

JUIN 2021

FRAIS & SYMPA

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

SALADES D'ÉTÉ

Des idées de salades fraîches
qui sentent bon le soleil

NOTRE VILLAGE

Chez les bûcherons
sportifs d'Aigle VD



BARBECUE EN FÊTE GRILLADES ET PAIN

Stars du gril pour les fans de pain et idées d'accompagnement

Volg

La douceur
naturelle mise sur
IP-Suisse.



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

sucre.ch



Naturellement naturel.

SOMMAIRE



8

Nos recettes

La rencontre de délicieuses grillades et du pain frais



28

Nos recettes

Parade de salades d'été: croquantes et fraîches



22

Notre village

Aigle VD: où la hiérarchie associative est sans équivoque



18

Notre environnement

Des «paniers surprise» contre le gaspillage alimentaire

ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'un des plus grands plaisirs de l'été, c'est de se retrouver ensemble pour manger à l'extérieur. Vous trouverez dans cette édition des idées fraîches pour des salades colorées et des recettes variées pour un barbecue sous le signe de la convivialité. Les amateurs et amatrices de football se réjouissent particulièrement du coup d'envoi des Championnats d'Europe le 11 juin 2021. Dans votre Volg, vous trouverez tout ce qu'il faut pour une soirée foot réussie. Et avec un peu de chance, vous pourrez même le gagner: tous les jours de match de l'équipe suisse, nous tirons au sort dans chaque Volg un cabas rempli de délices indispensables pour passer un bon moment de football. Pour en savoir plus à ce propos, rendez-vous en page 41. Faire ses courses à Volg, c'est opter pour la proximité et la durabilité. Savez-vous que, grâce à l'appli Too Good To Go, vous pouvez sauver des denrées alimentaires à Volg? Lisez notre article en page 18.

Je vous souhaite un bon début d'été et beaucoup de plaisir à lire ce numéro.

frais et sympa



Philipp Zraggen
Président de la direction

- 4 GARDE-MANGER**
Hits du mois et conseils de saison
- 8 NOS RECETTES**
Les stars du barbecue pour les fans de pain
- 18 NOTRE ENVIRONNEMENT**
Ensemble, sauvons des aliments
- 21 NOTRE MARQUE**
Le nouveau Skyr Volg framboise
- 22 NOTRE VILLAGE**
Les bûcherons sportifs d'Aigle VD
- 25 LE MARIAGE DU MOIS**
Fromage & vin du mois
- 27 ACTIONS VIN**
Profitez-en
- 28 NOS RECETTES**
Des salades pour l'été
- 36 NOTRE FAVORI**
Le croissant au chocolat
- 39 NOUVEAU CHEZ VOLG**
À découvrir et à essayer
- 41 JEU-CONCOURS EURO DE FOOT**
Vibrer et gagner
- 42 LA RECETTE DES LECTEURS**
Gâteau à la crème
- 45 CONCOURS**
Gagnez avec Hiestand
- 46 EN VRAC**
L'actu chez Volg
Impressum



GARDE-MANGER



LA MAIN VERTE

Récolter à la bonne heure

Pour que les légumes du potager expriment toute leur saveur, il est important de les récolter au bon moment. Car chaque plante a son rythme propre. Ainsi, les baies donnent le meilleur de leur arôme à l'aube. Cueillez-les avec le pédoncule afin que leur saveur se préserve plus longtemps. Les herbes, en revanche, sont plus lentes à la détente. Elles déploient toute leur saveur un peu avant midi, une fois que la rosée a séché. Quant aux légumes, il est préférable de les cueillir l'après-midi. En effet, beaucoup de végétaux accumulent du nitrate pendant la nuit, mais les quantités se réduisent au fil de la journée sous l'effet de la photosynthèse. Enfin, si possible, récoltez uniquement par temps sec: le butin de votre jardin gardera sa fraîcheur et sa saveur plus longtemps.

LES HITS DU MOIS - SPÉCIAL BARBECUE

Steaks au poivre et blancs de poulet sauce BBQ

En juin, deux incontournables du barbecue vous attendent chez Volg, avec leur marinade spéciale. Tout d'abord, le steak au poivre labellisé IP Suisse qui séduira par son goût piquant et raffiné. Et puis le blanc de poulet - là encore, viande d'origine suisse et production locale - mariné sauce barbecue, dont on adore le petit côté fumé. Ces deux hits du mois sont délicieux au barbecue, ou à la poêle pour un repas express. À servir avec du pain frais, de la salade ou encore des pommes de terre au four.



SANGRIA POUR TOUTE LA FAMILLE

En Espagne, la sangria estivale est généralement préparée avec du vin rouge et du rhum ou du cognac. Mais l'alcool n'est pas une obligation. L'important, ce sont les fruits, que vous pouvez d'ailleurs combiner au gré de vos envies - du moment qu'ils se prêtent à la macération dans du liquide. Pour donner le temps aux fruits d'aromatiser la boisson, il faut réserver la sangria au frais environ une demi-heure avant de la servir: mélanger 3 dl de jus d'orange, 3 dl de jus de raisin, 5 dl de jus de pomme, et le jus de 1 citron dans un pichet ou un grand bol. Ajouter deux oranges bien lavées et coupées en rondelles, 4 nectarines lavées, dénoyautées et coupées en quartiers, et une poignée de fruits de saison (cerises, fraises ou autres) entiers ou coupés en deux. Au besoin, sucrer avec du sirop de framboise. Ajouter des glaçons dans le pichet avant de servir.





BARBECUE: QUE BOIRE?

Entre les steaks, poissons et fromages à griller à gérer sur le gril et des convives qui n'ont pas les mêmes goûts en vin: quand on reçoit, mieux vaut prévoir à la fois du vin rouge et du vin blanc. Voici deux vins Volg qui font merveille avec des grillades, et qui ont obtenu d'excellentes notes dans le «Weinseller 2021» de Chandra Kurt.



CÔTÉ BLANC

Saint-Saphorin Aimé Vignoux, AOC Lavaux, 2019, Suisse

Pour une soirée barbecue, mieux vaut choisir un vin blanc à l'acidité modérée, son bouquet n'en sera que plus parfumé. Avec ses notes florales, ce nectar de Lavaux fera parfaitement l'affaire. Racé et frais, il fait son effet à l'apéritif et accompagne ensuite à merveille poissons, viandes blanches, fromages et légumes grillés. «Pas trop lourd, et idéal pour se désaltérer», nous dit Chandra Kurt. Conseil: la chaleur des grillades réclame de servir le vin bien frais.

75 cl, 17,5 points, Fr. 16.90

CÔTÉ ROUGE

Stella Solare Negroamaro Primitivo, Puglia IGP, 2019, Italie

Créé par la famille Stella, installée dans le sud de l'Italie où les raisins engravent beaucoup de soleil, ce vin est le passe-partout du barbecue. Pas trop lourd, son fruité et ses arômes de fruits rouges contrastent bien avec les arômes torréfiés des grillades. Et ses notes de pastèque, de framboise et de cassis en font le compagnon idéal des soirées estivales. Chandra Kurt, experte en vin, le décrit comme «une bombe aromatique qui, dès la première gorgée, annonce un moment de joie et de détente». Son prix est tout aussi réjouissant. Alors, que demander de plus?

75 cl, 17 points*, Fr. 12.50

* rapport qualité-prix exceptionnel



ASTUCE

COUPER EN DEUX DES TOMATES CERISES

Comment couper des dizaines de tomates cerises en deux sans perdre trop de temps? Facile! Prenez deux assiettes.

Déposez une poignée de tomates cerises sur une assiette et recouvrez avec la deuxième assiette, le dessous du côté des tomates. À présent, appuyez légèrement d'une main sur le dessus de l'édifice et de l'autre coupez les tomates en faisant glisser un grand couteau entre les assiettes. Selon la taille des tomates et des assiettes, vous pourrez ainsi trancher jusqu'à 20 tomates en même temps.



Morceaux choisis pour le barbecue

La perspective d'une bonne grillade vous rend tout feu tout flamme? Alors, filez chez Volg! Vous en trouverez pour tous les goûts. Outre les traditionnels burgers, saucisses et fromages à griller, Volg a étoffé son assortiment de nouvelles grillades: steaks de poulet au paprika, juteux et divinement croustillants, ou encore saucisses végétales fabriquées en Suisse pour les véganes et les végétariens. Sans oublier de délicieuses sauces pour accompagner et de savoureux toasts à l'ail. Pour d'autres idées et pour découvrir tout notre assortiment spécial barbecue, rendez-vous sur volg.ch/grillades.

COSES DE PETITS POIS

RIEN À JETER

Celles et ceux qui ont des petits pois dans leur jardin devraient les savourer... sans en laisser une miette! En effet, les coses de petits pois peuvent servir à confectionner un délicieux velouté: laver 1 kg de coses de petits pois, les hacher, et les faire revenir dans un faitout avec 1 cs d'huile d'olive, 1 petite pomme de terre, la moitié d'un oignon haché, 1 gousse d'ail, du thym, du laurier, du sel et du poivre. Recouvrir avec 1 l de bouillon de légumes. Laisser mijoter 45 minutes. Mixer et filtrer la soupe. Servir avec de la crème et des croûtons.



En juin, pluie et
soleil unis
font prévoir récolte
bénie.

Dicton météorologique



100%

des pains vendus chez Volg, du pain cuit au four à bois à la tresse du dimanche, proviennent de boulangeries suisses. Acheter du pain frais chez Volg, c'est la garantie de goûter au travail d'une (petite ou moyenne) boulangerie artisanale. En outre, la moitié des pains frais proposés sont fabriqués à partir de farine durable, labellisée IP Suisse. Une logique qui s'applique également à notre collaboration avec les différentes boulangeries locales: elles livrent un ou plusieurs magasins à proximité, ce qui favorise les circuits courts. Les spécialités proposées par ces boulangeries sont complétées par les créations croustillantes des spécialistes suisses de la panification: Fredy's et Aryzta Hiestand.

GARDE-MANGER

C'EST L'ÉTÉ, VIVE LA PAUSE SANDWICH!

Si simple et si bon!

Il y a bien longtemps, le comte de Sandwich a eu l'idée géniale de garnir deux tranches de toasts et de les savourer plaquées l'une sur l'autre. Depuis lors, tout le monde a adopté le sandwich. Et son côté pratique et facile à emporter est résolument tendance: on le déguste pendant une excursion, à la pause de midi au travail, le soir sur un banc au bord du lac. Cette diversité se reflète également dans le sandwich lui-même. Chez Volg, vous avez un très grand choix de sandwiches, dont bien souvent ceux de votre boulanger local. Les adeptes y trouvent leur compte, du croissant de Sils garni de viande séchée au nouveau «petit pain au lait Tonno» fourré de thon certifié MSC. Cela dit, les classiques ont toujours la cote: les club sandwiches en triangles, comme ceux qu'affectionnait le comte de Sandwich, occupent toujours une place de choix dans le cœur de notre clientèle. Alors que diriez-vous d'un sandwich Volg aujourd'hui – pour les dix-heures, le dîner ou le souper?



JEU-CONCOURS
EN PAGE 41

Pour les fans de foot affamés

Dans le dictionnaire, un poteau est une «pièce de charpente dressée verticalement pour servir de support». La boulangerie Hiestand donne un nouveau sens à ce terme avec son pain football officiel, baptisé «pain poteau» – un nom qui lui va comme un gant. Facile à partager, ce bâton paysan est idéal pour une soirée foot entre amis. Comme tous les pains de caractère Hiestand, le pain poteau ne contient que des ingrédients naturels, à l'instar de la farine IP Suisse.

Hiestand
FRAIS DU FOUR – NOTRE METIER



Annonce

LA VIE EN ROSE

Laissez perdre votre regard dans le lointain avec un rosé exemplaire. Ce vin d'été exprime son esprit et contribue rapidement à voir le côté positif de la journée.



Carignan, Cinsault, Grenache, Syrah.



Rosé saumoné. Un fruit juteux, un bel équilibre et beaucoup de finesse.



Vin d'été idéal, à l'apéritif et avec des entrées légères.

Peut ne pas être disponible dans les petits points de vente



LES STARS DU BARBECUE POUR LES FANS DE PAIN

CHEESEBURGER

Un classique apprécié de tous, et tout particulièrement lorsque le burger de bœuf est fait maison. Recette page 17.





**PETITS PAINS BÜRLI
FARCIS AU BARBECUE**

Tout ce qu'on aime dans ce pain: du fromage crémeux, des champignons de Paris et des fines herbes. Recette page 17.

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

Deux ingrédients de choix réunis pour un barbecue de rêve: grillade et pain frais. Et en plus des créations pour le barbecue, nous vous proposons des accompagnements faits maison comme les antipasti, des beurres aromatisés et du ketchup.

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

NEW



LES PROS DES CHIPS.

Z
ZWEIFEL

* Probablement pas disponible dans les petits points de vente.

GYROS AU PAIN PITA ET SAUCE À L'AIL

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

MACÉRATION env. 1 heure

Barbecue au charbon de bois ou au gaz

LES GYROS

- 4 escalopes de porc, coupées en lanières
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 2 cc de fines herbes méditerranéennes séchées, p. ex. origan et thym
- 1 cc de paprika
- 1 cc de sel, poivre

LA SAUCE À L'AIL

- 150 g de yogourt nature à la grecque, égoutté selon goût
- 100 g de concombre, râpé finement, bien pressé
- ½ bouquet de persil, ciselé
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 cc de sel, poivre
- ½ concombre, en petits morceaux
- 2 tomates, en tranches
- 8 pains pita, grillés brièvement sur le barbecue ou sous le grill du four



1. Bien mélanger les lanières de viande avec tous les ingrédients, paprika compris, dans un saladier. Laisser mariner env. 1 heure à couvert au réfrigérateur.
2. Bien mélanger le yogourt avec le concombre, le persil et l'ail, assaisonner.
3. Rôtissage: faire griller sur feu moyen au barbecue (env. 200 °C) env. 4 minutes sur chaque face ou dans une poêle env. 5 minutes, assaisonner. Dresser avec la sauce à l'ail, les morceaux de concombre et les tranches de tomate dans les pains pita.

BEURRE À LA TOMATE

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 15 minutes

- 200 g de beurre, ramolli
- 50 g de tomates séchées à l'huile, égouttées, hachées finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- ½ bouquet de persil, ciselé
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, un peu de zeste râpé
- 1 cc de sel, poivre, paprika

1. Bien mélanger le beurre avec tous les ingrédients ou mixer. Former des rouleaux ou mettre dans de petites coupelles, mettre au frais ou congeler.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec de la viande, du poisson, des légumes grillés ou du pain.



Ranime la flamme
avec

THOMY[®]



Disponible à durée limitée



*éventuellement pas disponible dans les petits points de vente

BLANC DE POULET AU LARD FARCI AU FROMAGE FRAIS ET AU CITRON

POUR 4 morceaux

PRÉPARATION env. 30 minutes

Cure-dents pour fixer

Barbecue au charbon de bois et au gaz

2. Rôtissage: faire griller sur feu moyen (200 °C) 5 minutes de chaque côté.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec une vinaigrette au radis, de la salade et du pain grillé.

250 g de fromage frais nature

1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé, 2 cs de jus

4 brins de romarin, ciselé

½ cc de sel, poivre

4 blancs de poulet, incisés en portefeuille sel, poivre

8 tranches de lard à rôtir

1. Bien mélanger le fromage frais, avec le zeste et le jus de citron, le romarin, le sel et le poivre. Farcir les blancs de poulet avec ce mélange, assaisonner, fixer à l'aide de cure-dents. Enrouler chaque blanc de poulet dans deux tranches de lard à rôtir.



NOTRE CONSEIL VIN

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

Un élégant vin rouge valaisan, parfait pour accompagner les grillades. Un bouquet d'arôme de cerises noires et de mûres pour inviter l'été dans notre verre.



VINAIGRETTE AUX RADIS ROUGES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 15 minutes

4 cs de vinaigre de vin blanc

5 cs d'huile de colza

1 cs de sauce soja

poivre

1 oignon, haché finement

1 bouquet de radis rouges, hachés finement

½ bouquet de fines herbes mélangées,

p. ex. ciboulette, persil, ciselées

1. Mélanger le vinaigre avec tous les ingrédients, laisser mariner un peu.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec de la viande, du poisson grillé ou des blancs de poulet farcis au fromage frais et au citron.



Le goût comme à la maison!



La promesse Knorrli

Fabriqué en Suisse

20%

DU 28.06 AU 04.07.2021
SUR PRODUITS KNORR SÉLECTIONNÉS



ANTIPASTI DE COURGETTES

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 15 minutes
Barbecue au charbon de bois ou au gaz

LES COURGETTES

2 courgettes, coupées en tranches fines dans la longueur
huile d'olive pour la cuisson
1 cc de sel
½ bouquet de menthe ou de persil, effeuillé

1. Badigeonner les tranches de courgettes sur chaque face avec l'huile.
2. Rôtissage: faire griller sur feu moyen (env. 200 °C) 5 minutes de chaque côté. Répartir sur un plat, saler, parsemer de menthe ou de persil.
3. Mélanger le vinaigre avec l'huile, les framboises et le sel. Verser sur les courgettes, parsemer de feta et de pignons de pin avant de servir.

LA GARNITURE

1 cs de vinaigre de vin blanc
2 cs d'huile d'olive
100 g de framboises fraîches
½ cc de sel
100 g de feta, émiettée
50 g de pignons de pin, grillés

NOTRE CONSEIL

Cuire les courgettes sur une plaque chemisée de papier cuisson env. 15 minutes dans le four préchauffé à 220 °C (sole et voûte), en les tournant à mi-cuisson. Servir avec du pain ou du pain à l'ail.



PAIN GALETTE GRILLÉ FAIT MAISON

POUR 8 pièces
PRÉPARATION env. 20 minutes
LEVÉE env. 60 minutes
Barbecue au charbon de bois ou au gaz

400 g de farine à tresse
2 cc de sel
¼ de cube de levure
1 cc de sucre
4 cs d'eau
0,5 dl d'huile d'olive
2 dl d'eau
 fines herbes mélangées, p. ex. romarin, thym

1. Mélanger la farine et le sel dans un récipient, former une fontaine. Délayer la levure avec le sucre et l'eau dans le puits, laisser reposer env. 15 minutes, jusqu'à ce que la masse mousse. Puis pétrir en une pâte homogène avec l'huile et le reste d'eau.

Laisser lever env. 1 heure à couvert. Partager la pâte en 8 portions, l'abaisser et la parsemer de fines herbes, bien presser dans la pâte à l'aide du rouleau à pâtisserie.
 2. Rôtissage: faire griller sur feu moyen (env. 200 °C) sur le barbecue avec le couvercle fermé 5-10 minutes sur chaque face.

NOS CONSEILS

- On peut aussi cuire les pains dans une poêle ou une poêle à grill. Si vous souhaitez les cuire au four, les disposer sur une plaque chemisée de papier cuisson et cuire 10-15 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C.
- Congeler la levure restante dans un bocal en verre ou une petite boîte. Se conserve env. 6 mois au congélateur.



SHOOTINGSTAR FRAIS DU FOUR

PAIN POTEAU
IPS FOUR À PIERRE

ÉVENTUELLEMENT NON DISPONIBLE DANS DE PETITS POINTS DE VENTE.



14.6. - 27.6.2021

ACTION
CHF 3.50

AU LIEU DE CHF 3.95
380 G (100 G = CHF 0.92)



Hiestaud

FRAIS DU FOUR - NOTRE METIER



CHEESEBURGER

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

Barbecue au charbon de bois ou au gaz

LES BURGERS

- 350 g** de viande hachée de bœuf
- 1** oignon, haché finement
- 100 g** de pain sans croûte, effiloché, trempé un peu dans de l'eau ou du lait, pressé
- 1** œuf
- 1 cc** de moutarde
- 1 cc** de sel, poivre, paprika
- huile de colza pour badigeonner

LA FARCE

- 4** buns à burger, coupés en deux
- 100 g** de fromage de montagne Sântis, en tranches
- 1-2** tomates, en tranches
- 2-3** concombres, en rondelles
- quelques feuilles de salade
- ketchup, mayonnaise selon goût

- 1.** Mélanger la viande hachée avec tous les ingrédients, bien pétrir à la main env. 5 minutes, jusqu'à obtenir une masse homogène. Former 4 burgers et badigeonner d'huile sur les deux faces.
- 2.** Rôtissage: cuire sur feu moyen (env. 200 °C) env. 5 minutes sur chaque face ou faire dorer à la poêle env. 7 minutes

de toutes parts. Après avoir tourné les burgers, poser le fromage dessus, laisser fondre. Réserver au chaud si nécessaire.

3. Faire griller les buns sur la surface de coupe env. 2 minutes. Répartir les tomates, les concombres, les feuilles de salade et selon goût le ketchup ou la mayonnaise sur les fonds des buns.

Poser les burgers avec le fromage dessus. Couvrir avec les couvercles des petits pains dessus et servir de suite.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec des frites au four et des salades.



PETITS PAINS BÜRLI FARCIS AU BARBECUE

POUR 6 pièces

PRÉPARATION env. 20 minutes

Barbecue au charbon de bois ou au gaz

LE PAIN

- 6** petits pains bürli, la mie retirée et réservée

LA FARCE

- 1** gousse d'ail, hachée finement
- 2 cs** de beurre
- 100 g** de champignons de Paris, hachés
- 1** poivron rouge, haché grossièrement
- 1 cc** de sel, poivre, paprika
- 1 pincée** de noix de muscade
- 200 g** de séré maigre
- 100 g** de fromage à la crème de Lucerne, râpé grossièrement
- 1/2** botte de ciboulette, ciselée

- 1.** Faire revenir l'ail dans le beurre env. 5 minutes, ajouter les champignons et le poivron, faire revenir, assaisonner. Laisser tiédir et mélanger avec le séré et le fromage. En farcir les petits pains évidés.
- 2.** Faire griller 10-15 minutes sur feu moyen (env. 200 °C). Parsemer de ciboulette. Découper selon goût.

NOTRE CONSEIL

Faire griller la mie de pain réservée avec un peu de beurre et saler, en parsemer une salade en guise de croûtons.

Annonce

LE GOÛT À LA FRANÇAISE

*Uniquement disponible régionalement dans les magasins



Une délicieuse idée
contre le gaspillage
alimentaire:
avec Volg, sauvez des
invendus grâce à
l'appli Too Good To Go.

ENSEMBLE, SAUVONS DES ALIMENTS

Les magasins Volg de Suisse romande proposent leurs invendus sous forme de «paniers surprise». Des aliments que la clientèle peut sauver et savourer à prix réduit via l'application Too Good To Go.



LUTTER ENCORE MIEUX CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

«La part des invendus est généralement faible dans les magasins Volg. Néanmoins, il nous tient à cœur de réduire encore plus le gaspillage alimentaire. Notre partenariat avec Too Good To Go constitue donc un nouveau pas décisif dans cette direction.»

David Krummenacher
Direction élargie Vente

Bien manger, économiser, tout en contribuant à lutter contre le gaspillage alimentaire: c'est possible avec l'application Too Good To Go. Dans de nombreux magasins Volg, les produits encore consommables (rapidement) mais qui ne peuvent plus être vendus le lendemain sont réunis dans des «paniers surprise». Pour 5.90 francs, les utilisateurs de l'appli Too Good To Go peuvent acheter l'un de ces paniers dont le contenu vaut le triple.

QUE CONTIENT UN PANIER SURPRISE?

Fruits, légumes, pain, pâtisseries, sandwiches, produits laitiers ou carnés: le contenu de chaque panier est une surprise qui change d'un jour à l'autre et d'un magasin à l'autre - en fonction des invendus du moment. Bien entendu, l'équipe du magasin Volg est soucieuse de confectionner des «paniers surprise» les plus diversifiés possible. L'offre est disponible dans tous les Volg de Suisse

romande ainsi que dans une grande partie des quelque 600 magasins Volg existants; et la liste des magasins participants ne cesse de s'allonger. Pour la plus grande joie de la clientèle, séduite par l'offre et heureuse de soutenir Volg dans sa démarche de développement durable: le mois dernier, non moins de 6200 paniers ont ainsi été écoulés dans les magasins Volg.

UTILISER TOO GOOD TO GO AVEC VOLG

Se procurer un «panier surprise», c'est très simple: il suffit de télécharger gratuitement l'application Too Good To Go sur son smartphone, de préciser sa ville et de sélectionner l'un des magasins Volg situés à proximité. Ensuite, il n'y a plus qu'à récupérer sa commande en magasin à l'heure indiquée. Toujours dans une démarche de développement durable, on n'oublie pas de venir avec un sac. Le paiement s'effectue directement dans l'application: il ne reste plus qu'à savourer!



TOUT LE MONDE PEUT AGIR

Bien stocker les fruits

Quand ils sont stockés dans de bonnes conditions, les fruits restent frais et croquants plus longtemps. La règle d'or: les fruits locaux se gardent au réfrigérateur, tandis que les fruits exotiques se conservent à température ambiante. Sachez en outre que les bananes préfèrent rester dans leur coin, il vaut donc mieux éviter de les mélanger avec d'autres fruits - ces derniers mûrissent (et se gâtent) plus vite à leur contact. Même chose pour les abricots, les pommes et les prunes. Comme les bananes, ils produisent une quantité plus importante d'éthylène, une hormone végétale qui accélère la maturation des autres fruits.

**DE QUOI TENIR
90 MINUTES.
GARANTI!**



* En rayon à partir du 14 juin, dans la limite des stocks disponibles.
Tous les produits représentés ici ne sont pas forcément disponibles dans les points de vente les plus petits.



NOUVEAU
M&M'S®
TABLETTES

* En rayon à partir du 14 juin, dans la limite des stocks disponibles.
Tous les produits représentés ici ne sont pas forcément disponibles dans les points de vente les plus petits.

SKYR DE CHEZ NOUS

Le nouveau skyr Volg au lait suisse est la collation idéale pour l'été! Riches en protéines et pauvre en graisses, cet aliment prodigieux aide à faire le plein d'énergie.

Toujours un régal

Le nouveau skyr Volg framboise est délicieusement fruité. Il tient son parfum des framboises que l'on aime. À déguster directement dans l'emballage, ou mélangé au muesli du petit déjeuner - cette spécialité onctueuse est un parfait en-cas. Un deuxième? Pas de problème! Le skyr Volg est léger: on peut en manger deux sans remords.



Onctuosité suisse

Notre spécialité islandaise est bien Suisse! Disponible en emballages de 150 grammes, le skyr Volg est fabriqué en Suisse à partir de lait de vache suisse. Le skyr Volg est également sans lactose et sans sucres ajoutés. Il concilie l'onctuosité du yogourt et l'apport énergétique du sérum maigre. Sa saveur est à mi-chemin entre le sérum et le yogourt - à la fois onctueuse et légère.

HIGH PROTEIN

Le skyr est riche en protéines naturelles qui rassasient durablement. Le skyr Volg est d'ailleurs ce qu'on appelle un produit High Protein. Ces aliments sont de plus en plus prisés, notamment par les personnes très sportives, car ils stimulent le métabolisme et permettent de brûler plus de graisses.

Le skyr, c'est quoi?

Le skyr est le secret du régime islandais. Cette spécialité laitière traditionnelle est fabriquée depuis des siècles par les agricultrices et les agriculteurs d'Islande, à partir de lait de vache ou de brebis. Sur cette île nordique, le skyr est un produit culte. Le voici désormais qui gagne nos cœurs et nos papilles en Suisse. Vous aussi, découvrez le skyr: vous y prendrez goût!

Skyr Volg framboise

Nouveau chouchou au rayon frais chez Volg: le skyr Volg framboise en emballages de 150 grammes.



Le skyr Volg nature et le skyr Volg vanille viennent compléter l'assortiment dans certains magasins Volg.



*Peut être indisponible dans les petits points de vente

PAR AMOUR POUR LE VILLAGE

OÙ LA HIÉRARCHIE ASSOCIATIVE EST SANS ÉQUIVOQUE



Armés de haches, mais aussi de scies manuelles et de tronçonneuses, les bûcherons sportifs se mesurent à Aigle.



Les haches sont commandées par le club en Nouvelle-Zélande, un des pays d'origine du bûcheronnage sportif.



Le Geiss Axemen Club s'entraîne pour la compétition Stihl Timbersport Series: Christophe Geissler (à droite) fait une démonstration de l'épreuve du «Springboard», la discipline royale du bûcheronnage sportif.

Quand les copeaux de bois volent à Aigle VD, c'est que les bûcherons sportifs du Geis Axemen Club sont à l'œuvre. Le président de l'association, Christophe Geissler, est champion de Suisse.

«J'aime l'odeur du bois», raconte Christophe Geissler (47 ans) en sortant une scie de 1,85 mètre de long et de 9 kilos de sa housse de protection. Depuis vingt-cinq ans, le bois est aussi un passe-temps pour ce garde forestier, père de trois enfants. À l'aide de scie manuelle, de hache et de tronçonneuse, il rapporte des trophées et des titres lors de compétitions de bûcheronnage sportif: en 2020, il est sacré champion de Suisse pour la dixième fois! C'est en 2013 que Christophe Geissler a fondé le Geis Axemen Club, qui compte aujourd'hui quinze membres. Ces derniers ne sont pas des colosses à la barbe fournie, mais des jeunes qui aiment le bois et qui sont doués manuellement. La promotion de la relève est importante pour Christophe Geissler. Plus précisément, il s'agit d'un Axe(wo)men Club, parce que son épouse Johanne (49 ans) et ses deux filles participent aussi à l'abattage et au sciage du bois. Son père, Maurice Geissler (75 ans), métallurgiste de formation, veille à ce que les lames du club soient bien aiguisées.

Le dur labeur devient un sport

Les pays d'origine du bûcheronnage sportif sont les États-Unis, le Canada, l'Australie et la Nouvelle-Zélande. Les premières compétitions ont lieu en Suisse en 2003. Christophe Geissler vérifie son «monstre» de 8 000 francs et de 27 kilos: une tronçonneuse Stihl. Soudain, on est saisi par un bruit assourdissant. «Hot Saw», l'abattage de 3 morceaux de bois appelés «cookies» en un maximum de 7 secondes est l'une des 6 épreuves de la compétition de bûcheronnage. Deux épreuves se disputent à la tronçonneuse, l'une à la scie manuelle et trois à la hache.

Des noix pour le cerveau et l'équilibre

L'épreuve appelée «Springboard» est spectaculaire: elle consiste à réaliser des encoches pour placer deux tremplins dans un tronc de bois ancré verticalement. L'objectif est de briser le bloc de bois de 27 centimètres de diamètre monté sur le sommet à une hauteur

de 2,80 mètres. Cela exige de la vitesse, de la concentration et un bon équilibre. Pour cela, il faut une bonne alimentation et suffisamment de «nourriture pour le cerveau» et c'est Johanne Geissler qui s'en occupe. Elle préfère acheter des noix et des fruits secs au magasin Volg de Muraz (Collombey) VS, voisin. Le gérant du magasin, Igor Djokic (photo ci-dessous), apprécie également les en-cas nutritifs: «Les noix de Volg et les fruits secs sont généralement très populaires auprès de nos clients.»



Par amour pour le village

Par amour pour le village, les magasins Volg ont élu domicile au cœur de près de 600 villages. Les associations, tout comme les magasins Volg, contribuent à animer la vie des villages en créant des espaces de rencontres de qualité. Cette année, une sélection des nombreuses associations suisses et de leurs membres sera donc au cœur de notre communication. Les histoires de ces associations vous seront contées régulièrement dans le magazine *frais & sympa*.





La Cultura della Qualità.



LA MARQUE DES HUILES SUISSES

“EVENTUELLEMENT NON
DISPONIBLE DANS LES
PETITS POINTS DE VENTE”

MATIÈRES
PREMIÈRES
100%
SUISSES

www.sabo1845.ch



100% naturelles!
Goût authentique!
Sachet fraîcheur très pratique!



*Incomparable
depuis 1975*



L'instant saveur chez Volg !

www.dumet.ch

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

Fromage & vin

LE MARÉCHAL
FROMAGE SUISSE AU LAIT CRU

Un duo estival

Le Maréchal est un fromage de terroir, fabriqué dans les règles de l'art dans la Broye vaudoise. Le lait provient de treize fermes de la région. Pendant l'affinage, cette spécialité au lait cru est agrémentée d'herbes aromatiques bio. Un fromage onctueux et piquant qui s'accorde à merveille avec le White Zinfandel Caswell, un rosé léger et fruité produit sous le soleil californien.

WHITE ZINFANDEL CASWELL,
CALIFORNIE, ÉTATS-UNIS, 75 CL

White Zinfandel Caswell,
Californie, États-Unis, 75 cl

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

Le Maréchal
La portion de 200 g,
les 100 g

au lieu de Fr. 2.65

Fr. 1.95

VIN
DU
MOIS



FROMAGE
DU MOIS





LE PREMIER CAFÉ FROID 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. www.lattesso.ch

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

AMUSANT À GRIGNOTER À TOUTE OCCASION



**PROFITEZ
MAINTENANT**

ÉVENTUELLEMENT NON DISPONIBLE DANS LES PLUS PETITS POINTS DE VENTE

PROMOTIONS ACTUELLES!



Salvagnin AOC Vaud

Feu Sacré, Suisse, 2019, 75 cl, 17 points*

🍷 Gamay, pinot noir 🍷 Rubis clair 🍷 Fruits rouges, structure tendre, équilibrée 🍷 14-16°C 🍷 Grillades, plats d'été

-20% **7.80**
au lieu de 9.80

Fendant AOC Valais

Blanc d'Amour, Suisse, 2019, 75 cl, 17 points*

🍷 Chasselas 🍷 Jaune lumineux 🍷 Notes de fleurs de tilleul, minéral, frais et croquant 🍷 6-8°C 🍷 Apéritif, poisson, fromage

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



Dôle AOC Valais

Nuit d'Amour, Suisse, 2019, 75 cl, 16,5 points*

🍷 Gamay, pinot noir 🍷 Rubis intense 🍷 Élégant, mûres et cerises noires 🍷 14-16°C 🍷 Grillades, viande séchée

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



White Zinfandel Caswell

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

🍷 Zinfandel 🍷 Cerise claire 🍷 Fruité, framboises et églantier 🍷 8-10°C 🍷 Sweet and sour, apéritif

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



VIN
DU
MOIS



Zinfandel Caswell

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

🍷 Zinfandel 🍷 Grenat 🍷 Attaque tendre, finale fruitée 🍷 14-16°C 🍷 Plats asiatiques, grillades, pizzas, pâtes, rôtis

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

Zweigelt

Autriche, 2019, 75 cl, 16,75 points*

🍷 Zweigelt 🍷 Rubis 🍷 Notes boisées discrètes, harmonieux, finale intense 🍷 15-17°C 🍷 Escalope viennoise, fromage à pâte dure

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



Primitivo Salento IGP

Follare, Italie, 2019, 75 cl, 16,25 points*

🍷 Primitivo 🍷 Rubis intense 🍷 Plein de charme, fruité 🍷 18°C 🍷 Grillades, pâtes, pizza

-30% **5.95**
au lieu de 8.50



Chianti DOCG Riserva

Poggio Civetta, Italie, 2015, 75 cl, 16,5 points*

🍷 Sangiovese, cabernet sauvignon 🍷 Rubis 🍷 Élégant, riche, rustique 🍷 18-20°C 🍷 Steaks

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



Rioja DOCa Puerta Vieja Crianza

Espagne, 2018, 75 cl, 16,25 points*

🍷 Tempranillo, mazuelo, graciano 🍷 Rouge cerise 🍷 Fruits rouges, finale puissante 🍷 15-18°C 🍷 Cuisine méditerranéenne

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



Action valable
du 31.5.2021 au
27.6.2021
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.

LA PARADE DES SALADES D'ÉTÉ

Fraîche, fruitée et variée: en été, on adore la salade. Les légumes d'été croquants et les fruits de saison en permettent une infinie variété.



**SALADE DE COURGETTES
À LA MOZZARELLA ET AUX
AMANDES**

Pour changer, on remplace les tomates par des courgettes pour accompagner la mozzarella. Délicieusement rafraîchissant!
Recette page 33.



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

SALADE DE TOMATES À LA PASTÈQUE ET AU CONCOMBRE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 35 minutes

LA VINAIGRETTE

4 cs d'huile de tournesol
3 cs de vinaigre balsamique de Modène
1 cc d'herbes séchées pour salade
1 cc d'aneth séché
sel, poivre

LA SALADE

500 g de pastèque, en dés de 3 cm
200 g de tomates cerises, coupées en deux
1 concombre, pelé, coupé en deux, l'intérieur évidé, en tranches de 3 mm
200 g d'olives dénoyautées marinées vertes et noires

100 g de parmesan reggiano, râpé grossièrement
1 bouquet de persil, coupé grossièrement

1. Mélanger tous les ingrédients pour la sauce.
2. Mélanger le melon et tous les ingrédients, olives comprises, dans un récipient. Dresser la salade sur des assiettes, arroser de vinaigrette. Répartir le fromage et le persil dessus.



Vive la rivalité!

Récupère l'édition limitée pour le match.



#supportresponsibly



Jusqu'à épuisement du stock

The UEFA and Euro 2020 words, the UEFA EURO 2020™ Logo and Mascot and the UEFA European Football Championship Trophy are protected by trademarks and/or copyright of UEFA. All rights reserved.



SAVOUREZ LE PRINTEMPS AVEC LE MEILLEUR DE JACOBS



ADAPTÉES AUX MACHINES À CAFÉ NESPRESSO®**



*Éventuellement non disponible dans les petits points de vente.

**Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec JACOBS DOUWE EGBERTS. Voir liste détaillée des machines compatibles sur www.jacobskaffee.ch.

SALADE DE RIZ AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 40 minutes

LA SALADE

- 4 dl d'eau
- 1 cc de sel
- 200 g de riz basmati
rincé à l'eau froide
- 250 g de haricots verts frais ou
surgelés, décongelés
- 250 g de champignons de Paris,
coupés en deux
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de sauce soja
- 2 gousses d'ail,
hachées finement
- 1 cc de gingembre, râpé
finement
- 1 piment mi-fort,
épépiné, haché finement

LA VINAIGRETTE

- 1 cc de moutarde
- 1 citron, rincé à l'eau chaude,
le zeste râpé, 2 cs de jus
- 4 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

- 3 cs de ciboulette,
ciselée

1. Porter l'eau à ébullition avec le sel, ajouter le riz, laisser cuire sur feu doux à couvert 15 minutes. Cuire les haricots dans de l'eau bouillante env. 10 minutes. Retirer, rincer à l'eau froide, égoutter. Faire dorer les champignons dans l'huile chaude env. 4 minutes. Ajouter la sauce soja, l'ail, le gingembre et le piment, faire revenir 1 minute, laisser tiédir.

2. Bien mélanger la moutarde, le zeste et le jus de citron et l'huile, assaisonner. Mélanger le riz, les haricots et les champignons avec la sauce, dresser sur les assiettes, parsemer de fines herbes.

NOTRE CONSEIL



Haricots verts surgelés
après récolte:
haricots verts fins Findus
600 g



NOUVEAU

**LOVE THEM.
SHARE THEM.**

LOTUS BISCOFF SANDWICH
* Probablement pas disponible dans les petits points de vente.

GLUTENFREI
SANS GLUTEN

Leib und Gut

NATURELLEMENT BIO

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

* Parfois indisponible dans les petits points a vendre



SALADE DE PÂTES AU THON

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 40 minutes

LA VINAIGRETTE

- 4 cs de vinaigre de vin aux herbes
- 1 cc de bouillon de légumes
- 1 cs de moutarde
- 5 cs d'huile de colza
- 1 gousse d'ail, ciselée
- sel, poivre

LA SALADE

- 250 g de penne rigate, cuites al dente dans l'eau salée bouillante, refroidies
- 1 poivron jaune, en fines lanières

- 2 tomates, p. ex. ramati, en quartiers
- 300 g de thon, blanc, à l'huile de tournesol, égoutté, effiloché
- 50 g de roquette
- 1 oignon, en fines rondelles

1. Pour la vinaigrette, mélanger tous les ingrédients dans un saladier, assaisonner.
2. Mélanger les penne et tous les ingrédients, roquette comprise, avec la vinaigrette, laisser reposer 15 minutes. Dresser sur les assiettes, décorer avec les rondelles d'oignon.



SALADE DE COURGETTES À LA MOZZARELLA ET AUX AMANDES

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 30 minutes

LA VINAIGRETTE

- 5 cs d'huile d'olive
- 3 cs de vinaigre balsamique blanc
- 2 cs de jus de citron
- 1 cc de miel liquide
- 1 gousse d'ail, ciselée
- sel, poivre

LA SALADE

- 500 g de courgettes en fines lanières
- 1 botte de radis rouges, en fines lamelles
- 120 g de minimozzarella
- 100 g d'amandes, grillées, hachées grossièrement
- 4 brins de basilic, ciselés

1. Bien mélanger tous les ingrédients, assaisonner.
2. Inciser les courgettes dans la longueur et peler avec un économe afin de réaliser de fines lanières. Dresser sur les assiettes, répartir les radis et la mozzarella dessus. Arroser de vinaigrette et parsemer d'amandes et de basilic.

LA VIE EN **Chio**



**NOUVEAU!
DEJA GOUTE ?**



* Potentiellement indisponible dans les petites filiales



EN ACTION!

du 31.5. au 6.6.2021

* seulement jusqu'à épuisement des stocks.
Eventuellement non disponible dans les plus petits points de vente.

STIMOROL★ /

OSE OUVRIR LA BOUCHE



Stimorol Spearmint 7 x 14 g



Stimorol Wild Cherry 7 x 14 g



* Stimorol Original 7 x 14 g



SALADE DE FRUITS ET CRUNCH AU CARAMEL ET AUX AMANDES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 35 minutes

CUISSON AU FOUR env. 7 minutes

MISE AU FRAIS env. 1 heure

Papier cuisson pour la plaque

4 abricots,
en fins quartiers
250 g de fraises, coupées en deux
4 brins de menthe ou de mélisse,
ciselée

LE CRUNCH CARAMEL ET AMANDES

25 g de beurre
3 cs de cassonade
1 cs de miel liquide
1 cs de jus de citron
50 g de flocons d'avoine
50 g d'amandes,
hachées grossièrement

LA SALADE DE FRUITS

1 cs de miel liquide
1 citron, rincé à l'eau chaude, la moitié du zeste râpé, 2 cs de jus
½ gousse de vanille, les graines grattées
2 cs d'eau
2 nectarines,
en fins quartiers

1. Faire fondre le beurre, ajouter le sucre, le miel et le jus de citron, bien mélanger. Ajouter les flocons d'avoine et les amandes, faire griller 2-3 minutes. Mettre sur la plaque préparée.
2. Faire griller 7-10 minutes au milieu du four préchauffé à 170 °C. Retirer, laisser tiédir, couper en gros morceaux.
3. Mélanger le miel avec tous les ingrédients, eau comprise, dans un saladier, ajouter les fruits, mélanger, mettre au frais à couvert 1 heure. Répartir la salade de fruits sur des assiettes ou dans des verres, décorer avec le crunch et la menthe ou la mélisse.

NOTRE CONSEIL

Servir avec de la glace à la vanille ou au caramel, selon votre envie.

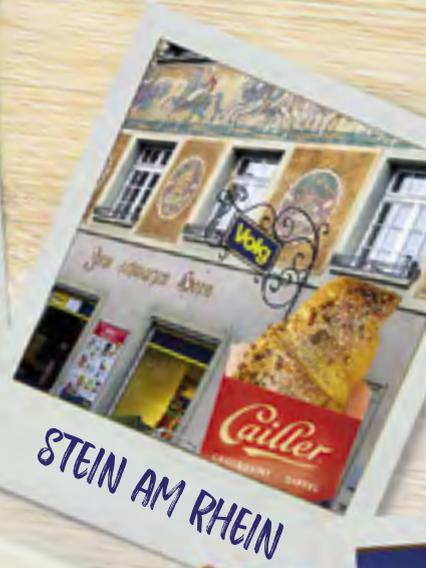
NOTRE CONSEIL



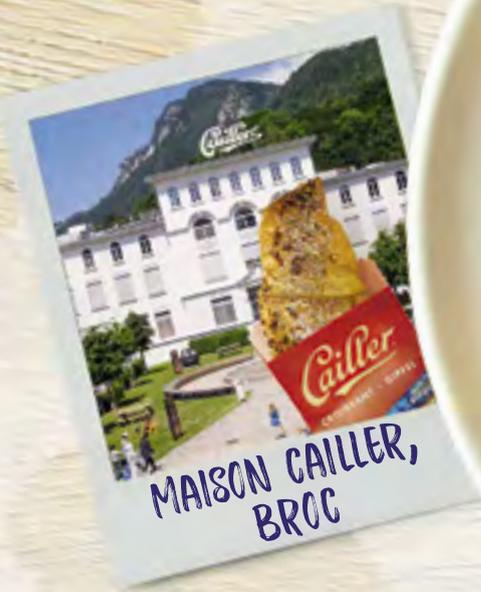
Délicieuse avec la salade de fruits:
glace vanille Volg
900 ml



UN MAX DE PLAISIR



STEIN AM RHEIN



MAISON GAILLER,
BROC



FILISUR

LE SUMMUM DU PLAISIR!

En route pour le septième ciel avec ce croissant Hiestand fourré d'une délicieuse Branche Cailler: à déguster encore chaud après avoir fait vos courses chez Volg, ou carrément au sommet d'une montagne.

Le Croissant Branche Cailler réunit deux marques historiques suisses pour deux fois plus de gourmandise. Hiestand et Cailler misent avec succès sur le travail artisanal et la qualité des ingrédients utilisés. Fraîchement sortis du four, les Croissants Branche Cailler sont croustillants à l'extérieur et cachent un cœur fondant au chocolat.

Hiestand et Cailler: l'association est parfaite, comme celle du croissant et du chocolat. La boulangerie Hiestand a derrière elle cinquante ans d'expérience dans l'art de la viennoiserie. Quant à Cailler, il s'agit de la plus ancienne marque de chocolat suisse, fondée en 1819. Deux entreprises suisses dont la longévité et le succès sont la preuve de leur savoir-faire incomparable en matière de goût. Il suffira d'une bouchée pour vous en convaincre! Alors, retrouvez le Croissant Branche Cailler de Hiestand, frais du jour, dans votre Volg. Et savourez-le où vous en aurez envie. Car c'est un en-cas idéal que vous pouvez emmener partout et déguster à tout moment de la journée.

Croissants gourmands chez Volg

Chez Hiestand, on sait ce qui fait un bon croissant: une fabrication artisanale, des matières premières de qualité et la saveur d'un produit frais. En dehors du fameux Croissant Branche Cailler, Volg propose également de nombreux autres croissants au beurre, tout droit sortis du four, dont le Rustico et le Croissant à la saumure. Pour le petit-déjeuner, les dix-heures ou les quatre-heures.

Hiestand
FRAIS DU FOUR - NOTRE METIER

PROFITE DE TES APÉROS AVEC

En action
du 31.5. au 6.6.2021

* Seulement jusqu'à épuisement des stocks.
Eventuellement non disponible dans les plus petits points de vente.



TUC Paprika 3 x 100g*



TUC Cracker Herbs*



TUC Original 3 x 100 g



**APPENZELLER ALPENBITTER
ORIGINAL**

**START-UP.
DEPUIS 1902.**

APPENZELLER.COM

3 fois uniques

Framboises et noisettes pour les uns, amandes et miel pour les autres:
un régal en perspective avec ces deux nouveaux biscuits suisses!

1. Coques croquantes

Outre leur goût délicieux, les amandes et les noisettes apportent également du croustillant aux nouveaux biscuits de la boulangerie Hug, une entreprise suisse de tradition. Amandes et noisettes contiennent également de précieux nutriments: acides gras non saturés, fibres et vitamines B et E.

2. Pur épeautre

L'épeautre est une céréale ancienne proche du blé. Elle est cultivée en Suisse depuis 1700 av. J.-C. Ces dernières années, l'épeautre et le petit épeautre sont revenus au goût du jour. Et c'est au (grand) épeautre que les biscuits Crousti-Pur doivent leur fine texture sablée.

3. Naturellement sucrés

Le miel et les framboises apportent aux nouveaux biscuits Crousti-Pur une douceur harmonieuse. Le miel met en valeur le goût des amandes, tandis que les morceaux de framboises viennent délicatement aromatiser ces petits gâteaux aux noisettes.

Naturels et durables

Les biscuits Crousti-Pur à l'épeautre sont fabriqués avec du beurre suisse. Comme tous les biscuits Hug, ils sont également sans huile de palme et sans conservateurs.

Prix de lancement: Fr. 3.50



chirat

KRESSI® Salade de cervelas et fromage

Préparation :

1. Hacher finement 2 cervelas pelés, 1 Chirat concombre au vinaigre, 100 g d'Emmental et ¼ de botte d'oignons de printemps.
2. Pour la vinaigrette, mélanger dans un saladier 1 cc de moutarde, 1 ½ cs de vinaigre Chirat KRESSI aux herbes, 3 cs d'huile et un peu de poivre.
3. Mélangez les ingrédients de la salade hachée avec la vinaigrette préparée et votre salade de cervelas et fromage est prête!



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

DES AILES POUR L'ÉTÉ.

AU GOÛT DE FRUIT DU DRAGON.



STIMULE LE CORPS ET L'ESPRIT.



*Éventuellement non disponible dans les petits points de vente.

VIBRER ET GAGNER

Hop Suisse! Chaque jour de match de l'équipe nationale suisse à l'Euro 2021, Volg sifflera le coup d'envoi pour gagner un cabas Volg bien rempli.



Participez avec votre ticket de caisse

C'est très simple: inscrivez votre adresse au verso de vos tickets de caisse des jours où la Suisse doit jouer et glissez-les dans la boîte de collecte. Avec un peu de chance, vous gagnerez un cabas Volg bien rempli!

Lorsque, espérons-le, la Nati marquera but après but à l'Euro 2021, il y aura aussi quelque chose à fêter dans chaque Volg! Les jours où la Suisse jouera, un tirage au sort organisé dans les Volg de Suisse alémanique et de Suisse romande permettra de gagner un cabas Volg bien rempli. Celui-ci contiendra une foule de délices indispensables lors de chaque match de football: pour prendre des forces avant ou après la rencontre, pour grignoter, pour se désaltérer ou pour se réconforter lorsque les nerfs sont chauffés à blanc...! Nous vous souhaitons bonne chance et beaucoup de plaisir!

Dates de matchs et de tirage au sort:

Samedi 12 juin 2021

Mercredi 16 juin 2021

Dimanche 20 juin 2021*

* Participation au tirage au sort le samedi 19 juin 2021 et le dimanche 20 juin 2021



GÂTEAU À LA CRÈME

Le gâteau préféré de Marianne Beuret de Chabrey VD est un gâteau à la crème. Il nécessite peu d'ingrédients, est rapide à réaliser et délicieux pour les goûters entre amis ou en famille.

GÂTEAU À LA CRÈME

POUR 4-6 personnes
PRÉPARATION env. 20 minutes
CUISSON AU FOUR env. 22 minutes

- 1 abaisse de pâte feuilletée ronde
- 3 dl de crème entière
- 3 cs de farine
- 3 cs de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

1. Préchauffer le four, chaleur tournante, à 220°C. Étaler la pâte sur une plaque ronde, la piquer avec une fourchette. Dans un shaker ou dans un pot, mélanger la crème, la farine, le sucre et le sucre vanillé.

2. Verser le mélange sur la pâte et cuire 22 minutes à 220°C.

3. Voilà, laisser refroidir et bon appétit, c'est une merveille.



Marianne Beuret de Chabrey VD est mariée et maman de deux adolescents passionnés de street-hockey. Quand elle prend un peu de temps pour elle, elle aime lire ou jardiner et cuisiner. Au printemps, un magasin Volg a ouvert ses portes à Gletterens. Elle aime y acheter les spécialités locales et apprécie tout particulièrement les nombreux produits suisses qu'on y trouve.

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



Montrez les dents aux caries!



elmex Il n'y a pas mieux pour vos dents.

Vitakraft[®]



*Des
moments
forts pour vos
chérissés*



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



Un pain croustillant sur le terrain de foot

Avec la boulangerie Hiestand, gagnez de généreux bons d'achat Victorinox et Ochsner Sport. Bonne chance!



Quel est le point commun entre Volg, la boulangerie Hiestand, Victorinox et la Nati? Une certaine conception de la solidarité, un lien avec la patrie et de solides valeurs.

Il est aussi polyvalent qu'un couteau de poche suisse ou qu'un t-shirt de football: le pain four à pierre IPS lancé pour la saison des barbecues et du football. Ce pain football Hiestand officiel est absolument délicieux et croustillant. Et, avec ses sept parts, il est idéal pour une petite équipe de football. Garni d'une saucisse, d'une escalope panée ou sous forme de bun à burger: il sera à coup sûr le grand gagnant des barbecues. Et une fois que les braises seront éteintes, ce pain pourra être utilisé pour un autre repas ou pour créer de délicieux sandwiches.

Mais comment s'appelle ce pain football disponible dès à présent à Volg? Vous trouverez la réponse à la rubrique «Garde-manger» en page 7.

Question du concours

Comment s'appelle le pain football officiel 2021 de Hiestand?

- A Pain barre
- B Pain poteau
- C Pain réseau

1^{er} prix d'une valeur de Fr. 2000.-

Bon d'achat échangeable dans une boutique officielle Victorinox en Suisse.

2^e prix d'une valeur Fr. 1000.-

Bon d'achat échangeable dans une boutique officielle Victorinox en Suisse.

3^e prix d'une valeur de Fr. 500.-

Bon d'achat échangeable dans une boutique officielle Victorinox en Suisse.

4^e-33^e prix d'une valeur de Fr. 150.-

Bon d'achat Ochsner Sport.

Participez et gagnez

En ligne: 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 mai au 24 juin 2021.

Les collaborateurs et collaboratrices 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
PAIN DU FOUR - NOTRE PASSION

EN VRAC



RETIRER DES ESPÈCES AVEC TWINT

Du cash à la CAISSE

Profitez dès maintenant d'un nouvel avantage dans les quelque 600 magasins Volg de Suisse alémanique et de Suisse romande: outre l'appli Sonect, l'appli Twint vous permet désormais également de retirer des espèces à la caisse en utilisant votre smartphone. Pour cela, Twint crée un code-barres dans l'application. Il vous suffit de montrer et de faire scanner ce code-barres en caisse, et l'on vous remettra le montant souhaité en espèces. Exactement comme pour un retrait bancaire, le montant est directement déduit de votre compte en banque. Ce service coûte 1 franc pour les retraits jusqu'à 100 francs, et 1.50 franc pour les montants au-delà de 100 francs. Il est possible de retirer 200 francs au maximum par transaction, le montant minimum étant de 20 francs.

DÉSORMAIS AUSSI SUR INSTAGRAM

SUIVEZ VOLG!

Volg est désormais présent sur le réseau social Instagram! Suivez notre compte @volgch sur [instagram.com/volgch](https://www.instagram.com/volgch). Nous avons le plaisir d'y partager des infos sur tout ce qui tourne autour de l'univers «frais et sympa» de Volg. L'occasion de découvrir de nouvelles recettes, de lire des reportages sur la vie dans les magasins de village, ou d'être au courant des nouveautés. Il suffit de vous connecter à Instagram et de vous abonner à @volg.ch. N'attendez plus pour explorer nos contenus! @volgch



Grand concours en ligne jusqu'au 30 juin 2021

GAGNER DES FONDS POUR LA CAISSE DE VOTRE ASSOCIATION!

Les associations font partie de la vie rurale - à l'instar de Volg et de ses quelque 600 magasins de village. C'est pourquoi Volg a décidé de soutenir les associations villageoises en lançant un concours en ligne. Pour participer, téléchargez une photo récente et originale de votre association et indiquez ce que les gains pourraient lui permettre de financer. Puis terminez l'inscription en votant pour votre association préférée. À gagner: 65 000 francs répartis en sept prix du jury d'une valeur de 5000 francs, et trois prix du public d'une valeur de 10 000 francs chacun. En plus de leur prix, les associations retenues par le jury bénéficieront d'une séance photo professionnelle et seront intégrées à la campagne publicitaire de Volg. Vous avez encore jusqu'au 30 juin 2021 pour inscrire votre association au concours. Et jusqu'au 18 juillet 2021 pour voter pour votre association favorite. Merci d'avance de votre participation! Nous espérons que vous prendrez plaisir à participer, voter, et pourquoi pas gagner sur [volg.ch/win](https://www.volg.ch/win).

Par **amour**
pour le village
et pour toutes ses
associations.

Téléchargez
dès maintenant
une photo de votre
association et remportez
au total Fr. 65 000.-
pour les caisses
des associations!
[volg.ch/win](https://www.volg.ch/win)

Volg
frais et sympa

IMPRESSUM Éditeur Volg Konsumwaren AG, Case postale 344, 8401 Winterthur **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



Jem^o
Avec vous pour la vie



Papier hygiénique Tempo PREMIUM
9 x 110 feuilles · 4 couches blanc



Papier hygiénique Tempo CLASSIC
9 x 150 feuilles · 3 couches blanc



Lingettes humides Tempo
doux & soignant · 42 pièces

La propreté parfaite de Tempo.



Tempo,
une marque Essity

www.tempo-world.com

✓ **des ingrédients
issus de la nature**



Du fromage frais, de l'ail, des fines herbes. Rien de plus.