme le brie ou le camembert possèdent une croûte de moisissure noble, avec un cœur moelleux, voire légèrement fluide. Le «Jean-Louis Tomme à la Crème» présente une teneur en graisse assez élevée pour un fromage de cette variété.

Dégusté à peine sorti du four, il se marie parfaitement avec le miel, les figes et le vin blanc. Un fromage à pâte molle peut très bien être laissé à température ambiante pendant une journée. C'est ainsi qu'il dévoilera le mieux sa tendre texture et sa richesse aromatique.



## Galette vigneronne

Pour 4 personnes:

Étendre 1 **pâte à pizza** rectangulaire, la couper en quatre et former des ronds à la main. Disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Répartir 100 g de **de mi-crème acidulée** sur la pâte. Couper en deux 200 g de **raisin rouge**, couper 1 **oignon** en lamelles et répartir le tout sur la pâte. Prendre 100 g de **fromage à pâte mi-dure** (par ex. Le Maréchal, Tilsiter rouge ou Gottardo), retirer la croûte puis râper grossièrement, répartir sur la pâte et cuire pendant 15 à 18 min au four préchauffé à 220 °C.

**Préparation: 10 min + 15 à 18 min de cuisson**



*Galette vigneronne:  
le mariage idéal de la pâte à  
pizza, du raisin et du Maréchal*

# FROMAGE À PÂTE MI-DURE

Le fromage à pâte mi-dure doit sa texture plus moelleuse à l'eau ajoutée à la pâte. Grâce à son cœur onctueux, il fond facilement et convient très bien aux plats gratinés. D'ailleurs, c'est le fromage à pâte mi-dure qui confère son côté croustillant à la galette vigneronne. Bien entendu, le fromage se déguste aussi juste comme ça. Il faut toutefois veiller à le sortir du réfrigérateur avant. En principe, un fromage doit être à température ambiante pour déployer tout son arôme.

**Gottardo,  
portion 200 g**

«**Volg  
Dorf-Chäs**»,  
portion 180 g

**Le Maréchal,  
portion 180 g**





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

Lukas Bitschnau, Kirchberg



# Ma génération. Ma responsabilité.



Le meilleur de la nature.



31%  
de  
réduction

Viande hachée de bœuf

En Action du 4 au 8 septembre 2019



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

Éventuellement non disponible dans les petits magasins.



# FROMAGE À FAIRE FONDRE



Wyssmüller Fondue  
Création 400 g



Raclette  
Mazot 400 g



Raclette  
Valdor Plateau  
Dégustation 600 g

Le fromage à raclette fondant se prête parfaitement au cordon-bleu.



Le fromage à raclette est unique, à la fois crémeux et corsé, et fait du cordon-bleu un véritable chef-d'œuvre. Le Valais est connu pour son fromage à raclette: il est fabriqué exclusivement avec du lait cru. La tradition de faire fondre le fromage remonterait au XVI<sup>e</sup> siècle. C'est aussi du Valais que vient le «Raclette Valdor Plateau Dégustation AOP» avec des fromages provenant d'Orsières, de Tourtemagne et du Val de Bagnes. Et lorsque les températures chutent revient le temps de la fondue par exemple la Wyssmüller, une création onctueuse et épicée du maître fromager.

## Cordon-bleu au fromage à raclette

Pour 4 personnes:

Ouvrir par le milieu 4 **escalopes de porc** provenant du filet, sans les découper entièrement. Placer entre deux feuilles de film alimentaire et les aplatir. Garnir un côté des escalopes ouvertes de 300 g de **fromage à raclette** en tranches. Couper 200 g de **jambon cru**, 5 **oignons blancs** et 10 **cornichons** en petits dés et répartir sur le fromage. Ménager un bord de 2 cm tout autour. Recouvrir avec l'autre moitié d'escalope et bien appuyer. Battre 2 **œufs** assaisonnés de **sel** et de **poivre**. Rouler les cordons-bleus dans 3 CS de **farine**, puis dans l'œuf et enfin dans 250 g de **panure** et bien appuyer. Faire fondre 2 CS de beurre à rôti dans une poêle et faire revenir les cordons-bleus jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

**Préparation: 25 min**

**Conseil:** servir avec des haricots et des pommes de terre à raclette cuites au four.



# HUGO

## les seuls Cornichons suisses



\*

Par notre partenariat avec des agriculteurs suisses, nous poursuivons notre engagement en faveur de la culture des cornichons dans notre pays.

**Les seuls cornichons suisses sont fabriqués par Hugo Reitzel !**



\* pas disponibles dans les petits points de vente

REITZEL (SUISSE) SA | ROUTE D'OLLON 14/16 | CH-1860 AIGLE | WWW.HUGOREITZEL.CH



**Buitoni**  
DAL 1827  
DA CASA BUITONI

**BELLA NAPOLI**  
- Prodotta in Italia -  
· 22 ORE DI LIEVITAZIONE ·

**DE VRAIES PIZZAS ITALIENNES.**

**NEW**

**BELLA NAPOLI**  
CAMPANELLE CON PROSCIUTTO E FUNGHI  
**BELLA NAPOLI**  
MONTICELLI CON PROSCIUTTO E FUNGHI

DISPONIBLE AU RAYON SURGELÉS.  
\*Eventuellement indisponible dans des points de vente plus petits.



# Concours

Avec Hiestand, gagnez des bons de voyage Reka Rail et partez à la découverte de la Suisse.



## Savourer durablement

**Le pain ne se met pas à la poubelle. Hiestand s'engage de diverses façons contre le gaspillage alimentaire. Savourez du pain fraîchement sorti du four et, avec un peu de chance, vous partirez en voyage en Suisse!**

Lorsque le pain à la maison n'est plus très frais, il existe une multitude de recettes délicieuses qui préservent même votre budget. Vous offrez ainsi une deuxième vie à vos restes de pain. La boulangerie Hiestand agit contre le gaspillage alimentaire et s'engage pour la préservation des ressources dès la fabrication de ses pains. Grâce au levain, par exemple, le pain reste frais plus longtemps. En général, les restes de pain sont séchés ou moulus et utilisés dans la fa-

brication des farces et des pâtes maison. De plus, les produits de deuxième choix sont donnés ou vendus à prix réduit.

### Voyager «durable» en Suisse

Lors des voyages aussi, on peut miser sur la durabilité. En participant à notre concours avec Hiestand, vous pouvez gagner des bons de voyage Reka Rail et découvrir la Suisse à votre rythme: en train, en téléphérique, en bateau ou en vélo de location.

## CONCOURS

Quelle est l'une des mesures prises par la boulangerie Hiestand pour réduire le gaspillage alimentaire?

- A: elle préserve les ressources.
- B: elle ne cuit que des pains extra petits.
- C: rien

**1<sup>er</sup> prix d'une valeur de Fr. 2000.-**  
Bon de voyage Reka Rail

**2<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 1000.-**  
Bon de voyage Reka Rail

**3<sup>e</sup> d'une valeur de Fr. 500.-**  
Bon de voyage Reka Rail

**4<sup>e</sup> au 28<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 179.-**  
Toaster SMEG 50's Retro-Style



→ participez et gagnez!

Délai de participation fixé du 29 août au 24 septembre 2019.

En ligne: [www.volg.ch/frais-et-sympa](http://www.volg.ch/frais-et-sympa)

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, adresse et numéro de téléphone.

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

Par courrier: envoyez la bonne réponse jusqu'au 20 septembre 2019 sur une carte postale (pas de lettre) à l'adresse Volg Konsumwaren AG, «Hiestand», case postale 344, 8401 Winterthur.



Les pains Hiestand comme le «Volg Steinofenbrot dunkel» restent frais plus longtemps grâce au levain.

**Hiestand**

FRAIS DU FOUR - NOTRE HETIER





# Par amour pour le village, où les filles sont aussi les méchantes.

Des filles fières de pratiquer un sport de méchants, une valeur sûre à Einsiedeln (SZ), tout comme Volg. «frais&sympa» a rencontré deux jeunes lutteuses très talentueuses et leur a demandé comment elles avaient rejoint la grande famille de la lutte. Leur histoire illustre bien les particularités de la promotion de la relève à Einsiedeln.

### 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.

Einsiedeln est un véritable bastion de la lutte masculine, et depuis quelques années aussi de la lutte féminine. Sonia Kälin, quadruple championne de lutte et entraîneuse de la relève féminine, est l'instigatrice de ce succès. «frais&sympa» a eu l'occasion de rencontrer deux de ces jeunes talents: Katja (12 ans) et Amélie (10 ans). Toutes deux enfilent la culotte de jute depuis près d'un an déjà et ont un objectif bien précis en tête.

Leurs chances sont plutôt bonnes. La concurrence dans la lutte féminine n'est pas encore trop féroce. Aujourd'hui, comme l'indique le nombre de membres

de la Eidgenössische Frauenschwingerverband (l'association fédérale de lutte féminine), on compte un peu plus de 130 jeunes lutteuses actives qui s'affrontent pour remporter des couronnes et le titre de reine. Il y a deux ans, elles étaient à peine 100. Sonia se souvient bien: «Quand j'ai commencé, il y a 16 ans, je luttais la plupart du temps contre des garçons.»

### «Nous voulons aussi devenir reines de la lutte.»

Aujourd'hui, Amélie et Katja s'entraînent dans un cadre parfaitement adapté à la promotion de la relève féminine. Mais avant de faire partie des fameuses «méchantes», elles devront chuter encore quelques fois sur le dos dans la sciure. Il faut maîtriser ou savoir contrer environ 100 prises avant d'être capable de battre l'une des concurrentes expérimentées. Katja et Amélie ont très vite appris leurs premières prises, au grand plaisir de leur entraîneuse Sonia Kälin. Et elles ont déjà leur prise préférée: «C'est le tour de hanche», dévoilent-elles à l'unisson en se tournant vers Sonia Kälin. Cette dernière fait en sorte qu'elles apprennent une à deux nouvelles prises par saison. Elles seront ainsi parfaitement préparées pour remporter leur couronne.



«Mieux une fille lutte, plus elle est méchante», dévoilent Katja (à gauche) et Amélie (au centre). Avec la reine de la lutte Sonia Kälin comme entraîneuse, toutes les chances sont de leur côté pour devenir les plus méchantes.





*La tendance est claire: la lutte n'est pas seulement en plein essor parmi le public, mais aussi parmi les lutteurs. Le Frauenschwingclub Urschweiz compte le plus important effectif de filles et de femmes lutteuses. L'un de ses deux centres d'entraînement se trouve d'ailleurs à Einsiedeln. C'est là aussi que Katja (à gauche) et Amélie (à droite) ont vécu leurs premières heures d'entraînement.*



## Trois questions

à Katja et Amélie

### Comment avez-vous découvert la lutte?

**Katja:** Toute ma famille est fan de ce sport. Nous avons toujours regardé les fêtes de lutte à la télévision, ce qui m'a donné envie de tester mes capacités dans la sciure.  
**Amélie:** C'est mon frère qui m'y a donné goût. Lui-même est un lutteur. Lorsque je me suis rendue à l'entraînement d'essai avec Sonia, j'ai tout de suite su: voilà ce que j'ai envie de faire!

### Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans la lutte?

**Katja:** Pouvoir devenir reine! (Elle rit.) Et, bien entendu, la chance de s'entraîner avec Amélie.  
**Amélie:** Je veux la même chose. Et remporter une fois le taureau à la Fête fédérale.

### Lorsque vous passez chez Volg après l'entraînement, qu'achetez-vous?

**Amélie et Katja:** Aujourd'hui, ce sera certainement une glace (et elles partent en courant).



## Frais et sympa et meilleur ami des lutteurs.

A Einsiedeln, le bastion de la lutte, tout le monde est un peu méchant: lorsqu'une fête de lutte a eu lieu durant le week-end, le lundi matin, c'est le principal sujet de discussion au magasin Volg, surtout lorsque la collaboratrice Volg, Trudi Schönbächler, est présente au magasin. Elle ne connaît pas seulement la mère de Sonja Kälin et de nombreuses vedettes de la lutte: elle-même est entrée dans le rond de sciure enfant, du moins à titre d'essai contre son frère.





## Pour la propre cause *Changement au sein de la direction*

# Volg

*frisch und fründlich*



Ferdinand Hirsig est né en 1956 dans une famille de commerçants de détail. Il se décrit lui-même comme un mordu du commerce. Depuis début 2001, il a occupé le poste de président de la Direction du groupe Volg. En 2004, il a également intégré la direction de la maison mère fenaco. Il continuera à exercer cette fonction jusqu'à la fin 2020 avant de prendre une retraite bien méritée en 2021.

Philipp Zraggen, 45 ans, est membre de la direction et responsable du domaine Développement de l'entreprise depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2018. Il reprendra la fonction de président de la Direction le 1<sup>er</sup> septembre 2019. Avant cela, il a occupé, pendant 14 ans, plusieurs positions dirigeantes chez Aldi Suisse. Philipp Zraggen vit dans le canton d'Argovie, est marié et a deux enfants.



# Changement de direction chez Volg

**Ferdinand Hirsig, 63 ans, président de la Direction du groupe Volg, transmettra son poste à Philipp Zraggen, 45 ans, au 1<sup>er</sup> septembre 2019.**

## Monsieur Hirsig, quel mot représente selon vous le mieux Volg?

Village.

### Pourquoi ce mot?

Parce que le village fait depuis toujours partie de Volg, et inversement. Cela n'a pas changé durant mes 18 années passées chez Volg et cela ne risque pas d'arriver à l'avenir. D'ailleurs, notre nouvelle campagne publicitaire «Par amour pour le village» ne pouvait mieux illustrer la philosophie de Volg.

### Volg hier et aujourd'hui?

Ma première visite dans un magasin Volg m'a vite ramené à la réalité. J'ai trouvé une épicerie totalement encombrée. L'une de mes premières missions a donc été d'ouvrir des magasins à l'apparence homogène et soignée. Aujourd'hui, l'assortiment est composé de manière à ce que les habitants n'aient pas besoin de quitter le village pour faire leurs commissions.

### Qu'est-ce qui fait la particularité de Volg?

Les plus-values. Les habitants du village ne se contentent pas de faire des achats chez Volg, ils viennent s'y rencontrer. De plus, la plupart des magasins possèdent une agence postale intégrée. Et grâce à la possibilité de retirer des espèces au magasin, mise en place il y a un an, Volg est même devenu une sorte de bancomat.

### Qu'est-ce qui a le plus changé avec le temps?

Les attentes envers l'assortiment pour répondre aux besoins quotidiens. Auparavant, les produits à déguster sur le pouce comme les salades ou les sandwiches à emporter n'en faisaient pas partie. C'est l'offre convenance dans les magasins Volg qui a connu la croissance la plus forte. De plus, les heures d'ouverture ont beaucoup changé. Aujourd'hui, bon nombre des magasins Volg sont ouverts de 6 heures à 20 heures, voire 21 heures, des horaires qu'on voyait avant uniquement dans les shops des stations-services.

### Que souhaitez-vous à Volg?

De nombreux et fidèles clients et des collaborateurs engagés avec passion pour Volg. Ce sont d'ailleurs eux, les clients et les collaborateurs, que je remercie en premier lieu. Sans eux, l'histoire de Volg ne serait pas le succès qu'elle est. Je souhaite à Philipp Zraggen de connaître autant de moments de joie que moi.

## Monsieur Zraggen, quel mot représente selon vous le mieux Volg?

Terre natale.

### Pourquoi ce mot?

Parce que je vis à la campagne depuis toujours. Dans chaque village où j'ai habité, le magasin Volg faisait partie intégrante de la vie de la commune. Et j'ai observé ce même phénomène dans de nombreux villages où j'ai passé des vacances. Faire mes courses chez Volg a donc toujours fait partie de ma vie: avant ou après l'école quand j'étais enfant, et aujourd'hui dans ma vie de famille.

### Volg hier et aujourd'hui?

Lorsque j'étais enfant, j'achetais surtout des gommes à mâcher, des glaces et des friandises au magasin Volg. Aujourd'hui, j'apprécie les produits frais et les articles convenance si pratiques à emporter. Un assortiment qui offre à chacun ce qu'il désire.

### Qu'est-ce qui fait la particularité de Volg?

La part élevée de produits suisses et de spécialités du village. Volg est un point central du village, un lieu de rencontre qui offre une multitude de plus-values. En cette époque trépidante que nous vivons, il est appréciable de pouvoir faire ses achats rapidement grâce à des magasins bien agencés.

### Comment le groupe Volg peut-il évoluer?

Volg est et reste Volg. Ferdinand Hirsig a déjà modernisé les magasins de village. Ma mission est de poursuivre sur la même voie. Cela signifie promouvoir systématiquement les valeurs actuelles de Volg, à savoir la fraîcheur, l'amabilité et la proximité ainsi que les piliers de l'assortiment comme les produits suisses, les marques propres à Volg et l'offre convenance.

### Que souhaitez-vous à Volg?

Que nos clients continuent d'apprécier les plus-values que le magasin Volg de leur village leur apporte. Volg n'est pas uniquement un commerce de détail, mais un prestataire de services aux nombreuses plus-values. Le magasin de village a pour objectif de tout faire pour que les habitants y trouvent tout ce dont ils ont besoin. Grâce aux plus-values et aux services existants, et peut-être quelques services en plus, Volg va continuer de satisfaire ses clients.





# DÉLICE! BIO SANS LACTOSE!



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

## SAVOUREZ DES PRODUITS SANS LACTOSE, SANS COMPROMIS.

Nos produits sans lactose sont sans arômes ajoutés.  
Pour un plaisir sans lactose et sans compromis.

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







*Une visite toute particulière: dr Pirouette apporte des moments de joie et de divertissement à l'hôpital.*



Photos: Pierre-Yves Massot



## Offrez joie et rires grâce aux timbres Volg

**D**r Flash et dr Pirouette sont des docteurs pas comme les autres: vêtus de costumes rigolos et discrètement maquillés, ils transportent les enfants dans un univers magique plein de couleurs et de fantaisie, semaine après semaine. Tous deux font partie des 61 docteurs Rêves de la Fondation Théodora, une institution d'intérêt public. Il s'agit d'artistes professionnels qui, en étroite collaboration avec les médecins et le personnel de soin, s'engagent avec délicatesse et de façon personnalisée auprès des jeunes patients et leur offrent des moments de joie et de divertissement.

### Pour la bonne cause

Du 2 septembre au 6 octobre 2019, vous pouvez soutenir la Fondation Théodora en donnant les timbres que vous collectez à chaque achat chez Volg. Déposez-les directement dans la boîte de collecte ou collez-les d'abord dans votre livre de timbres avant de les remettre au magasin. Le montant équivalent aux timbres collectés dans les quelque 580 magasins Volg sera versé à la Fondation Théodora au nom des clients de Volg. Un grand merci pour votre engagement!

**Du 2 septembre au 6 octobre 2019, à chaque achat chez Volg, vous pourrez collecter des timbres pour la bonne cause et offrir ainsi aux enfants de précieux moments de joie.**



*Dr Flash fait apparaître comme par magie des sourires sur les visages des jeunes patients.*

### La Fondation Théodora

Créée en 1993, la Fondation Théodora agrémente d'un peu de joie et de rires le quotidien des enfants dans 35 hôpitaux et 29 institutions réservées aux enfants souffrant d'un handicap dans toute la Suisse. La fondation organise chaque année plus de 100 000 visites, au cours desquelles les 61 artistes professionnels, les docteurs Rêves, offrent aux enfants de précieux moments de bonheur. Pour en savoir plus: [www.theodora.org](http://www.theodora.org)







# Le plaisir du de La Chaux-de-Fonds

L'entreprise romande «La Semeuse» torréfie des spécialités de café depuis des décennies à 1000 mètres d'altitude. C'est cette situation géographique exceptionnelle qui confère au café son arôme unique.

Un «Mocca», le café par excellence: torréfié en Suisse à partir des meilleurs grains de café provenant des hauts plateaux d'Amérique centrale, du Brésil et d'Ethiopie.

## Entretien avec Nicolas Bihler

### Quelle est la particularité du café de «La Semeuse»?

Nous torréfions les grains de café à La Chaux-de-Fonds, à 1000 mètres d'altitude, ce qui confère au café un goût unique. «La Semeuse» est l'un des derniers torréfacteurs suisses, et nous en sommes très fiers. Nous sommes une entreprise familiale suisse et travaillons le café depuis des décennies. Notre credo a toujours été de livrer la meilleure qualité possible.

### Qu'est-ce qui distingue «La Semeuse» des autres torréfacteurs?

Nous connaissons presque tous nos producteurs de café et leur rendons visite régulièrement. Ce contact individuel contribue à la qualité.

### Qu'est-ce qui fait l'individualité de «La Semeuse»?

Nous sommes une petite équipe et comptons dans nos rangs des spécialistes qualifiés du

café. De l'achat de la matière première jusqu'à la torréfaction, nous gérons et contrôlons tout personnellement afin d'offrir au consommateur un café qui répond à ses attentes gustatives.

### Qu'est-ce qui vous unit à Volg?

Nous travaillons avec Volg depuis des années. Nos deux entreprises misent sur la qualité et sur un partenariat de longue date. Cette stabilité contribue aussi à la qualité.





café



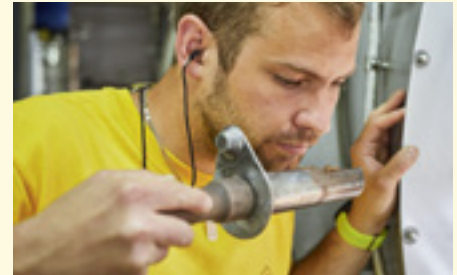
Nicolas Bihler, directeur de l'entreprise familiale «La Semeuse» à La Chaux-de-Fonds (NE)



Le café est livré à l'entrepôt de «La Semeuse», à La Chaux-de-Fonds.



250 kilogrammes de grains sont doucement torréfiés pendant 12 à 15 minutes.



Le torréfacteur Julien Cuche vérifie le degré de torréfaction, car c'est cela qui détermine la qualité au final.



Le café est ensuite versé dans les caisses de transport par Yves Boillat, également torréfacteur.



### 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.

L'origine suisse de «La Semeuse» n'est pas évidente. Depuis peu, vos emballages sont ornés d'une croix suisse.

Oui, en effet, nous avons remanié notre emballage, car nous voulions renforcer notre caractère suisse et l'origine de notre marque, et par conséquent notre image sur le marché suisse.

#### Mais le contenu reste le même?

Oui, la qualité élevée de nos grains de café reste évidemment inchangée.



Outre les capsules, si populaires, certains magasins Volg proposent aussi le café en grain et le café moulu de «La Semeuse».

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





# GEGEN FOOD WASTE: UNSER GUTES BROT!

CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE:  
NOTRE BON PAIN!



*Hiestand* <sup>®</sup> 





# Novissimo

**Le Grande Sinfonia Puglia IGP Appassimento Vino Passito est un vin magistral composé en Italie qui séduit par ses intenses notes fruitées.**

**A** l'instar d'un orchestre symphonique dans lequel tous les instruments jouent en harmonie, les saveurs du Grande Sinfonia Puglia IGP jouent à l'unisson. Le prélude musical de ce vin est intense, avec de subtils arômes de torréfaction et un corps puissant aux tanins fins. Le bouquet aux arômes intenses de prunes, de cerises et de cassis est complété par de fines notes de cacao et de vanille. Sa longue fin de bouche est marquée par des notes de fruits mûrs.

### Saveurs du sud de l'Italie

Le Grande Sinfonia Puglia est élaboré à partir des cépages classiques Nero di Troia, Primitivo et Merlot des Pouilles et selon la méthode dite de passerillage: le raisin est légèrement séché sur le pied de vigne, puis récolté à la main et fermenté en fût de bois pendant une durée allant jusqu'à douze mois. Avec ses accents aromatiques, ce vin rouge accompagne parfaitement la viande de bœuf ou d'agneau grillée ou rôtie. Il se déguste toutefois aussi très bien avec des plats simples comme la pizza ou les lasagne.

## Un classique parmi les vins



*Le Grande Sinfonia Puglia IGP, élégant et prisé des amateurs de vin rouge, viendra vite accompagner les compositions culinaires réussies.*



Grande Sinfonia Puglia IGP Appassimento Vino Passito, 75 cl

au lieu de Fr. 9.90  
**Fr. 7.90**

**Fr. 5.95**



**Tremper et déguster**  
Bœuf My Energy, 150 g

**Fr. 5.75**



**Amuse-bouches**  
«Mühlen Frikadellen klassisch», 165 g

**Fr. 2.95**



**Doux à croquer**  
\*Cuissees-dames, 210 g (7 pièces)

**Fr. 6.75**



**Délice de fromage suisse**  
\*Raclette au poivre en tranches, 300 g



\* 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 2 au 28 septembre 2019.

**Volg**



# Le pain ne va pas à la poubelle

**Pour la boulangerie Hiestand, il est clair que le gaspillage alimentaire n'est pas un mal nécessaire. C'est pourquoi elle fait tout ce qu'elle peut pour l'éviter. Dans les magasins Volg, par exemple, les pains sont cuits à la demande. C'est une mesure parmi tant d'autres.**

On entend par gaspillage alimentaire le fait de jeter des aliments initialement prévus pour la consommation humaine. Selon le WWF Suisse, près d'un tiers des denrées alimentaires sont ainsi jetées en Suisse. L'association United Against Food Waste confirme ce constat: un pain sur quatre finit à la poubelle. C'est beaucoup trop. La boulangerie Hiestand partage cet avis. C'est pourquoi elle mise sur la préservation des ressources dès la fabrication de ses pains, grâce à une infrastructure moderne et à du personnel qualifié qui réduit les pertes au minimum. Les restes sont en majeure partie séchés et moulus, puis utilisés dans la préparation de farces et pâtes maison. Cela ne renforce pas seulement le goût, mais constitue une garantie fraîcheur. Les recettes et secrets de fabrication apportent le petit plus. Pré-pâte à lever, levain, macération, prétrempage, levain-chef H67: grâce à ces méthodes, les pains restent frais plus longtemps. Les produits de deuxième choix sont donnés à des institutions sociales ou vendus aux collaborateurs à prix réduit afin qu'un maximum de pains finissent sur les assiettes et pas à la poubelle.

## **Volg cuit son pain à la demande**

Le «concept tout frais sorti du four» contribue aussi au combat contre le gaspillage alimentaire mené par Hiestand. Grâce à ce concept, les collaborateurs des magasins Volg cuisent les pains à la demande selon le temps qu'il fait et le moment de la journée

afin de contrôler de manière optimale les besoins journaliers, qui varient d'un magasin à l'autre. Ainsi, Volg propose toujours du pain frais jusqu'à la fermeture. Tout le monde y gagne: l'environnement, Volg et les consommateurs. Et s'il y a des restes de pain à la maison? Pas besoin de les jeter. Il existe une multitude de recettes savoureuses comme le pain perdu, les croûtes dorées, les ramequins, le pudding au pain ou la «panzanella». Vous offrez ainsi une deuxième vie à vos restes de pain plus très frais dans des recettes délicieuses et vous préservez votre budget.



**Plus d'informations:**  
[www.charakterbrot.ch](http://www.charakterbrot.ch)



Scannez le code QR et découvrez les recettes présentées et bien d'autres sur [www.volg.ch](http://www.volg.ch).





*Idée de recette pour  
les restes de tresse:  
ramequins de tresse à  
la compote de cerises*

Sur  
[www.volg.ch](http://www.volg.ch),  
vous trouverez  
ces recettes  
et plein d'autres  
à base de restes  
de pain.



*Idée de recette pour les restes de pain:  
gratin méditerranéen avec tomates fraîches,  
basilic, pesto rouge et fromage frais*



*Idée de recette pour des crois-  
sants rassis: croissants à la vanille  
cuits avec liaison pour tartes,  
raisins secs et amandes.*

**Hiestaud**   
FRAIS DU FOUR – NOTRE METIER



## Bœuf bourguignon

Ingrédients pour 4 personnes:

800 g de ragoût de bœuf	10 grains de poivre
250 g de lard à cuire, coupé en tranches d'1 cm d'épaisseur	100 g de champignons coupés en quatre
1 CS de beurre à rôtir	3 CS d'oignons blancs
2 CS de farine	1 CS de beurre selon les goûts, herbes fraîches, par ex. thym, romarin
300 g d'oignons hachés	sel, poivre
2 gousses d'ail haché	
3 carottes coupées en dés	
7,5 dl de vin rouge, par ex. bourgogne puissant	
2 feuilles de laurier	
2 clous de girofle	



Préparation:

1. Assaisonner la viande et saisir avec le lard dans le beurre à rôtir fondu dans la cocotte. Saupoudrer de farine, puis ajouter les oignons, l'ail et les carottes et saisir à feu vif.
2. Déglacer avec le vin rouge, puis remplir la cocotte. Ajouter les épices et les herbes fraîches, couvrir et laisser mijoter à petit feu pendant 1 heure ½ à 2 heures.
3. Faire revenir les champignons et les oignons blancs dans le beurre et répartir à la fin sur la viande.

Préparation: 30 min. + 2 h de cuisson à l'étuvée

Conseil: ajouter 1 CC de miel au mélange de champignons. Servir avec la purée de pommes de terre et courge.

## Purée de pommes de terre et courge

Ingrédients pour 4 personnes:

600 g de pommes de terre à chair farineuse
200 g de courge, variété à choix
2 dl de lait
1 CS de beurre
sel, poivre, noix de muscade

Préparation:

1. Eplucher les pommes de terre et la courge et les couper en dés uniformes. Cuire dans de l'eau salée. Egoutter et laisser l'humidité s'évaporer.
2. Chauffer le lait et le beurre dans la même casserole. Passer les pommes de terre et la courge au presse-purée dans le lait chaud. Fouetter jusqu'à obtention d'une consistance aérée. Saler, poivrer et relever d'une pointe de noix de muscade avant de servir.

Préparation: 30 min



## Carrés de pâte feuilletée farcis aux épinards et gorgonzola

Ingrédients pour 8 carrés:

200 g d'épinards surgelés
1 carré de pâte feuilletée, déroulé
100 g de gorgonzola
1 jaune d'œuf
Noix de muscade selon les goûts
sel, poivre

Préparation:

1. Décongeler les épinards. Préchauffer le four à 200 °C. Couper la pâte feuilletée en 8 carrés. Hacher grossièrement les épinards et mélanger avec 80 g de gorgonzola, puis assaisonner.
2. Etaler la farce de façon uniforme sur les carrés de pâte. Couper le reste de gorgonzola en dés et répartir sur les épinards. Joindre les coins opposés et bien appuyer.
3. Badigeonner la pâte de jaune d'œuf et enfourner 15 à 20 min.

Préparation: 15 min + 15 à 20 min de cuisson

Conseil: servir avec une salade de saison.

## Courge au four à la feta et au pesto

Ingrédients pour 4 personnes:

800 g de courge, par ex. potimarron
1 CS de beurre fondu
2 CC de sel de mer
200 g de feta/fromage de chèvre, grossièrement émietté
3 CS de pesto au basilic
2 CS de pignons de pin
sel, poivre

Préparation:

1. Eplucher la courge (voir conseil). Couper la chair en tranches de taille égale, badigeonner de beurre à l'aide d'un pinceau, assaisonner de sel de mer et d'un peu de poivre. Poser sur une plaque recouverte de papier cuisson et cuire pendant 30 min au four préchauffé à 175 °C. Retourner à mi-cuisson.
2. 5 min avant la fin, répartir la feta sur les tranches de courge.
3. Retirer la courge, garnir de pesto et de pignons et servir.

Préparation: 40 min

Conseil: si vous utilisez du potimarron, pas besoin de l'éplucher, car la peau fine peut être savourée cuite.





## Risotto au four aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes:

- 400 g de riz pour risotto
- 8 dl de bouillon de légumes chaud
- 10 g de bolets séchés
- 50 g de grana padano râpé
- 50 g de mascarpone
- 250 g de mélange de champignons frais,  
par ex. champignons de Paris,  
chanterelles
- 1 CS de beurre
- ½ oignon haché
- 1 dl de vin blanc
- 1 CS de persil haché
- sel, poivre



Préparation:

1. Verser le riz dans un plat allant au four, ajouter le bouillon de légumes. Ecraser légèrement les bolets et ajouter au bouillon. Couvrir le plat de papier aluminium ou avec son couvercle. Cuire pendant 20 min au four préchauffé à 200 °C. Ajouter le fromage râpé et le mascarpone, puis couvrir à nouveau et laisser reposer 5 min au four.
2. Nettoyer les champignons frais et couper en morceaux de taille moyenne. Faire chauffer le beurre dans une poêle, y faire blondir les oignons et les champignons. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire quelques instants.
3. Ajouter le persil, saler et poivrer et répartir ensuite sur le risotto cuit au four.

Préparation: 15 min + 25 min de cuisson

Conseil: servir avec des escalopes de poulet et des légumes.

## Salade tiède de rampon et de pommes de terre sautées

Ingrédients pour 4 personnes:

- 600 g de pommes de terre fermes
- 1 CS d'huile d'arachide
- 2 oignons
- ½ CS de beurre
- 1 CS de persil haché
- 1 CS d'huile de tournesol
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CS de vinaigre aux herbes
- 1 CC de moutarde
- 1 CS de basilic haché
- 250 g de rampon
- sel, poivre

Préparation:

1. Eplucher les pommes de terre en tranches et les faire blanchir immédiatement 2 à 3 min dans l'eau bouillante salée. Egoutter les pommes de terre, disposer sur un torchon et laisser l'humidité s'évaporer.
2. Faire chauffer l'huile d'arachide dans une grande poêle et y faire dorer les pommes de terre. Ajouter les oignons et le beurre et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Saler et poivrer, saupoudrer de persil et laisser refroidir.
3. Mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde et le basilic pour la vinaigrette, puis saler et poivrer. Mélanger les pommes de terre, le rampon et la vinaigrette.

Préparation: 40 min

Conseil: se marie très bien avec du saucisson.



## Petits pains d'épeautre au séré et aux noix

Ingrédients pour 12 petits

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| pains:                                | 120 g de noix, par ex.<br>noix et noisettes,<br>grossièrement<br>hachées |
| 500 g de farine d'épeautre<br>blanche |  |
| 1 s. de levure sèche                  | 3 dl d'eau   |
| 1 s. de poudre à lever                | 150 g de séré à la crème   |
| 2 CC de sel                           | 1 CS d'huile d'arachide  |

Préparation:

1. Mélanger la farine, la levure sèche, la poudre à lever, le sel et les noix dans un saladier.
2. Ajouter l'eau et le séré et mélanger jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
3. Beurrer la plaque à muffins et répartir la pâte dans les 12 moules. Cuire pendant 25 min au four préchauffé à 200 °C.

Préparation: 15 min + 25 min de cuisson

Conseil: vous pouvez remplacer la farine d'épeautre par n'importe quelle autre farine.

# LA NOBLESSE DE LA RIOJA

Délicieux assemblage de Tempranillo, Mazuelo et Graciano des Bodegas Riojanas



Le Puerta Vieja mûrit 18 mois en barriques et incarne la Rioja d'une manière classique et traditionnelle. Une cuvée veloutée et harmonieuse. Un délice avec les viandes rouges, les fromages affinés et les tapas.

Éventuellement non disponible dans les petits magasins



**Energizer**  
MAX

Dure jusqu'à

**50%**  
**PLUS**  
**LONGTEMPS\***

\*Dans les appareils photo numériques, versus les alcalines standard; uniquement AA



*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.**





## Picoré

### Saviez-vous que . . .

- ● ● samedi prochain, le 31 août, entre 9 heures et 16 heures, tous les magasins Volg célébreront la journée «Délices du village»?

Cette année encore, Volg vous invite à la journée «Délices du village». Dans tous les magasins, vous aurez l'occasion de rencontrer les producteurs et de découvrir et déguster leurs spécialités. De plus, vous pourrez remporter des cadeaux attrayants en participant à notre concours. Derrière le label «Délices du village» se cachent des

gourmandises telles que pains, pâtisseries, charcuterie, confitures, miel, liqueurs et bien plus encore, qui sont toutes produites pour Volg au village ou dans la commune voisine. Découvrez les spécialités «Délices du village» que propose le magasin Volg près de chez vous. Nous nous réjouissons de votre visite.



- ● ● de nouveaux magasins Volg ont ouvert leurs portes à Courgevaux (FR) et Ardon (VS)?



Au cœur de Courgevaux, l'équipe du magasin Volg et sa gérante Amélie Leuba sont au service de leurs clients du lundi au vendredi dès 6 heures et le samedi dès 7 heures. Comme dans chaque magasin Volg, on y trouve des spécialités locales «Délices du village», telles que des œufs, des vins et des produits de la boucherie Loretan de Courtepin ainsi que de la boulan-

gerie-pâtisserie Hauser de Muntelier. Dans le village valaisan d'Ardon, le nouveau magasin Volg et sa gérante Liliane Zarzani-Francey invitent les clients à venir faire leurs courses du lundi au samedi dès 6 heures. L'assortiment recèle des spécialités «Délices du village» qui valent le détour, telles que les vins d'Ardon, les pains et les pâtisseries, la viande ou les jus.

## Aperçu →



- ● ● vous pouvez payer avec Twint dans chaque magasin Volg?

Vous avez oublié votre portemonnaie? Pas de problème. Payez vos achats chez Volg en toute simplicité avec votre smartphone. Lorsque vous passez en caisse, il vous suffit d'avoir installé l'application Twint, de l'ouvrir et de scanner le code QR généré automatiquement. Le montant est directement déduit de votre compte bancaire, carte de crédit ou avoir prépayé enregistré. L'application Twint est gratuite et peut être téléchargée dans l'App Store ou sur [www.twint.ch](http://www.twint.ch).

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

Volg



# Nous souhaitons que ta voix se repose.

Avec 13 herbes naturelles.

Essayez-le  
maintenant



**Tout le meilleur.**