

SEPTEMBRE 2021

FRAIS & SYMPA

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

NOTRE VOLG

Morgins VS: là où,
il y a 10 ans, le premier
Volg a été ouvert
en Suisse romande

PÂTES

Des recettes qui
mettent du
baume au cœur



UN AUTOMNE
TOUT EN DOUCEUR!

Trifle, kouglof, gâteau et pie aux raisins, aux pommes, à la courge...

Volg



Le goût comme à la maison!



La promesse Knorrli

Fabriqué en Suisse



15%

DU 06.09 AU 12.09.2021
SUR PRODUITS KNORR SÉLECTIONNÉS



SOMMAIRE



6

Nos recettes

Festival de pâtes: grands classiques ou créations nouvelles



28

Nos recettes

Instants douceur avec des délices d'automne



38

Typiquement suisse – typiquement Volg

Volg Tutti Frutti de Bienne



26

Notre environnement

Bien-être animal: 100% de lait frais durable chez Volg

ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous fêtons un anniversaire tout à fait particulier: voilà précisément dix ans que Volg s'est implanté en Suisse romande. Ouvert en décembre 2011, le Volg de Morgins est le premier dans la partie francophone du pays.

Aujourd'hui, on peut faire ses achats tout près de chez soi en Suisse romande dans 40 magasins de village Volg. Pour en savoir plus, rendez-vous en page 21. Dans chaque magasin vous trouverez un assortiment pour le quotidien, avec une forte prédominance de produits locaux et de chez nous. Le développement durable et le bien-être animal jouent aussi un rôle capital. C'est pourquoi dans tous nos magasins, nous avons remplacé l'assortiment de lait frais standard par le lait des prés Agri Natura. Tous les détails en page 26. Ce numéro vous propose aussi une foule de recettes et d'informations sur l'univers Volg. Je vous souhaite une bonne lecture et beaucoup de plaisir.

frais et sympa



Philipp Zraggen
Président de la direction

- 4 **GARDE-MANGER**
Hits du mois et conseils de saison
- 6 **NOS RECETTES**
Des pâtes pour tous les goûts
- 15 **LE MARIAGE DU MOIS**
Fromage & vin du mois
- 17 **ACTIONS VIN**
Profitez-en
- 18 **OFFRE SPÉCIALE**
Vins exclusifs du Valais
- 21 **NOTRE VOLG**
Dix ans en Romandie
- 22 **NOTRE FAVORI**
Le nouveau pain protéiné Chiefs
- 25 **FAMILIENPREIS**
Se régaler à petit prix
- 26 **NOTRE ENVIRONNEMENT**
Le lait des prés Agri Natura
- 28 **NOS RECETTES**
Douce rêverie d'automne
- 37 **NOUVEAU CHEZ VOLG**
À découvrir
- 38 **TYPIQUEMENT SUISSE – TYPIQUEMENT VOLG**
Volg Tutti Frutti de Bienne
- 41 **NOTRE FAVORI**
Bschüssig: un nouvel emballage
- 43 **LA RECETTE DES LECTEURS**
Le pain maison de Verena
- 45 **CONCOURS**
Gagnez avec Hiestand
- 46 **EN VRAC**
L'actu chez Volg
Impressum

LA MAIN VERTE

Pimentez vos réserves

Comme tous les autres piments, les peperoncini sont de saison au mois de septembre.

Si vous en cultivez dans votre jardin ou sur votre balcon, l'heure de la récolte a sonné! Les fruits doivent être bien gonflés, brillants et, selon la sorte, rouges, verts ou jaunes.

Coupez alors les tiges à l'aide d'un sécateur pointu, en veillant à ce que deux tiers restent attachés à la gousse. Les piments se prêtent à merveille à la conservation. Ils peuvent être congelés une fois vidés de leurs pépins ou suspendus à un fil pour sécher à l'air libre, bien qu'ils ne tolèrent ni l'humidité ni la lumière directe du soleil. Un passage au four à environ 50 °C fonctionne bien aussi, mais nécessitera plusieurs heures. Tout vient à point à qui sait attendre.



FRUITS TOMBÉS

RIEN À JETER

Récupérez le jus des pommes et des poires tombées de l'arbre pour en faire d'excellentes boissons ou gelées. S'il vous reste encore trop de fruits, pensez à les enterrer dans votre jardin potager. Ils serviront, par exemple, d'engrais naturel pour vos haricots et pommes de terre de l'année prochaine. Veillez à les planter à au moins un demi-mètre de profondeur. Attention: ne laissez jamais les fruits au sol, ils attireraient les nuisibles.



LES HITS DU MOIS DE SEPTEMBRE

Cordon bleu de poulet et schnitzel à la méditerranéenne

Rien de tel qu'un repas consistant quand le froid revient. Cette année encore, vous retrouverez chaque mois chez Volg une spécialité différente de cordon bleu et de schnitzel. Les cordons bleus de poulet sont préparés avec des cuisses de poulet juteuses et sont bien sûr fourrés de jambon suisse et de fromage. Les escalopes à la méditerranéenne, elles, s'inspirent des saveurs du Sud. La chair à saucisse finement préparée est agrémentée de jambon, de dés de tomates et d'herbes italiennes et enrobée d'une panure claire. Ces deux spécialités à base de viande suisse sont prêtes à être dorées à la poêle: la solution parfaite pour un repas express!

CONCOURS EN PAGE 45

Délicieux pain protéiné

Le nouveau Chiefs High Protein Pain croustillant clair de la boulangerie Hiestand est aussi délicieux qu'un pain blanc traditionnel. La différence? Il contient 40% de glucides en moins et il est riche en fibres et protéines essentielles. Voilà sans aucun doute un pain qui ravira petits et grands: croquant à l'extérieur, aéré à l'intérieur et fort en goût.





**PÂTES AUX ÉPINARDS
ET AUX NOIX**
Du lard, des épinards,
de la crème fraîche
et des noix: une alliance,
à tester sans faute!
Recette page 13.



**LE BONHEUR
DES PÂTES!**



RAVIOLIS AU FROMAGE FRAIS
Les amandes et le citron apportent une saveur inédite à la farce au fromage frais. Recette page 13.

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

Les pâtes mettent du baume au cœur. Les variantes sont infinies et on arrive toujours à s'enflammer pour une nouvelle recette, une raison de plus pour ne pas s'en priver. Nous vous souhaitons «buon appetito»!

**BARILLA.
UN GESTE D'AMOUR.**



**100%
TOMATES
ITALIENNES
MÛRIES AU SOLEIL**

Essayez maintenant!

LASAGNES D'AUTOMNE

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 30 minutes

CUISSON env. 20 minutes

CUISSON AU FOUR env. 40 minutes

Pour un plat à gratin d'env. 3 litres

LA SAUCE AUX LÉGUMES

- 1 gousse d'ail,
hachée finement
- 1 oignon, haché finement
- 2 cs d'huile d'olive
- 250 g de champignons de Paris,
coupés en deux
- 400 g de courge, en petits dés
- 1 cs de concentré de tomate
- 1 dl de vin rouge
- 2 dl de bouillon de légumes
- 1 boîte de tomates concassées,
env. 230 g
- sel, poivre, selon goût

LA BÉCHAMEL EXPRESS

- 3 dl de lait
- 2 cs de maïzena
- noix de muscade, sel, poivre
- 50 g de fromage râpé,
p. ex. grana padano

LES LASAGNES

- 180 g de feuilles de lasagne,
non cuites
- 50 g de fromage râpé,
p. ex. grana padano

1. Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile. Ajouter les champignons et la courge, faire revenir. Ajouter le concentré de tomate, laisser revenir env. 3 minutes, jusqu'à obtenir une couleur brunâtre. Déglacer avec le vin, laisser réduire. Ajouter le bouillon et les tomates, assaisonner et laisser mijoter env. 20 minutes.
2. Mélanger le lait et la maïzena à froid, porter à ébullition, assaisonner. Laisser mijoter env. 10 minutes, puis mélanger avec le fromage.
3. Disposer en couches en alternant la sauce aux légumes, les feuilles de lasagne et la béchamel dans le plat à gratin. Terminer avec le fromage râpé.
4. Cuisson au four: cuire au milieu du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte) env. 40 minutes. Retirer, servir.



PENNE AL RAGÙ

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

CUISSON env. 40 minutes

- 400 g** de viande de bœuf hachée
- 1 cs** d'huile d'olive
- sel, poivre, paprika**
- 1** oignon, haché finement
- 1** gousse d'ail, hachée finement
- 2** carottes, en petits dés
- 100 g** de céleri, coupé finement
- 2 cs** de concentré de tomate
- 2 dl** de vin rouge
- 1** feuille de laurier
- 1** clou de girofle
- 1 dl** de bouillon de bœuf

- 500 g** de penne rigate
- eau salée, bouillante**
- fromage râpé selon goût, p. ex. parmesan**

1. Saisir la viande par portions dans l'huile, assaisonner, retirer. Faire revenir l'oignon et l'ail dans la même poêle. Ajouter les carottes et le céleri, faire revenir. Ajouter le concentré de tomate, faire revenir

env. 3 minutes jusqu'à obtenir une couleur brunâtre. Déglacer au vin rouge, ajouter la feuille de laurier et le clou de girofle, laisser réduire. Verser le bouillon, laisser mijoter à couvert en remuant de temps en temps env. 40 minutes.

2. Cuire les penne juste al dente dans l'eau salée frémissante. Dresser avec la sauce et le fromage râpé.



NOTRE CONSEIL VIN

l'amorino, Negroamaro, Puglia IGP 2020, Italie, 75 cl

Un vin italien pour accompagner des pâtes, c'est sublime! Par exemple, ce negroamaro fuité et doux du sud de l'Italie, ample en bouche.



MACARONIS AU FROMAGE

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

- env. 8 dl** de lait
- 2 dl** de demi-crème
- 2-3 cc** de bouillon de légumes en granulés
- sel, poivre**
- 250 g** de champignons de Paris, coupés en deux
- 250 g** de pommes de terre à chair ferme, en dés
- 350 g** de macaronis
- 2** oignons, en rondelles
- 2-3** gousses d'ail, en lamelles
- 1 cs** de beurre à rôtir
- 50 g** de fromage de montagne, p. ex. Sântis Bergkäse, râpé
- 50 g** de gorgonzola
- 50 g** de parmesan râpé
- un peu** de noix de muscade
- 1-2 cs** de ciboulette, ciselée, selon goût

1. Porter le lait et la crème à ébullition, ajouter le bouillon et assaisonner. Ajouter les champignons et les pommes de terre, laisser cuire env. 5 minutes. Ajouter les macaronis, cuire al dente, mélanger délicatement de temps en temps.

2. Faire revenir les oignons et l'ail dans le beurre.

3. Mélanger les macaronis avec les fromages, assaisonner, mettre dans des assiettes préchauffées, parsemer avec le mélange d'oignons et la ciboulette, servir chaud.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec de la compote de pommes.

FUSILLI ET SAUCE AU SAFRAN

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

- 2 oignons**, en fines lanières
- 1 cs de beurre**
- 3 dl de demi-crème**
- 1 sachet de safran en poudre**
- sel, poivre**
- 50 g de roquette**, une poignée réservée, le reste haché grossièrement
- 50 g de parmesan râpé**
- 500 g de pâtes**, p. ex. fusilli
- eau salée**, bouillante
- grana padano râpé**, selon goût

1. Faire revenir les oignons dans le beurre, ajouter la crème, laisser réduire env. 10 minutes. Assaisonner avec du safran, du sel et du poivre. Ajouter la roquette et le parmesan.

2. Cuire les fusilli al dente dans l'eau bouillante salée, réserver env. 0,5 dl d'eau de cuisson, jeter le reste. Ajouter petit à petit l'eau de cuisson réservée à la sauce, jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse. Mélanger la sauce aux pâtes. Dresser la roquette réservée dessus. Servir avec le fromage râpé.



FARFALLE ET PESTO AUX POIVRONS

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

LE PESTO

- 1 poivron rouge**, en morceaux
- 1 piment mi-fort rouge**, haché finement
- 1 gousse d'ail**, hachée grossièrement
- 40 g de pignons de pin**
- 40 g de fromage râpé**
- 1-2 dl d'huile d'olive**
- ½ cc de sel, poivre**

- 500 g de farfalle**
- eau salée**, bouillante
- ½ bouquet de basilic**, effeuillé, ou un peu de roquette
- fromage râpé**, selon goût, p. ex. grana padano

2. Cuire les farfalle al dente dans l'eau bouillante salée. Réserver env. 0,5 dl d'eau de cuisson, mélanger petit à petit avec le pesto jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Égoutter les pâtes et mélanger avec le pesto. Servir avec le basilic et le fromage râpé.

NOTRE CONSEIL



Pour couronner tous les plats de pâtes:
Grana Padano DOP, fromage râpé
120 g

1. Mixer les poivrons et tous les ingrédients, poivre compris.

LEISI®

-25%

MMM... LA TARTE
DE MAMAN!



Action valable du
mardi, 31.08.21 au
dimanche, 05.09.21





PÂTES AUX ÉPINARDS ET AUX NOIX

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 20 minutes

- 50 g de tranches de lard à rôtir, haché grossièrement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 100 g d'épinards, surgelés, décongelés, égouttés
- sel, poivre
- 4 cs de crème fraîche
- 50 g de noix, hachées grossièrement

- 500 g de pâtes, p. ex. casarecce de pois chiches
- eau salée, bouillante
- 50 g de parmigiano reggiano, en copeaux

1. Saisir le lard dans une casserole, ajouter l'ail, faire revenir, ajouter les épinards, porter à ébullition, assaisonner. Mélanger avec la crème fraîche et les noix.
2. Cuire les casarecce al dente dans l'eau bouillante salée, réserver env. 1 dl d'eau de cuisson, jeter le reste. Ajouter petit à petit l'eau de cuisson réservée à la sauce jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Mélanger la sauce avec les pâtes. Servir avec le fromage en copeaux.



RAVIOLIS AU FROMAGE FRAIS

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 50 minutes
TEMPS DE REPOS env. 30 minutes

- LA PÂTE**
- 200 g de farine blanche
 - ½ cc de sel
 - ½ dl d'eau
 - 2 œufs, battus
 - 2 cs d'huile d'olive
- LA FARCE**
- 1 gousse d'ail, hachée finement
 - 1 cs de beurre
 - 100 g d'épinards, surgelés, décongelés, égouttés, hachés grossièrement
 - sel, poivre
 - 200 g de fromage frais nature
 - 50 g d'amandes mondées moulues
 - 1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé

farine pour abaisser
eau salée, bouillante

- LA SAUCE**
- 2 cs de beurre
 - 2 brins de sauge, effeuillés
 - fromage râpé, selon goût, p. ex. grana padano

1. Mélanger la farine et le sel dans un saladier. Ajouter l'huile, les œufs et l'eau, mélanger en une pâte lisse et homogène. Laisser reposer à couvert env. 30 minutes.
2. Faire revenir l'ail dans le beurre, ajouter les épinards, faire revenir env. 2 minutes, assaisonner. Laisser refroidir et mélanger avec le fromage frais, les amandes et le zeste de citron.
3. Abaisser la pâte par portions sur un peu de farine, découper env. 48 rondelles d'env. 12 cm Ø. Mettre 1 cs de farce au centre de 24 rondelles, couvrir avec le reste de rondelles de pâte. Bien presser les bords et s'aider d'une fourchette si souhaité.
4. Cuire al dente dans l'eau bouillante salée. Retirer et mettre dans une poêle avec le beurre chaud et la sauge, bien enrober. Servir avec le fromage râpé.



SPAGHETTONI AU SAUMON

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 20 minutes

- 1 oignon, en fines lanières
- 1 cs de beurre
- 1 dl de vin blanc
- 2 dl de demi-crème pour sauce
- sel, poivre
- 240 g de filet de saumon, surgelé, décongelé, en tranches de 5 mm

- 400 g de spaghetti
- eau salée, bouillante
- ½ bouquet d'aneth, ciselé, ou d'aneth séché
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, en quartiers

1. Faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter le vin, porter à ébullition. Ajouter la demi-crème pour sauce, assaisonner, laisser mijoter env. 5 minutes. Ajouter le saumon, laisser reposer brièvement.
2. Cuire les pâtes al dente dans l'eau bouillante salée, mélanger avec la sauce, servir avec l'aneth et les quartiers de citron.

Nouveau

100% DE PLAISIR DU BON PAIN

Le même goût qu'un pain blanc traditionnel.



-40%*
CARBS

100%
TASTE

Chiefs®

**HIGH
PROTEIN**

**HIGH
FIBRE**



PAIN CROUSTILLANT CLAIR

320g

ÉVENTUELLEMENT NON DISPONIBLE DANS DE PETITS POINTS DE VENTE.

*40 % de glucides
en moins qu'un
pain blanc moyen.

chiefslife

Hiestand®



Fromage & vin

APPENZELLER SURCHOIX
FROMAGE SUISSE À PÂTE MI-DURE

L'éternel secret

Comme tous les fromages Appenzeller, le Surchoix est régulièrement traité à la saumure aux herbes. Au moins quatre mois de ce traitement sont nécessaires pour donner au Surchoix son goût caractéristique savoureux et corsé. La composition exacte de la saumure aux herbes est un secret bien gardé. En accompagnement, le merlot La Capitana Barrel Reserve sera idéal – et ça, ce n'est pas un secret.

LA CAPITANA MERLOT BARREL
RESERVE, CHILI, 75 CL

La Capitana Merlot
Barrel Reserve, Chili, 75 cl

-22% **9.95**
au lieu de 12.90

Appenzeller
Surchoix
Les 100 g
au lieu de Fr. 2.30

Fr. 1.60

La portion de 200 g, les 100 g
au lieu de Fr. 2.-

Fr. 1.60



VIN
DU
MOIS



FROMAGE
DU
MOIS

**Ben's
Original™**

NOUVEAU NOM



MÊME GOÛT

Désormais disponible dans votre magasin Volg!

PROMOTIONS ACTUELLES!



Soir Soleil, Féchy, AOC La Côte

Suisse, 2019, 75 cl, 16,75 points*

☞ Chasselas ☞ Jaune d'or clair ☞ Fruité, délicat, finale minérale
 ☞ 8-10 °C ☞ Apéritif, poisson, viande blanche

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

Humagne rouge, AOC Valais

Suisse, 2019, 75 cl**

☞ Humagne rouge ☞ Rouge rubis
 ☞ Riche, beaucoup de fruit, épicé ☞ 14-16 °C
 ☞ Gibier, plats mijotés, fromage à pâte dure

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



Petite arvine, AOC Valais

Suisse, 2019, 75 cl, 17,25 points*

☞ Petite arvine ☞ Jaune aux reflets verts
 ☞ Fruits exotiques, rond en bouche ☞ 8-10 °C
 ☞ Apéritif, plats de poisson, fromage

-20% **13.20**
 au lieu de 16.50

l'amorino, Negroamaro, Puglia IGP

Italie, 2020, 75 cl

☞ Negroamaro ☞ Rouge rubis ☞ Fruité, doux,
 corps ample ☞ 16-18 °C ☞ Pizzas, pâtes, grillades

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



l'amorino, Vino bianco d'Italia

Italie, 2020, 75 cl

☞ Cuvée ☞ Jaune clair ☞ Intenses notes fleuries,
 litchi et agrumes ☞ 8-10 °C ☞ Apéritif

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

Stella Solare, Negroamaro primitivo, Puglia IGP

Italie, 2020, 75 cl

☞ Negroamaro, primitivo ☞ Rouge grenat avec violet
 ☞ Équilibré, riche ☞ 16-18 °C ☞ Pâtes, grillades

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



Animus, Reserva Douro DOC

Portugal, 2019, 75 cl

☞ Tinta roriz, touriga franca, touriga nacional
 ☞ Rouge grenat ☞ Complexe ☞ 16-18 °C
 ☞ Agneau, pâtes, paella

-20% **10.80**
 au lieu de 13.50

**Action valable
 du 30.8.21
 au 26.9.21
 jusqu'à épuisement
 des stocks
 sous réserve de
 changement de
 millésime**

La Capitana, Merlot, Barrel Reserve

Chili, 2018, 75 cl, 17,5 points*

☞ Merlot ☞ Rouge rubis ☞ Baies noires, chocolat
 noir, finale longue ☞ 16-18 °C ☞ Steak

-22% **9.95**
 au lieu de 12.90



**VIN
 DU
 MOIS**

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

* Ces points ont été attribués dans le guide des vins *Weinseller 2021* 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.



**Action valable
du 30.8.21
au 26.9.21**

**jusqu'à épuisement
des stocks
sous réserve de
changement de
millésime**

VINS EXCLUSIFS DU VALAIS

Les Titans de la Grande Dixence



Un lieu d'exception pour de belles dégustations: c'est à 2200 mètres d'altitude, au cœur du quatrième plus haut barrage du monde, que sont stockés «Les Titans» - des vins que la clientèle de Volg peut en ce moment commander à un prix exceptionnel.

La gamme de vins valaisans Les Titans est un hommage aux bâtisseurs des barrages du Valais. Son secret? Une vinification précise et un élevage unique. En effet, une fois remplies, les barriques sont acheminées dans les profondeurs de la montagne, où elles passent plusieurs mois au calme dans une galerie du barrage de la Grande Dixence. Les conditions extrêmes qui y règnent confèrent à ces crus élégance et fraîcheur. Des nectars à déguster tout de suite ou à garder quelques années dans de bonnes conditions afin qu'ils développent tout leur potentiel.



Coffret dégustation Grande Dixence

Toute la richesse des vins Les Titans: pour une dégustation entre amis ou un cadeau original

Cette offre exceptionnelle contient une sélection de vins assortis – les quatre vins ci-contre, plus deux autres à découvrir ci-dessous:

Les Titans, Diolinoir rosé, 2020 AOC Valais 

Un rosé délicat au nez subtil entre litchi et prune blanche. Idéal à l'apéritif, avec du poisson ou de la volaille.

Les Titans, Merlot, 2017 AOC Valais 

Un merlot élégant, aux généreux arômes de fruits des bois, où prédomine la myrtille.

À servir avec une viande marinée, du gibier ou un plateau de fromages.

-24% **165.-**
au lieu de 219.-

Caisse en bois 6 x 75 cl



Commandez sans attendre!

sur www.wein.volg.ch, dans l'appli Volg ou par téléphone au 058 433 54 08

... puis passez chercher votre vin près de chez vous, dans le Volg de votre choix. Pratique!



Assemblage moderne

Les Titans, Défi blanc, AOC Valais

Assemblage moderne de petite arvine, pinot gris et muscat offrant un équilibre parfait entre le fruit et l'acidité. Puissant comme la montagne du barrage, il n'en reste pas moins subtil. S'accorde à merveille avec le poisson et les plats exotiques.

-25% **153.-**
au lieu de 204.-

Caisse en bois 6 x 75 cl, 2019



Belle minéralité

Les Titans, Petite arvine, AOC Valais

Petite arvine exceptionnelle, avec une belle minéralité et des arômes de pamplemousse, et d'agrumes. En bouche, l'équilibre entre velouté et amplitude est parfait. Excellent à l'apéritif et avec les plats de poisson.

-25% **153.-**
au lieu de 204.-

Caisse en bois 6 x 75 cl, 2018



Intenses épicées

Les Titans, Syrah, AOC Valais

Une syrah exemplaire avec d'intenses notes épicées et poivrées. Ce vin très structuré présente une finale aux tanins puissants. Idéal pour accompagner une viande rouge et un plat à base de gibier.

-24% **177.-**
au lieu de 234.-

Caisse en bois 6 x 75 cl, 2017



Finale veloutée

Les Titans, Défi noir, AOC Valais

Cet assemblage de syrah, de cornalin et diolinoir se distingue par ses notes épicées et toastées. Puissant en bouche, il présente une belle finale, douce et veloutée. Se marie très bien avec la viande rouge, les plats de gibier ou un plateau de fromages.

-24% **177.-**
au lieu de 234.-

Caisse en bois 6 x 75 cl, 2017



PROVINS
DEPUIS 1830

LE CLASSIQUE: LA MEILLEURE MOUSSE AU TOBLERONE!

**Personnes:**

6-8

Temps de préparation:

ca. 40 min et laisser refroidir 3 à 4 h

Ingrédients:

- 300 g de TOBLERONE (au lait, blanc ou noir)
- 2 oeufs
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 4 dl de crème

Préparation:

Casser le TOBLERONE en morceaux et le mettre dans un bol.

Faire fondre au bain-marie en veillant à ce que l'eau ne soit pas trop chaude (50-60°C). Retirer le bol et remuer le chocolat jusqu'à ce qu'il soit lisse.

Battre les oeufs et le sucre glace dans un autre bol jusqu'à ce que le mélange soit mousseux, puis l'ajouter au chocolat et bien remuer.

Fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme et l'incorporer délicatement à la masse crémeuse de chocolat. Recouvrir la mousse d'un film alimentaire et la mettre au frais pendant trois à quatre heures.

L'idéal est de la garder au frais pendant la nuit à une température comprise entre 1 et 5°C.

Astuce: Servir ensemble les mousses au TOBLERONE noir et blanc.

LES CHOCOLATS TOBLERONE: DÉLICIEUX EN TABLETTE COMME EN MOUSSE



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

toblerone.ch



C'est en 2011 que Volg s'est installé en Suisse romande: l'enseigne ouvrait alors un magasin dans le village touristique de Morgins VS, le premier de la partie francophone du pays.

Il y a dix ans, on a parlé de saut au-dessus de la barrière de rösti lorsque Volg a entamé son expansion en Suisse romande. En décembre 2011, Volg ouvrait un magasin à Morgins, village touristique du Bas-Valais connu pour son extraordinaire carillon de 23 cloches – entamant ainsi une nouvelle *success story* en Suisse romande. Depuis lors, on achète aussi «frais et sympa» chez Volg.

Une différence subtile

Situé à l'entrée du célèbre domaine de sport de montagne des Portes du Soleil, Morgins accueille les cyclistes en été et les skieurs en hiver. Tous se retrouvent chez Volg, qui propose à ses clients des heures d'ouverture attractives du lundi au dimanche et même une agence postale. Du lait, de la confiture et du pain pour le petit déjeuner, des délices pour le casse-croûte, le goûter et le souper, ainsi que tous les produits de première nécessité, du liquide vaisselle au dentifrice: chacun des quelque 600 magasins Volg offre tout ce qui est nécessaire au quotidien. Est-ce que tout est exactement pareil en Suisse romande? «Pas vraiment.

Ce sont les spécialités locales «Délices du village» qui font la subtile différence. La diversité que recèle la Suisse romande est immense», explique Martin Jakob, Chef de secteur vente Suisse romande. Selon les saisons et les magasins, on trouve des produits frais locaux tels que des abricots ou les fameuses asperges de Saillon, du pain de seigle, des jus de fruits, du fromage ou de la charcuterie typiques. L'offre de vins locaux est particulièrement variée aussi. La barrière de rösti n'existe donc pas vraiment chez Volg. Chaque magasin propose par contre tout ce qu'il faut pour déguster notre plat national.



3 QUESTIONS À:

Martin Jakob, Chef de secteur vente Suisse romande



Vous souvenez-vous encore des débuts de Volg en Suisse romande?

Personne ne connaissait Volg ici. Certains pensaient que c'était allemand, d'autres prononçaient Volg à la française, avec le son v (sourire).

Qu'en est-il une décennie plus tard?

Aujourd'hui, tout le monde sait que Volg est un spécialiste suisse du commerce de détail et apprécie notre offre. Quarante magasins plus tard, Volg est bien ancré en Suisse romande et a pu s'imposer grâce à ses nombreuses plus-values. Depuis que le télétravail a augmenté et que les gens favorisent les petits magasins de village, Volg a encore gagné en popularité.

Qu'achèteriez-vous chez Volg pour fêter ses 10 ans en Suisse romande? Des spécialités d'ici, bien sûr. Surtout les ingrédients d'une bonne raclette, et un de nos excellents vins blancs locaux pour l'accompagner.

Chiefs Protein Pudding

Le complément idéal pour un petit déjeuner équilibré! Riches en protéines, les puddings Chiefs sont sans sucre ajouté, mais aussi sans lactose et sans gluten. Disponibles chez Volg en deux parfums: Vanilla Drive et Choco Mountain.



LE NOUVEAU CHIEFS HIGH PROTEIN PAIN CROUSTILLANT

Le premier pain protéiné bon comme du bon pain

Il a le goût du pain blanc, sauf qu'il est riche en protéines
et contient moins de glucides. Le Chiefs Pain croustillant clair est
cuit sur place: à retrouver frais du jour chez Volg.

PAUVRE en glucides

Le plaisir du bon pain, allié au meilleur de la qualité suisse:
avec leur «Pain croustillant clair», Chiefs et Hiestand
ont réussi à réduire la teneur en glucides de 40% par
rapport à un pain blanc ordinaire. Mais surtout, il est aussi
bon qu'un pain blanc traditionnel..., voire meilleur.

Protéines et fibres

Le Chiefs Pain croustillant est riche en protéines
et en fibres précieuses. Des nutriments qui permettent
d'augmenter la masse musculaire et contribuent
au maintien d'une ossature normale.

QUALITÉ SUISSE

Le Chiefs Pain croustillant est exclusivement fabriqué à
partir de farine certifiée IP-Suisse et des meilleures matières
premières d'origine suisse. Alliant passion et savoir-faire,
il est fabriqué artisanalement en Suisse par la boulangerie
Hiestand et cuit tous les jours chez Volg. Fraîcheur garantie!

BON GOÛT

Le Chiefs Pain croustillant est aussi
bon qu'un pain blanc traditionnel.
Croustillant à l'extérieur, sa mie légère
et aérée n'en est pas moins savoureuse.
Un pain délicieux pour toute la famille.
Goûtez-le, il est surprenant!



CHIEFS ET HIESTAND

Un concentré de savoir-faire suisse. Chiefs s'engage pour
le meilleur de la qualité au service du goût. Depuis 2014,
les produits Chiefs sont n° 1 auprès des gourmets conscients
de l'importance d'une alimentation équilibrée.

Hiestand 
FRAIS DU FOUR – NOTRE METIER

COMBIEN D'ÉTAPES A VOTRE SEMAINE ?



RED BULL DONNE DES AILES. 

POUR LES GOURMETS ET LE BUDGET

Tous les domaines de la vie courante en 77 articles: «Familienpreis», la nouvelle gamme de produits Volg pour les budgets serrés, a beaucoup à offrir. Notamment des recettes de cuisine familiale à petit prix.



CAKE-POPS

Émietter 250 g de cake au chocolat, ajouter 2 cs de séré maigre, mélanger. Façonner 12 boules avec la préparation. Faire fondre 200 g de chocolat au lait au bain-marie. Piquer une extrémité de chaque pique à brochette dans le chocolat, puis les planter dans une boule et laisser sécher. Plonger les boules dans le chocolat, égoutter. Selon le goût, parsemer de noix de coco râpée et laisser sécher.



Cake au chocolat
500 g, Fr. 4.95

Séré maigre
500 g, Fr. 1.50

Chocolat au lait
3×100 g, Fr. 1.85

BAKED POTATOES «ITALIA»

Avec une fourchette, piquer 8 pommes de terre sur toute leur surface, badigeonner d'huile d'olive. Pratiquer une incision de 1 cm de profondeur sur la longueur. Disposer les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Cuire 45 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C (chaleur sole et voûte). Garnir chaque pomme de terre avec 1 poivron rouge en lanières, 4 tranches de salami et 4 tranches de mozzarella. Poursuivre la cuisson encore 15 minutes environ.



Pommes de terre
3 kg, au prix au jour



Salami en tranches
env. 250 g,
Fr. 1.70 (les 100g)



Mozzarella
450 g, Fr. 2.70



Au pâturage, les vaches
laitières ont tout leur temps
pour brouter la bonne herbe
fraîche des prés.



100%

LAIT FRAIS DURABLE

Dans tous ses magasins, Volg a remplacé son assortiment de lait frais standard par du lait des prés Agri Natura. Acheter du lait frais chez Volg, c'est la garantie de repartir avec un produit suisse issu d'une agriculture durable.

Le lait des prés Agri Natura a un nom qui en dit long: pendant la période de végétation, les vaches suivent le régime qui correspond le plus à leur alimentation naturelle, en broutant l'herbe des pâturages. Le lait des prés Agri Natura remplace désormais l'assortiment standard de lait frais dans chacun des quelque 600 magasins Volg. Produit selon les directives d'IP-Suisse, il se caractérise notamment par une production laitière basée sur les pâturages et le fourrage vert. Conformément au programme fédéral SRPA, les bêtes bénéficient au minimum de 26 jours de sortie en plein air en été, et de 13 jours en hiver. Une forte proportion du fourrage vert provient des herbages de l'exploitation. L'utilisation d'aliments concentrés est régulée. Le soja est interdit.

Un lait plus riche grâce au fourrage des pâturages

Qui dit naturel dit bon pour la santé – et au goût. Il a été prouvé que plus une vache se nourrit d'herbe fraîche, meilleure est la composition en acides gras de son lait. Ainsi, le lait des prés est plus riche en oméga 3. Mais le lait des prés fait encore mieux: en effet, le mode d'agriculture des

exploitations IP-Suisse favorise la biodiversité. Entièrement produit en Suisse en harmonie avec la nature, le lait des prés respecte des normes très strictes en matière de bien-être animal et garantit aux producteurs laitiers une rémunération équitable. Il vient compléter la gamme de produits Agri Natura disponible en exclusivité dans les magasins du groupe Volg. Le label Agri Natura a été le premier label suisse à garantir le bien-être animal. Depuis, il suit les directives rigoureuses d'IP-Suisse tout au long des étapes de production. Outre le lait des prés, qui arbore le logo à la coccinelle d'IP-Suisse, l'assortiment Volg standard inclut également du lait frais Bio Suisse.



Le lait des prés Agri Natura est disponible dans tous les magasins Volg sous forme de lait entier et de boisson lactée. Il est produit par Schwyzer Milchhuus.



UN LAIT POUR LE BIEN-ÊTRE ANIMAL

«En proposant les produits labellisés Agri Natura, le premier label de bien-être animal de Suisse, Volg s'est engagé il y a plus de trente ans en faveur d'une production durable et respectueuse des animaux. Le bien-être animal est également au cœur de la production du lait des prés – un aspect déterminant pour nous.»

Philipp Zraggen
Président de la direction



TOUT LE MONDE PEUT AGIR

Bouteilles de lait: comment s'en débarrasser correctement ou les réutiliser?

Vous avez tout bu? Vous pouvez jeter vos bouteilles de lait des prés vides dans le conteneur approprié de chaque magasin Volg. En polyéthylène, ces bouteilles blanches et légères sont collectées séparément des bouteilles en PET. Après nettoyage, elles peuvent aussi, grâce à leur bouchon à vis, servir de gourdes légères pour un pique-nique ou une randonnée. Elles sont également très pratiques pour conserver toutes sortes de choses. Autre idée: découpez la partie supérieure de la bouteille et utilisez le fond comme pot pour ranger vos pinceaux ou crayons de couleur, ou encore pour un projet de bricolage.

Magie automnale sucrée

KOUGLOF AUX RAISINS

Un classique avec une note automnale. La touche en plus: les raisins enrobés de sucre. Recette page 35.



Les messagers de l'automne à l'honneur: raisins, pommes, poires et courges!
Ils illuminent avec brio notre table tout en douceur.



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

GÂTEAU CARAMÉLISÉ AUX POMMES

POUR 12 parts

PRÉPARATION env. 20 minutes

MISE AU FRAIS env. 45 minutes

CUISSON AU FOUR env. 40 minutes

Pour un moule rectangulaire de
32 x 10 cm, chemisé de papier cuisson,
le bord graissé

LA PÂTE

150 g de farine
1 pincée de sel
75 g de beurre, froid,
en morceaux
1 œuf
2 cs de jus de citron

un peu de farine pour
abaisser

LA GARNITURE

40 g de cacahuètes salées,
rincées à l'eau froide,
hachées grossière-
ment

100 g de sucre
2 dl de crème entière
2-3 pommes acidulées,
p. ex. cox orange,
en fines tranches

2-3 cs de gelée de raisinet
ou de coing, chauffée
quelques cacahuètes salées,
hachées grossière-
ment, pour parsemer

1. Mélanger la farine et le sel,
ajouter le beurre et sabler du bout
des doigts en une masse
grumeleuse. Ajouter l'œuf et
un peu de jus de citron, rassem-
bler en une pâte, sans pétrir.
Si nécessaire, ajouter un peu de
citron petit à petit. Emballer
dans du film alimentaire et mettre
au frais env. 30 minutes.

2. Abaisser la pâte sur un peu de
farine en rectangle. Déposer dans
le moule, presser les bords. Piquer
le fond avec une fourchette.

Répartir les cacahuètes dessus,
mettre au frais env. 15 minutes.

3. Porter à ébullition le sucre et la
crème, laisser réduire en remuant
jusqu'à obtenir un caramel brun
clair. Répartir la moitié sur le fond
de tarte. Disposer les tranches de
pommes dessus, enfoncer
légèrement dans le caramel.

4. Cuire env. 40 minutes au milieu
du four préchauffé à 190 °C
(chaleur sole et voûte). Badigeon-
ner de gelée, laisser tiédir un
peu dans le moule, puis démouler
et parsemer de cacahuètes.

NOTRE CONSEIL

On peut aussi réaliser ce gâteau
sur une plaque ou dans un moule
à charnière d'env. 24 cm Ø.

Cailler



À QUI ALLEZ-VOUS FAIRE PLAISIR AUJOURD'HUI?





TRIFLE AUX RAISINS

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

REFROIDISSEMENT env. 20 minutes

4 verres de 2,5 dl

LES RAISINS

300 g de raisins noirs, coupés en deux, épépinés

50 g de sucre

1 gousse de vanille, fendue, les graines grattées

LA CRÈME

200 g de mascarpone

250 g de séré maigre

50 g de sucre glace

1 citron, rincé à l'eau chaude, un peu de zeste râpé

80 g de bâtonnets aux noisettes, hachés grossièrement

60 g de pistaches salées, hachées

quelques raisins noirs en grappes pour décorer

1. Porter à ébullition les raisins avec le sucre et les graines de vanille, laisser réduire un peu, puis laisser refroidir.
2. Mélanger le mascarpone et tous les ingrédients, zeste de citron compris. Dresser en couches les bâtonnets aux amandes avec la crème, la compote et les pistaches de façon décorative, décorer avec quelques raisins.

NOTRE CONSEIL



Pour le croquant gourmand:
Hug bâtonnets aux noisettes
350 g

TU N'ES PAS
PARFAIT-E?
PARFAIT!



INCORRIGIBLE.

RAGUSA.SWISS



torino.swiss

GÂTEAU AU CHOCOLAT AUX POIRES

POUR 8 parts

PRÉPARATION env. 20 minutes

CUISSON AU FOUR env. 40 minutes

Pour un moule à charnière d'env. 24 cm Ø,
le fond chemisé de papier cuisson, le bord
graissé

LE GÂTEAU

- 4 œufs
- 120 g de cassonade
- 1 pincée de sel
- 200 g de chocolat noir, émietté
- 50 g de beurre
- 200 g d'amandes mondées moulues
- 3 poires, p. ex. empereur
Alexandre, pelées, coupées en
deux, épépinées, incisées
finement
- 2-3 cs de confiture de fraises, chauffée

1. Fouetter les œufs, le sucre et le sel
env. 5 minutes en mousse. Faire fondre le
chocolat avec le beurre au-dessus d'un
bain-marie, ajouter. Incorporer les amandes,
verser dans le moule préparé.
2. Répartir les poires dessus et badigeonner
avec un peu de confiture.
3. Cuire 35-40 minutes au milieu du four
préchauffé à 180 °C. Badigeonner avec le
reste de confiture.

NOTRE CONSEIL



Pour le glaçage des poires:
confiture de fraises Volg
430 g



nectaflo^r
Tradition depuis 1958

BIOLOGIQUE ET ÉQUITABLE

Un miel délicieux issu de notre engagement en faveur de l'apiculture biologique et du commerce équitable au Mexique.



Élaboré avec soin en Suisse.
www.nectaflo.ch



À CHAQUE CAFÉ UN LOTUS.

Lotus
Since 1932
Biscoff



**ACTION
20%***

**ACTION
15%***



*Durée de l'action 6.9. - 12.9.2021. Probablement pas disponible dans les petits points de vente.



PIE MERINGUÉ À LA COURGE

POUR 8-12 parts

PRÉPARATION env. 40 minutes

CUISSON AU FOUR env. 45 minutes

Pour une plaque à gâteau d'env. 26 cm Ø

- 1 abaisse de pâte à gâteau ronde, env. 230 g

LA GARNITURE

- 550 g de courge, p. ex. potimarron ou butternut, pelée, en morceaux
- 200 g de crème fraîche
- 100 g de sucre
- 1 pincée de sel
- ½ cc de cannelle
- 2 cs de fécule de maïs
- ½ citron, le jus
- 2 œufs

LE MERINGAGE

- 6 blancs d'œufs
- 1 pointe de couteau de sel
- 1 cc de jus de citron
- 240 g de sucre

1. Dérouler la pâte et mettre dans la plaque préparée avec le papier cuisson. Piquer généreusement à la fourchette, mettre au frais.

2. Mettre la courge dans une casserole avec le reste des ingrédients, cannelle comprise, porter à ébullition, laisser cuire en remuant de temps en temps env. 15 minutes. Laisser tiédir, mixer. Délayer la fécule de maïs avec le jus de citron, ajouter les œufs, bien mélanger, incorporer à la masse de courge. Verser sur la pâte.

3. Cuire env. 15 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200 °C (chaleur sole et voûte). Puis réduire la température à 150 °C, poursuivre la cuisson env. 30 minutes. Retirer, laisser tiédir, démouler, laisser refroidir.

4. Fouetter les blancs d'œufs avec le sel et le jus de citron à vitesse lente, puis moyenne jusqu'à ce que la masse fasse des pointes molles. Ajouter le sucre en pluie en fouettant sur vitesse moyenne et continuer de fouetter jusqu'à obtenir une masse fine avec des pointes fermes. Répartir la meringue sur le gâteau. Faire brunir 3-4 minutes sous le gril préchauffé du four à 220 °C. Servir le pie fraîchement cuit.

NOTRE CONSEIL

Préparer une omelette avec les jaunes d'œufs restants.



KOUGLOF AUX RAISINS

POUR 12 parts

PRÉPARATION env. 20 minutes

CUISSON AU FOUR env. 55 minutes

Moule à kouglof d' env. 2 litres

beurre et farine pour le moule

- 300 g de beurre, ramolli
- 300 g de sucre
- 5 jaunes d'œufs
- 1 dl de jus de raisin blanc, p. ex. Rimuss
- 80 g d'amandes en bâtonnets
- 150 g de raisins blancs, sans pépins, coupés en deux
- 5 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- 300 g de farine blanche
- 1 sachet de poudre à lever sucre glace

LA GARNITURE

- 100 g de raisins blancs en grappes
- 1 blanc d'œuf, battu
- 3 cs de sucre

1. Fouetter le beurre avec le sucre en mousse, ajouter les jaunes d'œufs, continuer de fouetter jusqu'à ce que la masse blanchisse et devienne mousseuse.

2. Verser le jus de raisin, mélanger. Incorporer les amandes et les raisins. Fouetter les blancs d'œufs avec le sel en neige. Mélanger la farine et la poudre à lever, incorporer à la pâte avec les blancs en neige. Verser la masse dans le moule préparé, lisser.

3. Cuire env. 55 minutes au milieu du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte). Retirer, laisser tiédir et démouler. Saupoudrer de sucre glace.

4. Passer les raisins en grappe dans le blanc d'œuf, puis dans le sucre. Laisser sécher. En décorer le kouglof.

STARBUCKS® COFFEE.
MAKE IT *yours* AT HOME.



STARBUCKS® Caramel Macchiato by NESCAFÉ® DOLCE GUSTO®
*POTENTIELLEMENT INDISPONIBLE DANS LES PETITS POINTS DE VENTE

Envie d'une Raclette?

Ou de 3?

C'est si facile.

3 différentes Raclettes à découvrir dans le plateau dégustation VALDOR.

Le terroir à l'état pur!



VALDOR



→ emballage en bois

Valdor de la marque 

*Eventuellement indisponible dans des points de vente plus petits.

3 fois unique

Végane, sans lactose et pleine de saveur: nous vous présentons la nouvelle boisson Beleaf à l'avoine suisse d'Emmi. Une délicieuse alternative au lait à découvrir dès aujourd'hui chez Volg!

1. 100% végétale

Entièrement naturelle et végétale, il s'agit d'une boisson végane et donc sans lactose. Pour les personnes véganes, végétariennes, flexitariennes, qui ont envie de nouveauté et de changement - et pour toutes celles qui ont bon goût.

2. Deux ingrédients

Ou comment faire mieux avec moins: de l'eau suisse et de l'avoine suisse, il n'en faut pas plus à Beleaf pour enchanter nos papilles. L'avoine étant naturellement sucrée, la boisson est sans sucre ajouté.

3. Se boit comme du lait

La boisson Beleaf à base d'avoine suisse est une alternative idéale au lait. Elle se déguste en toutes circonstances: seule, dans du thé ou du café, dans le muesli ou le porridge... Idéale aussi pour cuisiner.

BOISSON À BASE D'AVOINE SUISSE

Avec sa nouvelle gamme de produits Beleaf, l'entreprise suisse Emmi entend répondre à la demande croissante d'aliments véganes. Le but est de séduire les consommateurs et consommatrices avec des produits à base de végétaux, et sans aucun ingrédient d'origine animale. En fonction de leur assortiment, certains magasins Volg proposent également deux alternatives au yogourt Beleaf. **Beleaf, boisson à base d'avoine suisse UHT, 1 L, Fr. 3.50**



Beleaf, alternative au yogourt à base d'amande
Saveur Baies et saveur Pêche
150 g, Fr. 1.85

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

«Tutti Frutti» du Pays des Trois-Lacs

Que serait une randonnée sans le Tutti Frutti de Volg, ce mélange coloré de noix et de fruits secs! C'est l'entreprise familiale Narimpex à Bienne qui veille à la qualité de ce mix.

Tout le monde se souvient du mix coloré «Tutti Frutti» que l'on dégustait sur les bancs de l'école et en randonnée! Ce mélange de noix, d'amandes, de raisins et de fruits secs était purement et simplement incontournable – et l'est d'ailleurs encore aujourd'hui. Chez Volg, le «Tutti Frutti» de marque Volg est un classique. Il est produit par la firme suisse Narimpex, une entreprise familiale fondée en 1958 par Markus Grünig à Bienne.

Des produits naturels de qualité

À l'époque, l'objectif était surtout la transformation et la vente de miel. Une activité qui a permis à la petite entreprise de se faire un nom avant de miser sur d'autres produits naturels de qualité comme les fruits secs, les fruits à coque, les graines et les semences originaires de Suisse et de l'étranger. Des relations personnelles de longue date avec des producteurs triés sur le volet garantissent l'accès à des matières premières naturelles de premier ordre. Une partie de l'assortiment – comme le miel suisse – arbore aujourd'hui le label Bio Suisse. Avec sa société sœur Swiss Alpine Herbs, Narimpex soutient en outre une centaine de paysans de montagne pratiquant la culture d'herbes biologiques dans l'Oberland bernois.

Depuis 2001, Ueli et Heinrich Grünig ont pris la succession de leurs parents à la tête de l'entreprise, appliquant la même philosophie que leur père Markus: transformer des denrées alimentaires naturelles et de qualité. Électricité verte et biogaz sont des évidences au même titre que, plus récemment, la neutralité climatique totale et l'engagement en faveur du site de production Suisse. «Chaque fois que c'est possible, nous optons pour des producteurs et des fournisseurs de notre pays», souligne Ueli Grünig.

UNE TRADITION FAMILIALE

Narimpex, une entreprise familiale suisse basée à Bienne s'appuie sur le savoir-faire de sa centaine d'employés. Fondée en 1958 par Markus Grünig, elle est aujourd'hui dirigée par Ulrich et Heinrich Grünig, la deuxième génération. Et la troisième génération est dans les starting-blocks. Au siège, on utilise des produits de qualité comme le miel, les fruits secs, les fruits à coque et les graines pour fabriquer le Tutti Frutti de Volg.




narimpex

TYPIQUEMENT SUISSE TYPIQUEMENT VOLG



BON POUR LE CERVEAU

Calculer, lire, résoudre des problèmes: une journée de classe sollicite énormément le cerveau. Tutti Frutti de Volg est l'en-cas idéal pour la pause de dix heures. Les noix et les amandes contiennent de précieux acides gras et vitamines, tandis que les fruits secs apportent du fructose, qui redonne de l'énergie aux esprits fatigués. La nourriture idéale pour le cerveau!

«J'aime me rappeler l'époque où, jeune homme inexpérimenté, je me suis présenté avec une valise pleine de nouveautés à l'acheteur Volg de l'époque. Son art consommé de la négociation m'avait vraiment impressionné. Près de 30 ans plus tard, Volg est toujours l'un de nos principaux clients. Parce que, tout comme nous, il symbolise la suissitude, la proximité avec le client et la constance.»

Ueli Grünig, CEO Narimpex



UN EN-CAS PARFAIT POUR LA RANDONNÉE

Depuis des générations, «Tutti Frutti» est très prisé comme pique-nique par les randonneurs. Et cela n'a rien d'étonnant: il fournit rapidement de l'énergie et ne pèse presque rien dans le sac à dos. Qui plus est, pas besoin de garder le mix au frais – Tutti Frutti de Volg aux raisins secs, amandes, noisettes et noix de cajou ne fond pas et garde son goût délicieux!



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

LES GRÉVISTES DES SOMMETS VALAISANS

La gamme de vins certifiés AOC de la "Cave Valcombe" est synonyme de variété et de qualité. Quatre grands vins du Valais que vous devriez avoir eu dans votre verre au moins une fois, tous dans l'esprit de cette région ensoleillée.

Fendant du Valais AOC

L'accompagnement parfait pour les plateaux de fromage, la fondue et la raclette.

Oeil-de-Perdrix du Valais AOC

Idéal avec le poisson, les plats asiatiques et les plats légers d'été.

Dôle Blanche du Valais AOC

Convient à la viande blanche - grillée ou rôtie.

Dôle du Valais AOC

Convient à la viande séchée ou au filet de bœuf en sauce au poivre.



*Offrez de la joie,
offrez Volg!*

**La carte cadeau Volg:
le cadeau surprise idéal
pour toutes les occasions.**



Les cartes cadeaux Volg sont disponibles en valeur de 10, 20 et 50 francs ou d'un montant librement choisi dans tous les magasins Volg.

Du papier pour l'environnement

Pionnière des emballages en papier, la marque de pâtes suisse Bschüssig joue la carte de la durabilité pour réduire l'impact environnemental. Une fois les pâtes consommées, l'emballage peut être jeté avec les papiers à recycler.

Emballage durable

Sous la devise «Bschüssig for Future, pour un monde sans plastique», la marque passe d'un conditionnement en plastique à un nouvel emballage 100% papier. Ce papier spécial, caractérisé par un toucher agréable et un design attractif, peut être jeté sans remords avec les vieux papiers.



ŒUFS SUISSES

Toutes les pâtes aux trois œufs Bschüssig sont fabriquées à partir d'œufs entiers de poules suisses élevées en plein air – mais aussi à partir de semoule de blé dur et d'eau suisse de qualité supérieure. En outre, chaque emballage inclut l'étiquette simplifiée nutri-score, un code couleur indiquant la valeur nutritionnelle d'un aliment et permettant d'effectuer des comparaisons en rayon.



NOUILLES ET GIBIER

Tendres escalopes de chevreuil ou civet raffiné: les nouilles aux trois œufs Bschüssig 8 mm, ou en version 4 mm selon les préférences, sont parfaites avec un plat de chasse. Si vous préférez savourer votre gibier et ses divers accompagnements – chou rouge, marrons caramélisés... – plus classiquement avec des spätzlis, optez pour les frisettes paysannes aux quatre œufs Bschüssig.

LA TRADITION DU GOÛT

Macaronis montagnards, cornettes, cappellini du glacier, edelweiss et autres pâtes de toutes les formes: voici 140 ans que la marque de tradition suisse Bschüssig, implantée à Frauenfeld TG, incarne l'art de la pasta à la mode de chez nous. La diversité de l'assortiment est une source d'inspiration presque sans limites pour la cuisine créative.

BSCHÜSSIG
Les pâtes suisses depuis 1876



Love,
THOMY

*éventuellement pas disponible dans les petits points de vente



Qualité suisse
fraîche du champ depuis 1886!



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

PAIN MAISON VERENA

Verena Masshardt de Thone réalise son pain maison avec des flocons d'avoine trempés ou une bouillie de flocons d'avoine. C'est une astuce traditionnelle, pour que le pain reste frais plus longtemps.

PAIN MAISON VERENA

POUR 2 pains
PRÉPARATION env. 45 minutes
MISE AU FRAIS env. 12 heures
LEVÉE env. 2 heures
CUISSON AU FOUR env. 40 minutes

LA PRÉPÂTE

3 dl d'eau, bouillante
50 g de flocons d'avoine ou de bouillie d'avoine

LA PÂTE

50 g de farine complète
650 g de farine bise
15 g de sel
30 g de levure, fraîche
0,5 dl de vin blanc
2,5 dl de lait
1 cc de sucre
2 cs d'huile d'olive

1. Verser l'eau sur les flocons d'avoine, laisser tiédir, mettre au frais à couvert pendant la nuit.
2. Mélanger les farines et le sel. Ajouter la prépâte aux flocons d'avoine.
3. Délayer la levure dans le vin blanc, ajouter à la farine avec le lait, le sucre et l'huile d'olive, pétrir 15 minutes.

Laisser lever du double de volume à couvert env. 1 ½ heure. Former deux pains, laisser lever 30 minutes recouverts d'un linge humide sur une plaque chemisée de papier cuisson, badigeonner d'eau, inciser à l'aide d'un couteau bien aiguisé sur env. 5 mm de profondeur.
4. Cuire env. 35-40 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220 °C (chaleur sole et voûte). Retirer, laisser refroidir sur une grille.



VERENA MASSHARDT,
THONNE BE

Verena Masshardt de Thone a créé un pain maison, dont elle souhaite vous dévoiler la recette après des années de perfectionnement. Elle se procure les ingrédients au Volg de Mühlethurnen. Et lorsqu'elle ne réalise pas son propre pain, elle y achète du pain frais. Le magasin Volg vend quelques spécialités du boulanger local. Elle aime aussi bavarder avec les connaissances qu'elle rencontre chez Volg en faisant ses courses.

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

villiger Original-Krumme
Virginia-Cigarren



*Probablement pas disponible
dans les petits points de vente.

Culture Suisse



**APPENZELLER ALPENBITTER
ORIGINAL**

**SWISS MADE.
DEPUIS 1902.**

APPENZELLER.COM

Savoir-faire suisse et design italien

Les produits Chiefs et Hiestand sont synonymes de qualité hors pair, de nourriture équilibrée et de plaisir gustatif. Aussi savoureux qu'un tour avec cette Vespa, le premier prix du concours.



© PIAGGIO & C. S.p.a., Pontedera (I)

Chiefs et Hiestand représentent tout le savoir-faire suisse. Le nouveau Chiefs Pain croustillant clair contient uniquement de la farine certifiée IP-Suisse et les meilleurs ingrédients suisses. Préparé chez nous avec passion et expertise par la boulangerie Hiestand, il est ensuite cuit directement chez Volg. Voilà sans aucun doute un pain qui fera le bonheur de toute la famille: croquant à l'extérieur, aéré à l'intérieur et fort en goût. Le Chiefs Pain croustillant est le choix par excellence des vrais gourmets, à la recherche d'une alimentation saine et de qualité. Pour répondre à la question du concours, rendez-vous à la rubrique «Garde-manger» en page 4 et découvrez les caractéristiques uniques de cette nouvelle spécialité.

Participez au concours et tentez de gagner cette élégante Vespa ou l'un des nombreux autres prix attractifs.

Question du concours

Le nouveau Chiefs High Protein Pain croustillant clair est aussi délicieux qu'un pain blanc traditionnel et est riche en...

- A Protéines et lupins**
- B Protéines et fibres**
- C Protéines et graines de chia**

1^{er} prix d'une valeur de Fr. 5000.-

Le super scooter Chiefs Vespa Primavera 125 iGet ABS (12 pouces)

2^e prix d'une valeur de Fr. 880.-

La montre intelligente GPS multisports Garmin fénix 6 - Pro Solar Edition

3^e-45^e prix d'une valeur de Fr. 50.-

Un bon d'achat en ligne pour des produits Chiefs

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 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.

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

Ce concours se déroule du 30 août au 23 septembre 2021.

Les collaborateurs et collaboratrices de Hiestand, Chiefs 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
PARIS DU FOUR - NOTRE METIER

PARTICIPEZ!

VOTRE PLAT PRÉFÉRÉ POUR LA RECETTE DES LECTEURS

Vous avez bien un plat de prédilection, facile à cuisiner, que vous préparez très souvent? Ça nous intéresse! Envoyez-nous la recette ainsi qu'une photo de vous. Il n'est pas nécessaire de photographier le plat lui-même: la recette sera préparée et photographiée par notre rédaction. Si votre recette est publiée dans la rubrique «La recette des lecteurs», vous recevrez un bon d'achat d'une valeur de 50 francs chez Volg.

Envoyez votre recette à fraisetsympa@volg.ch: nous avons hâte de la découvrir.
Plus d'infos à la page 43 du présent numéro.



Photo: Pierre-Yves Massot



En faveur de
Fondation
THEODORA

DES TIMBRES VOLG POUR LA BONNE CAUSE

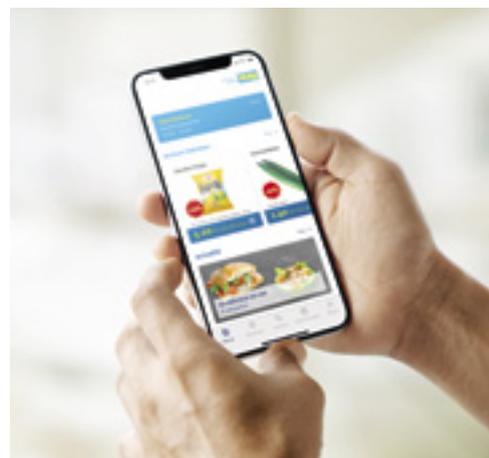
«Timbres» et rires d'enfants

Vous pouvez dès à présent faire un don pour une bonne cause en offrant les timbres que vous recevez lors de chaque achat chez Volg, pour qu'il y ait encore plus de rires d'enfants. Dès aujourd'hui et jusqu'au 3 octobre 2021, vous trouverez dans chaque magasin Volg des boîtes de collecte pour y déposer vos timbres à l'unité ou collés dans le carnet de collecte. La contre-valeur des timbres donnés dans les quelque 600 magasins Volg sera reversée à la Fondation Théodora au nom des clientes et des clients de Volg. Les docteurs Rêves de la Fondation Théodora offrent aux enfants séjournant dans les hôpitaux ou dans des institutions spécialisées plus de 100 000 visites par an dans toute la Suisse afin d'égayer leur quotidien et leur offrir des moments de joie. La Fondation Théodora et Volg vous remercient du fond du cœur de votre soutien!

NOUVELLES FONCTIONS POUR L'APPLI VOLG

COURSES INTELLIGENTES

Très pratique pour faire vos achats dans votre magasin de village, l'appli Volg est désormais encore plus utile et plus conviviale. Bénéficiant d'une mise en page plus claire et pleine de fraîcheur, elle affiche toutes les actions hebdomadaires et propose toutes sortes d'idées de recettes avec fonction filtre. Grâce à la fonction «scanner à vin», obtenez des informations sur les vins directement au rayon vins de votre magasin. Il suffit de scanner le code EAN situé sur la bouteille pour en savoir plus sur le vin qu'elle contient. L'application permet également de suivre l'actualité de l'univers Volg, de consulter le magazine clients Volg directement sur votre smartphone... et bien d'autres choses. En voilà une appli intelligente! Vous pouvez télécharger gratuitement la nouvelle appli Volg sur l'App Store.



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

tetesept:

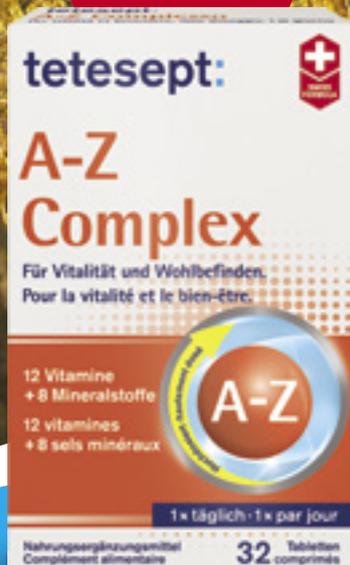
En bonne santé et actif!

Une gamme complète de produits
tetesept pour toi.

Pour les os
et les muscles



Pour la vitalité
et le bien-être



En cas de
sécheresse ou
d'irritation
du nez



En cas
d'enrouement et
de gorge irritée



tetesept.ch

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

**VAYA - LE PLAISIR
D'UN SNACK
ÉQUILIBRÉ**



LES PROS DES CHIPS.

