

FRAIS & SYMPA

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

NOS RECETTES

Des recettes de rêve
au chocolat

DÉLICES DU VILLAGE

Un chocolat d'exception
au Volg de Bursins VD

DE BONNES IDÉES POUR PÂQUES

Petit déjeuner, apéritif, menu de Pâques:
des recettes pour toutes les occasions festives



Volg

Lindt 

GOLDHASE
LAPIN OR




FLOWER
EDITION



Nos recettes
Des idées pour Pâques
à combiner à l'envi



Nos recettes
Pour les fous de chocolat:
des desserts de rêve



17
Marque Volg
Nouveaux produits,
nouveau design



Délices du village
Du chocolat exceptionnel
au Volg de Bursins VD

ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,

Je profite de ce premier numéro de l'année pour vous remercier de tout cœur de votre fidélité qui a largement contribué au fait que Volg puisse clôturer avec un bon résultat cette année 2020 si compliquée. Et nous voulons, avec toute notre passion, continuer à vous donner envie de faire vos courses dans les magasins de village. Cette passion, nous la mettons aussi dans notre magazine *frais & sympa*, dans lequel nous vous proposons, quatre fois par an, des actualités intéressantes de l'univers Volg ainsi que des idées de recettes variées. Dans cette édition, vous trouverez, à partir de la page 8, des recettes pour Pâques combinables à l'envi et, à partir de la page 28, des desserts qui raviront les amateurs de chocolat! Les denrées alimentaires vendues sous la «marque Volg» sont synonymes de plaisir au meilleur prix. Pour que vous puissiez les reconnaître encore mieux à l'avenir, les produits «marque Volg» adoptent un nouveau design uniforme. Vous en saurez davantage à ce propos en page 6. Et nous vous proposons deux nouveautés de cet assortiment en page 17. Dans l'espoir que ce numéro de notre magazine vous inspirera, je vous souhaite d'ores et déjà de joyeuses Pâques.



frais et sympa

Philipp Zraggen
Président de la direction

- 4 GARDE-MANGER**
Hits du mois et conseils de saison
- 8 NOS RECETTES**
Idées pour Pâques
- 17 NOTRE MARQUE**
Deux nouveaux pestos
- 18 DÉLICES DU VILLAGE**
Chocolat de Bursins VD
- 21 LE MARIAGE DU MOIS**
Fromage et vin du mois
- 23 ACTIONS VIN**
Profitez-en
- 24 NOTRE VILLAGE**
Nostalgie à Kandersteg BE
- 27 NOTRE FAVORI**
Passport Fromage Suisse
- 28 NOS RECETTES**
Plaisirs chocolatés
- 35 NOTRE DÉCO**
Décorer des œufs de Pâques
- 37 NOTRE VOLG**
Un apprentissage chez Volg:
une chance
- 39 NOUVEAU CHEZ VOLG**
À découvrir et à essayer
- 43 LA RECETTE DES LECTEURS**
Lasagnes aux courgettes
- 45 CONCOURS**
Gagnez avec Knoppers
- 46 EN VRAC**
Nouveau chez Volg
Impressum

CHUCHICHÄSCHTLI



LA MAIN VERTE

Plantes mellifères

Les rayons du soleil nous réchauffent et aiguisent notre appétit: on a envie de croquer le printemps à pleines dents. Même chose pour les abeilles, bourdons, papillons et autres insectes utiles: en cette période, ils ont besoin de trouver beaucoup de nourriture pour s'alimenter et nourrir leur progéniture. Si, à l'automne, vous avez oublié de semer une jachère mellifère avec des fleurs précoces, sachez que tout n'est pas perdu. Vous pouvez encore acheter des fleurs forcées en jardinerie, et les planter en plate-bande, en pot ou en jardinière pour attirer les insectes pollinisateurs. Voici quelques bonnes sources de nectar: nivéole, hellébore, crocus, pensée, tulipe sauvage, bruyère, pulmonaire, cornouiller sauvage, prunellier, saule, prunier, amélanchier, buis non taillé.

CRESSONNETTE

Un brunch de Pâques vitaminé

La cressonnette apporte de la couleur sur la table et un plus nutritionnel au menu. Ses feuilles tendres au goût légèrement poivré se marient bien avec les œufs durs, le fromage frais, le beurre ou encore le saumon fumé. Pour avoir de la cressonnette le jour dit, il faut la semer une dizaine de jours avant Pâques.

Comment faire? Répartissez les graines sur du coton ou de la terre humide. Les jours qui suivent, veillez à ce que les plantules ne manquent pas d'humidité.



LES HITS DU MOIS DE MARS

Cordon bleu des Grisons et escalope panée aux asperges

Le cordon bleu des Grisons donne envie avec ses saveurs montagnardes et sa belle croûte dorée. À l'intérieur: un tendre filet de porc farci à la viande des Grisons et au fromage. Très printanière, l'escalope panée du mois est rehaussée de morceaux d'asperges croquants, de fines épices, et enrobée d'une panure croustillante. Deux idées minute pour un repas raffiné!



«Mars sec
et chaud remplit
caves et
tonneaux.»

Dicton météorologique
de mars

RADIS ROSE

RIEN À JETER

Avec sa couleur rose vif et son léger piquant, le radis est apprécié dans les salades mixtes. On en oublierait presque les feuilles! Elles sont pourtant excellentes, au goût et pour la santé. D'une saveur plus douce, elles sont riches en minéraux, en vitamine C et en essences de moutarde. En cuisine, les feuilles s'avèrent même plus polyvalentes que le radis rose en lui-même. Elles se dégustent crues, par exemple en dips, smoothies ou pesto. Ou cuites, notamment en remplacement des épinards dans les soupes, les frittatas, etc. On peut aussi les cuire au four comme des chips.



CONCOURS, PAGE 45

En-cas à la noix de coco pour la pause



Volg propose désormais une barre Knoppers à la noix de coco: gaufrettes croustillantes, savoureuse crème de lait et de coco avec des copeaux de noix de coco croquants dans du caramel, le tout enrobé de chocolat au lait entier. Le mélange parfait pour les petits creux, qui donne de l'énergie et ravit les papilles.

Annonce

GRANDE SINFONIA

*Vendanges manuelles, comme le veut la tradition,
et élevage jusqu'à 12 mois en fûts de chêne – une
symphonie tout en concentration et en fruit.*



Nero di Troia, Primitivo et Merlot.



En bouche, matière étoffée et tendre, tout en rondeur, sur des tannins fins.



Bœuf grillé, brasato à la polenta, pizza, fromages à pâte dure, bien mûrs.

Peut ne pas être disponible dans les petits points de vente





ASTUCE DÉCO

TABLE DE PÂQUES

Voici une jolie décoration de table, rapide et facile à faire: cuire des œufs durs, nouer une ficelle autour de la coquille, et y insérer un rameau. Présenter ces œufs dans des coquetiers.



LE GOURMAND TOUCHE DU BOIS

Avec le beau temps qui arrive, on a de plus en plus envie d'aller pique-niquer dans la nature. Chez Volg, vous trouverez de nombreux plats et snacks à emporter, pour la pause de midi ou en randonnée: salades diverses, mueslis aux fruits, canapés garnis, et bien plus encore. Si vous avez besoin de couverts pour manger, ils vous sont offerts gratuitement. Ces couverts ne sont pas en plastique mais en bois de bouleau, respectueux de l'environnement et certifié FSC, ce qui s'inscrit dans la démarche de durabilité de Volg. De nombreux produits incluent déjà une fourchette ou une cuillère en plastique dans leur emballage. Pour ces produits, Volg ne fournit plus de sauce salade ni de couverts en plastique emballés individuellement, afin de limiter les déchets. Ces couverts et ces sauces en moins génèrent des économies, que Volg répercute tout naturellement à sa clientèle, sous la forme d'une baisse des prix déjà effectuée. Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter un bon appétit!



MARQUE VOLG EN PLUS MARQUANT

Les produits des propres marques de Volg sont plus économiques par rapport à des articles de qualité comparable d'autres marques. Leur prix est inférieur d'environ 30%. La gamme de la «marque Volg» englobe des articles concernant tous les domaines de la vie quotidienne. Ces quelque 120 produits, dont la bière ambrée Volg (ci-contre), recevront un nouveau design uniforme, davantage en accord avec la marque Volg. Le principal avantage: pouvoir repérer ces produits au premier coup d'œil quand on fait ses courses. Le passage de l'ancien emballage au nouveau design est en cours. À la page 17, découvrez deux nouveautés de la marque Volg!

CHU- CHICHÄSCHTLI



L'OR POUR DES RAISINS ROMANDS

GOLDBEERE G CUVÉE DE BLANCS PRESTIGE, SUISSE

La cuvée Goldbeere G Cuvée de Blancs est vinifiée à partir de raisins de chasselas, chardonnay et riesling-sylvaner provenant exclusivement de Suisse romande. Dans le nouveau guide *Weinseller 2021* de la Suisse Chandra Kurt, cet assemblage réussi obtient l'excellent score de 17,5 points, ce qui correspond à une «Médaille d'Or». C'est un vin blanc frais, fruité et équilibré, de couleur jaune aux reflets verts: un véritable coup de cœur printanier!

Divin à l'apéritif ou pour trinquer en préparant ensemble le repas de Pâques. Cerise sur le gâteau: cette cuvée suisse a également reçu une étoile dans le *Weinseller 2021* pour son excellent rapport qualité-prix. En parlant de bonnes affaires: en ce moment, ce vin médaillé est en action chez Volg (voir page 23). Alors santé, et vive le printemps!

75 cl, 2019, 17,5 points*, Fr. 13.50

*rapport qualité-prix exceptionnel

Annonce

**NOUVEAU
CHEZ VOLG**



CHAVROUX

*Fête le Printemps
avec une salade de chèvre
chaud au Chavroux!*



Plus de recettes sur [@chavroux.ch](https://www.instagram.com/@chavroux.ch)

Potentiellement indisponible dans les petites filiales

IDÉES LUMINEUSES POUR PÂQUES

MOUSSE DE SAUMON SUR LIT DE CONCOMBRE ET DE RADIS

La mousse de saumon est relevée
grâce au raifort. Recette page 11.



Pâques peut être fêté de plein de façons: brunch, apéro, festival de bouchées gourmandes ou menu élégant. Ces recettes printanières rafraîchissantes peuvent être combinées selon votre humeur ou votre type de fête.

PIZZA FIORENTINA

Les œufs au plat apportent une touche pascale à la pizza fiorentina.
Recette page 15.



Retrouvez toutes les recettes sur www.volg.ch/recettes



SALADE TIÈDE DE LÉGUMES ET BROCHETTES

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 30 minutes
MACÉRATION env. 1 heure
4 brochettes en bois

2 carottes, en lanières coupées à l'économe
2 cs de beurre
1 salade Iceberg, 4 grandes feuilles
4 cs de pignons de pin, grillés

LES BROCHETTES

2 escalopes de filet de porc, env. 90 g chacune, coupées en deux
2 cs d'huile de colza
1 cs de sauce soja
1 cs de jus de citron
1 gousse d'ail, finement hachée
1 cs de confiture de framboises
1 cs de beurre à rôtir

LA VINAIGRETTE

4 cs de vinaigre balsamique blanc
5 cs d'huile de colza
1 cc de moutarde
1 cs de confiture de framboises
1 oignon, haché finement
sel, poivre

LES LÉGUMES

300 g de chou-rave, en bâtonnets de 1 cm
300 g de brocoli, en rosettes

1. Piquer les lanières de viande en ondulant sur la brochette. Mélanger l'huile et tous les ingrédients, confiture comprise. En badigeonner la viande, laisser mariner à couvert au réfrigérateur env. 1 heure. Chauffer le beurre à rôtir, baisser le feu, faire dorer les brochettes par portions env. 2 minutes sur chaque face, retirer, réserver au chaud.
2. Bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
3. Faire revenir les légumes dans une poêle dans le beurre chaud env. 5 minutes, ajouter la vinaigrette et laisser reposer sur une plaque éteinte à couvert env. 10 minutes. Mettre une feuille de salade sur une assiette, répartir les légumes dessus. Parsemer avec les pignons de pin. Dresser les brochettes dessus.

RISOTTO AU CITRON ET AU PROSECCO

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 30 minutes

1 oignon, finement haché
1 gousse d'ail, finement hachée
2 cs de beurre
400 g de riz pour risotto, p. ex. San Andrea
1,5 dl de prosecco, p. ex. Monte Santo
7-8 dl de bouillon de légumes, filtré
1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé et le jus
1 cs de beurre
50 g de gruyère, râpé
0,5 dl de prosecco
sel, poivre

18-20 minutes en remuant souvent. Incorporer le jus et le zeste de citron, ajouter le beurre, le gruyère et le prosecco, assaisonner et servir.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec de l'agneau ou du poisson.



Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre chaud. Ajouter le riz, faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Déglacer au prosecco, laisser réduire complètement. Verser le bouillon petit à petit. Laisser mijoter le risotto





FILET D'AGNEAU ET GREMOLATA AUX FINES HERBES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

CUISSON À BASSE TEMPÉRATURE env. 15 minutes

L'AGNEAU

- 4 filets d'agneau, env. 180 g chacun
- 4 gousses d'ail, écrasées
- 2 brins de romarin, selon goût
- 2 cs de beurre à rôtir
- sel, poivre

LA GREMOLATA

- 6 cs de persil, ciselé
- 1 cs de chapelure
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé
- sel, poivre

1. Glisser une plaque dans le four et le préchauffer à 100 °C.
2. Saisir les filets d'agneau avec l'ail et le romarin dans le beurre à rôtir chaud env. 1 minute sur chaque face, retirer, assaisonner. Disposer la viande sur la plaque du four chaude, répartir le romarin et l'ail dessus.
3. Cuire à basse température dans le four préchauffé 10-15 minutes, jusqu'à ce que la température à cœur soit d'env. 50 °C (à point).

4. Mélanger le persil, la chapelure et le zeste de citron, assaisonner. Retirer la viande du four, répartir la gremolata sur la viande, servir de suite.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec un risotto au citron et au prosecco (recette page de gauche).



Petits et grands adorent:
McCain Croquettes
500 g



MOUSSE DE SAUMON SUR LIT DE CONCOMBRE ET DE RADIS

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 30 minutes

4 verrines d'env. 1,5 dl

LA MOUSSE AU SAUMON

- 200 g de saumon fumé, haché grossièrement
- 150 g de séré demi-gras
- 1 cs de raifort en bocal
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé réservé, 1 cs de jus
- 1 pincée de sucre
- poivre

LE LIT DE CONCOMBRE ET DE RADIS

- 200 g de concombre, pelé, en petits dés
- 1 botte de radis, dont 2 réservés, le reste en petits dés
- 1 cs de vinaigre de pomme
- 1 cc de miel
- 2 cs d'huile de colza
- sel, poivre

1. Mixer grossièrement le saumon avec le séré. Incorporer le raifort et le jus de citron, assaisonner. Laisser reposer la masse à couvert au frais 1 heure.
2. Mélanger les concombres avec les radis. Mélanger le vinaigre et le reste des ingrédients pour obtenir une vinaigrette, ajouter aux légumes et laisser mariner env. 15 minutes, répartir dans les verrines, dresser la mousse de saumon dessus. Couper les radis réservés en deux, en décorer la mousse, parsemer avec le zeste de citron réservé.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec du pain de mie grillé.



Le goût comme à la maison!



La promesse Knorrli

Fabriqué en Suisse

20%

DU 08.03. AU 13.03.2021
SUR PRODUITS KNORR SÉLECTIONNÉS





PAIN ACCORDÉON À LA MÉDITERRANÉENNE

POUR 6-8 personnes

PRÉPARATION env. 40 minutes

LEVAGE env. 1 heure 30 minutes

CUISSON AU FOUR env. 20 minutes

Moule à charnière de 21 cm Ø

- 500 g de farine bise**
- ½ cube de levure**, fraîche, émietlée
- 3,5 dl d'eau**, tiède
- ½ cs de sel**
- 1 cc de sucre**
- 3 cs d'huile d'olive**
- 200 g d'olives vertes et noires**, 50 g en fines rondelles, le reste haché grossièrement
- 100 g de tomates séchées à l'huile**, finement coupées
- 2 cs de romarin ou de persil**, ciselé

1. Mettre la farine dans un récipient, délayer la levure avec l'eau, ajouter le sel et le sucre, pétrir en une pâte lisse. Couvrir avec du film alimentaire et laisser lever dans un endroit tiède env. 1 heure.

2. Mettre la pâte sur le plan de travail fariné, abaisser en rectangle de 55 × 45 cm. Couper en 6 lanières avec un couteau bien aiguisé. Répartir l'huile d'olive, les olives et les tomates dessus, presser légèrement. Plier les lanières de pâte en accordéon, et disposer dans le moule sans serrer. Couvrir et laisser lever à température ambiante env. 30 minutes.

3. Cuire 35 minutes sur le premier niveau du bas du four préchauffé à 200 °C.

LES ÉTAPES POUR RÉUSSIR SON PAIN ACCORDÉON



Abaisser la pâte en rectangle, répartir la farce dessus. Couper la pâte en 6 lanières.



Plier les lanières en accordéon.



Disposer dans le moule sans serrer, laisser lever 30 minutes et cuire au four.



MMM... LA TARTE
DE MAMAN!



15%
ACTION
Valable du
9.3. au 14.3.2021





CAROTTES EN PÂTE FEUILLETÉE

POUR 11 pièces

PRÉPARATION env. 1 heure

MISE AU FRAIS env. 1 heure

CUISSON AU FOUR env. 15 minutes

Poche à dresser jetable

Moules en forme de cornet d'env. 14 cm

Papier d'aluminium et papier cuisson

Papier cuisson pour les plaques du four

LES CORNETS

- 1 abaisse de pâte feuilletée rectangulaire (28 x 42 cm)
- 1 œuf, battu

LA MOUSSE AUX CAROTTES

- 300 g de carottes, en tranches d'env. 2 cm
- 1 cs de beurre
- 1 cm de gingembre, râpé, selon goût
- 2 oranges, rincées à l'eau chaude, la moitié du zeste râpé, tout le jus
- 2 feuilles de gélatine, trempées dans l'eau froide
- 200 g de fromage frais nature sel, poivre
- ½ bouquet de persil, effeuillé

1. Couper la pâte feuilletée en lanières de 2,5 cm de large. Enrouler sur les moules en forme de cornet en faisant chevaucher légèrement la pâte, badigeonner d'œuf, poser sur la plaque préparée, mettre au frais 30 minutes.
2. Cuire 15 minutes sur le premier niveau depuis le bas du four préchauffé à 220 °C. Retirer du four, retirer les moules en forme de cornet, laisser refroidir sur une grille.
3. Faire suer les carottes dans le beurre chaud 3-5 minutes. Ajouter le gingembre, le zeste et le jus d'orange, porter à ébullition, cuire à couvert sur feu doux env. 20 minutes, mixer. Ajouter la gélatine égouttée, bien mélanger, laisser refroidir, mettre au frais à couvert env. 1 heure. Fouetter la mousse aux carottes avec le batteur électrique. Incorporer le fromage frais par portions. Mettre la masse dans la poche à dresser. Couper l'extrémité de la poche à dresser et remplir les cornets en pâte feuilletée du mélange. Décorer les cornets avec du persil.

NOTRE CONSEIL

Si vous ne disposez pas de moules en forme de cornet, vous pouvez réaliser les moules avec du papier d'aluminium extra-fort et les entourer de papier cuisson.



PIZZA FIORENTINA

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 40 minutes

LEVAGE env. 1 heure

CUISSON AU FOUR env. 15 minutes par plaque

Papier cuisson pour les plaques du four

LA PÂTE

- 400 g de farine pour tresse
- 10 g de levure, fraîche
- 2 dl d'eau
- 1 cc de sel
- 2 cs d'huile d'olive

LA GARNITURE

- 200 g de jambon fumé de campagne ou de jambon arrière
- 100 g de feuilles d'épinards ou d'épinards surgelés, dégelés
- 1 oignon, en fines rondelles sel, poivre
- 1 cs de beurre à rôtir
- 6 œufs sel, poivre

1. Mettre la farine dans un récipient, délayer la levure dans l'eau, ajouter le sel et l'huile, pétrir le tout en une pâte lisse. Laisser lever du double de volume à couvert et à température ambiante env. 1 heure. Partager la pâte en deux, abaisser sur un peu de farine sur 2-3 mm d'épaisseur, poser sur les plaques préparées.
2. Répartir le jambon, les épinards et les rondelles d'oignon dessus, assaisonner.
3. Cuire 1 plaque env. 15 minutes sur le premier niveau depuis le bas du four préchauffé à 220 °C (chaleur voûte et sole). Cuire 3 œufs dans une poêle antiadhésive avec le beurre à rôtir, assaisonner. Disposer sur la pizza. Répéter avec le reste des ingrédients et servir de suite.



Un lait bio qu'on aimeuuuuuh!



BIO LAIT ENTIER

Une production durable et équitable.

Les produits bio sont bons pour la nature, l'animal et l'être humain. Le bio est synonyme de gestion raisonnable des sols, de préservation de la biodiversité et d'utilisation de substances naturelles uniquement. Voilà les valeurs de la Molkeerei Biedermann.



SUIVRE NOUS SUR  

MOLKEREI-BIEDERMANN.CH

PESTO VOLG BIO

L'Italie en bocal!

Aujourd'hui, du basilic aromatique pour vos pâtes, et demain le parfum des tomates mûres sur du pain grillé. Les deux nouveaux pestos Volg sont délicieux en toutes circonstances!

Polyvalents

Les pestos Volg bio sont des as de la transformation. Avec leur goût savoureux, ils apportent une touche méridionale aux pâtes, mais aussi aux risottos, feuilletés apéritifs, grillades et tranches de pain grillé – que l'on appelle *bruschette* en italien.

100%

bio

Des tomates savoureuses au basilic ultraparfumé, tous les ingrédients du Pesto Rosso Volg et du Pesto alla Genovese Volg proviennent de l'agriculture biologique. Ils sont transformés en pesto ici, en Suisse.



Que veut dire «pesto»?

Le terme «pesto» vient de l'italien *pestare*, qui signifie piler. Car les ingrédients du pesto doivent être écrasés, par exemple dans un mortier. Ils déploient ainsi tout leur arôme et forment une sauce crémeuse, que l'on peut utiliser telle quelle et déguster de mille et une façons.

TOUJOURS PRÊT

Longue conservation, les nouvelles variétés de pesto Volg se stockent très bien. Comme ça, vous en avez toujours sous la main quand il faut préparer un bon repas à la vitesse grand V.

Le grand classique: les pâtes au pesto. Il suffit de cuire les pâtes, de les égoutter, puis de répartir le pesto froid ou chaud sur les assiettes garnies de pâtes. Vous pouvez éventuellement râper un peu de fromage ou ciseler des fines herbes pour la touche finale. *E basta!*

Pesto Rosso Volg bio

Fabriqué en Suisse, le Pesto Rosso Volg bio doit son arôme au choix de tomates bio fraîchement récoltées. La présence de Sbrinz AOP râpé, légèrement piquant, ajoute encore de la saveur.

Pesto Rosso Volg bio, 145 g



Pesto alla Genovese Volg bio

Dans le Pesto alla Genovese Volg bio, fabriqué en Suisse, c'est le parfum de basilic qui domine. Huile d'olive bio pressée à froid, noix de cajou bio et Sbrinz AOP viennent parfaire le goût.

Pesto alla Genovese Volg bio, 135 g





Réaliser ses rêves en travaillant le chocolat

L'histoire commence autour du lac Léman, entre Morges et Nyon: c'est celle d'un chocolat «grand cru» d'exception, baptisé Sisao. Une douceur fondante à retrouver au Volg de Bursins VD sous le label «Délices du village».

Son nom est déjà tout un programme: «Sisao». «Lu à l'envers, ça donne «oasis!» explique le fondateur de la société, Ahmed Atmani, avec une pointe de fierté. Car c'est exactement l'univers qu'il veut associer à son chocolat. Un univers qu'il définit en ces termes: «Oasis de plaisir, passion, bon goût et production durable».

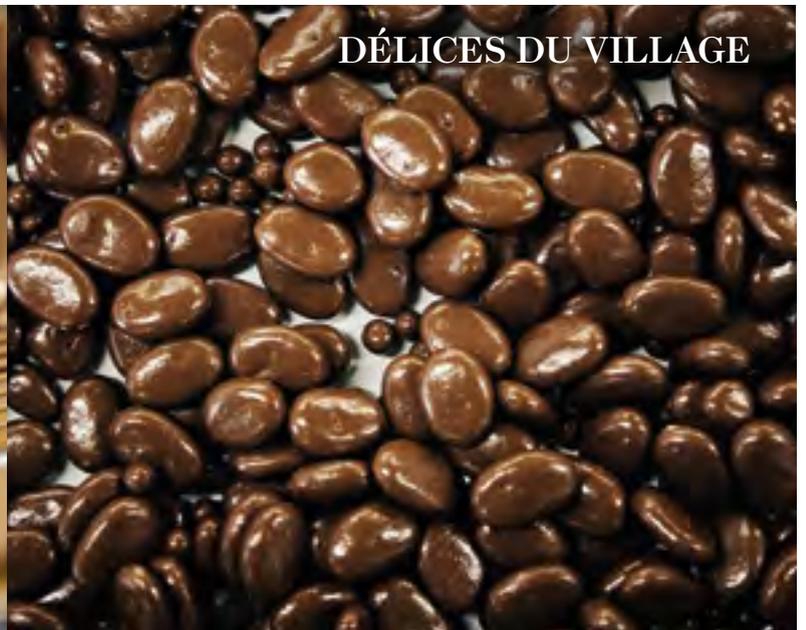
Pour ce maître chocolatier, le rêve du produit parfait a commencé dès ses années d'apprentissage dans la célèbre confiserie Saint-Pierre à Lausanne. Né en Algérie, Ahmed Atmani arrive en Suisse à l'âge de 5 ans. «Mes patrons m'ont transmis la pas-

sion pour les produits d'exception et les créations originales», se souvient-il. En 2013, Ahmed Atmani fonde Sisao, avec pour objectif «de fabriquer du chocolat moins sucré, dont le goût séduit notamment grâce aux ingrédients utilisés».

Il développe alors une nouvelle formule: fèves de cacao extra de Madagascar issues du commerce équitable, beurre de cacao pur, lait en poudre sans lactose ni additif, et maltitol – un édulcorant extrait de l'amidon de blé, au goût neutre et moins calorique que le sucre. Toutes les créations Sisao affichent donc une composition sans sucre et sans lactose. À partir de ce mélange de

base, notre artiste chocolatier compose toutes sortes de gourmandises artisanales, qui regorgent de créativité. Elles surprennent les palais avertis en proposant de nouvelles expériences gustatives.

On retrouve également la fève de cacao «grand cru» de Madagascar dans les tablettes de chocolat Sisao, qui se déclinent en chocolat noir à 64% de cacao et en chocolat au lait à 42%. Sans oublier la tablette de chocolat blanc (36%) – rehaussé de thé vert «matcha» du Japon – pour faire voyager les papilles. Il est par ailleurs important de soigner la transformation du chocolat, en la confiant aux meilleurs spécialistes.



DÉLICES DU VILLAGE



À gauche: Ahmed Atmani tenant une fève de cacao de Madagascar. C'est dans cette île qu'il s'approvisionne pour son chocolat grand cru. À droite: les délicieuses tablettes sont le résultat d'un travail artisanal soigné. Des ingrédients sélectionnés viennent en parfaire le goût. Conçu avec des matériaux durables, l'emballage offre une expérience unique dès l'ouverture.

Ainsi, le cacao est torréfié dans le canton de Schwytz et les recettes sont élaborées par Ahmed Atmani, dans son laboratoire de recherche et de développement.

Chez Sisao, l'amour du produit va jusqu'à inclure l'emballage, entièrement réalisé à partir de matériaux durables, dont le design épuré et les couleurs chatoyantes sont un régal pour les yeux. Le chocolat est emballé par des personnes handicapées. «Je veux proposer un produit éthique, fabriqué manuellement en Suisse.» Un chocolat qui, comme les oasis, fait rêver...

www.sisao.ch



CHOCOLAT SISAO AU VOLG DE BURSINS
Les tablettes de chocolat sans sucre et sans lactose de la marque Sisao sont disponibles au Volg de Bursins, sous le label «Délices du village».

SPÉCIALITÉS DU VILLAGE
Le chocolat Sisao est l'une des 10 000 spécialités «Délices du village». Un label qui tient ses promesses: les produits sont uniquement disponibles dans le Volg du village ou du village d'à côté. Découvrez les produits «Délices du village» dans votre Volg!

VAYA - LE PLAISIR D'UN SNACK ÉQUILIBRÉ

NEW



LES PROS DES CHIPS.



* Probablement pas disponible dans les petits points de vente.

Fromage & vin

**FROMAGE DE MONTAGNE
DES GRISONS BIO PIQUANT
FROMAGE SUISSE À PÂTE MI-DURE**

Un tandem de rêve

Neuf fromageries d'alpage sélectionnées assurent la fabrication du fromage de montagne des Grisons d'après une recette séculaire, à partir de lait de foin bio. Ce fromage traditionnel et authentique, dont la saveur nous transporte dans des pâturages verdoyants, se marie à merveille avec le Goldbeere G Cuvée Prestige, un vin rouge alsacien aux arômes complexes.

**GOLDBEERE G CUVÉE PRESTIGE,
SUISSE, 75 CL**

Goldbeere G Cuvée
Prestige, Suisse, 75 cl

-20% **11.90**
au lieu de 14.95

Fromage de montagne des
Grisons Bio piquant
les 100 g
au lieu de Fr. 2.90

Fr. 2.15

Portion, 200 g
au lieu de Fr. 5.40

Fr. 4.30



VIN
DU
MOIS



FROMAGE
DU
MOIS

«Saveurs du printemps!»



Escalope de chair à saucisse aux asperges,
Chair à saucisse aux asperges vertes, enrobée
d'une panure légère
et croustillante.
Délicieuses avec un
accompagnement printanier.

20% sur les escalopes de chair
à saucisse aux asperges
du 3 au 7 mars 2021.



Saucisse à rôtir
à l'ail des ours,
Petite saucisse à rôtir
avec délicieuse chair à
saucisse à l'ail des ours.
Idéales au printemps
avec des asperges.



Jambon aux épices,
Le jambon aux épices,
le jambon cru ou le bacon
se marient parfaitement
avec des asperges chaudes
ou froides.

*Éventuellement non disponible dans les petits magasins.



PROMOTIONS ACTUELLES!



Goldbeere G Cuvée Prestige

Suisse, 2018, 75 cl, 17 points*

☛ Dornfelder, pinot noir, gamaret, merlot ☛ Rubis intense
☛ Finesse ☞ 14-16°C ☛ Filet en croûte, grillades

-20% **11.90**
au lieu de 14.95

Goldbeere G Cuvée de Blancs Prestige,

Suisse, 2019, 75 cl, 17.5 points*

☛ Chasselas, chardonnay, riesling-sylvaner ☛ Jaune aux reflets verts
☛ Fruits exotiques, notes de citron ☞ 8-10°C ☛ Apéritifs, ramequins

-22% **10.50**
au lieu de 13.50



Johannisberg AOC Valais,

Suisse, 2019, 75 cl**

☛ Sylvaner ☛ Jaune doré clair ☛ Fruité, sec, minéral
☞ 8-10°C ☛ Apéritif, poisson, plats aux asperges

-20% **12.90**
au lieu de 16.30



Humagne Rouge AOC Valais, Suisse, 2019, 75 cl**

☛ Humagne rouge ☛ Rubis-violet ☛ Ample, fruité, épicé
☞ 14-16°C ☛ Fromage à pâte dure, viande séchée

-20% **12.30**
au lieu de 15.40



Stella d'Oro Negroamaro Barrique IGT,

Italie, 2017, 75 cl, 18 points*

☛ Negroamaro ☛ Rouge sombre ☛ Épicé et fruité, arôme délicat de vanille ☞ 16-18°C ☛ Rôtis, röstis, gratins

-20% **15.90**
au lieu de 19.95

Amarone della Valpolicella DCG,

Zeni, Italie, 2017, 75 cl, 18 points*

☛ Corvina, rondinella, molinara ☛ Rouge soutenu ☛ Très crémeux, fondant fruité ☞ 17-19°C ☛ Filet de bœuf, plats mijotés

22.90
au lieu de 27.90



Fincas Valdemar Valdemacuco Roble,

Ribera del Duero DO, Espagne, 2018, 75 cl, 17 points*

☛ Tempranillo ☛ Rouge cerise ☛ Notes épicées et balsamiques
☞ 16-18°C ☛ Agneau, viande rouge, fromage

-23% **12.90**
au lieu de 16.90

White Zinfandel Caswell,

Californie, États-Unis, 2019, 75 cl, 16 points*

☛ Zinfandel ☛ Cerise clair ☛ Notes de framboise et d'églantier
☞ 8-10°C ☛ Plats asiatiques, grillades

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



Zinfandel Caswell,

Californie, États-Unis, 2018, 75 cl

☛ Zinfandel ☛ Rouge grenat ☛ Long en bouche, notes de fruits rouges ☞ 14-16°C ☛ Burger, poulet, pizza, pâtes, grillades

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



Action valable du 1.3.2021 au 28.3.2021 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.

Plusieurs fois par an,
l'association Belle Époque
Kandersteg entreprend un
voyage dans le temps.



PAR AMOUR POUR LE VILLAGE OÙ L'ASSOCIATION VOYAGE DANS LE TEMPS



Les chapeaux extravagants étaient un accessoire de mode en vogue à la Belle Époque.



Doris Wandfluh, directrice de l'association Belle Époque Kandersteg.

Quand vient la semaine Belle Époque à Kandersteg BE, c'est tout un village qui remonte le temps. Même le personnel du Volg troque ses habits de travail pour des costumes d'époque.

Si vous êtes de passage à Kandersteg, un village alpin de l'Oberland bernois et que vous croisez des dames vêtues à la mode de 1900 et des hommes coiffés de chapeaux melon, vous saurez que votre arrivée coïncide avec l'événement organisé par l'association Belle Époque Kandersteg. Ce qui a débuté comme une attraction touristique est devenu une véritable tradition à Kandersteg. «Au début, on faisait ce voyage dans le temps pour les touristes. Mais ça nous a tellement amusés que maintenant, on le fait surtout pour nous-mêmes», confie Doris Wandfluh, directrice de l'association.

Remonter le temps

En 2009, les habitants de Kandersteg ont décidé de faire remonter le temps au village, pour faire revivre l'époque pionnière du tourisme entre 1884 et 1914. Depuis lors, chaque année, la «semaine Belle Époque» est organisée la dernière semaine de janvier. L'association Belle Époque Kandersteg a été fondée en 2013 pour perpétuer cette tradition. Elle compte aujourd'hui quelque 300 membres - dont environ 70 habitent à Kandersteg. C'est pour les nombreux visiteurs du monde entier que l'association organise annuellement une semaine de bals, de ski à l'ancienne, de bobsleigh, et beaucoup d'autres activités historiques. Et pour que les inconditionnels de la Belle Époque ne soient pas en reste les autres mois de l'année, l'association organise un week-end estival et diverses excursions. Toujours en costumes d'époque, bien sûr.

Volg joue le jeu

Les belles toilettes, les costumes élégants et les chapeaux extravagants font partie intégrante de l'association. Mais il existe également un service de location de vêtements sur place. Chaque année, le personnel du Volg de Kandersteg attend lui aussi avec impatience cet événement particulier: les employées troquent leur

uniforme Volg pour des tenues de style Belle Époque aux jupes amples. Sabrina Siegenthaler (en photo ci-dessous), la gérante du magasin, a participé à cet événement haut en couleur pour la première fois en janvier 2020. «La joie des clients se lit sur leur visage quand ils entrent dans le magasin», nous dit-elle. Durant cette dernière semaine de janvier, Volg propose en outre une sélection de produits à prix «Belle Époque».



Par amour pour le village

Les magasins Volg ont élu domicile au cœur de près de 600 villages. Si le Volg est un lieu de rencontre, les associations aussi font vivre un village. Notre rubrique met donc en avant quelques-unes de ces nombreuses associations suisses avec leurs membres. Les histoires de ces associations vous seront contées régulièrement dans le magazine *frais & sympa*.





Wernli.  On partage?

Nouveau*



Plus d'infos sur wernli.ch

* éventuellement non disponible dans les plus petits points de vente

DÉCOUVRIR LES SECRETS DU FROMAGE SUISSE

Tour de Suisse des fromages

Avec le Passeport Fromage Suisse, partez à la découverte de la diversité des traditions fromagères. Pour un avant-goût du voyage: sachez que de très nombreux fromages suisses vous attendent dans votre Volg.



Fromagerie de démonstration d'Appenzeller®

Il suffit d'avoir du nez: la fromagerie de démonstration d'Appenzeller à Stein AR fabrique le fromage le plus fort de Suisse! Découvrez son secret...

Fromagerie de démonstration Emmental

Des trous connus dans le monde entier: à la fromagerie de démonstration d'Affoltern BE, vous apprendrez comment se forment les trous de ce fromage largement apprécié.

La Maison du Gruyère

Une expérience sensorielle: c'est la fête des sens à la Maison du Gruyère à Pringy-Gruyères FR, où vous ferez plus ample connaissance avec le roi des fromages suisses.

Fromagerie d'Engelberg

Direction le monastère: la Fromagerie d'Engelberg propose de pénétrer derrière l'enceinte du monastère d'Engelberg OW pour découvrir la fabrication du fromage au lait de montagne et des Alpes.

La Maison de la Tête de Moine

Voyage dans le temps: à Bellelay BE, familiarisez-vous avec la fabrication de la Tête de Moine AOP et ses 800 ans d'histoire.



PASSEPORT FROMAGE SUISSE

Partez à la découverte de la Suisse, pays du fromage! Le Passeport Fromage Suisse vous propose un circuit à travers les régions fromagères typiques du pays. L'occasion de découvrir cinq fromageries de démonstration, avec des avantages à la clé. Et ce n'est pas tout: il y a aussi des prix à gagner. Plus d'infos: www.fromagesuisse.ch, mot clé «passeport fromage».



Fromage Suisse
www.fromagesuisse.ch



**CAKE À LA BANANE
ET AU CHOCOLAT**
Parfait pour les bananes
mûres, une douceur
irrésistiblement sucrée.
Recette page 31.

LE CHOCOLAT POUR TOUS LES GOÛTS

Tout est délicieux, lorsque c'est au chocolat. C'est aussi valable pour ces desserts de rêve, qui se préparent avec du chocolat en tablette ou du chocolat de Pâques.

MOUSSE ZÉBRÉE

Chocolat blanc et noir réunis
en verrine du plus bel effet.
Recette page 31.



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





PÂTE À TARTINER AU CHOCOLAT

POUR env. 2 dl
PRÉPARATION env. 20 minutes
Pour 1 bocal hermétique d'env. 3 dl

50 g de beurre
1 dl de crème entière
150 g de chocolat blanc,
haché grossièrement
1 cs de cognac, selon goût

Chauffer le beurre et la crème dans une casserole jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Retirer du feu, ajouter le chocolat et faire fondre jusqu'à ce que la masse devienne homogène. Ajouter du cognac selon goût. Verser dans le bocal, bien fermer et mettre au frais.

NOTRE CONSEIL

On peut remplacer le cognac par des graines de vanille, des noix hachées ou des amandes. Cette pâte peut aussi être préparée avec du chocolat noir.
Conservation: env. 2 semaines au réfrigérateur.



CAKE À LA BANANE ET AU CHOCOLAT

POUR 10 tranches
PRÉPARATION env. 30 minutes
CUISSON AU FOUR env. 50 minutes
Moule à cake d'env. 20 cm,
chemisé de papier cuisson

100 g de beurre, ramolli
150 g de sucre
3 œufs
3 bananes mûres, 2 écrasées à la fourchette, la troisième coupée en deux dans la longueur
100 g d'amandes moulues
50 g de cacao en poudre
200 g de farine
1 cc de poudre à lever
200 g de chocolat noir, haché grossièrement
10 œufs de Pâques au chocolat blanc
30 g de corn flakes, légèrement écrasés
cacao en poudre

1. Fouetter le beurre et le sucre, ajouter les œufs, continuer de fouetter jusqu'à obtenir une masse homogène blanchie. Ajouter les bananes écrasées, mélanger.
2. Mélanger les amandes avec le cacao, la farine et la poudre à lever, ajouter avec le chocolat et les œufs au chocolat blanc, mélanger. Verser dans le moule à cake préparé. Ajouter la banane coupée en deux en l'enfonçant. Parsemer de corn flakes, presser un peu pour faire adhérer.
3. Cuire 40-50 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200 °C (chaleur sole et voûte). Retirer, laisser refroidir sur une grille. Saupoudrer de cacao selon goût.



MOUSSE ZÉBRÉE

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

LA MOUSSE BLANCHE

2 dl de crème entière
150 g de chocolat blanc, haché grossièrement

LA MOUSSE NOIRE

2 dl de crème entière
150 g de chocolat à cuisiner, haché grossièrement
ou d'œufs de Pâques au chocolat noir

1. Porter la crème à ébullition, répartir dans deux récipients. Ajouter le chocolat blanc à l'une des portions de crème, le chocolat noir à l'autre et faire fondre en remuant. Mettre au frais env. 2 heures.
2. Dès que la crème est froide, la fouetter. Disposer en couches dans les verrines en alternant.

NOTRE CONSEIL

Dresser avec des petits biscuits croustillants, p. ex. gaufres Kambly et le reste des œufs au chocolat.



Joyeuses Pâques



5.95

**LAPIN GEANT
KILIAN**
au lait
500 g

5.90

**LAPIN FILLE
NINA**
140 g



5.85

**CAMILLE BLOCH
PETITS ŒUFS
KIRSCH
EN SACHET**
140 g



7.40

**LAPIN OR
FLOWER LINDT**
200 g



9.90

**AU LIEU DE
14.85**

**PETITS
ŒUFS
LINDOR
LINDT**

au lait, 3 pour 2
3 x 150 g



10.50

**LAPIN
ROCHER
ROBIN**
aux éclats
d'amandes
455 g



7.70

**PETITS
ŒUFS**
chocolat au lait
creux
300 g



8.95

**LAPINS OR
LINDT
SACHET**
120 g



2.50

**LAPIN
ALEX**
au lait
180 g



9.95

**PETITS
ŒUFS**
au lait
500 g



3.95

LAPIN EMMA
130 g





TRANCHES AUX CAROTTES ET AU CHOCOLAT

POUR 16 parts

PRÉPARATION env. 35 minutes

CUISSON AU FOUR env. 25 minutes

Pour une plaque du four de 20 x 30 cm

Papier cuisson

300 g de carottes, pelées, râpées à la râpe à bircher
2 cs de jus de citron
200 g de beurre, ramolli
150 g de sucre
3 jaunes d'œufs
200 g de noisettes moulues
100 g de noisettes entières, grossièrement hachées
100 g de farine
1 sachet de poudre à lever
1 cc de cannelle en poudre
3 blancs d'œufs, fouettés avec une pincée de sel

LE TOPPING

300 g de fromage frais, fouetté

100 g de chocolat blanc, fondu

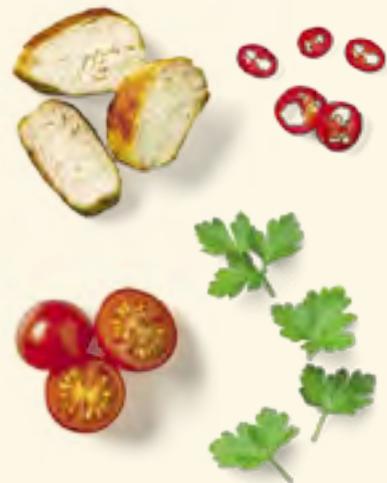
carottes en massepain, selon goût

1. Mélanger les carottes avec le jus de citron, réserver. Fouetter le beurre en mousse, ajouter le sucre, continuer de fouetter env. 3 minutes. Ajouter les jaunes d'œufs, continuer de fouetter en masse mousseuse.
2. Ajouter les noisettes, la farine, la poudre à lever, la cannelle et le mélange de carottes, bien mélanger. Incorporer les blancs en neige à la masse au beurre et étaler sur env. 3 cm en rectangle sur la plaque préparée.
3. Cuire env. 25 minutes au milieu du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte), retirer du four, laisser refroidir.
4. Bien mélanger le fromage frais avec le chocolat fondu. Étaler sur le gâteau et couper en carrés de même taille. Servir aussitôt ou conserver au réfrigérateur.



Have a rice Day!

Uncle Ben's®



L'ART DE L'ŒUF

La décoration des œufs de Pâques fascine petits et grands.
Voici quatre idées faciles à réaliser pour faire vivre la joie de Pâques.

Idée chic

Avec des rubans de dentelle et un peu de doigté, les œufs colorés deviennent de véritables œuvres d'art. Déposez deux ou trois points de colle sur le ruban, enroulez-le autour de l'œuf et appuyez délicatement. Terminez en fixant les deux extrémités avec un point de colle.



TOUT NATUREL

Pour décorer les œufs de Pâques, feuilles et fleurs font merveille. Humidifiez-les et déposez-les sur les œufs durs. Fixez les décorations à l'aide de bandes de gaze ou d'un bas, puis plongez les œufs dans la teinture. Dès que la couleur a atteint l'intensité désirée, sortez les œufs et ôtez la gaze ainsi que la feuille ou la fleur.



EFFET BATIK

Le batik était un tissu très à la mode dans les années 1970. La magie de cette méthode de coloration réside dans l'intervention du hasard. Plongez les œufs partiellement dans la teinture. Le fait de les y laisser plus ou moins longtemps fait apparaître des motifs de style batik. Vous pouvez également enrouler des élastiques en caoutchouc autour des œufs. Vous créerez ainsi des motifs supplémentaires.

UN JEU D'ENFANT

Les enfants adorent peindre les œufs de Pâques. Attention: veillez à utiliser de la peinture alimentaire ou spéciale, car elle peut pénétrer dans la coquille à travers ses pores. Hormis cette précaution, il n'y a pas de limite à la créativité. Pour les artistes en herbe qui ont encore du mal à tenir l'œuf dans leur main: vous pouvez également mettre de la peinture de différentes couleurs dans des coupelles, dans lesquelles les plus petits pourront rouler les œufs. Laissez sécher entre les couleurs. Vous pouvez aussi créer des motifs avec des élastiques.





Lait noisettes entières

POUR CEUX QUI CROQUENT, LE CHOC COMME LA VIE

Les noisettes grillées et croquantes au chocolat au lait font de RITTER SPORT Lait noisettes entières le préféré et ce depuis longtemps. Les hautes exigences de qualité posées aux noisettes y sont-elles pour quelque chose? Ou est-ce la sensibilité des papilles de tout vrai croqueur de chocolat ?

Blanc noisettes entières

TOUJOURS LA BONNE DECISION

Même toute blanche, cette tablette renferme une large gamme d'arômes qui vont du beurre de cacao aromatique aux notes de lait et de vanille en passant par les noisettes croquantes et le riz soufflé. En fait, juste du plaisir pour le palais.



Biscuit

IL N'EN RESTE PAS UNE MIETTE

RITTER SPORT Biscuit, c'est réellement une pièce unique – un petit beurre au chocolat. Ce carré contient une portion supplémentaire de beurre et il est enrobé dans un mélange de crème au cacao et de chocolat au lait. Presque dommage de le déguster. Mais comme il est dit – presque !

Fraise yaourt

POUR UNE FAIM DE LOUP

Avec RITTER SPORT Fraise yaourt, c'est l'été toute l'année. Chaque carré réserve de belles surprises grâce aux morceaux de fruits, à la crème au yaourt à la fraise et au riz soufflé croquant. Notre pronostic : ce carré à la fraise vous rend irrésistible.





APPRENTISSAGE, RACLETTE ET SUISSE ALLEMAND

Syrien, Orhan Muhammad se forme avec enthousiasme au métier de gestionnaire du commerce de détail avec CFC, au Volg de Linthal GL. Un apprentissage qui lui ouvre des perspectives d'avenir.

Orhan Muhammad imaginait la Suisse avec des gratte-ciel, comme à New York. Quelle ne fut donc pas sa surprise en arrivant dans le canton de Glaris en septembre 2014: ici, ce ne sont pas les maisons, mais les montagnes qui dominent le paysage. À l'époque, en attendant d'obtenir son autorisation de séjour lui permettant de travailler, il cherche une autre activité et se tourne vers le FC Glaris. Avec une vidéo où on le voit jouer au foot et quelques bribes d'allemand apprises sur internet, il réussit à convaincre l'entraîneur du club. Il peut «shooter» avec les autres! Cette expérience favorise grandement son intégration: il se fait ses premiers amis et améliore progressivement son niveau de langue. Il est aujourd'hui tellement versé dans l'idiome local qu'il parle le suisse allemand comme un enfant du pays – notamment grâce à son travail chez Volg.

L'amour des chiffres

«Les apprentissages, ça n'existe pas en Syrie. Mais c'est vraiment super ce genre de formation! Au magasin, j'ai l'occasion de

mettre en pratique ce que j'apprends à l'école», s'enthousiasme Orhan Muhammad. Ayant étudié la statistique, il aime les chiffres. Passer des commandes, compter la caisse au centime près – ce sont des tâches quotidiennes qu'il apprécie particulièrement. Pour Orhan Muhammad, cet apprentissage chez Volg ouvre des perspectives. Il en est reconnaissant et c'est pour cela qu'il apprend dur. Il veut saisir sa chance: «Et rester chez Volg, qui sait? Il y a beaucoup de possibilités de carrière ici», nous dit-il.



3 QUESTIONS À:

Orhan Muhammad
Apprenti au Volg de Linthal



Comment êtes-vous arrivé chez Volg?

Je voulais absolument travailler dans la vente. En septembre 2017, j'ai décroché un stage au Volg de Linthal. Le stage s'était bien passé et j'avais de bons résultats à l'école, alors le magasin a accepté, à ma plus grande joie, de me reprendre pour un apprentissage de trois ans en gestion du commerce de détail (CFC). Si tout va bien, je terminerai mon apprentissage en août 2021.

Qu'est-ce que vous appréciez particulièrement en Suisse? Le respect mutuel, la démocratie et le quadrilinguisme.

À quoi n'êtes-vous pas encore habitué?

Au froid. Celui de l'hiver ou de la chambre froide du Volg (rires). Mais j'aime faire de la luge et les soirées raclette entre amis. J'adore la raclette, c'est devenu mon plat préféré.



Déllice suisse depuis 135 ans!



*La moutarde
préférée des*

SUISSES

Love,

THOMY

3 fois unique

Beaucoup de céréales, beaucoup de légumes et des épices rafraîchissantes - dans les nouveaux en-cas multigrains «Pink Pepper & Lime» de la maison de tradition Zweifel.

1. Un en-cas aux céréales

Le Multigrain Snacks Graneo Veggie est un en-cas incomparable: cinq céréales - riz, maïs, avoine, millet et sorgho, une variété de millet - soigneusement sélectionnées et préparées selon une technique qui les préserve, pour un plaisir croustillant.

2. Saveur

À la fois rafraîchissants et épicés, les en-cas multigrains sont rehaussés avec l'épice «Pink Pepper & Lime», parfaitement en accord avec la saveur des céréales. Fabriqué en Suisse, avec du sel des Alpes suisses et de l'huile de colza.

3. Beaucoup de légumes

Cet en-cas multigrain croustillant contient près de 30% de légumes! Haricots rouges et pois secs jaunes apportent une grande proportion de fibres précieuses.

ZWEIFEL GRANEO VEGGIE

Les en-cas multigrains - un régal pour tous ceux qui veillent à ce qu'ils mangent. Fabriqués à partir d'ingrédients de qualité, comme l'huile de colza et le sel des Alpes suisses, ils sont sans arômes, colorants, ni conservateurs synthétiques. Pour un plaisir au naturel!



UN ROYAUME
POUR LES GOURMETS


**CHOCOLAT
AMMANN**
SINCE 1949

ACTION
du 8 au 14 mars 2021



KING CLASSIC
12 x 30 g



KING DARK
12 x 30 g



MINI KING STRAWBERRY
16 x 10 g



MINI KING COFFEE
16 x 10 g



MINI KING VANILLA
16 x 10 g



* Probablement pas disponible dans les petits points de vente.



**LE PREMIER DRINK AU CAFÉ
NATUREL. DEPUIS 2013.**



Qualité barista à l'emporter: depuis la première heure, nous nous sommes fixé comme objectif de proposer au monde le meilleur coffee to go. L'aventure commence sur les hauts plateaux du Honduras où nos paysans ramassent les cerises de café avec beaucoup d'amour. Le café brut est torréfié à Berne. Le barista termine la torréfaction au moment idéal pour que le cœur aromatique de Lattesso se déploie. L'expresso fraîchement préparé s'allie au lait du Valais avant d'être conditionné et de se retrouver dans le rayon réfrigéré où il se distingue par son emballage original à emporter et son look décontracté.

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

TRÉSOR,
NOTONS ÇA SUR
LA LISTE
DE COURSES!

NOUVEAU CHEZ VOLG

Prix de
lancement
valables du
1.3.2021 au
28.3.2021



**ZWEIFEL GRANEO VEGGIE
PINK PEPPER & LIME, 100 G**

Un plaisir croustillant pour tous ceux qui veulent des en-cas sains. À base de cinq céréales rehaussées d'huile de colza et de sel des Alpes suisses.

Fr. 3.20



MONSTER CORE, 35,5 CL*

Monstrueusement délicieux: fournit une bonne dose d'énergie tout en laissant parfaitement serein grâce à sa saveur délicate.

Fr. 1.65



**KNORR CROÛTONS,
À L'AIL, 120 G***

Pour transformer vos soupes et salades en une explosion de saveurs – rien ne vaut KNORR Croûtons Ail!

Prix de lancement Fr. 4.60



**WC FRISCH KRAFT AKTIV GEL,
BRISE OCÉANE, 750 ML**

Le gel Kraft Aktiv: la promesse d'une propreté étincelante et d'une senteur marine au petit coin.

Prix de lancement Fr. 3.75



**MAGNUM DOUBLE GOLD
CARAMEL, 85 ML**

Une glace crémeuse qui séduit par les notes de noix de pécan, une couche de sauce au caramel salé et un enrobage doré de chocolat au caramel.

Fr. 3.20



**LOTUS BISCOFF ICE CREAM,
8 x 50 ML**

Alliance d'une délicieuse crème glacée, de la pâte à tartiner Lotus Biscoff et de biscuit Lotus pour un plaisir glacé triple.

Fr. 8.90



**LUSSO CORNETTO SOFT
CHOCOLATEY MP, 4 x 140 ML***

Une glace au chocolat tendrement crémeuse dans un cornet croustillant, pour une pause toute en douceur, bien méritée.

Fr. 7.95



**VOLG CAFFÈ LATTE ZERO,
350 ML***

Volg Caffè Latte Zero: pour bien démarrer la journée, faire le plein d'énergie durant les pauses ou en excursion. Et ce, sans sucre ajouté!

Fr. 2.40

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



Ton coup
d'énergie
matinal

Solution: 1



Plaisir naturel de la Suisse.
MORGA AG, CH-9642 Ebnet-Kappel, www.morga.ch

LES PRODUITS DU MOMENT



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

LASAGNES AUX COURGETTES

Salome et Daniel Mayer d'Allschwil BL adorent couronner leur randonnée dans la neige en montagne avec des lasagnes réconfortantes aux courgettes.

LASAGNES AUX COURGETTES

POUR 4-6 personnes

PRÉPARATION env. 40 minutes

Pour un plat à gratin d'env. 2 litres, graissé

- 2 cs d'huile d'olive
- 1 kg de courgettes, en tranches
- 3 dl de bouillon de légumes
- 3 bouquets de fines herbes, p. ex. persil, basilic, hachées finement
- sel, poivre

LA SAUCE BÉCHAMEL

- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- 7,5 dl de lait entier
- 1 gousse de vanille, les graines grattées
- sel, poivre
- 12 feuilles de lasagne
- 120 g de fromage râpé grana padano

1. Chauffer l'huile dans une casserole, faire revenir les courgettes brièvement, ajouter le bouillon et laisser cuire env. 10 minutes. Les courgettes devraient être encore croquantes. Incorporer les fines herbes, assaisonner.
2. Pour la béchamel, faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine, mélanger. Verser le lait, laisser mijoter env. 15 minutes en remuant, incorporer les graines de vanille, assaisonner.
3. Déposer par couches et en alternant dans le plat à gratin, la sauce béchamel, les feuilles de lasagne et les courgettes. Terminer avec la sauce béchamel et parsemer de fromage râpé.
4. Cuire env. 40 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C (chaleur sole et voûte).

Salome et Daniel aiment passer leur temps libre en montagne. Pendant la semaine, Salome Mayer, aime plonger dans le monde des recettes de cuisine et perfectionner ses créations. Pour ses courses, elle enfourche souvent son vélo pour se rendre à Therwil, où se trouve son magasin Volg préféré. Cela lui remémore son enfance, où elle faisait ses courses chez Volg à Scuol. C'est pourquoi, pour Salome Mayer, faire ses courses chez Volg, c'est toujours un peu les vacances.



PARTICIPEZ!

Dévoilez votre recette préférée!

Les recettes publiées sont récompensées avec un bon d'achat de Volg d'une valeur de 50 francs.

Envoyez-nous votre recette, 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 à fraisetsympa@volg.ch

CHOOSE YOUR EXPERIENCE

ALL WHITE SNUS PORTIONS



LIP UP. EPOK IN. FEEL THE KICK.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich | Peut ne pas être disponible dans les petits points de vente



FOLLOW US ON:
EPOK.CH



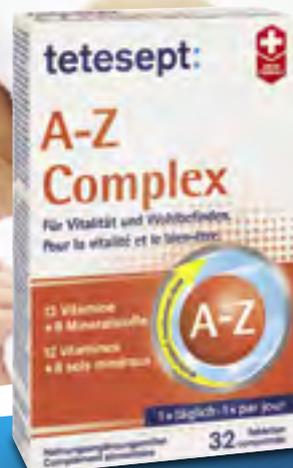
Dieses Tabakerzeugnis kann ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig.
Ce produit du tabac peut nuire à votre santé et crée une dépendance.
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla tua salute e provoca dipendenza.

18 Over 18 only

Partenaire solide !

tetesept:

Tes soins complets par tetesept.



tetesept.ch

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

Un VTT électrique pour le printemps

Avec Knoppers et un peu de chance, peut-être roulez-vous à la rencontre du printemps: le premier prix est un VTT électrique de Flyer!



La nature s'éveille et, avec elle, l'envie de se remettre en selle. Une petite halte chez Volg et vous voilà parti-e à la rencontre du printemps – cheveux au vent et, dans le sac à dos, quelques délicieux en-cas Knoppers pour faire le plein d'énergie.

Les fameuses barres Knoppers contiennent tout ce qu'il faut pour l'énergie et le goût: des gaufrettes ultralégères, une délicieuse crème de lait ainsi que du chocolat au lait entier. Vous avez le choix entre la barre Knoppers classique aux noisettes et la toute nouvelle barre Knoppers à la noix de coco. Idéal pour les tours en vélo, les randonnées ou pour un pique-nique au bord du lac.

Découvrez l'article Knoppers à la rubrique «Garde-manger», en page 5, et avec un peu de chance, vous remporterez un mountain bike électrique et un «pack fan» de la nouvelle barre Knoppers à la noix de coco!

Question du concours

Quelle est la saveur fruitée de la nouvelle barre Knoppers?

- A Ananas
- B Maracuja
- C Noix de coco

1^{er} prix d'une valeur de Fr. 4000.-

Un VTT électrique «Uproc1» de FLYER avec cadre léger, entraînement Bosch Performance Line CX, batterie 625 Wh. Et un «pack fan» Knoppers (voir ci-dessous).

2^e-30^e prix d'une valeur de Fr. 140.-

«Pack fan» estival Knoppers noix de coco avec drap de bain, matelas gonflable avec pompe, sac à dos DryBag et bien sûr les barres Knoppers noix de coco à goûter.

Participez et gagnez

Par téléphone: 0901 210 310, au tarif réseau fixe de Fr. 1.-/appel. Après le signal sonore, laissez un message indiquant la lettre correspondant à la bonne réponse ainsi que vos nom, adresse et numéro de téléphone.

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

Par courrier: envoyez la bonne réponse sur une carte postale (pas de lettre) à Volg Konsumwaren AG, «Knoppers», Case postale 344, 8401 Winterthur.

En ligne: www.volg.ch/frais-et-sympa

Ce concours se déroule du 1^{er} au 25 mars 2021.

Les collaborateurs et collaboratrices de Storck 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.



Volg accorde une grande importance au développement durable. Depuis quelques mois, un approvisionnement entièrement écologique a été mis en place dans quelque 25 magasins Volg dans le nord de la Suisse et en Suisse centrale – grâce à l'un des premiers camions à hydrogène au monde produit en série. Ce camion ne génère aucune émission polluante de CO₂: c'est de la vapeur d'eau, sans impact sur le climat, qui sort de son pot d'échappement. «Nous sommes fiers d'être parmi les premiers à utiliser ce moyen de transport futuriste», dit Philipp Zraggen, président de la direction de Volg. Les camions à hydrogène sont non seulement écologiques, mais aussi silencieux, ce qui présente un avantage supplémentaire pour les livraisons très tôt le matin.



PLUS DE

3600

visites de docteurs Rêves ont pu être effectuées auprès des enfants hospitalisés, grâce à la grande campagne de collecte de timbres menée à l'automne 2020 au profit de la Fondation Théodora. Les clientes et clients de Volg ont fait preuve de solidarité en déposant l'équivalent de plus de 106 000 francs dans les boîtes de collecte des magasins Volg. Chaque timbre collecté a contribué à offrir plus de joie et de distraction aux enfants hospitalisés. La Fondation Théodora et Volg vous remercient du fond du cœur de votre générosité!

PARTICIPEZ!

Votre plat préféré pour la recette des lecteurs

Vous avez bien une recette fétiche, un plat simple que vous cuisinez souvent, un mets traditionnel dans votre famille ou une spécialité de votre pays d'origine? Ça nous intéresse! Envoyez-nous votre recette accompagnée de quelques mots pour nous en parler et pour vous présenter, et joignez une photo de vous. Il n'est pas nécessaire de cuisiner le plat exprès et de le prendre en photo. La recette sera préparée par notre rédaction et photographiée pour *frais & sympa*, le magazine de Volg. Le jeu en vaut la chandelle: si votre recette est publiée dans la rubrique «La recette des lecteurs», vous recevrez un bon d'achat de 50 francs à valoir chez Volg. Nous attendons avec impatience votre proposition de recette: en-cas, dessert, plat principal, accompagnement, boisson, biscuit, tout est possible.

Nous avons hâte de vous lire. Le plus simple est d'envoyer un e-mail à fraisetsympa@volg.ch. Retrouvez l'adresse postale et plus d'informations à la page 43 du présent numéro.



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 **Parution** 4 fois par an **Tirage** 200 000 exemplaires **Impression** Swissprinters AG, Zofingue **Contact** Tél. 058 433 55 04, e-mail: fraisetsympa@volg.ch, www.volg.ch



Imprimé en Suisse et sur du papier suisse

Joyeuses Pâques



-35%
ACTION
Fr. 12.90
au lieu de Fr. 19.90
Mélange de Pâques, 1 kg

-37%
ACTION
Fr. 12.50
au lieu de Fr. 19.90
Petits œufs de Pâques assortis, 1 kg

Action valable
du 11.2 au 28.2.2021

Action valable
du 15.3 au 21.3.2021

FIND & WIN
GOLDEN TICKETS
PRIX D'UNE VALEUR TOTALE DE

250'000! CHF



Cailler[®]

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.cailler.ch/goldenticket

*éventuellement non disponibles dans les plus petits magasins