

SEPTEMBRE 2020

# FRAIS & SYMPA

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

## CONSERVES

Prolonger les plaisirs de l'été  
durant la saison froide

## DÉCO

Beauté au naturel:  
fleurs séchées maison



# DES DÉLICES POUR GRAVIR LES SOMMETS

Des wraps aux chips de légumes: des en-cas pour le sac à dos

**Volg**

# La Suisse à emporter.

Avec 13 herbes naturelles.



**ACTION  
EN DUO**

Ricola Duo-Pack  
à prix spécial, dès  
le 31.08.2020





**Nos recettes**  
De l'énergie pour  
les randonnées  
en pleine nature



**Nos recettes**  
L'été toute l'année:  
délicieuses conserves



**Idée déco**  
Sécher soi-même des fleurs  
pour un plaisir durable



**C'est la saison ...**  
du raisin – suggestions  
savoureuses

## ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,  
Chez Volg, la Suisse et ses produits occupent depuis toujours une place de choix. Lorsque vous achetez un œuf dans votre magasin Volg, vous avez l'assurance qu'il est originaire de Suisse. Il en va de même pour tous les poissons frais vendus chez Volg. Ils proviennent exclusivement de notre pays. La rubrique «Notre environnement» en page 25 vous en dira plus à ce propos. En plus de produits exceptionnels, la Suisse offre des paysages splendides. Comment mieux découvrir les beautés de notre nature qu'au cours d'une randonnée automnale? Et pour que la pause soit aussi un plaisir, nous vous proposons des recettes d'en-cas à emporter dans votre sac à dos à partir de la page 10.  
N'oublions pas: avec les timbres Volg que vous obtenez à chaque achat, vous pouvez procurer de la joie à des enfants hospitalisés. Comment? Découvrez-le en page 46. Je vous remercie de tout cœur de votre engagement et vous souhaite beaucoup de plaisir à lire ce numéro.



frais et sympa

**Philipp Zraggen**  
Président de la direction

- 5 **GARDE-MANGER**  
Hits du mois et conseils de saison
- 10 **NOS RECETTES**  
De l'énergie à emporter
- 17 **NOS PÂTES FAVORITES**  
Pâtes Bschüssig
- 18 **C'EST LA SAISON ...**  
du raisin
- 21 **LE MARIAGE DU MOIS**  
Fromage & vin du mois
- 23 **ACTIONS VIN**  
En profiter maintenant
- 24 **NOTRE ENVIRONNEMENT**  
Du poisson frais 100% suisse
- 27 **NOS RECETTES**  
L'été en bocal!
- 34 **NOTRE FAVORI**  
Croissants Hiestand: un délice
- 37 **NOUVEAU CHEZ VOLG**  
Découvrir et goûter
- 39 **NOTRE VOLG**  
Livraisons en télécabine
- 40 **NOTRE VILLAGE**  
La dernière fromagerie d'alpage au monde fabriquant de l'Alpziger
- 42 **TYPIQUEMENT SUISSE – TYPIQUEMENT VOLG**  
Bien saisi avec Belfina
- 44 **IDÉE DÉCO**  
Fleurs séchées
- 45 **CONCOURS**  
Gagnez avec Hiestand
- 46 **EN VRAC**  
Infos à déguster  
Impressum



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



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



## GARDE-MANGER



LA MAIN VERTE

# De l'énergie pour l'hiver

Le bon plan pour avoir de la salade pendant la saison froide? Le pourpier d'hiver. Jadis dédaigné et assimilé à de la mauvaise herbe, on lui voue aujourd'hui un véritable culte! Ce légume hivernal constitue en effet une précieuse source de vitamines et de minéraux - en plus d'être une plante aromatique peu exigeante que l'on peut facilement cultiver sur son balcon. Le pourpier d'hiver, encore appelé claytone de Cuba, se sème à partir de fin septembre, de préférence dans une terre meuble et riche en humus, voire légèrement sablonneuse. Semez à environ 1 cm de profondeur, en respectant un espacement d'environ 10 x 15 cm et en éclaircissant rapidement les jeunes pousses. Le pourpier d'hiver commence à germer lorsque les températures descendent sous la barre des 12° C. Un épais paillage d'écorces de pin aidera les plantules à résister aux hivers les plus rudes. Le pourpier d'hiver se déguste en salade, en soupe ou en pesto.



### QUE FAIRE AVEC ...

## ... UN RESTE DE LEVURE?

S'il vous reste de la levure de boulanger après votre journée de pain, n'hésitez pas à la congeler enveloppée dans de l'aluminium, ou dans une boîte ou un sachet de congélation. Vous pourrez ensuite l'utiliser comme d'habitude. Pour décongeler la levure: laissez-la une nuit au réfrigérateur dans une assiette, après avoir ôté l'emballage. Elle en ressortira certes légèrement plus liquide, mais aura conservé toutes ses propriétés.

### LE RETOUR DES HITS DU MOIS!

## Cordon bleu et escalope panée

Avec l'arrivée de la saison froide, les repas se font volontiers plus copieux. Les deux spécialités à la viande délicieusement panées et prêtes à cuisiner proposées par Volg en septembre arrivent donc à point nommé. Le cordon bleu du mois associe avec brio une viande juteuse (cuisse de poulet) d'origine suisse à du jambon de dinde et du gruyère. Pour une ambiance plus méridionale, optez pour l'escalope méditerranéenne parfumée aux herbes italiennes et garnie de petits dés de jambon et de tomates.



Annonce

## RENAISSANCE DE L'ÉLÉGANCE

*Jusqu'à 5 mois, ce Français mûrit dans des fûts de chêne américain et atteint ainsi son bouquet élégant. Son extrait fin, doux et ses tanins délicats offrent une sensation soyeuse en bouche - Santé!*



Un assemblage des cépages Merlot et Cabernet Sauvignon.



Arômes de cerise noire avec un bon équilibre et une belle structure en bouche.



Ragoûts copieux, plats braisés et pâtes avec une sauce tomate épicée.

Peut ne pas être disponible dans les petits points de vente



# TOUT FRAIS CHEZ VOLG.



LIUN, 7

Sara, 22

*Hiestand*<sup>CH</sup>  
Un amour  
de croissant.

TOM, 22

ÉVENTUELLEMENT NON DISPONIBLE DANS DE PETITS POINTS DE VENTE.



# GARDE-MANGER

1, 2, 3 - DÉCO

## Bougies parfumées

Utilisez des écorces d'agrumes pour parfumer votre déco. Mode d'emploi: coupez un citron - ou une orange si c'est la saison - et éliminez soigneusement la chair. Prenez bien garde à ne pas percer la peau. Dans une boîte en aluminium vide, faites fondre des restes de bougie au bain-marie puis coulez la cire obtenue dans les zestes d'agrumes. Quand la cire commence à durcir, au bout de dix minutes environ, insérez la mèche. Laissez refroidir vos bougies jusqu'à durcissement complet. La chair des fruits pourra servir à préparer un jus, un sirop, un thé ou un dessert.



## FAIT MAISON PETIT CADEAU

La saison des récoltes bat son plein au jardin: c'est le bon moment pour mettre vos fruits et légumes en conserves. Confitures, coulis ou pesto: ces délices «maison» sont une excellente idée de petit cadeau en remerciement d'une invitation. Une fois les pots fermés, n'oubliez pas de les munir d'une étiquette la plus détaillée possible. Outre le nom de la recette et la date de fabrication, vos hôtes apprécieront par exemple de connaître les ingrédients.

Annonce



**MAINTENANT  
EN ACTION!**  
DÉJÀ GOÛTÉ?



6 x 50 cl boîtes

Action valable du 31.8 au 5.9.2020, jusqu'à épuisement du stock

# «Dans un emballage durable et relooké»

NOUVEAU  
DÈS SEPT.  
2020



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

## GARDE-MANGER



### Trucs et astuces

# Oups, trop de sel?

Quand on cuisine le cœur amoureux, l'esprit occupé à cause du travail ou la tête ailleurs, on a tendance à avoir la main lourde sur le sel. Mais pas de panique, tous les plats ou presque peuvent être « sauvés ». Si c'est une soupe, on peut par exemple ajouter de la crème, du lait, du beurre, du blanc d'œuf, ou encore une pomme de terre crue qu'on laissera mijoter environ 15 minutes avant de la retirer. Le miel et le jus de citron sont également des alliés sûrs, mais ils modifient la structure des arômes. À doser avec précaution, donc.

Annonce

KIWI: À DÉGUSTER AVEC LA PEAU

# RIEN À JETER

En Suisse, on a pour habitude de déguster le kiwi coupé en deux à la petite cuillère. Dans d'autres contrées, ce fruit originaire de l'est de l'Asie se mange tout entier. Et pour cause: sa peau velue est particulièrement riche en fibres et en vitamine C. Soigneusement lavés, les kiwis entiers s'avèrent particulièrement exquis en smoothie.

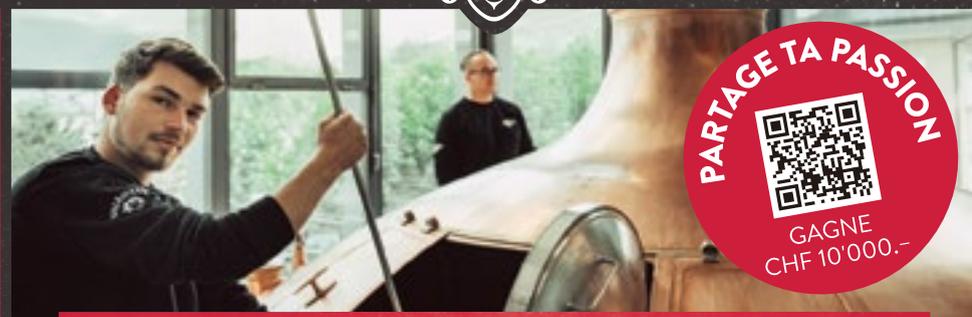


CONCOURS EN PAGE 45

## Des croissants au petit déjeuner

Le savoureux croissant de la boulangerie Hiestand est né en 1967. Avec plus de deux milliards d'unités à ce jour, on peut dire qu'il s'est vendu comme des petits pains. Rien d'étonnant quand on connaît le croustillant des croissants Hiestand. Fabriqués à partir des meilleures matières premières d'origine suisse - farine IP-Suisse, beurre frais et œufs d'élevage en plein air -, ils sont disponibles chez Volg en plusieurs saveurs à déguster à la sortie du four.

# VALAISANNE



**NOTRE PASSION EST DE BRASSER DE LA BIÈRE.**  
QUELLE EST LA TIENNE ?

## VALAISANNE PALE ALE

INSPIRÉ PAR LE VALAIS



**PROFITER MAINTENANT**  
07.09.2020 - 12.09.2020

\*Eventuellement non disponible dans les petits points de vente

# DE L'ÉNERGIE À EMPORTER



## ENERGY BALLS

Des boulettes divines à base de fruits secs et de noix. En plus, elles nous donnent de l'énergie. Recette page 16.



**THÉ AUX FRUITS À LA  
POMME ET AU GINGEMBRE**  
Le gingembre frais apporte à  
ce thé aux fruits une note  
pimentée. Recette page 16.

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

**Le début de l'automne invite aux promenades en pleine nature.  
Avec des en-cas énergétiques savoureux, la récupération sera de bon  
augure et fort agréable: des plaisirs à savourer dans le sac à dos.**



# Maintenant en action

du 31.08.2020 au 05.09.2020

Le goût comme à la maison!

Découvrez des idées recettes variées sur [knorr.ch](http://knorr.ch)



La promesse Knorrli

Fabriqué en Suisse



**15%**  
DE RABAIS



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

## CHIPS DE LÉGUMES ET SEL AU CITRON

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 25 minutes  
CUISSON AU FOUR env. 50 minutes  
3 plaques du four  
3 grilles

- 200 g de courge, p. ex. potimarron, coupée en fines tranches de 1 mm à la mandoline
- 2 carottes, coupées en fines tranches de 1 mm à la mandoline
- 1 courgette, coupée en tranches env. 1,5 mm à la mandoline
- 5 cs d'huile de tournesol
- 20 g de sel
- ½ citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé

1. Passer les légumes dans l'huile, répartir individuellement sur les grilles, poser sur les plaques du four.
2. Répartir les plaques dans le four préchauffé à 100° C (chaleur tournante/air pulsé), cuire 40-50 minutes. Selon l'humidité restante, un peu plus longtemps. Ouvrir régulièrement la porte du four, afin que l'humidité puisse s'évacuer.
3. Mélanger le sel et le zeste de citron, en parsemer les chips.

## SAUCE AUX RADIS

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 10 minutes

- 250 g de séré maigre
- 100 g de demi-crème acidulée
- 1 bouquet de radis, en fines lanières
- ½ bouquet de ciboulette, ciselée
- sel, poivre

Mélanger tous les ingrédients. Mettre dans un récipient hermétique et transporter dans un sac isotherme.

### NOTRE CONSEIL

Idéal avec des chips de légumes, des chips ou des crackers.

### NOTRE CONSEIL



Pour grignoter ou tremper dans une sauce  
**Dar-Vida nature**  
Pack de 6, 250 g



# Délice bio sans lactose



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



SUIVRE  
NOUS SUR  

MOLKEREI-BIEDERMANN.CH



## WRAPS AU SAUMON

POUR 4 pièces  
PRÉPARATION env. 20 minutes

- 140 g de Cantadou au raifort**
- 1 dl de crème entière, fouettée**
- ½ citron**, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé
- sel et poivre**
- 4 tortillas souples**
- 4 feuilles de laitue**
- 200 g de saumon fumé**
- 1 petit oignon**, en fines rondelles

1. Mélanger le Cantadou, la crème fouettée et le zeste de citron, assaisonner.
2. Tartiner la crème au raifort au milieu des tortillas, poser la salade dessus, répartir le saumon et les oignons dessus. Rabattre les deux côtés des tortillas sur env. 2 cm, enrouler les wraps.

### NOTRE CONSEIL

Pour une randonnée ou un pique-nique, emballer les wraps dans du film alimentaire et transporter dans un sac isotherme.



### NOTRE CONSEIL VIN

**Féchy AOC La Côte Soir Soleil, Suisse, 75 cl**  
Ce vin blanc vaudois est parfait pour accompagner une journée en pleine nature. Et il s'harmonise parfaitement avec les wraps à l'apéro.

## SALADE DE PÂTES AUX GENDARMES

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 20 minutes

### LA SAUCE

- 4 cs de vinaigre de pomme**
- 3 cs d'huile de colza**
- 1 cs de moutarde de confiture d'abricots**
- 1 cc de sel poivre**

### LA SALADE

- 300 g de pâtes**, p. ex. fusilli, cuites, refroidies
- 1 concombre**, pelé, coupé en deux, épépiné, en morceaux de 1 cm
- 2 tomates**, en morceaux de 2 cm
- 1 poivron jaune et 1 poivron rouge**, épépinés, en morceaux de 2 cm

- 2 gendarmes**, pelés, en tranches
- ½ botte de ciboulette**, ciselée
- ½ bouquet de persil**, coupé grossièrement

1. Mélanger le vinaigre avec le reste des ingrédients.
2. Mettre les pâtes avec le reste des ingrédients dans un saladier. Ajouter la sauce juste avant de servir, mélanger.

### NOTRE CONSEIL

Remplacer le persil et la ciboulette par de la menthe et du basilic. Pour une randonnée ou un pique-nique, transporter la sauce séparément dans une boîte hermétique.





## ESCARGOTS AUX POIRES ET À LA CANNELLE

**POUR 12 pièces**  
**PRÉPARATION env. 40 minutes**  
**LEVAGE env. 2 ½ heures**  
**CUISSON AU FOUR 25 minutes**  
 Plaque à muffins avec 12 cavités d'env. 7 cm de Ø  
 12 moules en papier pour la plaque

**LA PÂTE**  
 30 g de miel, liquide  
 1,2 dl de lait entier  
 100 g de beurre, ramolli  
 ½ cube de levure, env. 20 g  
 250 g de farine blanche  
 1 pincée de sel

**LA FARCE**  
 40 g de beurre  
 1 poire, p. ex. louise bonne, en dés de 5 mm  
 1 cs de jus de citron  
 3 cs de miel, liquide  
 2 cc de cannelle en poudre  
 3 cc de jus de citron  
 20 g de sucre glace

1. Chauffer le miel, ajouter le lait le beurre. Ajouter la levure, la farine et le sel au liquide, pétrir avec une pâte molle, laisser lever à couvert 2 heures.
2. Chauffer le beurre dans une casserole, faire revenir les poires avec le jus de citron et le miel 3-5 minutes, ajouter la cannelle.
3. Abaisser la pâte sur le plan de travail fariné en rectangle de 20 × 60 cm. Répartir la farce de manière régulière dessus. Enrouler la pâte à partir de la longueur et couper en 12 morceaux.
4. Répartir les morceaux dans la plaque préparée. Laisser lever à couvert 30 minutes.
5. Cuire au milieu du four préchauffé à 200°C (chaleur sole et voûte) env. 25 minutes. Mélanger le jus de citron et le sucre glace, verser sur les escargots à la cannelle encore chauds. Laisser refroidir sur une grille.



## THÉ AUX FRUITS À LA POMME ET AU GINGEMBRE

**POUR 4 personnes**  
**PRÉPARATION env. 10 minutes**

**3 sachets** de thé aux fruits bio  
**2 cm** de gingembre, râpé  
**8 dl** d'eau, bouillante  
**2 dl** de jus de pomme  
**1** pomme, épépinée, en fines tranches  
**6 brins** de thym, selon goût

Mettre les sachets de thé et le gingembre dans une carafe, ajouter l'eau, laisser infuser env. 8 minutes. Retirer les sachets de thé. Ajouter le jus de pomme, les tranches de pomme et le thym.

### NOTRE CONSEIL

Délicieux chaud, tiède ou froid.



## ENERGY BALLS

**POUR 12 pièces**  
**PRÉPARATION env. 30 minutes**  
**MISE AU FRAIS env. 2 heures**

**75 g** d'abricots secs, hachés finement  
**75 g** de pruneaux secs, hachés finement  
**35 g** de noisettes, hachées finement  
**35 g** d'amandes entières, hachées finement  
**1 cc** de cannelle en poudre  
**2 cc** de jus de citron

Mettre tous les ingrédients dans un saladier, mélanger et pétrir de manière à obtenir une masse que l'on peut former. Façonner 12 boulettes de la taille d'une noisette avec les mains mouillées. Les mettre au frais à couvert pendant 2 heures.

### NOTRE CONSEIL

Les energy balls se conservent bien dans une boîte hermétique au réfrigérateur pendant 1 semaine.

# Festin d'automne

L'automne rime avec chou de Bruxelles, gibier, canneberges... et spätzlis.

En plat de résistance ou en accompagnement,  
les frisettes paysannes Bschüssig sont une valeur sûre.

## DES PÂTES EN EXCELLENTE FORME

Les frisettes paysannes et les pâtes rubans Bschüssig déroulent le fil des délices de l'automne. De par leur forme, qui en fait d'excellents supports, ces deux types de pâtes s'accordent à merveille avec l'oignon frit, la chapelure, ainsi que les garnitures et les sauces de saison.



## Nouilles à la chapelure et à la ciboulette

Cuire les nouilles Bschüssig dans de l'eau salée, égoutter. Ajouter 1 cs de beurre et mélanger. Dans une poêle, faire revenir 4 cs de chapelure dans 1 cs de beurre pendant 3 minutes environ. Saupoudrer les nouilles de ciboulette.

## FRISSETTES PAYSANNES AUX OIGNONS FRITS

Cuire les nouilles Bschüssig à l'eau salée, égoutter. Ajouter 1 cs de beurre et mélanger. Couper 3 oignons en rondelles, saler et poivrer, puis les rouler dans 2 cs de farine. Faire dorer l'oignon env. 4 minutes dans 3 cs de beurre à rôtir bien chaud. Égoutter. Saupoudrer les frisettes de persil.



## DES PÂTES D'EXCEPTION DEPUIS 1876

Bschüssig est une marque traditionnelle qui, depuis 144 ans, représente le meilleur de la qualité suisse. Les pâtes Bschüssig sont fabriquées par la cinquantaine d'employés de la société Pasta Premium SA à Frauenfeld - à partir d'ingrédients suisses, naturellement, dont des œufs de poules heureuses. Frisettes paysannes, nouilles, cornettes, papillons, coquillettes, etc.: à découvrir dans les rayons de votre Volg préféré!

**BSCHÜSSIG**  
Les pâtes suisses depuis 1876

C'EST LA SAISON...

# DU RAISIN

Ses belles grappes nous aident à prendre congé de l'été.  
Rien que pour ça, on l'adore: le raisin. Voici quatre recettes pour  
accueillir l'automne à pleine bouche.



## DIP DE SÉRÉ AUX RAISINS, AUX NOIX ET AUX HERBES

Mélanger 500 g de séré maigre avec 100 g de raisins blancs hachés, 50 g de cerneaux de noix hachés, 1 cs d'herbes ciselées et 1 gousse d'ail pressée. Ce dip se marie parfaitement avec des crudités et des pommes de terre en robe des champs.



## SIROP DE RAISIN

Faire mijoter 1 kg de raisin Lavallée avec 1 kg de sucre et 1 dl de jus de citron pendant 30 minutes. Mouliner au passe-vite en utilisant le disque le plus fin, récupérer le jus. Porter le jus une nouvelle fois à ébullition, verser dans des bouteilles à bouchon mécanique préalablement ébouillonnées. Conservation: 6-8 semaines dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Une fois entamée, conserver la bouteille de sirop au réfrigérateur et consommer dans les 2 semaines.



## CORDON BLEU AUX RAISINS ET À LA VIANDE DES GRISONS

Aplatir finement 4 tranches de filet de porc, et garnir chacune d'elles avec 3 tranches de viande des Grisons et 1 tranche de fromage à raclette. Ajouter 2 cs de raisins sans pépins, hachés grossièrement. Refermer les escalopes, assaisonner. Rouler dans 2 cs de farine, passer dans 2 œufs battus puis dans 6 cs de chapelure. Faire revenir dans du beurre à rôti chaud jusqu'à ce que le résultat soit croustillant et servir avec des quartiers de citron.



## CRUMBLE AUX RAISINS

Mélanger 1 kg de grains de raisin noir, coupés en deux, avec 150 g de sucre. Verser le tout dans un plat à gratin. Mélanger du bout des doigts 200 g de farine blanche, 100 g de sucre et 150 g de beurre froid coupé en dés jusqu'à obtenir une pâte sableuse et répartir celle-ci sur les raisins. Préchauffer le four à 200° C. Cuire env. 15 minutes à 200° C dans la partie supérieure du four (chaleur supérieure et inférieure).

# SNACK AUX HARICOTS RICHE EN FIBRES

**NEW**



LES PROS DES CHIPS.



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

# Fromage & vin

**GORGONZOLA SELEZIONE REALE BLEU À PÂTE MOLLE**

## Crémeux, onctueux - unique!

Bleu pour le fromage, rouge pour le vin: chromatiquement parlant, voici un couple déjà fort bien assorti. Sans parler du goût! Crémeux à souhait, ce savoureux gorgonzola est produit par une fromagerie traditionnelle spécialisée dans cette variété de fromage. Digne représentant du savoir-faire italien, il est passé maître dans l'art des associations et se savoure avec des pâtes, avec du pain, sur une pizza... et bien sûr avec du vin comme ce merlot suave et velouté.

**MERLOT LA CAPITANA BARREL RESERVE, CHILI, 75 CL**

Merlot La Capitana Barrel Reserve, Chili, 75 cl

**-23%** **9.95**  
au lieu de 12.95

Gorgonzola Selezione Reale DOP

les 100 g  
au lieu de Fr. 2.70  
**Fr. 1.90**

Portion 200 g  
au lieu de Fr. 4.75  
**Fr. 3.75**





# STARBUCKS® COFFEE IS COMING HOME



# PROMOTIONS ACTUELLES!



**Humagne Rouge AOC Valais**  
Suisse, 2018, 75 cl

🍷 Humagne rouge 🍷 Rubis 🍷 Fruité, épicé 🍷 14-16° C  
🍷 Lièvre, terrines de gibier, plats mijotés, fromage à pâte dure

**12.40**  
au lieu de 15.40

**Fläsch Gemswändler Pinot Noir\*\***, AOC Grisons  
Suisse, 2018, 75 cl, 17,25 points\*

🍷 Pinot noir 🍷 Rouge grenat 🍷 Fruité, épicé/poivré, frais  
🍷 14-16° C 🍷 Gibier, agneau, lapin, risotto, fromage

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



**Cornalin AOC Valais**  
Suisse, 2018, 75 cl

🍷 Cornalin 🍷 Pourpre 🍷 Cerises noires, myrtilles,  
longue finale 🍷 14-16° C 🍷 Mets de chasse, grillades

**-20%** **12.70**  
au lieu de 15.90



**Féchy AOC La Côte, Soir Soleil**  
Suisse, 2018, 75 cl, 17 points\*

🍷 Chasselas 🍷 Jaune paille 🍷 Finement fruité, minéral  
🍷 8-10° C 🍷 Poissons d'eau douce, viandes blanches

**-36%** **7.95**  
au lieu de 12.50



**Bianco Terre di Chieti IGT, l'amorino**  
Italie, 2018, 75 cl, 16,5 points\*

🍷 Chardonnay, malvoisie 🍷 Or pâle 🍷 Fruité intense  
🍷 8-10° C 🍷 Volaille, fruits de mer, apéritif

**-20%** **8.40**  
au lieu de 10.50

**Negroamaro IGT Puglia, l'amorino**  
Italie, 2018, 75 cl, 17 points\*

🍷 Negroamaro 🍷 Rouge intense 🍷 Suave, fruité,  
longue finale 🍷 16-18° C 🍷 Cuisine italienne, grillades

**-20%** **8.40**  
au lieu de 10.50



**Bolgheri DOC, Poggio Civetta**  
Italie, 2017, 75 cl, 17,5 points\*

🍷 Sangiovese, cabernet sauvignon, merlot 🍷 Rubis  
🍷 Élégant et puissant 🍷 18° C 🍷 Agneau, plats de pâtes épicés

**-20%** **18.30**  
au lieu de 22.90

**Rioja DOCa Puerta Vieja Crianza**  
Espagne, 2017, 75 cl, 16,5 points\*

🍷 Tempranillo, mazuelo, graciano 🍷 Rouge cerise  
🍷 Mûre, griotte 🍷 15-18° C 🍷 Pizzas, pâtes, rôti de porc

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



**Merlot La Capitana Barrel Reserve**  
Chili, 2018, 75 cl, 17,5 points\*

🍷 Merlot, carmenere, cabernet sauvignon  
🍷 violet foncé 🍷 Baies noires, prunes 🍷 16-18° C  
🍷 Canard, fromage

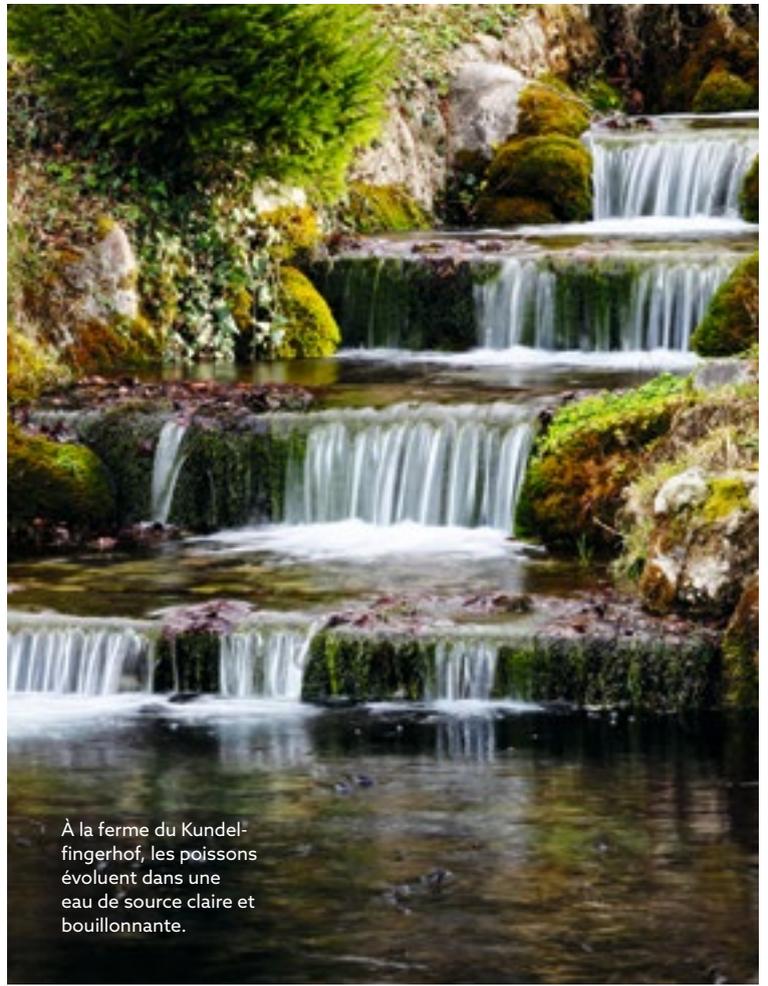
**-23%** **9.95**  
au lieu de 12.95



**Action valable**  
**du 31.8.20 au**  
**27.9.20**  
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* de Chandra Kurt. Les vins Volg obtenant 17 points ou plus se voient décerner la Weinseller Médaille d'Or. \*\* Disponible au niveau régional ou sur commande.



À la ferme du Kundel-  
fingerhof, les poissons  
évoluent dans une  
eau de source claire et  
bouillonnante.



Les poissons sont  
transformés sur place  
et empruntent des  
circuits courts pour  
rejoindre les étals des  
magasins Volg.

# 100% DE POISSON FRAIS D'ORIGINE SUISSE

**Finis les longs trajets avant de parvenir dans les magasins de village:  
Volg mise exclusivement sur du poisson frais d'origine suisse, comme les filets  
d'omble chevalier, de saumon et de truite saumonée de Thurgovie.**

**V**olg a toujours eu à cœur de soutenir le développement durable et la production suisse. Depuis un certain temps déjà, l'enseigne ne propose plus que des œufs de poules produits dans notre pays. Aujourd'hui, cette politique s'applique aussi au poisson frais, qui provient désormais exclusivement d'élevages suisses. Ainsi, au lieu de faire un long voyage depuis les côtes maritimes pour rejoindre la Suisse, un pays sans littoral, le poisson frais de chez Volg emprunte un circuit court. Ombles chevaliers, truites et truites saumonées... tous ces poissons sont élevés dans les eaux pures et abondantes des sources de Thurgovie.

Dans le parc naturel du Kundelfingerhof, près des chutes du Rhin, jaillit la plus

grande source du nord-est de la Suisse. La qualité de son eau est remarquable et se reflète dans le goût du poisson. C'est là que se trouve la ferme du Kundelfingerhof, dont la longue tradition piscicole remonte à plus d'un siècle. Truites, ombles et truites saumonées y sont élevés avec soin – ce qui requiert beaucoup de travail manuel – puis sont transformés directement sur place.

#### À croissance lente, chair tendre

Il faut en moyenne douze à dix-huit mois à une truite pour atteindre la taille d'un poisson comestible. Une truite saumonée aura quant à elle besoin de 36 mois. Cette croissance lente lui assure une teneur réduite en matière grasse ainsi qu'une chair tendre, ferme, savoureuse. Ce n'est

pas un hasard si la truite saumonée est un mets très apprécié des gourmets! Et avec sa teinte rose orangé, elle fait merveille dans les assiettes. Ces trois poissons sont disponibles en filets chez Volg: il n'y a plus qu'à les cuisiner à la poêle. Et à les déguster accompagnés de pommes de terre et d'une délicieuse sauce à la crème et au citron, par exemple.



## TOUT LE MONDE PEUT AGIR

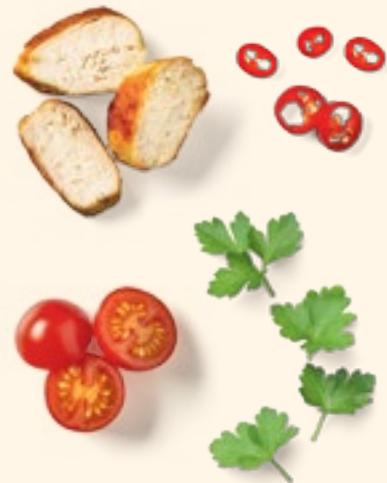
#### Privilégier les poissons et les labels locaux

Le poisson est une source précieuse d'acides gras oméga-3 pour notre organisme. Consommé avec modération, il enrichit notre régime alimentaire. Mais les mers et les océans souffrent de la surpêche. Acheter du poisson suisse, c'est donc contribuer à lutter contre cette surexploitation des ressources. Et s'il nous faut absolument du thon en conserve? Certains labels prônant une pêche durable, comme Pole & Line, MSC et ASC, sont d'une aide précieuse pour faire notre choix parmi les poissons d'importation.



# Have a rice Day!

# Uncle Ben's®





# L'été en bocal!

La mise en conserve est une façon futée d'emprisonner les saveurs de l'été pour les déguster en hiver.



# COMBIEN D'ÉTAPES A VOTRE SEMAINE ?



RED BULL DONNE DES AILES. 

## MAINTENANT EN ACTION

**8.75**  
au lieu de  
10.95



Red Bull Energy Drink 6Pack  
Red Bull Sugarfree 6Pack\*

Action Volg : 14.09.2020-19.09.2020.

\*éventuellement non disponible dans les points de vente petite taille.



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

## BETTERAVES ROUGES AU VINAIGRE

POUR 2 bocaux à conserve  
d'env. 5 dl chacun

PRÉPARATION env. 30 minutes

- 5 dl de vinaigre de pomme
- 2 dl de vinaigre balsamique blanc (condimento bianco)
- 2 dl d'eau
- 4 feuilles de laurier
- 1 cc de grains de poivre noir
- 1 cc de sel
- 1 kg de betteraves rouges, entières, cuites, pelées, coupées en morceaux

Porter le vinaigre et l'eau à ébullition avec le laurier, le poivre et le sel. Laisser cuire les morceaux de betteraves dans le court-bouillon 5 minutes. Mettre les betteraves dans les bocaux stérilisés. Verser le court-bouillon dessus, fermer aussitôt. Laisser infuser au moins 2 jours.

### NOTRE CONSEIL

Les betteraves au vinaigre sont délicieuses avec de la raclette ou en garniture, par exemple dans un sandwich. Les betteraves au vinaigre se conservent dans le bocal non ouvert au frais et à l'abri de la lumière env. 3 mois. Lorsque le bocal est ouvert, conserver au réfrigérateur et consommer dans la semaine.



La bonne base:  
**les betteraves rouges  
suisSES cuites**

**APPENZELLER ALPENBITTER  
ORIGINAL**

**SWISS MADE.  
DEPUIS 1902.**

**APPENZELLER.SWISS**



## COMPOTE DE COURGE SUCRÉE

POUR 2 bocaux à conserve

d'env. 5 dl chacun

PRÉPARATION env. 20 minutes

CUISSON env. 40 minutes

- 150 g de sucre**
- 2 cc d'eau**
- 1 citron**, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé et le jus
- 20 g de beurre**
- 2 dl d'eau**
- 1 gousse de vanille**, les graines grattées
- 1 kg de courge**, p. ex. potimarron ou butternut, en dés

Mettre le sucre, l'eau et le jus de citron dans une casserole. Faire caraméliser sur feu moyen. Ajouter le beurre, l'eau, la gousse et les graines de vanille et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les dés de courge et le zeste de citron, laisser mijoter 30-40 minutes. Mettre la courge dans les bocaux stériles, fermer aussitôt.

### NOTRE CONSEIL

Le potimarron peut être cuit avec la peau. Servir la compote de courge avec de la glace à la vanille et des graines de courge. La compote se conserve dans le bocal non ouvert au frais et à l'abri de la lumière env. 3 mois. Lorsque le bocal est ouvert, conserver au réfrigérateur et consommer dans la semaine.



## KETCHUP

POUR 2 bocaux à conserve

d'env. 5 dl chacun

PRÉPARATION env. 10 minutes

CUISSON env. 75 minutes

- 2 kg de tomates**, p. ex. tomates en grappes Ramati, en dés
- 2 cc de sel**
- 2 cs de cassonade**
- 2 cs de miel liquide**
- 1 dl de vinaigre de vin blanc**
- 2 clous de girofle**
- ½ cc de cannelle en poudre**
- 1 cc de fécule de maïs**
- un peu d'eau**

Laisser mijoter les tomates et tous les ingrédients, cannelle comprise 60-70 minutes. Réduire en purée à travers la grille la plus fine du passe-vite. Laisser mijoter le ketchup 15 minutes. Délayer la maïzena avec l'eau, ajouter en remuant. Lier le ketchup et le verser dans les bocaux stérilisés, fermer.

### NOTRE CONSEIL

Le ketchup se conserve dans le bocal non ouvert dans un endroit frais et à l'abri de la lumière env. 3 mois. Lorsque le bocal est ouvert, conserver au réfrigérateur et consommer dans la semaine.



# À CHAQUE CAFÉ, UN LOTUS.



**ACTION  
20%\***



\*durée de l'action 31.8. – 6.9.2020



**ACTION**  
du 7 au 12.9.2020

**Butty**  
DEPUIS 1890

**Pour d'irrésistibles  
recettes suisses**

Les produits Butty,  
pour des expériences culinaires accomplies.





## POIRES AU SAFRAN

POUR 2 bocaux à conserve en verre  
d'env. 1 litre chacun

PRÉPARATION env. 40 minutes

CUISSON env. 20 minutes

- 1 l d'eau
- 250 g de cassonade
- 1 citron, rincé à l'eau chaude,  
le zeste râpé et le jus
- 1 gousse de vanille,  
les graines grattées
- 1 sachet de safran en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 kg de poires fermes,  
p. ex. williams, louise bonne  
ou guyot, pelées,  
coupées en quatre,  
épépinées

Porter à ébullition l'eau et tous les ingrédients, sel compris, laisser mariner env. 10 minutes. Ajouter les quartiers de poire, laisser mijoter 15-20 minutes dans le sirop. Mettre les poires dans les bocaux stérilisés, porter le sirop à ébullition, verser sur les poires, fermer les bocaux de suite. Laisser reposer une semaine avant de pouvoir déguster.

### NOTRE CONSEIL

Servir les poires avec de la crème chantilly et des copeaux de chocolat. Les poires au safran peuvent se conserver dans le bocal non ouvert dans un endroit frais et à l'abri de la lumière env. 3 mois. Lorsque le bocal est ouvert, conserver au réfrigérateur et consommer dans la semaine.

### LES ÉTAPES DES POIRES AU SAFRAN



Peler les poires, les couper en quatre et les épépiner.



Laisser mijoter les quartiers de poire 15-20 minutes dans le sirop.



Mettre les poires dans les bocaux stérilisés. Porter le sirop à ébullition et verser sur les poires, fermer les bocaux aussitôt.

MON CROISSANT HIESTAND PRÉFÉRÉ

# Fraîchement fourré

Des croissants Hiestand tout juste sortis du four: chez Volg, il y en a à toute heure et pour tous les goûts. Et vous, quel est votre croissant préféré selon le moment de la journée?

## Aux fruits rouges et aux graines germées

Pour un quatre-heures savoureux, optez pour un croissant rustique au beurre et à la farine complète garni de baies rouges et de graines germées.



## Au Nutella

Dégusté à toute heure de la journée, ce croissant au beurre tartiné de Nutella ne fera pas uniquement le bonheur des enfants.



## QUALITÉ IP-SUISSE

Non contents d'être délicieux, les croissants Hiestand se dégustent aussi en toute bonne conscience. En effet, toutes les variétés sont fabriquées à partir d'ingrédients de qualité supérieure, par exemple avec de la farine IP-Suisse.





## À LA CONFITURE

Tartiné de beurre et de confiture, le croissant parisien met de bonne humeur dès le matin.



### Au fromage et au jambon

Le croissant au beurre et à la saumure fourré de jambon et de fromage constitue un souper léger et savoureux.



### LA PERFECTION

Petit déjeuner, dix-heures, quatre-heures, souper... le croissant à la Branche Cailler est un plaisir toujours renouvelé.

### ... ou juste nature

Naturellement, tous les croissants frais Hiestand sont également délicieux nature. Chaud devant!

**Hiestand** 

# Vitakraft®



Des moments forts pour vos chéris



Avec les délicieux bâtonnets de Vitakraft, vous êtes sûr d'apporter une grande variété au quotidien. Avec les meilleurs ingrédients et selon une recette sans sucre.

### Beef Sticks® \*

Le Vitakraft Beef Stick® au bœuf fait tout simplement battre le cœur de chaque chien plus vite. L'original parmi les bâtonnets de viande à très haute teneur en viande convainc les grands et les petits quadrupèdes.

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

### Cat Sticks®

Les célèbres Cat Sticks® convainquent tous par leur qualité supérieure, leur teneur extra élevée en viande et leur goût unique et irrésistible. Disponible en saumon et en canard.

**Vitakraft. Avec amour.**

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



# Energizer MAX®

Jusqu'à  
**50%**  
DE PUISSANCE  
EN PLUS\*

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



SEULEMENT POUR QUELQUES JOURS:

**PLUS DE PUISSANCE À PETIT PRIX!\***



**FREE GRATIS**  
**GRATUIT**

**ACTION**

CHF **14.90**  
au lieu de ~~CHF 25.50~~

\*\* Période de promotion: du 7 au 12 septembre 2020

# 3 fois miam

Les chats raffolent de FELIX® Soup. Une nouveauté Volg qui a trois bonnes raisons de leur plaire.

## 1. Pour les fans de soupe

Les chats adorent la soupe! Surtout quand c'est FELIX® Soup. Complément idéal à leur alimentation, cette nourriture humide couvre une partie de leurs besoins journaliers en eau.

## 2. Pour le plaisir de laper

C'est avec la plus grande délectation que nos compagnons lapent leur FELIX® Soup. Préparée à partir d'ingrédients naturels de grande qualité, cette soupe ne contient aucun colorant, arôme ou conservateur.

## 3. Pour les carnivores

Les chats aiment la viande. C'est pourquoi FELIX® Soup contient de délicates bouchées de viande. Un peu de solide à se mettre sous la dent, pour un en-cas doublement alléchant.



### FELIX SOUP®

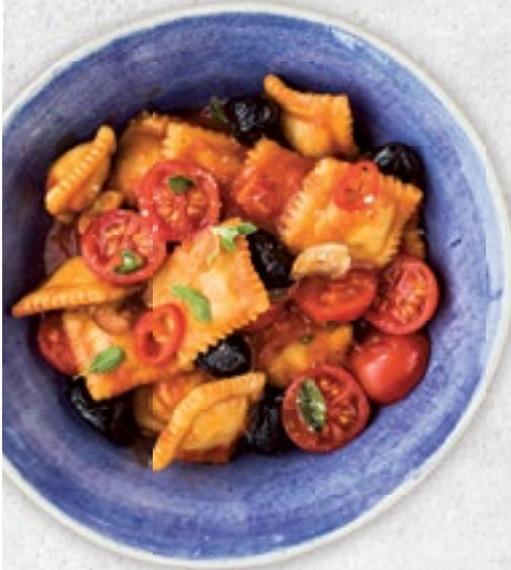
FELIX® Soup est un régal irrésistible pour votre chat. Celui-ci mordra allègrement dans les délicieux petits morceaux de viande en se léchant les babines. D'une contenance idéale, les sachets de FELIX® Soup sont prêts à déguster à tout moment de la journée - de quoi donner à votre adorable félin un regain d'énergie pour faire de nouvelles bêtises. Vous pouvez lui servir sa soupe la conscience tranquille: elle ne contient que des ingrédients de qualité, sans aucun colorant, arôme ou conservateur. Enfin, le choix de recettes FELIX® Soup vous permet d'offrir à votre chat un complément optimal à son alimentation, tout en variant les plaisirs jour après jour. **Prix de lancement: Fr. 3.10**





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

# HUGO



## Les seuls Cornichons suisses !

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

Les seuls cornichons suisses sont fabriqués par  
 Hugo Reitzel !



\*

\* pas disponibles dans les petits points de vente





À 6 heures du matin: Roman Bernard, directeur de la télécabine, décharge la livraison pour le Volg.

**Même dans les coins les plus reculés de Suisse, on peut acheter frais et sympa chez Volg. Dans un village de montagne à près de 1500 mètres d'altitude, c'est la télécabine qui permet au magasin d'être livré régulièrement en marchandises.**

**E**xactement 94 courbes, 10 virages en épingle à cheveux et 799 mètres de dénivelé: dans les Grisons, lorsque l'on veut se déplacer de Rhäzüns à Feldis, il faut prévoir suffisamment de temps. Ou choisir un moyen plus agréable, et surtout plus rapide: la télécabine qui emmène touristes et habitants en sept minutes à 1470 mètres d'altitude.

**Chargement spécial dans la télécabine**  
Plusieurs fois par semaine, les télécabines rouges transportent un chargement tout à fait particulier: à 6 heures du matin, elles amènent la nouvelle livraison pour le Volg de ce village – ce qui évite à un camion d'emprunter la route de montagne. C'est le patron qui gère lui-même le transport: le directeur Roman Bernard décharge les chariots contenant des légumes frais, du vin et d'autres marchandises et les amène sur un gros tracteur jusqu'au Volg au centre de Feldis. Et ce, toute l'année, même en cas de tempête ou de neige abondante. Pour les quelque 130 habitants du village, ce mode de transport n'a rien de particulier:

à Feldis, prendre la télécabine est aussi normal que prendre le bus ailleurs. Pour les touristes, c'est différent: «Ils s'étonnent toujours de la variété et de la fraîcheur de l'offre que nous proposons à une telle altitude», raconte fièrement la gérante du magasin Elisabeth Meier.



### 3 QUESTIONS À:



**Elisabeth Meier**  
Gérante du Volg de Feldis

#### C'est comment de travailler à 1470 mètres d'altitude?

C'est fabuleux! La clientèle est très diverse: habitants du cru, touristes dans une maison de vacances et visiteurs d'une journée.

#### Utilisez-vous vous aussi la télécabine?

Bien sûr, j'habite à Rhäzüns et je la prends chaque jour pour venir. C'est l'un des plus beaux trajets pour se rendre au travail que l'on puisse imaginer.

#### Quels produits sont les plus demandés au Volg de Feldis?

Les locaux sont contents d'avoir du pain frais chaque jour. Les touristes apprécient les «Délices du village»: Campari des Alpes, câpres des prairies, fromage d'alpage ou bière Domleschger. Personnellement, j'adore la moutarde aux figues maison.

A man with a beard and a white cap, wearing a blue patterned shirt and a white apron, is focused on his work. He is pouring a thick, yellowish liquid from a black pot into a wooden strainer. The strainer is held over a large, bubbling copper pot. The background shows a rustic kitchen with wooden walls and windows with red and white checkered curtains. The overall atmosphere is warm and traditional.

PAR AMOUR POUR LE VILLAGE  
OÙ LE FROMAGE PUE ENCORE  
BIEN COMME IL FAUT

Pour Volg, Siegfried Fischli  
dévoile le secret de son  
exceptionnel Alpziger.



Siegfried Fischli est le dernier fromager d'alpage à transformer le lait directement sur l'alpage pour fabriquer un authentique Alpziger.



L'«Etscher» est décisif. Siegfried Fischli sait parfaitement quelle quantité de présure il doit ajouter dans son chaudron en cuivre.

**Il est le dernier maître d'un art riche d'une longue tradition. Tel un sorcier du lait, Siegfried Fischli concocte dans son chaudron en cuivre le Glarner Alpziger (fromage d'alpage glaronnais) à l'odeur si particulière.**

**E**n suivant l'odeur épicée du Ziger, on arrive directement dans le canton de Glaris, bastion de la culture de ce fromage depuis le VIII<sup>e</sup> siècle. Et si vous grimpez les pentes verdoyantes jusqu'à 1700 mètres, vous rencontrerez Siegfried Fischli qui, avec son épouse Myrtha, exploite la dernière fromagerie d'alpage au monde qui fabrique l'Alpziger.

**Un lait qui est encore comme le lait devrait être**

Lorsque l'herbe est d'excellente qualité, les vaches donnent un lait extraordinaire. Telle est la règle de base de la fabrication d'un Alpziger de qualité. Pour fabriquer ce fromage, il faut littéralement être capable de «lire» le lait. Siegfried Fischli le dévoile: «Notre lait prend chaque jour un caractère différent – suivant la température, la météo et la prairie sur laquelle la vache a brouté.»

**L'Etscher fait le Ziger**

C'est le caractère du lait qui détermine comment celui-ci va se comporter lorsqu'il est chauffé. Autour des 90 degrés, Siegfried Fischli lui ajoute des ferments lactiques qu'il appelle «Etscher». Et d'expliquer: «J'en ajoute en plus ou moins grande quantité jusqu'à ce que le lait se sépare en Ziger brut et en petit-lait.» Un équilibre qui demande beaucoup de doigté et d'expérience. Siegfried Fischli maîtrise cet art comme personne d'autre au monde. Il se félicite d'ores et déjà que ses enfants le regardent faire avec curiosité en vue d'acquérir son savoir-faire en matière de ferments lactiques.

**Un produit «Délices du village» que l'on sent de loin**

Mais il faut encore du temps pour que le Ziger brut acquière son arôme épicé. Il doit en effet s'égoutter six à huit semaines dans un tonneau percé. On y ajoute ensuite du sel et du trèfle mélilot, les proportions exactes du mélange étant jalousement gardées secrètes. Mais le parfum légendaire de l'Alpziger de la famille Fischli se

sent de très loin. Rien d'étonnant à ce que ce fromage soit très demandé non seulement au Volg d'Oberurnen, mais aussi dans tous les magasins Volg de Niederurnen à Näfels. C'est Myrtha Fischli (photo ci-dessous) qui les livre tous personnellement. Car pour elle et son mari, la coopération directe avec le commerce local est la seule manière de commercialiser les produits de leur petite exploitation d'alpage. Et de préserver un pan de culture unique au monde.



**Par amour pour le village**

La campagne «Par amour pour le village» de Volg a élu domicile dans quelque 600 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)



# Une crème à rôtir qui sait tout faire

**Les graisses alimentaires Belfina sont fabriquées par l'entreprise de tradition Nutriswiss à Lyss BE à partir des meilleurs ingrédients d'origine suisse et sans huile de palme.**

Ceux qui aiment cuisiner le savent: un changement de matière grasse est parfois crucial. S'il n'est pas nécessaire d'utiliser une matière grasse pouvant être portée à haute température pour étuver des légumes, celle-ci est indispensable pour saisir une viande si l'on veut que la côtelette soit bien tendre. En revanche, un produit polyvalent de qualité comme la crème à rôtir Belfina Classic répond à toutes les exigences en matière de cuisson et est dans tous les cas un précieux auxiliaire en cuisine. «Grâce à sa consistance onctueuse, la crème à rôtir convient tout autant pour cuire à l'étuvée que pour saisir et rôtir», explique Rüdiger Wendt, responsable Marketing & Sales B2C chez Nutriswiss AG.

Autre plus de cette crème à rôtir formidable et pratique: à l'instar de tous les produits Belfina, elle ne contient pas d'huile de palme. «Nous répondons ainsi aux besoins de nos clientes et clients soucieux de l'environnement et de leur alimentation qui misent sur le développement durable», poursuit Rüdiger Wendt. Certes, l'huile de palme est une huile végétale tropicale, disponible en abondance. Ce produit aux multiples utilisations est donc très prisé dans le monde. Mais sa production s'effectue au détriment de la nature et de l'environnement.

La marque Belfina, qui appartient à l'entreprise de tradition Nutriswiss à Lyss, se caractérise par sa proximité avec les consommatrices et les consommateurs et par sa volonté de fabriquer exclusivement des produits de qualité suisses. Outre la crème à rôtir Classic, Volg propose également la graisse de coco Belfina et Gourmet 10, la graisse alimentaire qui contient 10% de beurre. Son produit phare reste la crème à rôtir à base d'huile végétale, aux multiples utilisations, car le flacon jaune renferme un auxiliaire de cuisine ultrapolyvalent.



**BELFINA**



## TRADITION SUISSE

Belfina est fabriquée par Nutriswiss à Lyss près de Berne - le producteur leader des graisses alimentaires en Suisse, dont les racines remontent à 1879. Cette entreprise de tradition suisse emploie 90 personnes qui produisent chaque année quelque 55 000 tonnes d'huiles et de graisses.

# TYPIQUEMENT SUISSE TYPIQUEMENT VOLG

## UNE CRÈME À RÔTIR ULTRAPOLYVALENTE

La crème à rôtir Classic Belfina est toujours le bon choix: pour saisir de la viande, cuire des légumes à l'étuvé ou du poisson, ou encore pour graisser, des moules à gratin par exemple. Nutriswiss livre aussi entre autres la graisse de coco Belfina et Gourmet 10 Belfina qui contient 10% de beurre à Volg.



«Nous sommes heureux de compter Volg parmi nos clients et que la demande pour nos produits ne cesse d'augmenter. La collaboration avec Volg est fantastique et a un fort potentiel de développement.»

**Rüdiger Wendt, responsable Marketing & Sales B2C  
chez Nutriswiss**

## SANS HUILE DE PALME

Le produit phare de Belfina - très apprécié des clientes et clients Volg - est la crème à rôtir Classic, fabriquée à partir d'huile de colza et de tournesol, sans huile de palme! Elle convient pour cuire des légumes frais à l'étuvée ainsi que pour saisir de la viande, du poisson et de la volaille.



**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.



# PÉTALES DE POÉSIE

**Les fleurs séchées sont en vogue. C'est bien naturel :  
on ne se lasse pas d'admirer leur beauté intemporelle et tout sauf éphémère.**

Autrefois, les fleurs séchées étaient pressées entre les pages des recueils de poèmes. Aujourd'hui, ce sont elles qui confèrent une note poétique à nos intérieurs. Si les fleurs séchées sont si tendance, c'est aussi parce qu'elles sont durables. En effet, contrairement aux fleurs coupées, on peut les garder une éternité et les trouver facilement autour de nous.

#### **Plantes idéales à faire sécher**

La période est propice pour faire sécher des fleurs. Les rosiers arborent ce qui sera

probablement leur dernière floraison de l'année. Les hortensias aussi sont magnifiques séchés, de même que les chardons, les fleurs d'églantier et la lavande. Associés à des rameaux verts ou séchés, feuilles et graminées forment des bouquets romantiques et bucoliques à souhait, aux couleurs superbes. Les fleurs séchées servent aussi à confectionner des bouquets odorants, des pots-pourris ou des couronnes. Pour ces dernières, il faut tresser les fleurs avant le séchage, faute de quoi elles se désagrègent.

#### **Comment faire sécher fleurs et branchages**

La méthode la plus simple consiste à sécher les fleurs à l'air libre. Faites sécher individuellement les plus gros spécimens comme les hortensias. Attachez les fleurs moins volumineuses en bouquets d'une même variété, puis suspendez-les, tête en bas. Remplacez la ficelle de temps à autre, car les tiges se rétractent. Les bouquets séchent en quelques semaines. Pour réaliser des bouquets parfumés ou des pots-pourris, aspergez les corolles de quelques gouttes d'huile essentielle.

# Le sommet du plaisir

**Gagnez une rencontre au sommet: un bon cadeau pour un séjour au Victoria Jungfrau Grand Hotel & Spa – un plaisir unique, comme un croissant Hiestand encore chaud!**



Le Jungfrauoch, toit de l'Europe, avec vue sur le glacier d'Aletsch.



Flâner dans le parc du Victoria Jungfrau Grand Hotel & Spa.

Le Jungfrauoch est le point culminant de toute visite de la Suisse: il offre un spectacle majestueux tout de glace, de neige et de roche, ainsi qu'un panorama magique. Cette expérience majestueuse va de pair avec un séjour à l'hôtel historique 5 étoiles Victoria-Jungfrau Grand Hotel & Spa, où les visiteurs et visiteuses bénéficient de tout le luxe et le confort contemporains dans le respect du meilleur de la tradition hôtelière suisse.

Pour celles et ceux qui veulent vivre le summum du plaisir au quotidien: chez Volg, il y a des croissants Hiestand tout juste sortis du four! En Suisse, on les apprécie au moins autant qu'une escapade dans l'Oberland bernois. D'ailleurs, depuis sa fondation en 1967, la boulangerie Hiestand les vend littéralement «comme des petits pains». Et c'est justement l'objet de la question de notre concours (voir ci-contre). Indice: lisez à ce sujet le texte de la rubrique «Garde-manger» de ce numéro.

## Question du concours

Combien de croissants la boulangerie Hiestand a-t-elle vendus en Suisse depuis 1967?

- A Un peu plus de 500 millions de croissants**
- B Plus d'un milliard de croissants**
- C Bien plus de deux milliards de croissants**

### 1<sup>er</sup> prix d'une valeur de Fr. 1600.-

Bon cadeau valable pour l'hôtel Victoria-Jungfrau Interlaken. Nombre de nuitées/ prestations supplémentaires au choix + bon d'achat d'une valeur de Fr. 200.- sur les Jungfrauabnahmen.

### 2<sup>e</sup> au 30<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 214.-

Bon d'achat à faire valoir sur les Jungfrauabnahmen «Grindelwald – Jungfrauoch, sans abonnement».

## 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 31 août au 24 septembre 2020.**

Les collaboratrices et collaborateurs de ARYZTA Schweiz 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* 

## EN VRAC

### ... DE PLASTIQUE EN MOINS

Chez Volg, les spécialités de viande Agri Natura - label engagé en faveur du bien-être des animaux - bénéficient désormais d'un emballage plus durable. Les nouveaux emballages pour la viande fraîche (entrecôtes, filet de porc, etc.) contiennent 70% de plastique en moins: le support en carton, à base de papier certifié FSC, est facile à détacher et se recycle séparément. Quant à la charcuterie en tranches, comme le salami ou le jambon, elle est disponible dans de nouvelles barquettes contenant 60% de plastique en moins. Ces changements permettent à Volg de consommer quelque 40 tonnes de plastique en moins par an, soit l'équivalent d'environ 1,3 million de bouteilles PET.



## Offrez de la joie grâce aux timbres Volg



Vous pouvez dès à présent faire un don pour une bonne cause, en offrant les timbres Volg que vous recevez lors de chaque achat chez Volg, pour qu'il y ait encore plus de rires d'enfants. Dès aujourd'hui et jusqu'au 4 octobre 2020, vous trouverez des boîtes de collecte pour y déposer vos timbres à l'unité ou ceux collés dans le carnet de collecte. La contre-valeur des timbres donnés sera reversée à la Fondation Théodora au nom des clientes et des clients de Volg. Les docteurs Rêves de la Fondation Théodora offrent aux enfants séjournant dans les hôpitaux ou dans des institutions spécialisées plus de 100 000 visites par an dans toute la Suisse afin d'égayer leur quotidien et leur offrir des moments de joie. Merci mille fois pour votre engagement!

En faveur de  
**Fondation  
THEODORA**



## PAR AMOUR POUR LE PORTE-MONNAIE

Chez Volg, chaque semaine qui passe vous permet de bénéficier de promotions attractives. Les actions commencent le mercredi au rayon frais, et le lundi pour le reste. Vous souhaitez planifier au mieux votre semaine, économiser sur vos courses et ne rater aucune offre attractive? Abonnez-vous à notre bulletin d'information sur [www.volg.ch](http://www.volg.ch). Chaque semaine, vous recevrez un e-mail avec toutes les actions de la semaine suivante.

**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)



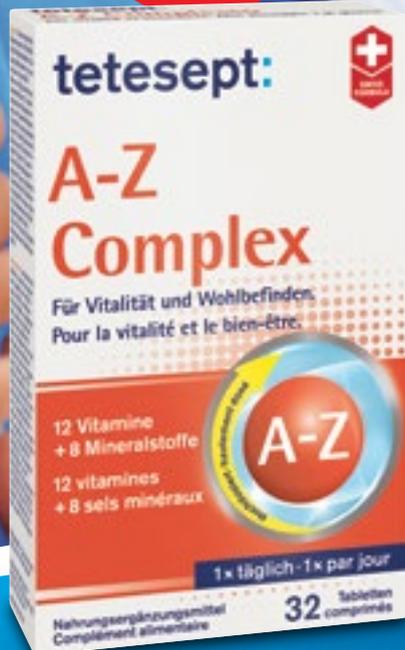
Imprimé en Suisse et sur du papier suisse

tetesept:

# Des partenaires solides!

Soins complets par tetesept.

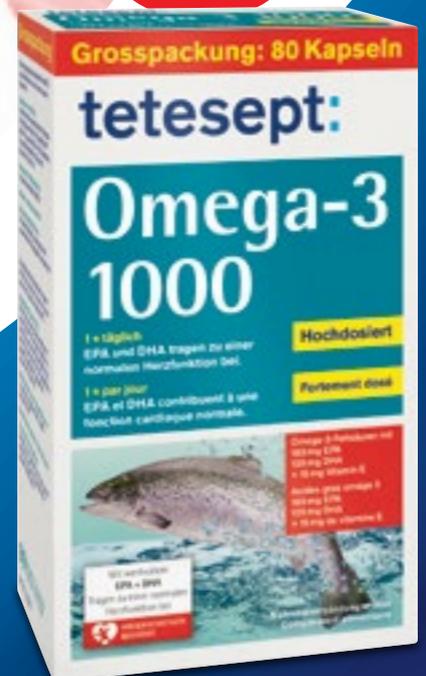
Pour la vitalité et le bien-être



Pour les muscles et les nerfs



Pour une fonction cardiaque normale



tetesept.ch

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



SAVOUREZ LA  
DIFFÉRENCE