

MARS 2020

# FRAIS & SYMPA

CUISINER, DÉCOUVRIR ET EXPÉRIMENTER: LE MAGAZINE PLEIN D'IDÉES DE VOLG

## NOTRE ENVIRONNEMENT

Des bananes 100% Fairtrade dans tous les magasins Volg

## YOGOURT

Un ingrédient bourré de talent pour le salé et le sucré

## PUISSANCE VERTE EN CUISINE

Des légumes pour une sensation de printemps



**Volg**

**ACTION**  
10.03. - 15.03.2020

# Obtiens maintenant tes barista(s)!

\*Probablement pas disponible dans les petits points de vente.



Le meilleur  
est à l'intérieur.

# SOMMAIRE



6

**Nos recettes**  
Fraîcheur printanière:  
tout vert et délicieux



24

**Nos recettes**  
Du cake au curry: le  
yogourt est un ingrédient  
noble



16

**Notre village**  
Livraison en quad des neiges

32

**Notre environnement**  
Le fruit préféré -  
uniquement Fairtrade chez Volg



## ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,  
Vous l'aurez sûrement remarqué au premier regard, le magazine clients de Volg *frais & sympa* a fait peau neuve. À point nommé pour l'arrivée du printemps, il se montre encore plus frais et sympa. À la lecture, vous constaterez que *frais & sympa* est certes devenu plus moderne, mais que le magazine d'idées que vous aimez se concentre toujours sur des histoires et des recettes du monde de Volg. À la rubrique «Nos recettes», des plats délicieux dans un vert printanier ouvrent le bal. Qui plus est, nous vous montrons qu'un yogourt n'est pas seulement fait pour le petit-déjeuner, mais constitue aussi un ingrédient fantastique. Mais nous souhaitons aussi découvrir vos recettes préférées. Notre nouvelle rubrique «La recette des lecteurs» est la vôtre. Pour cette première, c'est la famille Dévaud qui nous dévoile sa spécialité en page 37. Envoyez-nous vous aussi votre meilleure recette! Je vous souhaite beaucoup de plaisir à découvrir notre «nouveau» magazine clients.



frais et sympa

**Philipp Zraggen**  
Président de la direction

- 5 **GARDE-MANGER**  
Jardin et cuisine
- 6 **NOS RECETTES**  
Un goût de printemps en vert
- 12 **C'EST LA SAISON DE...**  
La ciboulette
- 16 **NOTRE VILLAGE**  
Livraison en scooter des neiges
- 19 **NOTRE EAU FAVORITE**  
Valser, bien sûr
- 21 **LE MARIAGE DU MOIS**  
Fromage & vin du mois
- 23 **ACTIONS VIN**  
En profiter maintenant
- 24 **NOS RECETTES**  
Le yogourt ennoblit plats et biscuits
- 30 **TYPIQUEMENT SUISSE -  
TYPIQUEMENT VOLG**  
Les messagers de Pâques:  
les œufs rochers
- 32 **NOTRE ENVIRONNEMENT**  
Bananes issues du commerce  
équitable
- 35 **CONCOURS**  
Gagnez avec Kägi
- 37 **LA RECETTE DES LECTEURS**  
Potée à la saucisse sèche du Valais
- 39 **EN VRAC**  
Les nouveautés du monde de Volg  
Impressum

# Cailler®

## À QUI ALLEZ-VOUS FAIRE PLAISIR AUJOURD'HUI?



\* Éventuellement non disponibles dans les plus petits magasins

Le mouron des oiseaux donne une salade délicatement épicée.



## CHOCOLAT ROSE

Du chocolat rose? Eh oui – et sans lunettes roses! Le secret de la dernière invention de l'industrie du chocolat porte le doux nom de Ruby et est un cadeau de mère Nature. Il s'agit d'une fève de cacao spéciale qui confère une magnifique couleur rose au chocolat, et ce, sans aucun colorant. Au palais, Ruby surprend par son intense arôme de fruit et ses notes légèrement acides – une expérience gustative sans pareille. Découvrez deux nouveautés au chocolat Ruby: le Choco Petit Beurre Ruby de Wernli et le Glacé Magnum Ruby – maintenant en vente dans votre Volg.

## La main verte



Dès que les premiers rayons du soleil réchauffent le sol, les adeptes du jardinage se ruent dans leur petit royaume. La nature s'éveille lentement de sa torpeur hivernale. Les jardiniers préparent les plates-bandes et assouplissent la terre en vue de leurs futures plantations. Les premiers messagers du printemps au jardin sont les mauvaises herbes qu'il faut enlever. Pourtant, n'hésitez pas à chercher les jeunes feuilles saines d'égo-pode (herbe aux goutteux) d'orties et de mouron des oiseaux. En effet, ces plantes souvent qualifiées d'indésirables ont des vertus. Elles sont délicieuses dans les soupes et les salades ainsi que dans le séré et le beurre aux fines herbes. Et naturellement, elles peuvent aussi servir à confectionner des tisanes, car toutes trois ont des vertus médicinales: l'ortie par exemple a la réputation d'aider à combattre la fatigue printanière.

CONCOURS, PAGE 35: QUAND KÄGI RIME AVEC KNIE

## Kägi fret au cirque

Quel est le point commun entre l'entreprise familiale de tradition Kägi et le cirque Knie? Tous deux sont indissociablement liés à la Suisse. Et qui plus est, ces deux entreprises ont l'habitude de collaborer. Un succès qui se reflète dans l'édition limitée avec laquelle Kägi célèbre actuellement le cirque Knie: l'emballage des Kägi fret du Toggenbourg arbore des sujets colorés liés au cirque, dont un clown rigolo, tandis que les délicieuses gaufrettes au chocolat n'attendent qu'une chose: être mangées.



Annonce

## FORMIDABLE AU PRIX AMI

La classe: Ce fantastique Tempranillo de la Toro DO vous séduira



Riche et concentré, l'ORO Solitario développe un bouquet de fruits noirs (mûres, cassis et myrtilles) avec une élégante touche vanillée.

Accompagne parfaitement les plats à base de viande, gibier et fromage.

Év. pas disponible dans les petits magasins



**CRÊPES AUX  
CHAMPIGNONS**

La couleur vert fluo des  
crêpes provient des  
épinards et la farce est  
aromatisée avec du  
persil.  
Recette page 11.

UN GOÛT DE  
PRINTEMPS



**NUGGETS DE PETITS POIS**

La crème fraîche apporte à ces nuggets de petits pois croustillants une note printanière rafraîchissante. Recette page 11.

Retrouvez toutes les recettes sur [www.volg.ch/recettes](http://www.volg.ch/recettes)

**Le vert, c'est la couleur de la saison! Célébrez le réveil de la nature avec nous et savourez des plats aussi bons que jolis en robe verte printanière.**



## SPAGHETTIS AU PESTO À L'AIL DES OURS ET AUX AMANDES

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 20 minutes

### LE PESTO

**40 g** de feuilles d'ail des ours  
**20 g** de pistaches salées, décortiquées  
**20 g** de Sbrinz AOP, râpé  
**1,5-2 dl** d'huile d'olive  
**¾ de cc** de sel  
**poivre**

### LES SPAGHETTIS

**500 g** de spaghetti  
**2 cs** de feuilles d'ail des ours, en lanières  
**50 g** de pistaches salées, décortiquées, hachées grossièrement

1. Pesto: mixer grossièrement l'ail des ours et tous les ingrédients, huile d'olive comprise, assaisonner.
2. Spaghettis: cuire les spaghettis al dente dans l'eau salée bouillante. Égoutter en récupérant env. 1 dl d'eau de cuisson. Mélanger les spaghettis avec le pesto. Ajouter un peu d'eau de cuisson, de sorte à obtenir une sauce crémeuse. Servir les spaghettis, décorer avec les lanières d'ail des ours et les pistaches.

## PURÉE DE POMMES DE TERRE VERTE ET SAUMON

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 20 minutes  
CUISSON env. 30 minutes

### LA PURÉE DE POMMES DE TERRE

**1 kg** de pommes de terre à chair farineuse, en dés  
**2 dl** de crème entière  
**noix de muscade**  
**sel, poivre**  
**100 g** de beurre, en petits dés  
**80 g** de persil, haché finement  
**50 g** de basilic frais ou séché, ciselé

### LES FILETS DE SAUMON

**4** tranches de saumon\*, env. 130 g chacune\*  
**sel, poivre**  
**1 cs** de beurre à rôtir ou de crème à rôtir

### LA GARNITURE

**un peu** de persil, effeuillé  
**un peu** de basilic, effeuillé  
**1** citron, en quartiers

1. Purée de pommes de terre: cuire les pommes de terre dans l'eau salée bouillante 25-30 minutes, égoutter et faire sécher un peu sur le feu. Passer au passe-vite encore chaudes. Dans une autre casserole, porter à ébullition la crème et le beurre, assaisonner. Ajouter les herbes, mixer, ajouter aux pommes de terre, bien mélanger.
2. Filets de saumon: assaisonner le poisson, saisir dans le beurre à rôtir chaud côté peau 4-5 minutes. Tourner les filets, faire dorer 3-4 minutes. Réserver au chaud.
3. Dresser la purée de pommes de terre sur les assiettes, poser les filets de saumon dessus, décorer avec le persil et le basilic. Servir avec les quartiers de citron.

\* Remplacer le saumon par de la truite saumonée ou de l'omble chevalier.

### NOTRE CONSEIL

Servir avec du fromage râpé.

### NOTRE CONSEIL VIN

**Goldbeere riesling-silvaner 75 cl**

Un vin blanc suisse avec une robe jaune pâle et des reflets verts, des arômes fruités et épicés: une trouvaille pour accompagner la purée verte et le filet de saumon.









MMM... LA TARTE DE MAMAN!



16% DE RABAIS  
SUR TOUTES LES PÂTES À GÂTEAU LEISI



\*Peut ne pas être disponible dans les petites filiales

Action valable du 25.02 au 01.03.2020.



## CRÊPES AUX CHAMPIGNONS

**POUR 4 personnes / 8 crêpes**  
**PRÉPARATION env. 15 minutes**  
**TEMPS DE REPOS env. 30 minutes**  
**CUISSON env. 20 minutes**

### LES CRÊPES

**160 g de farine**  
**un peu de sel**  
**2 œufs**  
**20 g de beurre, fondu**  
**env. 3 dl de lait entier**  
**20 g d'épinards surgelés, décongelés**

**2 cs de beurre à rôtir**

### LA FARCE

**750 g de champignons de Paris,**  
 en fines lamelles  
**15 g de morilles séchées,** 20 minutes  
 trempées dans de l'eau, rincées  
 et égouttées  
**2 gousses d'ail, pressées**  
**2 cs de beurre**  
**1 cs de farine**  
**2 dl de vin blanc**  
**2 dl de demi-crème pour sauce**  
**2 cs de persil, haché**  
**sel, poivre**

**1.** Crêpes: mélanger la farine et le sel dans un bol, former une fontaine. Ajouter les œufs et le reste des ingrédients, mixer finement le tout. Laisser reposer à couvert env. 30 minutes. Mettre un peu de beurre à rôtir ou d'huile dans une poêle antiadhésive pour la cuisson de chaque crêpe. Verser une louche de pâte à crêpe dans la poêle en la remuant, de sorte que le fond soit entièrement recouvert de pâte. Faire dorer la crêpe, retourner et faire dorer sur l'autre face. Réserver au four préchauffé à 60°C. Cuire les autres crêpes de la même façon.

**2.** Farce: faire revenir les champignons et l'ail dans le beurre chaud 4-6 minutes. Saupoudrer de farine, faire revenir brièvement. Verser le vin, porter à ébullition, laisser réduire env. 3 minutes. Ajouter la crème et le persil, porter brièvement à ébullition et assaisonner.

**3.** Dresser le mélange de champignons dans les crêpes, servir aussitôt.



## NUGGETS DE PETITS POIS

**POUR 4 personnes**  
**PRÉPARATION env. 15 minutes**  
**CUISSON env. 20 minutes**

**½ poireau,** coupé très fin  
**1 cs de beurre**  
**250 g de petits pois surgelés**  
**0,5 dl de bouillon de légumes**  
**1 citron,** rincé à l'eau chaude,  
 essuyé, un peu de zeste râpé,  
 1 cs de jus  
**1 œuf**  
**2 cs de feuilles de menthe ou de persil,** ciselé  
**2 cs de Sbrinz AOP,** râpé  
**50 g de chapelure**  
**sel, poivre**  
**2 cs d'huile de colza**  
**100 g de crème fraîche**  
**1 cs de ciboulette,** ciselée

**1.** Faire revenir le poireau dans le beurre. Faire suer les petits pois, ajouter le bouillon, faire cuire. Ajouter tous les ingrédients, chapelure comprise, écraser grossièrement avec le presse-purée, bien mélanger, assaisonner. Former 8 nuggets avec les mains mouillées.  
**2.** Cuire les nuggets env. 8 minutes par portions dans l'huile de colza chaude. Retirer de la poêle, répartir sur les assiettes, ajouter un peu de crème fraîche et décorer avec la ciboulette.



## MOUSSE D'AVOCATS AUX FRAMBOISES

**POUR 4 personnes**  
**PRÉPARATION env. 20 minutes**  
**MISE AU FRAIS env. 2 heures**

### LA MOUSSE

**2 avocats,** en morceaux  
**1 citron vert ou jaune,** rincé à l'eau  
 chaude, essuyé, le zeste râpé et  
 1 cs de jus  
**50 g de sucre glace**  
**1 gousse de vanille,** les graines  
 grattées  
**3 dl de crème entière,** fouettée en  
 chantilly, 1 dl réservé pour la  
 déco

### LA COMPOTE

**200 g de framboises surgelées**  
**2 cs de jus d'orange**  
**1 cs de sucre glace**


**1.** Mousse: mixer finement les avocats avec tous les ingrédients, graines de vanille comprises. Incorporer la crème fouettée, répartir dans des verres.

**2.** Compote: porter brièvement à ébullition les framboises avec le jus d'orange et le sucre glace, laisser refroidir légèrement et dresser avec la crème fouettée sur la mousse.

C'EST LA SAISON DE ...

# LA CIBOULETTE

L'une des premières ambassadrices du printemps dans le jardin d'herbes aromatiques  
et une invitation à déguster plein de mets délicieux.



## RISOTTO AU SAUMON FUMÉ ET À LA CIBOULETTE

Cuire le risotto, servir avec de la ciboulette  
ciselée et du saumon fumé.



## PÂTES À LA CIBOULETTE ET AU PESTO AUX AMANDES

Ciseler une botte de  
ciboulette, mélanger avec  
1 dl d'huile d'olive et 50 g  
d'amandes hachées,  
assaisonner et servir avec  
des pâtes.



## TARTINES AUX OEUFS ET À LA CIBOULETTE

Cuire des œufs durs, mélanger avec de la ciboulette ciselée, de la crème acidulée, du sel, du poivre et du paprika et tartiner sur du pain grillé.



## SPAGHETTIS SAUCE CRÈME ET MOUTARDE À LA CIBOULETTE

Cuire les spaghettis, laisser réduire 2,5 dl de crème avec 1 cs de moutarde, du sel et du poivre. Ciseler ½ botte de ciboulette, ajouter. Mélanger avec les spaghettis et décorer avec de la ciboulette.



# SAISON DES ASPERGES GOUTEZ NOS PRODUITS!



## Escalopes de chair à saucisse aux asperges

Escalopes de chair à saucisse confectionnées avec amour, affinées avec des asperges vertes et enrobées d'une panure légère et croustillante.



## Saucisses à l'ail des ours

Petites saucisses à rôtir avec délicieuse chair à saucisse à l'ail des ours. Idéales au printemps avec des asperges.



Action

## Jambon aux épices

Le jambon épicé tranché à consommer froid se marie parfaitement avec des asperges chaudes ou froides.

En Action du 4 au 8 mars

**SUTTERO**



«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.



Cervelas



Lard de campagne



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

En Action du 26 février au 1<sup>er</sup> mars

Éventuellement non disponible dans les petits magasins.

PAR AMOUR POUR LE VILLAGE  
OÙ LE SAUCISSON PREND  
LE SCOOTER DES NEIGES



En hiver, le boucher Anton Franzen enfourche son scooter des neiges pour livrer sa spécialité, labellisée «Délices du village», au Volg de Bettmeralp.





«De la viande de bœuf et de porc», Anton Franzen n'en dira pas plus sur la recette de sa saucisse à l'ancienne. Le reste est tenu secret.



Ce ne sont pas seulement les saucisses qu'ils façonnent à leur idée, mais aussi l'espace environnant. Il y a trente ans, Rita et Anton Franzen ont aménagé la charcuterie de leurs rêves, avec laboratoire attenant, dans une ancienne maison d'habitation.

**Quand l'hiver arrive, l'atelier de charcuterie artisanale d'Anton Franzen prend littéralement la route. Car avec les premières neiges, toute velléité logistique se transforme en aventure dans la commune valaisanne de Bettmeralp.**

**A**u pied du glacier d'Aletsch, la commune de Bettmeralp trône sur un plateau situé à 2000 mètres d'altitude, uniquement accessible en téléphérique ou à pied. Dans ce village de 450 habitants, on a toujours vécu sans voitures. Une particularité aux effets miraculeux, puisque la région de Bettmeralp n'est pas seulement réputée pour son domaine skiable, mais aussi pour la pureté de l'air qu'on y respire. Et ce dernier point est particulièrement important pour Anton Franzen et son épouse Rita.

**DES SAUCISSES MAISON À L'ANCIENNE**

Les saucisses qu'ils produisent eux-mêmes dans leur petit atelier artisanal ne sont pas fumées, mais délicatement séchées au bon air des Alpes. C'est ce qui les rend uniques - sans oublier l'importance de la recette traditionnelle, qu'Anton Franzen couve comme un trésor. Au Volg de Bettmeralp, cette saucisse maison à l'ancienne est vendue sous le label «Délices du village».

**UN VOLG APPROVISIONNÉ EN SCOOTER DES NEIGES**

Jusque dans les années 1990, Anton Franzen livrait ses charcuteries sur une luge qu'il tirait à pied. Mais face au succès grandissant de ses produits, il a dû «glisser» vers un autre mode de livraison: «Vu les quantités que je transporte aujourd'hui, je ne m'en sortirais plus sans un véhicule motorisé», explique-t-il. Désormais, il livre le Volg de Bettmeralp au moins deux fois par semaine en scooter des neiges. La responsable du magasin Volg, Johanna Frei, partage son enthousiasme pour ces petits véhicules agiles. Et pas seulement parce qu'ils permettent d'assurer la livraison en temps et en heure des fameuses saucisses au magasin. Née dans le Toggenbourg, Johanna Frei habite depuis quatre ans sur les hauteurs du village, et elle se réjouit quand on lui propose de la déposer en sortant du travail. De temps à autre, on aperçoit une planche de snowboard dépasser de son sac. Comme de coutume dans la région, c'est son moyen de locomotion pour se rendre au travail le matin.



**Par amour pour le village**

La campagne «Par amour pour le village» de Volg a élu domicile dans plus de 580 villages. Faire ses courses chez Volg, c'est une histoire de proximité - à la fois géographique et humaine. Notre campagne met donc également en lumière des tranches de vie villageoise. Comme celle que vous venez de lire.



# Joyeuses Pâques

**6.95**

**LAPIN FOOTBALLEUR «DAVID»**

au lait, en couleur, Suisse  
145 g



**5.85**

**7 ŒUFS KIRSCH EN SACHET**

140 g



**5.95**

**LAPIN GEANT «KILIAN»**

au lait  
500 g



**9.90**

**AU LIEU DE 14,85**

**PETITS ŒUFS LINDOR LINDT**

au lait  
3 pour 2  
3 x 150 g



**4.20**

**LAPIN OR «FLOWER» LINDT**

100 g



**7.40**

**COUPLE DE LAPINS «LIVIA & PASCAL»**

200 g



**5.95**

**ŒUFS LINDT**

Noir Noisettes  
160 g



**8.95**

**LAPINS OR LINDT SACHET**

120 g



**2.50**

**LAPIN «ALEX»**

au lait  
180 g



**9.95**

**ŒUFS**  
au lait  
500 g



**9.95**

**LAPIN ROCHER «MAX»**

au lait  
290 g



# Au nom de la nature

**Aussi inépuisable que puisse paraître l'eau, il faut prendre soin de sa source.  
C'est pourquoi Valsér s'engage en faveur de l'eau, de la nature et de l'environnement.**

## Une eau bienfaisante

L'eau minérale Valsér provient de la source Saint-Pierre de Vals, tout à fait extraordinaire d'un point de vue géologique. «Valsér Pétillante» convainc par sa minéralisation naturelle et équilibrée. Avec 1870 mg/l de minéraux utilisables de manière optimale, l'eau minérale Valsér contribue à fournir du calcium et du magnésium à notre corps.

## Avec du CO<sub>2</sub> issu de l'air

Valsér se procure auprès de Climeworks le CO<sub>2</sub> qui fait pétiller les boissons gazeuses. L'entreprise a conçu une technologie de pointe pour filtrer, nettoyer et recycler le CO<sub>2</sub> de l'air. «Valsér Pétillante» est donc la première eau minérale avec du CO<sub>2</sub> capturé dans l'air.

## Neutralité climatique

Les sources d'eau minérale Valsér produisent et distribuent toutes les boissons de manière climatiquement neutre. En coopération avec Swiss Climate, l'entreprise a pu réduire ses émissions de CO<sub>2</sub> grâce à des optimisations de son exploitation. Les émissions inévitables sont compensées à 100% par des investissements dans des projets climatiques certifiés.

## Double recyclage

À l'instar de l'eau qui suit un cycle, Valsér mise aussi sur un cycle pour l'emballage. Les bouteilles sont composées à 100% de PET recyclé. La plupart des bouteilles classiques contiennent seulement 35% de PET recyclé. Le rPET offre ainsi un avantage indéniable sur le plan écologique. Merci d'avoir recyclé!



**VALSER** 



# PROFITEZ MAINTENANT!



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

# Fromage & vin

ROTE HEXE

NEGROAMARO  
DEL SALENTO IGP

## Rouge comme l'amour...

Une histoire d'amour: le Rote Hexe (sorcière rouge) de la fromagerie Käserei Bodensee AG trouve son partenaire idéal, le Negroamaro del Salento IGP, au fin fond du sud de l'Italie. Le fromage à pâte mi-dure, épicé et affiné de manière naturelle, s'harmonise à la perfection avec l'élégant vin rouge qui séduit par ses notes de menthe fraîche, de cassis et de framboises.

**Negroamaro del Salento IGP, 2018, Italie, 75 cl**

**Rote Hexe les 100 g au lieu de Fr. 2.30**  
**Fr. 1.80**

**-22%** 7.95  
au lieu de 10.20



VIN  
DU  
MOIS

FROMAGE  
DU  
MOIS

# PLAISIR DE SNACK ÉQUILIBRÉ

*l'équilibre au naturel*

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

SNACK AUX HARICOTS  
**RICHE EN FIBRES**

**NEW**



**NOUS Y METTONS TOUT NOTRE COEUR.**

**Z**  
ZWEIFEL

# PROMOTIONS ACTUELLES!



**Pinot grigio Terre di Chieti IGP, Italie, 2018, 75 cl**  
Complexe, fruité, fleuri, parfait à l'apéritif, avec le poisson, la viande blanche, les légumes grillés

**-22%** 7.95  
au lieu de 10.20

**Negroamaro del Salento IGP, Italie, 2018, 75 cl**

Élégant, rond en bouche, aromatique, délicieux avec les viandes rouges grillées ou le fromage à pâte mi-dure

**-22%** 7.95  
au lieu de 10.20



**Chardonnay Caswell, Californie, États-Unis, 2018, 75 cl**

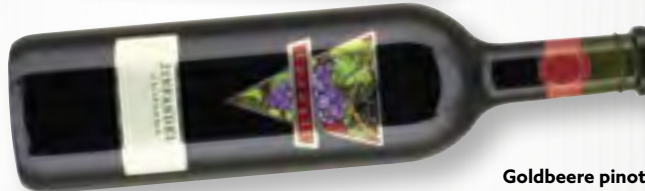
Notes de citron et de pêche mûre, délicieux avec le poisson de mer, le veau, le poulet grillé

**-30%** 5.50  
au lieu de 7.90

**Zinfandel Caswell, Californie, États-Unis, 2018, 75 cl**

Notes de baies, vin gouleyant accompagnant merveilleusement les pizzas, les pâtes, le BBQ, les rôtis, les plats asiatiques

**-30%** 5.50  
au lieu de 7.90



**Goldbeere pinot noir, Suisse, 2018, 75 cl 17 points\***

Arômes de fruits, légères notes boisées, charmant avec des saucisses grillées et des classiques suisses

**-20%** 9.50  
au lieu de 11.90



**Goldbeere riesling-silvaner, Suisse, 2018, 75 cl 17 points\***

Arômes épicés et fruités, brillant à l'apéritif, avec des plats légers, du poisson, du fromage corsé à pâte dure

**8.90**  
au lieu de 10.90



**Stella d'Argento, primitivo di Manduria DOC, Italie, 2017, 75 cl 17,5 points\***

Puissant, rond, belles notes de barriques, merveilleux avec la viande rouge, les plats au fromage, le chocolat

**-20%** 14.30  
au lieu de 17.95



**Chianti DOCG Riserva, Poggio Civetta, Italie, 2015, 75 cl**

Notes de baies, d'épices, de chocolat, excellent avec des grillades, de l'agneau et des pâtes

**-21%** 10.90  
au lieu de 13.90



**Action valable du 24.2.20 au 29.3.20**  
jusqu'à épuisement des stocks sous réserve de changement de millésime

**Commandez ces vins par carton de 6 dans votre Volg.**

\* Ces points ont été attribués dans le guide des vins *Weinseller 2020* de Chandra Kurt.

# Le yogourt anoblit plats et gâteaux



**Le yogourt est un multitalent en cuisine. Il est délicieux pur, apporte une touche de fraîcheur aux plats épicés et de la légèreté aux biscuits.**





Retrouvez toutes les recettes sur [www.volg.ch/recettes](http://www.volg.ch/recettes)

## CURRY D'AGNEAU À L'INDIENNE

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

CUISSON env. 30 minutes

### LE CURRY

- 2 oignons, en lanières
- 8 gousses d'ail, en lamelles
- 3 cs de curry doux
- 1 bâton de cannelle
- 2 piments rouges mi-forts, épépinés, hachés
- 4 cs de beurre à rôtir
- 4 cm de gingembre, râpé, selon goût
- 1 boîte de tomates concassées, 240 g
- 4 dl de lait de coco sel, poivre

### LA VIANDE

- 600 g de filet d'agneau, en dés
- 1 cs de beurre à rôtir sel, poivre
- 4 cs de noix de cajou, hachées grossièrement
- un peu de persil, ciselé, pour décorer
- 4 cs de yogourt à la grecque nature

1. Curry: faire revenir les oignons et tous les ingrédients, piments compris, dans le beurre à rôtir chaud. Ajouter le gingembre, faire revenir 3-5 minutes. Ajouter les tomates et le lait de coco, laisser mijoter 25-30 minutes et assaisonner.

2. Viande: saisir la viande dans le beurre à rôtir chaud 2-3 minutes, assaisonner. Ajouter à la sauce, mélanger. Parsemer avec les noix de cajou et le persil, servir avec le yogourt.

### NOTRE CONSEIL

Servir le curry avec du riz basmati. Remplacer le piment mi-fort par 1 cc de sambal oelek.

Joue-la  
à la

**HOLLANDAISE**



Love,

**THOMY**

**Nous misons sur le goût traditionnel MORGA qui convainquait déjà nos grands-mères.**

Ingrédients naturels sans exhausteur de goût et additif.  
Convaincus par la nature.

## GALETTES DE PAIN À LA VIANDE HACHÉE ET AU LABNEH

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 25 minutes

ÉGOUTTAGE pendant la nuit

CHAUFFAGE env. 20 minutes

Étamine

### LE LABNEH

300 g de yogourt à la grecque nature  
½ cc de sel

### LA VIANDE HACHÉE

400 g de viande hachée

1 cs d'huile d'olive

2 oignons en botte, le bulbe haché finement, le vert ciselé et réservé

2 gousses d'ail, en lamelles

1 boîte de maïs, rincé, égoutté

½ cc de cannelle en poudre

½ cc de paprika en poudre

½ citron, rincé à l'eau chaude, essuyé, un peu de zeste râpé et 2 cs de jus  
sel, poivre

8 tortillas souples

2 cs de beurre, fondu

50 g de cerneaux de noix, hachés grossièrement

1. Labneh: disposer une passoire fine sur un bol, la chemiser d'une étamine. Verser le yogourt dans la passoire, laisser égoutter à couvert au réfrigérateur pendant la nuit, saler.

2. Viande hachée: saisir la viande dans l'huile chaude 5-10 minutes. Ajouter les oignons et le reste des ingrédients, maïs compris, assaisonner, baisser le feu, laisser pocher à couvert 15 minutes. Incorporer le zeste et le jus de citron.

3. Badigeonner les tortillas de beurre, les emballer tous ensemble dans un papier d'aluminium. Réserver au chaud au milieu du four préchauffé à 180° C 15-20 minutes.

4. Mettre les tortillas sur les assiettes, y répartir la viande. Ajouter le vert des oignons réservé, le labneh et les noix.

### NOTRE CONSEIL



Pour un labneh bien crémeux:  
Nestlé Yaos Yogourt  
à la grecque, 150 g





**torino**

IL DOLCE DELLA VITA.



\* éventuellement non disponible dans de petits points de vente

[WWW.TORINO.SWISS](http://WWW.TORINO.SWISS)



## CAKE AU YOGOURT ET AUX FRAMBOISES

**POUR 14 parts**  
**PRÉPARATION env. 30 minutes**  
**CUISSON AU FOUR env. 60 minutes**  
**1 moule à cake de 25-28 cm de long**

### LE CAKE

**250 g de framboises surgelées**, légèrement décongelées, dont env. 1 cc de jus réservé  
**150 g de beurre**, mou  
**120 g de sucre cristallisé fin**  
**1 gousse de vanille**, les graines grattées  
**1 pincée de sel**  
**3 œufs**  
**1 citron**, rincé à l'eau chaude, essuyé, le zeste râpé, 2 cs de jus  
**220 g de farine**

**50 g de maïzena**  
**1 sachet de poudre à lever**  
**100 g de yogourt nature**  
**1 cc de beurre**  
**1 cs de chapelure**

### LE GLAÇAGE

**200 g de sucre glace**  
**1 cc de jus de framboise réservé**  
**2 cs de jus de citron**

**1. Cake:** laisser décongeler les fruits dans une passoire, égoutter. Remuer le beurre en pommade. Ajouter le sucre, la vanille et le sel et fouetter aux fouets du batteur électrique 4-5 minutes jusqu'à ce que la masse blanchisse. Incorporer les œufs les uns après les autres. Incorporer le zeste de citron et le jus. Mélanger la farine, la maïzena et la poudre

à lever, ajouter à la masse par portions en tamisant, incorporer le yogourt.

**2.** Beurrer le moule à cake, parsemer avec la chapelure. Mettre la moitié de la masse dans le moule, répartir les framboises dessus, verser le reste de masse sur les baies.

**3.** Cuire 60-65 minutes sur le premier niveau du bas du four préchauffé à 180° C. Laisser refroidir légèrement dans le moule. Démouler et laisser refroidir entièrement sur une grille.

**4. Glaçage:** délayer petit à petit le sucre glace avec le jus de framboise et le jus de citron jusqu'à obtenir un glaçage épais, répartir sur le cake, laisser sécher.

### NOTRE CONSEIL

Plus on utilise de jus de framboise dans le glaçage, plus il sera rouge.

# Les œufs rochers

Un petit village au bord du lac de Hallwil: c'est là que sont fabriqués, artisanalement et à partir d'ingrédients d'origine helvétique, les œufs de Pâques parmi les plus prisés de Suisse.

**C**roquants à l'extérieur, fondants à l'intérieur: les «œufs rochers» de chez Volg ont une saveur unique. Il s'agit d'une création de la W. Bruderer AG, une société basée à Fahrwangen, au bord du lac de Hallwil en Argovie. Cette petite entreprise, fondée en 1966 par Werner Bruderer, appartient aujourd'hui à la société Sprüngli. Elle s'est spécialisée dans le moulage de corps creux en chocolat, pour la fabrication des pralinés et des lapins de Pâques. Une trentaine d'employés y confectionnent des moulages chocolatés, qui sont écoulés dans le secteur de la pâtisserie et l'industrie du chocolat. L'œuf rocher, fourré de crème noisette, est la spécialité de la maison. Volg en est le principal acheteur. Cet œuf en chocolat que les Suissesses et les Suisses s'arrachent depuis des décennies, aujourd'hui plus personne ne se rappelle qui l'a inventé - ni quand exactement. Mais on se souvient de son âge d'or, quand la production dépassait le demi-million d'œufs par an, et que les principaux clients étaient deux chaînes de magasins. La disparition de ces deux enseignes a entraîné un effondrement de la production. Autrefois incontournable, le fameux œuf en chocolat est alors tombé dans l'oubli. Jusqu'à l'arrivée de Volg: aujourd'hui, comme jadis, plus d'un demi-million d'œufs quittent chaque année les ateliers de la W. Bruderer AG pour les rayons des magasins Volg, où ils séduisent les petits et les grands, et rappellent des souvenirs d'enfance aux plus âgés.





Crème de  
noisettes

CE LABEL est attribué à de petites entreprises qui fabriquent des produits authentiquement suisses, dont la provenance est un gage de qualité, de durabilité et de maintien de l'emploi.



Les bananes poussent en régimes sur les bananiers. Pendant leur croissance, elles se tournent vers le soleil, et c'est pour cela qu'elles sont courbes.



# BANANES CERTIFIÉES 100% FAIRTRADE

**Les bananes que nous vendons dans les plus de 580 magasins Volg proviennent du commerce équitable et arborent le label Fairtrade de Max Havelaar. Nous aidons ainsi les petits agriculteurs dans les pays de production à améliorer durablement leurs conditions de vie et de travail.**

**N**aturellement sucrée, bourrée d'énergie et, qui plus est, présentée dans son propre «emballage» écologique: la banane est le fruit préféré des clientes et des clients de Volg. Plus de deux millions de kilogrammes de baies - en botanique, la banane entre dans cette catégorie - sont vendus chaque année dans les magasins Volg.

Étant donné que le détaillant suisse entend améliorer sans cesse sa durabilité, Volg propose désormais exclusivement des bananes issues du commerce équitable et arborant le label Fairtrade de Max Havelaar.

#### **VOLG MISE SUR LA DURABILITÉ**

Rappelons tout d'abord que Volg a inscrit dans ses principes la garantie de conditions de production et de commerce équitables. Par ailleurs, nous répondons ainsi à la clientèle qui veut acheter durable et accorde de plus en plus d'importance à l'origine des produits et au commerce équitable.

Avec les bananes Fairtrade, les cultivateurs des pays de production ont l'assurance de bénéficier, entre autres, de prix minimums garantis. Qui plus est, à chaque achat d'un produit Fairtrade, une partie du prix payé constitue une prime pour des projets bénéficiant à la communauté. Et les travailleurs dans les plantations décident eux-mêmes de l'affectation des primes: par exemple à l'amélioration de la qualité ou aux soins médicaux.

Volg achète les bananes au plus grand fournisseur européen de bananes Fairtrade: Fyffes. Cette entreprise, dont le siège est à Dublin, vient d'être distinguée pour son engagement en faveur du commerce équitable.

Mais Volg mise aussi sur le développement durable pour d'autres produits. Ainsi, tout le bois de chauffage est certifié FSC et provient de Suisse. Tout le papier toilette et ménage Volg est certifié FSC ou issu du recyclage, et tous les cafés et chocolats Volg sont certifiés UTZ.



#### COMMERCE ÉQUITABLE

«Nous nous efforçons d'améliorer sans cesse notre durabilité. C'est pourquoi nous misons résolument sur le label Fairtrade pour le fruit le plus populaire et le plus vendu: la banane.»

**Engelbert Dähler**  
Directeur des achats

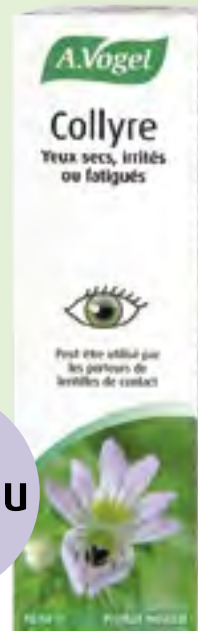


## NOUS POUVONS TOUS AGIR

#### **Halte au gaspillage**

Éviter le gaspillage alimentaire, ça commence par un stockage approprié. Les bananes par exemple doivent être stockées séparément, car elles font mûrir plus vite les fruits. Les bananes trop mûres constituent une base fantastique pour les desserts. Écrasées à la fourchette, puis mélangées jusqu'à obtention d'une crème, elles seront parfaites pour une nice cream, une glace ou une crème au séré express.

# Yeux secs et fatigués ?



Nouveau

- A l'acide hyaluronique naturel et au casse-lunettes
- Peut être utilisé par les porteurs de lentilles de contact
- Sans conservateur

Produit médical. Lisez la notice d'emballage. A.Vogel SA, Roggwil TG.

**A.Vogel**



**Du jardin d'herbes  
aromatique suisses**



Eventuellement non disponible dans les petits points de vente

# Moments de bonheur au cirque Knie

**La manufacture de gaufrettes au chocolat Kägi célèbre le cirque Knie avec une édition limitée et permet aux gagnants et aux gagnantes de vivre des instants inoubliables sous le chapiteau.**



Des acrobaties époustouflantes, de fabuleux numéros équestres et les stars suisses de la comédie Ursus & Nadeschkin, qui font leur come-back après dix-huit ans: cette année encore, le cirque national suisse Knie offrira des moments inoubliables.

Le bonheur sera complet avec des Kägi fret pour un en-cas sucré. Les délicieuses gaufrettes au chocolat de l'entreprise familiale du Toggenbourg existent en édition limitée avec des sujets liés au cirque sur l'emballage. Kägi et Knie ont renouvelé leur partenariat réussi pour la tournée 2020. Et c'est précisément le sujet de la question de notre concours (à droite). Conseil: la réponse est cachée dans ce numéro de *frais & sympa* - du côté de la rubrique «Garde-manger»...

Participez, ça vaut la peine. Nous mettons en jeu 100 billets pour une représentation de cette année du cirque Knie. Et l'heureuse personne gagnante du premier prix remportera même 20 billets en une fois!

## Question du concours

Quel personnage du cirque se trouve sur l'une des éditions spéciales cirque Knie de Kägi fret?

- A Un dompteur de loups**
- B Un clown**
- C Un éléphant de cirque**

### 1<sup>er</sup> prix d'une valeur de Fr. 1700.-

1 ticket de groupe pour une représentation du cirque Knie pour 20 personnes - un après-midi de rêve pour toute la famille et les meilleurs amis

### 2<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 425.-

1 ticket familial pour une représentation du cirque Knie pour 5 personnes - un après-midi pour toute la famille

### 6<sup>e</sup> au 35<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 170.-

2 tickets pour une représentation du cirque Knie

## Participez et gagnez

Ce concours se déroule du 24 février au 26 mars.

**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 Fr. 1.-/appel. Après le signal sonore, laissez un message indiquant la lettre correspondant à la bonne réponse ainsi que vos nom, adresse et numéro de téléphone.

**Par SMS:** envoyez VOLGFW et la lettre correspondant à la bonne réponse (avec un espace), avec vos nom, adresse et numéro de téléphone au 4636 (Fr. 1.-/SMS).

**Par courrier:** envoyez la bonne réponse d'ici au 26 mars 2020 sur une carte postale (pas de lettre) à Volg Konsumwaren AG, «Kägi», Case postale 344, 8401 Winterthur.

Les collaborateurs de Kägi et de Volg Konsumwaren AG ne sont pas autorisés à participer au concours. Pas de paiement des prix en espèces. Les gagnants seront avertis par écrit. Tout recours juridique est exclu.



# CONSOMMATION DIVISÉE PAR DEUX – FORCE MULTIPLIÉE

en comparaison de la  
marque la plus vendue\*



## Grâce à la structure Power-X unique

\* Consommation réduite de moitié basée sur l'absorption de 100 ml d'eau et sur la force = force de rupture à l'état humide transversale (mesurée selon NF EN ISO 12625-5, méthode g par gr) en comparaison de la marque d'essuie-tout la plus vendue sur la période semaine 29/2017-semaine 28/2018 (part de chiffre d'affaires sur l'ensemble du marché Nielsen DH Suisse).

 **essity** Plenty,  
eine Marke von Essity



# POTÉE À LA SAUCISSE SÈCHE DU VALAIS

**Simplement bon: la famille Dévaud du Valais démarre notre nouvelle série «La recette des lecteurs» avec une spécialité de chez eux. Bon appétit!**

## POTÉE À LA SAUCISSE SÈCHE DU VALAIS

POUR 4 personnes\*

PRÉPARATION: env. 30 minutes

- 4-5 saucisses sèches du Valais, en morceaux\*, voir ci-dessous
- 90 g de lardons
- 300 g de riz long grain
- 4 poireaux, en rondelles
- 2 dl de vin blanc (p. ex. fendant)
- 3-4 pommes de terre à chair ferme, en petits dés
- 7 dl de bouillon de légumes
- sel, poivre

Faire saisir les saucisses et les lardons. Ajouter le riz et les poireaux, faire revenir. Déglacer au vin blanc. Ajouter les pommes de terre et le bouillon, laisser mijoter 20-30 minutes, assaisonner.

\*Les saucisses sèches du Valais peuvent être remplacées par des gendarmes, du salsiz ou d'autres saucisses sèches.

Manuela et Jacques-André Dévaud aiment passer leur temps libre activement avec leurs deux enfants Aurelie et Bastien (absent de la photo) dans la nature. L'alpinisme, l'escalade ou l'aviation («Papa» Dévaud est pilote d'hélicoptère) font partie des hobbies de la famille. C'est pour cela que toute la famille adore la potée à la saucisse sèche du Valais: «C'est un plat énergétique», selon Manuela Dévaud. «Il est vite préparé, les ingrédients viennent de chez nous, de notre potager ou du magasin Volg de Ried-Brig, juste à côté.»



FAMILLE DÉVAUD, NATERS VS



## VOTRE RECETTE

**Dévoilez-nous votre recette préférée!** Les recettes publiées seront récompensées par un bon d'achat de Volg d'une valeur de 50 francs.

Envoyez-nous votre recette avec quelques mots clés et une photo de vous avec les personnes de votre choix (famille, conjoint, amis, colocataires, etc.) à l'adresse suivante:  
Medienart AG, «Frais et sympa»,  
Recette des lecteurs,  
Aurorastrasse 27, 5000 Aarau ou  
fraisetsympa@volg.ch

tetesept:

# Soins complets tetesept



Vitalité Et  
bien-être



Soin Et  
hydratation



Coeur Et  
métabolisme



**Energizer**  
MAX.

**LE PLEIN D'ÉNERGIE  
POUR L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS!**

Avec la pile alcaline n°1 des ventes.

JUSQU'À  
**50%**

DE PUISSANCE EN PLUS\*

\*Dans les appareils photo numériques, par rapport aux piles alcalines standard, uniquement AA



TM

C'EST SUPER!

# Cadeau d'anniversaire

Une bougie de plus sur le gâteau: enfin! Volg tient à célébrer ce jour tant attendu avec ses plus jeunes clients et clientes. Ainsi, les magasins Volg offrent un cadeau à tous les enfants qui fêtent jusqu'à leur 13<sup>e</sup> anniversaire. Il suffit de passer le chercher dans un délai d'une semaine après la date d'anniversaire. Notre personnel est toujours ravi quand les enfants apportent une photo du grand jour, une invitation à leur fête ou un dessin de leur anniversaire.



## ENCORE PLUS DE RIRES D'ENFANTS

La clientèle de Volg a un grand cœur. Durant l'automne 2019, la campagne de collecte de timbres Volg a permis de récolter l'équivalent de 90 000 francs au profit de la Fondation Théodora qui, grâce à ses docteurs Rêves, offre aux enfants hospitalisés de précieux moments de joie et de distraction. «Nos artistes ont ainsi pu rendre visite individuellement à plus de 3600 enfants. Nous sommes profondément touchés par ce formidable résultat», indique André Poulie, président et membre fondateur de la Fondation Théodora. Cette collecte de timbres a constitué la première activité menée dans le cadre du partenariat qui unit Volg et la Fondation Théodora pour plusieurs années. Volg et la Fondation Théodora vous remercient chaleureusement pour chaque timbre dont vous avez fait don!



## EN CE MOMENT CHEZ VOLG Les spécialités de viande du mois

En ce mois de mars, Volg vous propose deux nouvelles spécialités raffinées à base de viande. Le cordon bleu vous invite à une promenade gustative dans les Grisons: sa panure croustillante dissimule une viande de porc juteuse, fourrée à la viande des Grisons et au fromage Cucina. La deuxième spécialité? Ce sont des escalopes de chair à saucisse (blanche ou paysanne), à associer à des asperges vertes pour célébrer le printemps sur une note plus légère. Cette spécialité de saison est enrobée d'une délicieuse panure.

**IMPRESSUM Éditeur** Volg Konsumwaren AG, Case postale 344, 8401 Winterthour **Direction de projet** Tamara Scheibli, Directrice Volg Communication/Publicité **Direction publicitaire** Christina Sedens, Volg Communication/Publicité **Conception, rédaction, mise en page** Medienart AG, 5000 Aarau, [www.medienart.ch](http://www.medienart.ch) **Parution** 4 fois par an **Tirage** 200 000 exemplaires **Impression** Swissprinters AG, Zofingue **Contact** Tél. 058 433 55 04, e-mail: [fraisetsympa@volg.ch](mailto:fraisetsympa@volg.ch), [www.volg.ch](http://www.volg.ch)



# Have a Rice Day!

