

JUIN 2020

# FRAIS & SYMPA

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

## TARTES FLAMBÉES

Toutes fines et  
tellement variées

## GRAND JEU

Gagnez des prix  
fantastiques avec  
le «Volg Treffer»



# AU FEU: RÉGALEZ-VOUS!

Les plaisirs du barbecue et son cortège d'accompagnements

**Volg**



Barilla

MASTERS OF PASTA

Devenez  
UN CHEF



NOUVEAU  
CHEZ  
VOLG



COMPLETement  
BON

- 100% blé complet
- L'habituelle qualité Barilla
- Riche en fibres



10

**Nos recettes**  
Un feu d'artifice de saveurs:  
idées pour le barbecue



25

**Nos recettes**  
Tartes flambées: si savoureuses  
et si variées



36

**Notre village**  
Wolfenschiessen NW: d'où  
l'on décolle pour l'école



18

**C'est la saison...**  
du melon, de la pastèque et du  
concombre

## ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,  
Que vous fassiez volontiers vos courses chez Volg et que vous soyez comblé-e-s par votre magasin de village: voilà notre désir le plus cher. Durant les prochaines semaines, nous souhaitons vous offrir encore un peu plus de bonheur avec notre «Volg Treffer»: à partir du 25 mai 2020, vous recevrez un billet «Volg Treffer» pour tout achat de plus de 10 francs et pourrez gagner des prix fantastiques sur-le-champ, mais aussi chaque semaine, et en plus un fabuleux gros lot. Vous trouverez plus d'informations à ce propos en page 16. En été, les moments passés au grand air sont des instants de bonheur. Un barbecue avec de bons ingrédients et de savoureux accompagnements permet de renouveler sans cesse la belle saison sur le plan culinaire. Découvrez notre sélection colorée d'idées délicieuses à la rubrique «Nos recettes», à partir de la page 10.

Je vous souhaite bonne chance avec le «Volg Treffer», des moments délicieux autour d'un barbecue et beaucoup de plaisir avec ce numéro de *frais & sympa*.



frais et sympa

**Philipp Zraggen**  
Président de la direction

- 5 **GARDE-MANGER**  
Hits du mois et conseils de saison
- 10 **NOS RECETTES**  
Les grillades, on adore
- 16 **VOLG TREFFER**  
La grande loterie
- 18 **C'EST LA SAISON DU...**  
Melon
- 21 **LE MARIAGE DU MOIS**  
Fromage & vin du mois
- 23 **ACTIONS VIN**  
En profiter maintenant
- 25 **NOS RECETTES**  
Enflammons-nous pour la tarte flambée
- 32 **NOTRE FAVORI**  
Partageons le pain avec Hiestand
- 35 **NOTRE VOLG**  
L'école du quotidien pour les langues
- 36 **NOTRE VILLAGE**  
D'où l'on décolle pour l'école
- 39 **NOUVEAU CHEZ VOLG**  
Découvrir et goûter
- 40 **TYPIQUEMENT SUISSE**  
**TYPIQUEMENT VOLG**  
Du maïs tout léger
- 43 **LA RECETTE DES LECTEURS**  
Gâteau à l'abricot
- 45 **CONCOURS**  
Gagnez avec Hiestand
- 46 **EN VRAC**  
Les nouveautés du monde de Volg  
Impressum



# MERCI DU FOND DU COEUR!

À tous nos collaborateurs, qui donnent le meilleur d'eux-mêmes avec beaucoup d'engagement, à nos fournisseurs, agriculteurs et producteurs pour leur fiabilité et leur flexibilité, et à vous, chers clients de Volg, pour vos achats et votre compréhension!

## NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS!

«frais et sympa», pendant les heures d'ouverture habituelles et avec tout ce dont vous avez besoin chaque jour.

**Volg**  
frais et sympa

# 98%

de la viande de veau, bœuf, porc et de volaille vendue chez Volg est d'origine suisse. Volg est donc l'enseigne du commerce de détail en Suisse qui fait la part la plus belle à la viande suisse - grillades, escalopes, nuggets de poulet pour les enfants, charcuterie, etc. Acheter la viande suisse, c'est aussi favoriser le développement durable et le bien-être des animaux dans les élevages suisses, qui sont soumis à des exigences et à des contrôles plus stricts que chez nos voisins.



## PAIN DU CŒUR



Tout juste sortie du four, une spécialité boulangère inédite vous attend du 29 juin au 11 juillet 2020 dans votre magasin Volg (sous réserve des stocks disponibles)! Comme son nom l'indique, le «Pain du cœur» est en forme de cœur, mais ce n'est pas tout. C'est aussi un pain qui offre des sourires qui vont droit au cœur: pour chaque Pain du cœur vendu, Volg reverse 50 centimes à la Fondation Théodora, qui soulage par le rire le quotidien des enfants hospitalisés ou en institutions spécialisées, grâce à l'intervention de ses docteurs Rêves dans toute la Suisse. Le Pain du cœur est fabriqué avec beaucoup d'amour par les boulangeries Hiestand à partir de farine de blé IP-Suisse. Merci du fond du cœur pour votre soutien et bon appétit! **380g Fr. 3.50**

En faveur de  
Fondation  
**THEODORA**

## CHOU-FLEUR

# RIEN À JETER

En Suisse, la saison du chou-fleur revient en mai. Pour consommer ce légume sans modération (ce qui d'ailleurs est très recommandé), ne jetez pas les feuilles! Lavez-les soigneusement et cuisinez-les en gratin, en soupe ou en curry. Vous verrez, c'est délicieux. Sachez par ailleurs que les feuilles de chou-fleur ont plus de goût que les bouquets en eux-mêmes, et qu'elles contiennent également davantage de vitamines et de minéraux. Elles sont particulièrement riches en vitamine K, qui joue un rôle important dans la formation des os.



**Nouveau!**

# « Dans un emballage durable et relooké »

Conscients de nos responsabilités, nous agissons pour le bien de l'environnement en réduisant la quantité de plastique utilisée.





### À DÉCOUVRIR DITES «CHEESE»!

Un Suisse qui se lance dans les hamburgers, ça donne quoi? Des hamburgers au fromage, fierté nationale oblige! Le fromage à griller spécial burgers de Züger, une maison de tradition basée en Suisse orientale, est fabriqué à partir de lait bio suisse. Il s'inspire du paneer, un fromage indien qui ne fond pas à la cuisson. Haché finement, le fromage est mariné avec des épices, puis pressé en disques. Avec 24% de protéines et seulement 3% de glucides, sans aucun sucre ajouté, conservateur ou colorant, ces steaks de fromage feront la joie des personnes soucieuses de leur alimentation - tant du point de vue gustatif que nutritionnel. Il suffit de les griller à la poêle ou au barbecue: alors n'attendez plus pour déguster un vrai cheeseburger.

## EXIT LE PLASTIQUE, VIVENT LES ECOSACS

Volg propose désormais des *veggiebags* réutilisables à sa clientèle respectueuse de l'environnement, qui ne veut plus utiliser de cornets plastiques jetables pour acheter ses fruits et légumes. Il suffit de remplir ces petits sacs en fines mailles avec les produits choisis et de coller les étiquettes correspondantes à l'emplacement prévu. Lavables à 30 degrés, ces *veggiebags* vous assisteront fidèlement à chaque fois que vous ferez des courses. Et en plus d'éviter la pollution au plastique, ils permettent de redonner une seconde vie à certains déchets: en effet, ils sont entièrement fabriqués à partir de bouteilles PET recyclées. Un paquet de *veggiebags* contient deux sacs.



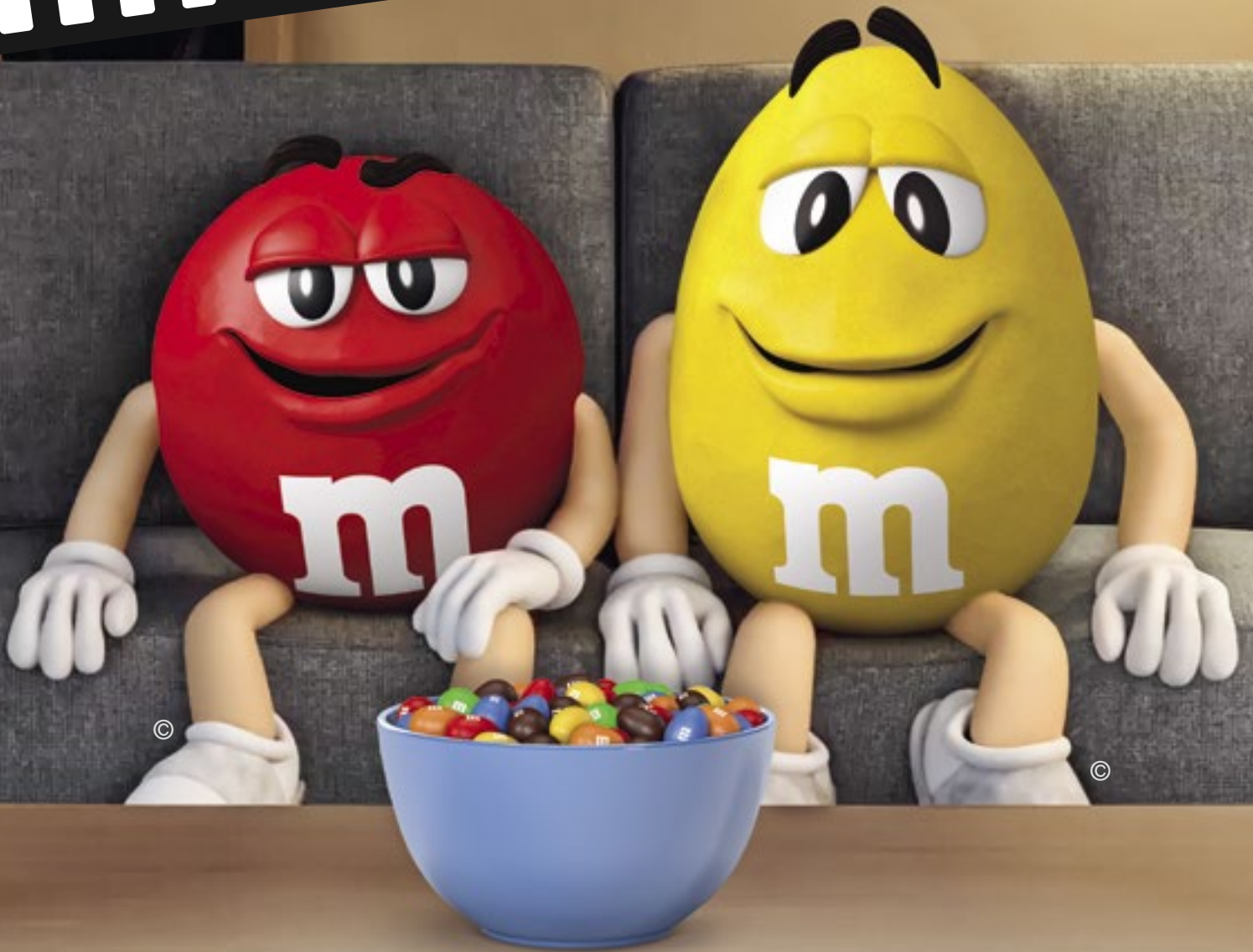
# Vive les vins d'ici

Chez Volg, les vins suisses sont à l'honneur: nos vigneronnes et vignerons produisent beaucoup de vins remarquables qui font toute la diversité de la création vinicole en Suisse. Vous retrouverez nombre de ces spécialités viticoles locales et régionales au rayon vin des magasins Volg, selon l'assortiment disponible dans votre village ou aux alentours. Que diriez-vous d'un Œil de Perdrix d'Onnens, d'un vin rouge de Saillon, ou encore d'un chasselas du Landeron? Repérez les vins étiquetés «Délices du village» dans votre magasin Volg, et goûtez aux bons produits des vigneronnes et vignerons de votre région.



POUR DES MOMENTS DIGNES D'UN FILM

**m&m's**



©

©



CONCOURS  
PAGE 45

7

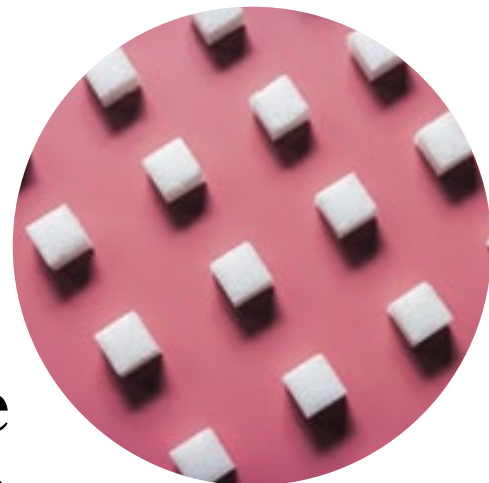
## À LA SUITE

Le bâton paysan IPS d'Hiestand est fait pour le partage dans la plus pure tradition suisse. Comme tous les pains de caractère d'Hiestand, il ne contient que des ingrédients naturels, comme la farine IP-Suisse. Pétrie avec soin, la pâte est laissée au repos un bon moment avant d'être cuite au four à pierre. Le bâton paysan IPS contient en outre du «levain chef H67» et plein d'autres bonnes choses qui rendent notre «pain quotidien» si précieux pour notre bien-être. Chacun des sept petits pains croustillants qui le composent est un véritable délice – qu'on le savoure nature ou en sandwich garni de nos ingrédients préférés.



## Bonne nouvelle en sucre

On en met un peu dans le thé ou une pincée dans la sauce de salade: le sucre s'invite au quotidien dans nos habitudes culinaires. Alors pour respecter une démarche durable, utilisez le sucre blanc de chez Volg. En effet, Volg est la première – et jusqu'ici la seule – enseigne à commercialiser exclusivement du sucre blanc labellisé IP-Suisse. Celui-ci est issu de cultures sans fongicides ni insecticides, renonçant très largement aux engrais chimiques et aux herbicides. En outre, les agriculteurs favorisent la biodiversité en aménageant des rangs de fleurs dans leurs champs de betteraves sucrières.



11

saucisses qui se déclinent en quatre saveurs pour former le mix spécial grillades Allegria. Autant dire qu'il y a de quoi faire, quels que soient le nombre de convives et leur appétit. La sélection spéciale grillades Allegria contient des schübligs Gallus, des saucisses de Saint-Gall et des saucisses au fromage (trois de chaque), ainsi que deux saucisses au curry. Une ribambelle de saucisses aussi délicieuses les unes que les autres, parfaites pour une soirée barbecue en famille ou avec des amis.



Annonce

## LA DOLCE VITA

*Un Italien puissant, qui est un merveilleux compagnon des plats méditerranéens. Ou juste comme ça, pour la joie du plaisir.*



Primitivo.



Viande, grillades, fromage et pizza.



Rouge rubis intense avec des reflets violets. Exceptionnellement fruité et charmant. Une belle structure avec une ampleur généreuse.

Peut ne pas être disponible dans les petits points de vente



# BARBECUE ÉTINCELLES DE BONHEUR



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

De longues journées, des nuits douces: cela sent le barbecue!  
Profitez de la plus belle saison de l'année avec vos proches autour du feu.  
Des étincelles de bonheur en famille ou en tête-à-tête.

## BROCHETTES DE PORC ET SALADE DE PASTÈQUE

POUR 4 personnes

PRÉPARATION: env. 30 minutes

4 brochettes en bois

### LA SALADE DE PASTÈQUE

- 400 g** de pastèque, en dés
- 1 botte** d'oignons fanes, en rondelles fines ou le bulbe en lanières
- 1 cs** de miel liquide
- 4 cs** de vinaigre de pomme sel, poivre

### LES BROCHETTES DE PORC

- 600 g** de filet de porc, en dés d'env. 2 x 2 cm
- 2 cs** d'huile d'olive
- 1 cc** de paprika sel, poivre

1. Salade de pastèque: mélanger les dés de pastèque avec le reste des ingrédients, assaisonner.
2. Brochettes: mélanger la viande avec l'huile, assaisonner. Piquer sur les brochettes.
3. Barbecue: faire griller sur feu moyen (env. 200° C) 5-8 minutes sur toutes les faces.



### NOTRE CONSEIL VIN

**Salvagnin AOC Vaud, Feu Sacré, Suisse, 75 cl**  
Un vin rouge parfait pour les plats d'été et tout aussi excellent servi frais.



## AUBERGINES GRILLÉES ET SAUCE AU YOGOURT

POUR 4 personnes en accompagnement

PRÉPARATION env. 20 minutes

- 100 g** de tomates cerises, coupées en quatre
- 2 cs** de menthe, effeuillée
- un peu** d'huile d'olive

### LES AUBERGINES

- 4** aubergines, coupées en deux dans la longueur
- ½ dl** d'huile d'olive
- 2 cs** de curry en poudre sel, poivre

### LA SAUCE AU YOGOURT

- 500 g** de yogourt nature
- 2** gousses d'ail, pressées
- 1** citron, rincé à l'eau chaude, essuyé, le zeste râpé, le jus pressé
- 1** bouquet de menthe, hachée grossièrement sel, poivre

1. Aubergines: inciser les aubergines côté chair à plusieurs reprises à l'aide d'un couteau. Badigeonner d'huile, assaisonner.
2. Barbecue: faire griller 8-10 minutes sur feu moyen (env. 200° C) en tournant de temps en temps.
3. Sauce au yogourt: mélanger le yogourt avec le reste des ingrédients, assaisonner.
4. Finition: servir les aubergines sur assiettes, garnir de sauce au yogourt, de tomates cerises, de menthe et d'huile.

# Fabriqué en Suisse!





## AGNEAU À LA MOUHAMMARA VERTE

**POUR 4 personnes**  
**PRÉPARATION: env. 40 minutes**

### LA MOUHAMMARA VERTE

- 300 g de petits pois surgelés**
- 2 dl d'huile d'olive**
- 100 g d'amandes mondées, hachées grossièrement**
- 1 gousse d'ail, pressée**
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, essuyé, le zeste râpé et le jus**
- ½ bouquet de menthe, hachée**
- sel, poivre**

### L'AGNEAU

- 2 filets d'agneau, env. 300 g chacun**
- 2 cs d'huile d'olive**
- ½ bouquet de romarin, haché**
- sel, poivre**

- 1. Mouhammara verte:** faire blanchir les petits pois dans l'eau salée bouillante 3-4 minutes, égoutter. Mélanger les petits pois avec le reste des ingrédients, mixer, assaisonner.
- 2. Agneau:** badigeonner la viande avec l'huile et parsemer de romarin, assaisonner.
- 3. Barbecue:** faire griller 4-6 minutes sur chaque face sur feu moyen (env. 200° C). Laisser reposer 2-3 minutes avant de couper en tranches. Servir avec la mouhammara verte.

### NOTRE CONSEIL

La mouhammara est une sauce aux poivrons rouges issue de la cuisine libanaise.

## ÉPIS DE MAÏS ET BEURRE AU CITRON ET AU PIMENT

**POUR 4 personnes en accompagnement**  
**PRÉPARATION: env. 20 minutes**

- 100 g de beurre mou**
- 1 piment mi-fort vert, épépiné, haché**
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, essuyé, le zeste râpé**
- ½ bouquet de persil, haché**
- sel, poivre**
- 4 épis de maïs cuits**
- 20 g de pop-corn**
- 1 citron, en quartiers**

- 1. Mélanger le beurre avec le piment, le zeste de citron et le persil, assaisonner. Badigeonner les épis de beurre sur toutes les faces.**
- 2. Barbecue:** faire griller 5-8 minutes sur feu moyen (env. 200° C). Répartir le pop-corn sur les épis de maïs et ajouter les quartiers de citron.



Joue-la  
à la

**SUISSE**

Love,

**THOMY**



THOMY Sauce Tartare\*  
(350 ml)



THOMY Sauce Curry\*  
(350 ml)



THOMY Sauce Ail  
(350 ml)



THOMY Sauce Cocktail  
(350 ml)



\* Éventuellement pas disponible dans les petits points de vente



## BLANC DE POULET AU CHIMICHURRI

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION: env. 30 minutes

### LE CHIMICHURRI

- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 bouquet de persil, haché
- 1 bouquet de thym, effeuillé
- 1 cs piment mi-fort rouge, haché finement
- 1 dl de vinaigre de pomme
- 1 dl d'huile d'olive
- sel, poivre

### LES BLANCS DE POULET

- 4 blancs de poulet, coupe papillon, aplatis
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Chimichurri: mélanger tous les ingrédients, assaisonner.
2. Blancs de poulet: badigeonner les blancs avec l'huile, assaisonner.
3. Barbecue: Faire griller env. 6 minutes sur feu moyen (env. 200° C) en tournant de temps en temps. Servir avec le chimichurri.

### NOTRE CONSEIL

Servir avec des tomates cerises en branche grillées au barbecue ou cuites au four.

## DU BLANC DE POULET AU PAPILLON



Inciser les blancs de poulet au milieu en réalisant une poche.



Ouvrir les blancs de poulet.



Aplatir un peu entre du film alimentaire.



## HAMBURGER DE BŒUF

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 30 minutes

### LES OIGNONS AU MIEL

- 4 oignons, en fines lanières
- 2 dl de vinaigre de vin blanc
- 6 cs de miel
- 2 brins de thym, effeuillé
- sel, poivre

### LES HAMBURGERS

- 4 hamburgers de bœuf XL
- sel, poivre
- 4 tranches de fromage Sântis Bergkäse
- 4 buns pour hamburgers XL, coupés en deux
- 4 cs de ketchup
- un peu de roquette

1. Oignons au miel: cuire les oignons avec le vinaigre, le miel et le thym 10-15 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé, assaisonner.
2. Hamburgers: assaisonner les steaks hachés.
3. Barbecue: faire griller 4-5 minutes sur feu moyen (env. 200° C). Disposer les tranches de fromage sur les burgers, laisser 1 minute de plus sur le grill. Faire griller brièvement les buns sur la surface de coupe. Badigeonner les fonds des buns avec le ketchup, ajouter les oignons au miel. Ajouter les steaks hachés et un peu de roquette, poser les couvercles dessus.

### NOTRE CONSEIL



Pour le plaisir du burger sans viande:  
**Happy Vegi Butcher Burger**  
2 x 110 g





# Premier prix exceptionnel



**Le gagnant ou la gagnante roulera au volant de cette superbe voiture hybride**  
 1× Hyundai Kona Hybrid 1.6 GDi DCT Vertex  
 d'une valeur de 40 000 francs

## Prix immédiats attractifs

**Tellement de saveurs à gagner tout de suite!**

Pour le plaisir de grignoter, déguster, cuisiner, griller, boire...



**Lindt**  
Barre Nocciolatte



**Lattesso**  
Macchiato



**Knoppers**  
NussRiegel



**EiCo**  
Eufs pique-nique suisses



**Malbuner**  
Pocket Sandwich



**Hilcona**  
Salade de pommes de terre



**Hirz**  
Yogourt Fraises thurgoviennes



**Emmi**  
Yogourt pur Abricot



**Bschüssig**  
Grosses cornettes



**Andros**  
Jus d'orange



**Agri Natura**  
Cervelas



**Airwaves**  
Menthol et Eucalyptus



**Volvic**  
Thé vert menthe



**Volvic**  
Eau minérale



**Ramseier**  
Thé maison menthe



**Zweifel**  
Biber aux noix



**Frisco**  
Fusée



**Hero**  
Jam Jam Happy Apricot



**V6 Oral-B**  
Menthe verte



**Züger**  
Mozzarella



**Wernli**  
Tranche viennoise



**Hug Dar-Vida**  
Crackers au paprika

C'EST LA SAISON...

# DU MELON

Fruits désaltérants par excellence, les melons et autres pastèques ont le goût de l'été. Ces baies géantes, rondes et colorées, se prêtent tout à fait à la réalisation de recettes sucrées - voire piquantes.



## GELÉE MELON-CITRON

Détailler 1 melon charentais en dés, ajouter le jus de 1 citron, 200 g de sucre gélifié et quelques feuilles de menthe. Porter le tout à ébullition et laisser mijoter env. 3 minutes à petits bouillons. Verser bouillant dans des pots à confiture.



## BÂTONNETS GLACÉS MELON-FRAMBOISE- YOGOURT

Mixer 1 melon Galia ou charentais avec 300 g de yogourt à la grecque nature, 250 g de framboises et 150 g de sucre glace. Verser la préparation dans des moules à bâtonnets glacés, congeler au moins 4 heures.



## SALADE DE MELON AU FROMAGE À GRILLER

Couper 2 melons jaunes en quartiers, dresser sur 4 assiettes avec un piment mi-fort haché et 4 cs d'olives. Arroser d'un filet de vinaigre et d'huile, saler. Dorer le fromage à griller, le couper en dés puis ajouter à la salade.



## PUNCH PASTÈQUE- CONCOMBRE

Mélanger 3 dl d'Elmer Citro, 7,5 dl de prosecco, 150 g de pastèque en dés et ½ concombre en tranches fines dans un grand bol, répartir dans les verres et parsemer de quelques grains de poivres écrasés.

# LE PAIN D'ÉTÉ OFFICIEL DE HIESTAND

## BÂTON PAYSAN IPS FOUR À PIERRE



ÉVENTUELLEMENT NON DISPONIBLE DANS DE PETITS POINTS DE VENTE.

**Hiestand** 

FRAIS DU FOUR - NOTRE MÉTIER

# Fromage & vin

SÄNTIS BERGKÄSE  
PÂTE MI-DURE

DÔLE AOC VALAIS  
NUIT D'AMOUR, SUISSE, 75 CL

## L'union sacrée

L'alliance est aussi tentante qu'une nuit à la belle étoile au cœur de l'été: la dôle Nuit d'Amour et le fromage de montagne Sântis Bergkäse sont faits l'un pour l'autre. Un mariage à célébrer sur tous les palais - celui entre un fromage racé, à la texture veloutée, et un vin tout en équilibre et en corpulence, aux tanins ronds et à l'attaque fruitée.

Dôle AOC Valais  
Nuit d'Amour, Suisse, 75 cl

**-20%** **9,90**  
au lieu de  
12,50

Sântis Bergkäse  
les 100 g  
au lieu de Fr. 2.-  
**Fr. 1.60**

À la coupe par 100 g  
au lieu de Fr. 2.10  
**Fr. 1.60**



«SUR UNE ÉCHELLE DE  
CROUSTILLANCE DE 1 À 10? 11.»

\* Probablement pas disponible dans les petits points de vente



LES PROS DES CHIPS.

**Z**  
ZWEIFEL

# PROMOTIONS ACTUELLES!



**Fendant AOC Valais, Blanc d'Amour, Suisse, 2018, 75 cl, 17 points\***

Un excellent fendant pour les apéritifs d'été, mais aussi avec le poisson, les fruits de mer et les spécialités valaisannes

**-20%** 8.90  
au lieu de 11.20

**Dôle AOC Valais, Nuit d'Amour, Suisse, 2017, 75 cl, 16,75 points\***

Du corps et du fruit à la fois, parfait avec les grillades et autres incontournables de la belle saison

**-20%** 9.90  
au lieu de 12.50



**VIN DU MOIS**



**Salvagnin AOC Vaud, Feu Sacré, Suisse, 2018, 75 cl, 16,5 points\***

Se déguste aussi légèrement frais - idéal pour un dîner en tête-à-tête, avec des grillades raffinées

**-20%** 7.90  
au lieu de 9.90

**Zweigelt, Autriche, 2018, 75 cl, 16,75 points\***

Un vin rouge qui fait plaisir à tous les niveaux, avec son bouquet intense et son petit prix

**-25%** 5.95  
au lieu de 7.95



**Primitivo Salento IGP, Italie, 2018, 75 cl, 16 points\***

Votre nouvelle botte secrète pour accompagner pizzas, pâtes et autres spécialités de la *bella Italia*

**-25%** 5.95  
au lieu de 7.95



**Fincas Valdemar Valdemacuco Crianza, Ribera del Duero DO, Espagne, 2016, 75 cl**

Un vin espagnol complexe avec des notes de fruits mûrs, de violette et d'épices - exquis avec un rôti

**-20%** 15.90  
au lieu de 19.90



**White Zinfandel Caswell, Californie, États-Unis, 2018, 75 cl, 16 points\***

Servi bien frais, ce rosé gouleyant accompagne merveilleusement les plats sucrés-salés

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



**Cabernet Sauvignon Caswell, Californie, États-Unis, 2018, 75 cl, 16,5 points\***

Compagnon ensoleillé des travers de porc, des ailes de poulet et des burgers-frites

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



**Zinfandel Caswell, Californie, États-Unis, 2018, 75 cl, 16,5 points\***

Le vin rouge à déboucher dès qu'il y a une occasion à célébrer

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



**Action valable du 25.5.20 au 28.6.20 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. Les vins Volg obtenant 17 points ou plus se voient décerner la *Weinseller Médaille d'Or*.

Joue-la  
à la

**FRANÇAISE**

love,

**THOMY**



*THOMY*  
French  
(700 ml)



*THOMY*  
French herbes\*  
(700 ml)



*THOMY*  
French Light  
(700 ml)



*THOMY*  
Italian\*  
(700 ml)



# Un bon fond!

Toute fine, croustillante et avec toutes sortes de garnitures savoureuses, la tarte flambée a tout bon! On l'aime et c'est pas pour rien!



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

**TARTE FLAMBÉE AU  
FENOUIL ET AU CITRON**

Recette page 27



La Cultura della Qualità.



# LA MARQUE DES HUILES SUISSES

“EVENTUELLEMENT NON DISPONIBLE DANS LES PETITS POINTS DE VENTE”

MATIÈRES PREMIÈRES 100% SUISSES

[www.sabo1845.ch](http://www.sabo1845.ch)



## SAVOUREZ L'ÉTÉ AVEC LE MEILLEUR DE JACOBS



ADAPTÉES AUX MACHINES À CAFÉ NESPRESSO\*\*\*

\*\*Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec JACOBS DOUWE EGBERTS. Voir liste détaillée des machines compatibles sur [www.jacobskaffee.ch](http://www.jacobskaffee.ch)

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

## RECETTE DE BASE DE PÂTE POUR TARTE FLAMBÉE

POUR 2 plaques du four / 4 personnes

PRÉPARATION env. 40 minutes

LEVAGE env. 6 heures ou pendant la nuit

CUISSON AU FOUR env. 20 minutes

Sachet en plastique ou film alimentaire pour couvrir

Papier cuisson pour les plaques

### LA PÂTE

**220 g** de farine pour tresse ou mi-blanche  
**½ cc** de sel  
**1** p. de couteau de sucre  
**4-5 g** de levure, fraîche, émiettée  
**env. 1,5 dl** eau, froide  
**2 cs** d'huile

1. Pâte: mélanger la farine, le sel et le sucre dans un récipient, former un puits.
2. Délayer la levure dans un peu d'eau, verser avec le reste d'eau et d'huile dans la fontaine.
3. Mélanger le tout et pétrir en une pâte lisse et souple: avec le robot ménager: 5-8 minutes (d'abord sur vitesse lente, puis moyenne)/à la main: env. 10 minutes.
4. Mettre le récipient dans un grand sachet en plastique et faire un nœud ou couvrir avec du film alimentaire. Laisser lever 1 heure à température ambiante. Puis laisser lever encore 1 heure en étirant et pliant la pâte à deux reprises (voir photos). Laisser lever la pâte du double de volume à couvert 4-5 heures ou pendant la nuit.

5. Finition: abaisser la pâte très finement sur un peu de farine en rectangles de la taille des plaques ou d'autres moules, disposer sur les plaques préparées. Piquer les pâtes à l'aide d'une fourchette.
6. Garniture: voir les recettes suivantes.
7. Cuisson au four: préchauffer le four à 230° C (chaleur tournante/air pulsé) avec si possible chaleur sole supplémentaire. Cuire les plaques l'une après l'autre 8-10 minutes sur le premier ou le deuxième niveau depuis le bas du four préchauffé. Ou cuire les tartes flambées en même temps et échanger la position des plaques à mi-cuisson. Dans le cas où la chaleur sole supplémentaire n'est pas disponible, cuire les plaques séparément.

### NOTRE CONSEIL

- Le sachet en plastique ou le film alimentaire peuvent être utilisés plusieurs fois.
- Si la plaque est badigeonnée de beurre et parsemée de chapelure, le fond de la tarte devient particulièrement croustillant.
- Chapelure maison: laisser sécher du pain pas trop frais à température ambiante ou utiliser la chaleur résiduelle du four. Puis mouline dans le hachoir électrique. La chapelure se conserve dans une boîte hermétique à l'abri de l'humidité plusieurs semaines.
- Parsemer les miettes restantes sur la plaque sur des pâtes ou des légumes.

## POUR UNE PÂTE PARFAITE ET UNE TARTE FLAMBÉE ULTRAFINE ET CROUSTILLANTE



Étirer la pâte à partir des côtés.



Replier la pâte étirée au milieu.



## TARTE FLAMBÉE AU FENOUIL ET AU CITRON

POUR 4 personnes

PRÉPARATION PÂTE env. 20 minutes

LEVAGE env. 6 heures ou pendant la nuit

PRÉPARATION GARNITURE env. 15 minutes

CUISSON AU FOUR env. 20 minutes

Papier cuisson pour les plaques si nécessaire

**un peu de beurre et de chapelure pour les plaques au choix**

- 1 portion** de pâte pour tarte flambée, voir recette de base ci-dessus ou  
 2 paquets de pâte pour tarte flambée toute prête d'env. 260 g chacun

### LA GARNITURE

**200 g** de mascarpone  
**3-4** gousses d'ail, en lamelles  
**env. 300 g** de fenouil, émincé finement

**1** citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé et 1 cs de jus  
**3-4 cs** d'amandes effilées  
**1 bouquet** de basilic, effeuillé  
**sel, poivre du moulin**

**1** citron, rincé à l'eau chaude, en quartiers

1. Préparer la pâte, l'abaisser et disposer sur les plaques préparées selon la recette de base, étapes 1 à 5 ou disposer les abaisses toutes prêtes sur les plaques.
2. Garniture: lisser le mascarpone. En badigeonner les pâtes en laissant un bord libre d'env. 1 cm. Mélanger l'ail, le fenouil, le jus et le zeste de citron, répartir sur les pâtes. Parsemer d'amandes effilées.
3. Cuisson au four: selon la recette de base.
4. Répartir le basilic sur les tartes flambées, assaisonner. Servir avec les quartiers de citron pour en arroser la tarte flambée.

# PROFITE DES TES APÉROS AVEC



\*Disponible dans les plus grandes filiales



ORIGINAL  
APPENZELLER ALPENBITTER

# SWISS MADE. DEPUIS 1902.

APPENZELLER.SWISS

## TARTE FLAMBÉE À L'EMMENTAL

POUR 4 personnes

PRÉPARATION PÂTE env. 20 minutes

LEVAGE env. 6 heures ou pendant la nuit

PRÉPARATION GARNITURE env. 15 minutes

CUISSON AU FOUR env. 20 minutes

Papier cuisson pour les plaques si nécessaire ou

beurre et chapelure pour les plaques au choix

**1 portion de pâte pour tarte flambée,** voir recette page 27 ou 2 paquets de pâte pour tarte flambée toute prête d'env. 260 g chacun

### LA GARNITURE

**180 g de crème fraîche**

**1½ cs de moutarde**

**sel, poivre**

**200 g de jambon, en lanières**

**125 g d'emmental, en tranches**

**3 oignons fanes,**

coupés en quatre dans le sens de la longueur ou les bulbes en lanières

**poivre du moulin**

1. Préparer la pâte, l'abaisser et disposer sur les plaques selon la recette page 27, étapes 1 à 5 ou disposer les abaisses toutes prêtes sur les plaques préparées.
2. Garniture: mélanger la crème fraîche avec la moutarde, assaisonner. Badigeonner les pâtes en laissant un bord libre d'env. 1 cm. Répartir le jambon, le fromage et les oignons dessus, assaisonner.
3. Cuisson au four: selon la recette page 27.

### NOTRE CONSEIL



La garniture savoureuse et crémeuse:  
**la crème fraîche**  
1,8 dl





NATURELLEMENT  
EN FORME.

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

\* Parfois indisponible dans les petits points de vente



chirat

**KRESSI** Tradition depuis 1859!

le goût du  
fait-maison

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

## TARTE FLAMBÉE À L'ABRICOT

POUR 4 personnes

PRÉPARATION PÂTE env. 20 minutes

LEVAGE env. 6 heures ou pendant la nuit

PRÉPARATION GARNITURE env. 15 minutes

CUISSON AU FOUR env. 20 minutes

Papier cuisson pour les plaques ou

beurre et chapelure pour les plaques au choix

**1 portion** de pâte pour tarte flambée, voir recette page 27 ou 2 paquets de pâte pour tarte flambée toute prête d'env. 260 g chacun

### LA GARNITURE

**180 g** de crème fraîche  
**1 cs** de sucre  
**½ paquet** de sucre vanillé  
**½** orange, rincée à l'eau chaude, le zeste râpé  
**400 g** d'abricots, dénoyautés, en fins quartiers  
**2 cs** de romarin, effeuillé  
**1 cs** de sucre  
 miel, liquide

**1.** Préparer la pâte, l'abaisser et la disposer sur les plaques selon la recette page 27, étapes 1 à 5 ou disposer les abaisses toutes prêtes sur les plaques préparées.

**2.** Garniture: mélanger la crème fraîche avec le sucre, le sucre vanillé et le zeste d'orange. En badigeonner les pâtes en laissant un bord libre d'env. 1 cm. Répartir les abricots dessus. Mélanger le romarin avec le sucre, parsemer dessus.

**3.** Cuisson au four: selon la recette de base page 27. Arroser de miel.

### NOTRE CONSEIL

Servir les tartes flambées encore tièdes avec une boule de glace à la vanille. Servir avec des quartiers d'orange pour en arroser les tartes flambées.



UN PAIN À PARTAGER

# Sept à la suite

Un plaisir partagé est un plaisir multiplié: avec le bâton paysan IPS four à pierre, Hiestand propose une spécialité saisonnière qui permet de casser la croûte en toute simplicité.

Pour Marco,  
qui adore le pain nature



Pour Luca  
et son fromage préféré



Pour  
grand-maman  
avec une saucisse de veau  
sans moutarde



Avec son aspect rustique, ses coins saillants, sa croûte croustillante et sa mie moelleuse, le bâton paysan IPS four à pierre d'Hiestand est un pain de caractère. C'est aussi un hommage savoureux à la convivialité qui caractérise la culture suisse. En effet, avec ses sept morceaux prédécoupés, le bâton paysan est une invitation au partage – que ce soit à l'occasion d'un pique-nique ou d'un barbecue. Fabriqué exclusivement à partir d'ingrédients naturels, comme la farine IP-Suisse et le «levain chef H67», pétri avec amour et soin, le bâton paysan lève à son rythme avant d'être cuit au four à pierre. Le résultat met tout le monde d'accord: c'est un régal.





## NOTRE PAIN FAVORI

Pour Léa et Max,  
qui se partagent une saucisse à rôtir  
escargot



Pour  
grand-papa  
et sa côtelette au  
barbecue

Pour Céline,  
qui ne jure que par la salade

Voici d'autres pains Hiestand  
qui invitent au partage:



Couronne  
croustillante IPS



Pain tessinois IPS



Couronne foncée IPS

**Hiestand** 



Raviolis Hero –  
petit ou **grand** format,  
ils sont tout simplement  
délicieux!

A savourer  
sans plus  
attendre!



\* Ces produits ne sont peut-être pas proposés  
dans les petits points de vente

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



**PROFITEZ  
MAINTENANT**

\* éventuellement non disponible  
dans les points de vente  
à surface réduite



## LE MAGASIN DU VILLAGE COMME ÉCOLE DE LANGUE

Apprendre l'allemand en travaillant: Johanna Marquis a symboliquement mis en place un affichage bilingue.

**Comme beaucoup de jeunes gens au sortir de leur apprentissage, Johanna Marquis a voulu améliorer son niveau de langue. Alors, au lieu de dire «bonjour» comme au Volg de Vicques JU – désormais c'est «Grüessech» au Volg de Kandersteg BE.**

**B**eaucoup partent apprendre l'anglais à Sydney ou l'espagnol à Barcelone. En tant que Suisse francophone, Johanna Marquis n'a pas eu à aller aussi loin pour améliorer son allemand. Il lui a suffi d'en faire la demande à Volg, son employeur, qui l'a aidée à trouver un poste de vente adapté. C'est ainsi qu'elle a entamé un séjour linguistique et professionnel passionnant, de village en village, changeant régulièrement de lieu de travail.

### Petit à petit, le bernois aussi

Son CFC de gestionnaire du commerce de détail en poche, Johanna Marquis effectue une journée d'essai au Volg de Kandersteg et, en août 2019, la voilà qui emménage dans l'Oberland bernois. En partant de chez elle, cette amoureuse de la nature a répondu à l'appel des Alpes bernoises – mais aussi à son désir d'indépendance. Cependant, apprendre à se débrouiller seule n'a pas été le plus difficile: le plus dur au début, c'était de comprendre le dialecte bernois. «Mon allemand repose sur des connaissances

de base apprises à l'école, il me manque encore certaines expressions spécifiques à la sphère du travail. Mais nos clients font preuve de beaucoup de compréhension et ralentissent le débit», se réjouit-elle. Elle peut également compter sur le soutien professionnel et linguistique de Sabrina Siegenthaler, la gérante du magasin. Elle aussi tire profit de cet échange: «De mon côté, je constate que mon français s'est amélioré», lance-t-elle en riant.



### 3 QUESTIONS À:

**Johanna Marquis**  
Employée au Volg de Kandersteg



#### Qu'est-ce que cet échange vous a apporté?

C'est une expérience formidable! J'ai mon propre appartement et je subviens seule à mes besoins. Mais c'est aussi la première fois que je suis séparée de ma famille, elle me manque beaucoup.

#### Quel mot allemand vous a particulièrement marquée?

**Zündhölzli.** Un client m'en a demandé et je n'avais jamais entendu ce mot. J'ai trouvé ça très drôle quand j'ai vu de quoi il s'agissait: des allumettes.

#### Avez-vous été particulièrement séduite par un nouveau produit dans les rayons de ce Volg?

C'est ici que j'ai goûté au pain d'épices bernois, et depuis je ne peux plus m'en passer.

Il arrive que Jasmin (9 ans) et Luzia (4 ans) prennent le téléphérique plusieurs fois par jour entre Wolfenschiessen, où elles vont à l'école ou chez les copains, et leur maison à Diegisbalm.

PAR AMOUR POUR LE VILLAGE  
D'OU L'ON DÉCOLLE  
POUR L'ÉCOLE



Un véritable jeu d'enfants. Jasmin connaît chaque bouton à l'intérieur de la cabine: c'est elle qui pilote toute seule quand elle va au village avec sa sœur.



La petite Luzia nous annonce avec fierté que le lait de «ses» chèvres sert à fabriquer du fromage, et pas n'importe lequel: le Dallenwiler Geisschäs.

## Quels enfants ne rêveraient pas, comme Luzia et Jasmin à Wolfenschiessen NW, de rentrer de l'école avec leur téléphérique personnel qui les dépose juste devant la maison?

La première fois que Jasmin (9 ans) a pris le téléphérique, c'était seulement quelques heures après sa naissance. Dès l'âge de 5 ans, elle a appris à s'en servir toute seule comme une grande. Et pour cause. À Wolfenschiessen, ces petits téléphériques font partie intégrante de la vie quotidienne des fermes d'alpage qui trônent au sommet des vallées escarpées. Comme celle de la famille Wyrsh-Gwerder.

**«Notre fromage préféré, issu du lait de nos chèvres, je l'achète seulement chez Volg.»**

En 2010, Anita et Max Wyrsh-Gwerder ont repris la ferme de Diegisbalm, à 1000 mètres d'altitude. Ils y gèrent une exploitation laitière avec des vaches et des chèvres. Le lait de leurs animaux est transformé dans la vallée, en fromage, beurre, crème, et même en glaces à la crème quand vient l'été. «Mais on est surtout très fiers du Dallenwiler Geisschäs, un fromage traditionnel qui est produit avec notre lait dans le village voisin, confie Anita Wyrsh-Gwerder avec un enthousiasme non dissimulé. C'est vraiment notre fromage préféré.»

Ce fameux Dallenwiler Geisschäs, on le trouve au rayon frais du Volg de Wolfenschiessen, à la grande joie d'Anita Wyrsh-Gwerder qui ne l'achète que là-bas. «Bien sûr, ça fait toujours quelque chose de pouvoir mettre le fruit de son travail dans son caddie.»

### Un lien direct avec la vie du village

Tout ce qui est provisions et livraisons est transporté en téléphérique le long du chemin escarpé qui mène chez les Wyrsh-Gwerder à Diegisbalm. Il existe plus d'une vingtaine de ces petits *Bähndli* dans le canton de Nidwald, le plus souvent privés. Pour les quatre familles qui vivent sur l'alpage ou sur les hauteurs, c'est la principale attache qui les relie au village et à la vie du bourg. Une cabine qui permet également à Jasmin et à Luzia (4 ans) de descendre toutes seules au village, pour aller à l'école, voir leurs copains et leurs copines ou faire des courses. «Des fois, on le prend même plusieurs fois par jour,

racontent les deux sœurs en riant. Mais on ne s'ennuie jamais», s'exclament-elles les yeux rivés sur la cime des arbres.

Bien que privé, l'accès au téléphérique est ouvert sans restriction à tous les habitants du village comme aux randonneurs. Julia Niederberger, la gérante du magasin Volg de Wolfenschiessen, le prend elle-même régulièrement: «Ma grand-mère habite en haut, juste à côté de la ferme des Wyrsh-Gwerder. Je vais prendre le café avec elle de temps en temps.» À chaque utilisation, comme tous les usagers de ce moyen de transport, elle paie le prix du trajet dans la caisse prévue à cet effet, afin de contribuer aux frais d'exploitation et d'entretien. «C'est une question d'honneur. Nous sommes tous tellement contents qu'il existe, ce téléphérique.»



### 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. Découvrez toutes les histoires avec d'autres photos et vidéos sur: [www.volg.ch/fr/place-du-village](http://www.volg.ch/fr/place-du-village)



# DES AILES POUR VOTRE ÉTÉ.

AU GOÛT DE PASTÈQUE.



STIMULE LE CORPS ET L'ESPRIT.



NOUVEAU

Éventuellement non disponible dans les petits points de vente.

QUEL GENRE DE  
GRIGNOTEUR  
ÊTES-VOUS ?



CHIO DONUTS PEUT NE PAS ÊTRE DISPONIBLE DANS LES PETITS POINTS DE VENTE

# 3 en 1

L'amandine réinvente la pause gourmande. Le matin, l'après-midi... à tout moment de la journée.

## 1. Avec le café

Le café du matin est doublement revigorant quand il est servi avec quelques amandines. Trempés ou non dans le café, ces petits gâteaux aux amandes sont irrésistibles.



## 2. Avec la glace

Délicatement parfumées au beurre et à l'amande, les amandines accompagnent à merveille toutes les glaces - noisette, vanille, chocolat, fruits.

## 3. Pour les petites faims

Vous êtes en train de faire le repassage, la cuisine, ou les comptes? De garder les enfants? Peu importe, il n'y a pas d'heure pour faire une pause gourmande. Une pause amandine.



### AMANDINE DE WERNLI

Fabriqués par Wernli, maison suisse de tradition, avec seulement six ingrédients, sans aucun arôme ni additif, ces tendres et fins biscuits aux amandes sont faits pour faire plaisir et se faire plaisir.

# Du maïs tout léger

**Les bâtonnets de maïs Bio de Volg ne sont pas frits, mais cuits au four – pour plus de légèreté, surtout l'été. Fabriqués à Oberglatt ZH, ils ne contiennent ni arôme ni additif. Plébiscités par les grands et les petits, ils sont parfaits pour combler les petits creux et nous suivent partout désormais.**

La texture est aérienne, et l'assaisonnement réduit à une simple pincée de sel, ce qui permet de faire ressortir pleinement le goût du maïs. Croustillants, les bâtonnets de maïs Bio Volg sont particulièrement appréciés à l'apéritif et aux anniversaires des enfants, mais aussi par celles et ceux qui font attention à leur ligne.

Ivan Urago, Zurichois de naissance, est le créateur de ces en-cas particulièrement digestes. Ancien athlète et amateur de snacks, il sait d'expérience que les chips ou les nachos frits peuvent peser dans la balance. En 2009, il fonde la société Chirpies à Oberglatt et se lance dans la fabrication de snacks selon un processus qu'il a spécialement élaboré. Le succès est au rendez-vous, comme en témoignent les amateurs toujours plus nombreux de ses produits. Ils apprécient le fait que les snacks soient cuits au four – et non frits –, et qu'ils ne contiennent ni arômes artificiels, ni exhausteurs de goût, ni gluten.

La sélection attentive des ingrédients et le procédé préservant les saveurs ont convaincu Volg. «Volg avait une image très claire de ce que des bâtonnets de maïs devaient être, se souvient Werner Brunner, associé de Chirpies. En tant que spécialiste comptant plus de 580 magasins Volg dans les villages de Suisse alémanique et romande, Volg souhaitait un produit suisse fabriqué à partir d'ingrédients de qualité comme le maïs bio, et qui soit en outre végétarien et sans gluten.» Ivan Urago et son équipe ont travaillé sur la recette pendant une année entière, jusqu'à ce que les bâtonnets de maïs Bio Volg atteignent la perfection. Pratique, leur emballage permet également de les emmener partout – en balade à vélo, à la piscine, au bureau.



## UNE LÉGÈRETÉ HAUTE TECHNOLOGIE

À Oberglatt, dans le canton de Zurich, sept employés travaillent à la production de snacks sains, dont les bâtonnets de maïs Bio Volg. Le secret de leur fabrication porte un nom: «extrudeuse à double vis». C'est cette machine qui permet de cuire la farine de maïs sous pression à différentes températures, de façon à former des bâtonnets ultralégers. Avant de trouver la recette définitive, il a fallu effectuer de nombreux tests et modifications.





## TYPIQUEMENT SUISSE TYPIQUEMENT VOLG

### À EMPORTER PARTOUT

Comme ils n'ont pas besoin d'être conservés au frais, ces petits sachets de bâtonnets croustillants vous suivront facilement partout, pour reprendre des forces lors d'une balade à vélo, pour grignoter à la piscine, ou en course d'école.



«Nous sommes fiers de produire pour la marque Volg, qui est une marque de distributeur appréciée, en accord avec son temps. C'est formidable la manière dont Volg soutient les entreprises suisses innovantes comme la nôtre. Nous produisons en Suisse, ce qui favorise les circuits courts et contribue à protéger l'environnement.»

Ivan Urago, fondateur de Chirpies

### LE MEILLEUR SINON RIEN

Les bâtonnets de maïs Bio Volg sont uniquement fabriqués à partir de maïs bio de qualité supérieure, rigoureusement contrôlé. À cela s'ajoute un peu d'huile de tournesol d'origine suisse et de sel. Le fabricant Chirpies n'utilise généralement ni exhausteurs de goût ni arômes artificiels.



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.



**NOUVEAU  
À VOLG!**  
DÉJÀ GOÛTÉ?



6 x 50 cl boîtes

**NOUVEAU  
ESSAYEZ-LE  
MAINTENANT!**



**DESPERADOS ORIGINAL  
EN 6 X 50 CL PACK  
MAINTENANT DANS  
VOTRE VOLG!**

\* ÉVENTUELLEMENT NON DISPONIBLE DANS LES PETITS POINTS DE VENTE.

**WE ARE THE PARTY**

# GÂTEAU À L'ABRICOT

Erika et Valentin Hilfiker de Windisch en Argovie sont tous les deux très actifs et participent à la vie de leur village. Ce gâteau à l'abricot moelleux est très apprécié par leur famille et leur cercle d'amis.

## GÂTEAU À L'ABRICOT

POUR 4 personnes

PRÉPARATION: env. 30 minutes

CUISSON AU FOUR: env. 45 minutes

1 moule à charnière de 24 cm Ø

Papier cuisson

- 100 g de beurre, mou
- 50 g de sucre glace
- 1 cs de sucre vanillé
- 3 jaunes d'œufs
- 3 blancs d'œufs
- 40 g de sucre cristallisé
- 100 g de farine
- ½ cc de poudre à lever
- 500 g de fruits, p. ex. abricots, pêches ou cerises, dénoyautés

1. Fouetter le beurre avec le sucre glace et le sucre vanillé en appareil moussé. Incorporer les jaunes d'œufs les uns après les autres. Fouetter les blancs d'œufs, ajouter le sucre, continuer de fouetter jusqu'à ce que la masse soit brillante. Mélanger la farine et la poudre à lever, incorporer à l'appareil en alternant avec les blancs en neige.

2. Verser la masse dans le moule préparé. Disposer les fruits côté peau contre la pâte. Cuire env. 45 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 170° C. Retirer du four, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir.



ERIKA ET VALENTIN HILFIKER  
DE WINDISCH AG

Erika Hilfiker chante dans la chorale de l'église et fournit une aide scolaire aux enfants depuis plus de vingt ans dans son village. Valentin Hilfiker fait partie de l'association de gymnastique masculine et joue au volleyball. Il fait aussi partie du cercle culturel et mène des tours cyclistes pour séniors. Ils gardent avec bonheur tous les deux leurs petits-enfants et sont friands d'excursions en pleine nature. Ils aiment faire leurs achats au Volg de Windisch: «C'est juste le magasin parfait pour nous tous.»

## 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





Dans le sucre suisse se cache la douceur naturelle des betteraves sucrières suisses – et rien d’autre. Chez Volg, le sucre d’origine suisse, aux racines helvétiques, est disponible en qualité IP-SUISSE (avec bilan de masse). Cette dernière est gage de protection du climat et des ressources ainsi que du respect envers la nature.

[sucre.ch](http://sucre.ch)



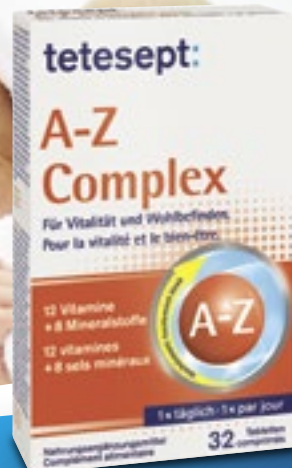
Naturellement naturel.



# Partenaire solide !

Tes soins complets par **tetesept**.

**tetesept:**



[tetesept.ch](http://tetesept.ch)

Certains produits peuvent ne pas être disponibles dans les petits points de vente.

# Découvrez un nouvel univers de grillades

Les boulangeries Hiestand ont créé un pain d'été, spécialement conçu pour la saison du barbecue: idéal pour aller avec le prix du concours. Gagnez l'un des trois modèles de barbecue Big Green Egg.



Le pain spécial été de Hiestand est absolument délicieux. Divinement croustillant et facile à diviser, il plaît à tout le monde et se mange avec tout. Les sept morceaux pré-découpés fournissent autant de petits pains à chaque membre de la famille – pour envelopper une saucisse, un *schnitzel*, se faire un burger, ou à tremper dans de savoureux dips. On peut dire que cette spécialité de Hiestand est la vedette du barbecue. Mais pas seulement! Petit déjeuner, dix-heures, dîner, goûter ou souper: son croustillant procure toujours autant de plaisir même lorsque le feu est éteint.

## C'est maintenant que ça se joue

Trouvez la bonne réponse à la question du concours et gagnez un bon d'achat pour un barbecue Big Green Egg ou un bon Luma Beef. Hiestand et Volg vous souhaitent bonne chance! **Un conseil:** un coup d'œil à la rubrique «Garde-manger» de ce numéro vous mettra sur la bonne voie...

## Question du concours

Quel est le nom du pain spécial été 2020 de chez Hiestand?

- A Pain paysan IPS four à pierre**
- B Bâton paysan IPS four à pierre**
- C Baguette paysanne IPS four à pierre IPS**

### 1<sup>er</sup> prix d'une valeur de Fr. 1800.-

Big Green Egg Large  
Hauteur: 84 cm; grille: 46 cm Ø

### 2<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 1400.-

Big Green Egg Medium  
Hauteur: 72 cm; grille: 38 cm Ø

### 3<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 650.-

Big Green Egg Small  
Hauteur: 61 cm; grille: 33 cm Ø

### 4<sup>e</sup> au 31<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 150.-

Bon d'achat Luma Beef

## Participez et gagnez

**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 une espace), avec vos nom, adresse et numéro de téléphone au 4636 (Fr. 1.-/SMS).  
**Par courrier:** envoyez la bonne réponse sur une carte postale (pas de lettre) à Volg Konsumwaren AG, «Hiestand», Case postale 344, 8401 Winterthur.

**Ce concours se déroule du 25 mai au 25 juin 2020.**

Les collaborateurs et collaboratrices de Hiestand et de Volg Konsumwaren AG ne sont pas autorisé-e-s à participer au concours. Pas de paiement des prix en espèces. Les gagnant-e-s seront averti-e-s par écrit. Tout recours juridique est exclu.

*Hiestand* 



Y'a d'la joie: l'équipe du magasin Volg d'Onnens a été récompensée pour sa performance exceptionnelle.

## FÉLICITATIONS

# Volg Onnens VD

Sur les 580 magasins Volg en Suisse alémanique et en Suisse romande, les cinq ayant réalisé les meilleures performances sont distingués chaque année. Le magasin Volg d'Onnens VD représente la Suisse romande au palmarès. Les autres titres de «Magasin Volg de l'année 2019» sont décernés aux équipes de Bettmeralp VS, Brunnadern SG, Schnottwil SO et Walperswil BE. Pour le personnel, cette distinction est à la fois une reconnaissance du travail fourni au quotidien et une source de motivation supplémentaire pour continuer à s'investir avec passion au service de la clientèle.

# BONJOUR À BURSINS, ÉCHANDENS ET LIGNIÈRES!

Volg ouvre trois nouveaux magasins: à Bursins VD, à Échandens VD et à Lignières NE. Au Volg de Bursins, situé place du Soleil, la gérante Marie-Christine Zurbruggen et son équipe accueillent la clientèle de 6 à 19 heures en semaine, et de 7 à 17 heures le samedi. Le magasin Volg d'Échandens, situé place de Saugey 6 et tenu par la gérante Emilia Salem et son équipe, ouvre habituellement ses portes de 6 à 19 heures (de 7 à 18 heures le samedi). La gérante du magasin Valérie Bonanni et son équipe ouvrent le magasin Volg de Lignières, situé rue de Fin de Forel 2, de 6 à 19 heures en semaine et de 7 à 18 heures le samedi. Tous ces magasins proposent une sélection des spécialités locales «Délices du village». Les Volg de Bursins et de Lignières abritent même un bureau de poste. Nous attendons votre visite!



**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)

Imprimé en Suisse et sur du papier suisse



# Persil

La technologie avec  
propreté en profondeur  
sous forme de Discs ou de Gel,  
pour un linge éclatant

La nouvelle technologie pour une propreté en profondeur agit contre les taches les plus tenaces. Elle pénètre au cœur des fibres et élimine même les molécules de taches les plus infimes, pour un résultat parfait. Par ailleurs, elle protège les fibres du boulochage et offre la fraîcheur éprouvée de Persil. Désormais aussi sous forme de Discs 4 en 1.



Henkel

# STIMOROL<sup>★</sup>

OSE OUVRIR LA BOUCHE



## GOÛTE LE N°1 DU CHEWING-GUM!<sup>\*</sup>



\* Chiffre d'affaires en CHF. Basé sur les données AC Nielsen pour la catégorie des chewing-gums de janvier à décembre 2019 pour l'ensemble du marché du commerce de détail en Suisse (Copyright © 2019, Nielsen)