

FRAIS & SYMPA

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

MENUS DE FÊTE

Deux combinaisons festives

NOTRE ENVIRONNEMENT

Par conviction:
100% pour la Suisse



SI BEAUX, SI BONS!

Sapins au citron, lunes au chocolat ou triangles noisettes et café:
ces petits biscuits de Noël sont un cadeau du ciel!



UNE RACLETTE DÉLICIEUSE ...

... TOUJOURS MEILLEUR AVEC 

SOMMAIRE



Nos recettes

Vites faits et surprenants:
deux menus de Noël trois services

8



Nos recettes

Le temps des petits biscuits!
Cinq recettes craquantes pour Noël

26



Notre environnement

100% pour la Suisse: la suissitude,
une affaire de cœur

22



39

Notre déco

Simplement festive: une couronne de
matériaux naturels faite maison

ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,
Avec «L'heure étoilée chez Volg», nous voulons faire en sorte qu'il soit encore plus agréable pour vous de faire vos courses de Noël. Pour vous remercier de votre fidélité, vous pourrez, cette année encore, profiter d'offres exclusives chaque semaine et, avec un peu de chance, vous gagnerez des prix exceptionnels. Rendez-vous en page 46 pour en savoir plus. Si vous vous demandez d'oires et déjà par quels mets régaler vos proches ou quelles innovations mettre dans la boîte à biscuits, gageons que vous trouverez votre bonheur dans notre rubrique «Nos recettes». Et pour les heures passées bien au chaud, nous vous proposons de la lecture intéressante à propos de l'univers Volg. Saviez-vous par exemple que Volg est «champion de Suisse» pour le chiffre d'affaires réalisé avec des produits de chez nous? À lire en page 23. Je vous souhaite une belle période de l'aveit, de merveilleuses Fêtes et une bonne et heureuse année 2022, placée sous le signe de la santé.



frais et sympa

Philipp Zraggen
Président de la direction

- 4 **GARDE-MANGER**
Hits du mois et conseils de saison
- 8 **NOS RECETTES**
Des idées pour le menu de Noël
- 19 **LE MARIAGE DU MOIS**
Fromage & vin du mois
- 20 **ACTIONS VIN**
Profitez-en
- 22 **NOTRE ENVIRONNEMENT**
100% pour la Suisse
- 26 **NOS RECETTES**
Petits biscuits à croquer
- 34 **NOTRE FAVORI**
Tradition et innovation de Lindt & Sprüngli
- 37 **NOUVEAU CHEZ VOLG**
À découvrir
- 39 **NOTRE DÉCO**
Couronne en matériaux naturels
- 40 **NOTRE VILLAGE**
Où la vie associative est même souterraine
- 43 **LA RECETTE DES LECTEURS**
Vol-au-vent
- 45 **CONCOURS**
Gagnez avec Cailler
- 46 **EN VRAC**
L'actu chez Volg
Impressum



LA MAIN VERTE

Porte-bonheur de saison

Le gui constitue depuis toujours la décoration végétale par excellence de la période de l'avent et de Noël. Selon la croyance populaire, ces boules ornées de perles blanches qui flottent comme des nuages entre les branches dénudées des arbres portent bonheur. Un baiser sous le gui promet une vie heureuse aux jeunes amoureux et la paix aux couples en conflit. Voilà pourquoi les branches de gui sont souvent assemblées à l'aide d'un joli ruban et suspendues dans les encadrements de porte ou aux plafonds. Mais cette plante au feuillage persistant fera également merveille dans un vase. Évitez simplement de la laisser tremper dans l'eau pour qu'elle ne perde pas ses feuilles et ses baies. Les branches de gui sécheront alors lentement et égayeront la pièce de leur côté romantique pendant plusieurs mois.



Décembre sous
la neige, la récolte
se protège.

Dicton météorologique



DU CHOCOLAT POUR LA SAINT-NICOLAS

Il est de coutume dans certaines régions de rassembler familles et amis le 6 décembre. On trouve alors sur la table du pain d'épice, des mandarines, des douceurs et, souvent, des bonshommes en pâte. Le chocolat chaud est alors l'accompagnement idéal. Prenez environ 5 cuillères à soupe d'une bouteille d'un litre de lait et mélangez-y 50 grammes de cacao en poudre et 4 cuillères à soupe de sucre, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez le lait restant dans une casserole. Ajoutez-y les graines obtenues en grattant une gousse de vanille et faites chauffer (sans laisser bouillir). Incorporez le mélange de cacao à l'aide d'un fouet. Répartissez le tout en 4 tasses et garnissez à votre convenance de crème chantilly et de cacao en poudre.

**BOUILLON
POUR FONDUE CHINOISE**

RIEN À JETER

La fondue chinoise fait indéniablement partie de nos repas de fête préférés. Pour terminer le festin en beauté, pourquoi ne pas déguster le puissant bouillon agrémenté d'un trait de xérès? Vous pouvez aussi verser la préparation dans un bac à glaçons et congeler le tout. Ainsi, vous ne serez jamais à court de «cubes bouillon» pour vos soupes, sauces, pâtes et risottos.



Annonce

LES HITS DU MOIS DE DÉCEMBRE



Cordon bleu fribourgeois et escalope de chair à saucisse «Le Gruyère»

En décembre, Volg vous propose deux spécialités à base de viande au petit goût de Romandie: le cordon bleu du mois est dédié au canton de Fribourg. Fourré de fromage de gruyère et de jambon cru, enrobé d'une panure croustillante, ce cordon bleu de porc a la saveur du terroir. L'escalope de chair à saucisse garnie de délicieux gruyère constitue quant à elle un repas aussi rapide qu'excellent. Ces deux spécialités sont préparées avec de la viande suisse.

CONCOURS EN PAGE 45

DEUX FOIS UNIQUE

Deux marques suisses de tradition se sont alliées pour créer un produit unique: le Petit Beurre au Chocolat Kambly Cailler, en deux variétés. Depuis 1819, Cailler est synonyme de plaisir chocolaté au naturel et Kambly est réputé, depuis 111 ans pour ses délicieux biscuits. Ces deux maisons fabriquent leurs produits en Suisse avec des ingrédients durables et équitables.



Eventuellement non disponible dans les petits magasins



NICNAC'S
THE DOUBLE-CRUNCH-PEANUTS
**UNE CACAHUÈTE
CROQUANTE DANS
UNE ENVELOPPE
CROUSTILLANTE!**



BIEN CONSERVER SES BISCUITS DE NOËL

Avant de les emballer, veillez à ce que vos petits biscuits de Noël – et surtout ceux qui sont recouverts d'un glaçage au sucre ou au chocolat – soient froids et secs. Le mieux est de conserver chaque variété séparément pour éviter le mélange des arômes. Les biscuits de Noël se conservent dans un endroit frais et sec, surtout s'ils contiennent du blanc d'œuf. Les boîtes en plastique, en verre ou en métal constituent des récipients de stockage idéaux. Si vous souhaitez empiler plusieurs couches de biscuits de la même sorte, séparez-les par du papier cuisson ou du film alimentaire. Pour offrir vos préparations, optez pour de grands pots à confiture et ornez-les, par exemple, d'un joli ruban, d'une étiquette indiquant la sorte de biscuit et d'un brin de sapin. Vous trouverez à Volg de la pâte spéciale biscuits de Noël et des recettes pour remplir votre boîte à partir de la page 26.



L'OR, DE L'APÉRO



PETITE ARVINE AOC VALAIS, SUISSE

Rien de tel qu'un bon vin blanc pour entamer une soirée conviviale avec la famille et les amis. Les bougies scintillantes, les décorations de Noël étincelantes, les visages resplendissent... il ne manque plus qu'un vin médaille d'or dans les verres! La Petite Arvine AOC Valais de Volg a ravi le palais de la célèbre experte en vin Chandra Kurt, rédactrice du guide d'achat *Weinseller 2022*, dans lequel elle évalue chaque année les vins proposés par les détaillants suisses. Elle lui a attribué la note exceptionnelle de 17 points, et donc la médaille d'or. La petite arvine est un vin corsé aux arômes d'abricots, de bananes et de fruits exotiques, intense et riche en fin de bouche. Autrement dit: un plaisir pour le palais! Si ce n'est pas déjà chose faite, ne tardez pas à découvrir ce délicieux vin blanc.

75 cl, points: 17*, 2020, Fr. 16.50

* Rapport qualité-prix particulièrement extraordinaire.

PAINS À CUIRE VOLG

TOUT CHAUDS

Lorsque ça sent aussi bon dans la cuisine qu'à la boulangerie, c'est sûr, il y a des pains à cuire IP Suisse tout chauds de la marque Volg! Il suffit de déballer, de réchauffer quelques minutes et de déguster sans attendre! Le label à la cocinelle sur l'emballage est un gage de farine de production durable IP-Suisse, l'œuf entier contenu dans tous les pains à cuire de Volg provient d'un élevage suisse en plein air. Les pains à cuire de Volg se conservent hors du réfrigérateur et constituent donc des réserves idéales. Parfait pour la période de Noël qui s'annonce durant laquelle on apprécie volontiers un petit déjeuner ou un brunch contenant quelques douceurs. À découvrir sans attendre chez Volg!

Tresse au beurre Volg, 480 g ou Croissants au beurre Volg, 4 x 48 g





BOTTES EN PIZZA
Découper, garnir et cuire au four: ces bouchées festives décoratives pour l'apéro sont prêtes en 20 minutes! Recette page 17.

LE MENU
RAPIDE

UN MENU DE NOËL POUR TOUS LES GOÛTS



FILET DE PORC FARDI
Beaucoup de raffinement
avec peu de préparation:
ce plat est prêt à
enfourner en seulement
20 minutes.
Recette page 17.

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

**Une table festive à la lueur des bougies, oui mais quel menu choisir?
Nous vous proposons deux menus de Noël: un menu rapide et simple, et un
autre surprenant. Bien sûr, vous pouvez combiner les différents plats.**



« Tu vas
faire fondre
tes proches. »

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



* N'est peut être pas disponible dans les plus petits points de vente.



GLACE À LA CRÈME ACIDULÉE, AUX MERINGUES ET À LA MANGUE

POUR 4 personnes en dessert
PRÉPARATION env. 30 minutes
CONGÉLATION env. 3 heures

LA GLACE

- 360 g** de crème fraîche
- 100 g** de sucre glace
- 1** citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé
- 1 dl** de crème entière, légèrement fouettée
- 8** coques de meringue, brisées en morceaux

- 80 g** de chocolat noir, haché finement
- 1** mangue, pelée, en morceaux

1. Mélanger tous les ingrédients de la glace et mettre dans un récipient. Congeler la masse à couvert 3 heures, en brassant avec une fourchette de temps en temps.
2. Former des boules de glace, dresser sur les morceaux de meringue, décorer avec le chocolat et la mangue.

NOTRE CONSEIL

Remplacer la mangue par de l'ananas ou des baies.





Disponible à durée limitée



*éventuellement pas disponible dans les petits points de vente

RÔTI VÉGÉTARIEN AUX CHAMPIGNONS ET SAUCE À LA GRENADE

POUR 4 personnes en plat principal
PRÉPARATION env. 40 minutes
GRILLER AU FOUR env. 20 minutes
RÔTISSAGE AU FOUR env. 45 minutes
Papier cuisson pour la plaque

LE RÔTI

- 20 g de bolets séchés
- 20 g de morilles séchées
- 500 g de champignons de Paris, parés, en morceaux
- 1 cs d'huile d'olive
sel, poivre
- 1 dl de lait entier, chauffé
- 250 g de pain blanc, en petits morceaux
- 3 jaunes d'œufs
- 2 cs de persil, haché
- 2 cs de chapelure
sel, poivre
- 2 cs de beurre à rôtir

LES LÉGUMES

- 2 carottes, coupées en deux dans la longueur
- 1 poireau, en morceaux
- 2 oignons, coupés en deux
- 1 gousse d'ail, coupée en deux
- 0,5 dl d'huile d'olive
sel, poivre

LA SAUCE

- 2 dl de vinaigre balsamique blanc
- 100 g de cassonade grossière
- ½ grenade, les graines dérobées

1. Faire tremper les champignons séchés env. 20 minutes dans de l'eau, égoutter, hacher grossièrement. Mélanger les champignons séchés et les champignons de Paris avec l'huile, assaisonner. Répartir sur la plaque préparée.
2. Faire griller 20 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C (chaleur sole et voûte). Retirer du four, laisser tiédir un peu, hacher finement.
3. Verser le lait chaud sur les morceaux de pain, bien mélanger, laisser tiédir un peu. Ajouter les jaunes d'œufs, le persil, la chapelure et les champignons hachés, bien pétrir, assaisonner. Former un rôti avec la masse, saisir 3-5 minutes dans le beurre chaud.
4. Mettre les légumes sur la même plaque, arroser d'huile, assaisonner. Déposer le rôti sur les légumes.
5. Cuire 40-45 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C (chaleur sole et voûte).
6. Porter le vinaigre blanc à ébullition avec la cassonade, laisser réduire 4-5 minutes en sirop, ajouter les graines de grenade. Couper le rôti végétarien en tranches, servir avec la sauce et les légumes.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec de la purée, p. ex. au safran.



Tempo[®]

Lavable en machine:
sur la lune et à la maison

**NOUVEAU :
DE MOUCHOIRS EN PLUS**

Tempo reste Tempo :
Lavable en machine, résistant et doux –
et à partir de maintenant avec plus
de contenu dans les boîtes.

* Possiblement pas disponible dans les petits points de vente



www.tempo-world.com



AGNELLO TONNATO (AGNEAU ET SAUCE AU THON)

POUR 4 personnes en entrée
PRÉPARATION env. 30 minutes
CUISSON À BASSE TEMPÉRATURE
 env. 25 minutes
 Papier cuisson pour la plaque

LA VIANDE

3 filets d'agneau
sel, poivre
1 cs d'huile de colza

LA SAUCE AU THON

1 boîte de thon à l'huile de tournesol, env. 155 g, égoutté
0,5 dl de bouillon de légumes, froid
1 cc de moutarde douce
1 cs de miel liquide
½ cc de cannelle en poudre
1 citron, rincé à l'eau chaude, un peu de zeste râpé réservé, tout le jus
un peu de persil, coupé grossièrement

1. Assaisonner les filets d'agneau, saisir dans l'huile chaude sur toutes les faces 2-3 minutes, poser sur la plaque préparée.
2. Cuire 20-25 minutes au milieu du four préchauffé à 110 °C (chaleur sole et voûte). La température à cœur de la viande devrait atteindre 60 °C.
3. Mixer finement le thon avec le reste des ingrédients, jus de citron compris.
4. Couper l'agneau encore chaud en très fines tranches perpendiculairement à la fibre. Dresser sur les assiettes, arroser avec la sauce, décorer avec le zeste de citron réservé et le persil.

TOMMES AU FOUR AUX POIRES ET SAUCE AUX PRUNEAUX SECS

POUR 4 personnes en dessert
PRÉPARATION env. 20 minutes
INFUSION env. 30 minutes
CUISSON AU FOUR env. 15 minutes
 Pour 4 moules allant au four d'env. 3 dl

LA SAUCE

100 g de pruneaux séchés, dénoyautés, en petits dés
1 orange, rincée à l'eau chaude, le zeste râpé, le jus pressé
0,5 dl de rhum

LE FROMAGE

2 poires, coupées en deux, épépinées, en tranches
4 tommes

1. Laisser mijoter les pruneaux, le jus et le zeste d'orange et le rhum 5 minutes, laisser infuser 30 minutes.

2. Répartir les tranches de poire dans les moules, poser 1 tomme dans chaque moule.

3. Cuire 15 minutes au milieu du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte), jusqu'à ce que le fromage soit ramolli.
 4. Servir les tommes avec la sauce aux pruneaux.

NOTRE CONSEIL

Servir avec du pain croquant ou des pains d'épice.




100 % PAPIER - 100 % 



BSCHÜSSIG avec le nouvel emballage 100 % en papier souhaite à tous un joyeux AVENT et Noël!



Monsieur Cornette dit...

... les plus beaux cadeaux ont toujours été emballés dans du papier! BSCHÜSSIG for Future - pour un monde sans plastique! 



BSCHÜSSIG - Classic Papillons 3-œufs



BSCHÜSSIG - Tradition Suisse Macaronis d'Alpage 3-œufs



BSCHÜSSIG - Classic Torsades 3-œufs



BSCHÜSSIG - Classic Nouilles larges 8 mm 3-œufs





BOTTES EN PIZZA

POUR env. 15 pièces à l'apéro
PRÉPARATION env. 15 minutes
CUISSON AU FOUR env. 13 minutes
 Emporte-pièce en forme de botte,
 d'env. 7 cm de long

- 1** abaisse de pâte à pizza
 rectangulaire, 25×38 cm
- 1,5 dl** de sauce tomate Napoli
 pour les pâtes
- 80 g** de minimozzarellas,
 en tranches
- 2 cs** de câpres, égouttées
- 2 cs** d'olives noires dénoyautées,
 en tranches
- un peu** de basilic, ciselé
- un peu** d'épices à pizza

1. Disposer la pâte à pizza avec le papier cuisson sur une plaque. Découper des bottes à l'aide de l'emporte-pièce (ou à l'aide d'un patron), piquer plusieurs fois à la fourchette. Répartir un peu de sauce tomate sur chaque botte, en laissant un bord libre.
2. Cuire au milieu du four préchauffé à 250 °C (chaleur sole et voûte) 10-13 minutes. Laisser tiédir.
3. Décorer les bottes avec de la mozzarella, des câpres et des olives, parsemer de basilic et d'épices à pizza.



FILET DE PORC FARCI

POUR 4-6 personnes en plat principal
PRÉPARATION env. 20 minutes
CUISSON AU FOUR env. 20 minutes
 Ficelle de cuisine
 Papier cuisson pour la plaque

LA FARCE

- 1** oignon, haché
- 180 g** de lardons
- 2 cs** de romarin, haché
- 50 g** de cerneaux de noix,
 hachés grossièrement
- 1 cs** de crème fraîche
- un peu** de poivre

LA VIANDE

- 2** filets de porc
- sel, poivre**
- 2 cs** d'huile de colza
- 0,5 dl** de vin blanc
- 1,5 dl** de bouillon de viande

1. Faire revenir l'oignon, les lardons et le romarin 3-5 minutes. Incorporer les noix et la crème fraîche, assaisonner.
2. Inciser une poche d'env. 3 cm de profondeur sur la longueur de chaque filet de porc. Y répartir la farce. Ficeler les filets, assaisonner. Saisir dans l'huile chaude 2-3 minutes sur toutes les faces, Retirer, disposer sur la plaque préparée. Réserver la poêle.
3. Cuire 20-25 minutes au milieu du four préchauffé à 120 °C (chaleur sole et voûte). Retirer du four, laisser reposer à couvert 5 minutes.
4. Verser le vin dans la poêle réservée, décoller les sucs, verser le bouillon, laisser réduire 3-5 minutes.
5. Retirer les filets du four, laisser reposer à couvert 5 minutes. Couper en tranches d'env. 3 cm, servir avec la sauce.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec du risotto aux betteraves à la crème fraîche.



RISOTTO AUX BETTERAVES À LA CRÈME FRAÎCHE

POUR 4 personnes en accompagnement
PRÉPARATION env. 15 minutes
CUISSON env. 20 minutes

- 1** oignon, haché
- 1 cs** de beurre
- 200 g** de riz pour risotto,
 p. ex. San Andrea
- 300 g** de betteraves rouges entières
 cuites, en petits dés
- 1 dl** de vin blanc
- 4-5 dl** de bouillon de légumes, chaud
- 1 cs** de beurre, en petits morceaux
- 2 cs** de fromage râpé, p. ex. gruyère
- 100 g** de crème fraîche

1. Faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter le riz, faire revenir 3-4 minutes. Ajouter les betteraves et le vin, laisser réduire 2-3 minutes. Ajouter le bouillon petit à petit en faisant mijoter 18-20 minutes et en remuant. Incorporer le beurre et le fromage, pour obtenir un risotto bien onctueux. Dresser avec la crème fraîche et servir.



PAS DE DOUCE NUIT EN VUE ?



RED BULL DONNE DES AIIILES.



JACOBS

SAVOURER LES FÊTES
DE FIN D'ANNÉE
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.

Fromage & vin

**TÊTE DE MOINE AOP
FROMAGE SUISSE À PÂTE MI-DURE**

Délice romand

La Tête de Moine AOP est fabriquée à base de lait pur des montagnes dans moins de dix de fromageries de village du Jura et du Jura bernois. Ce fromage naturellement sans lactose ne se coupe pas, mais se racle en rosettes très fines – la meilleure manière pour lui de déployer ses arômes incomparables. Il s'accordera parfaitement avec le St. Saphorin AOC Lavaux Aimé Vignoux et ses élégantes notes de fruits à noyau.

**ST. SAPHORIN AOC LAVAUX
AIMÉ VIGNOUX, SUISSE, 75 CL**

St. Saphorin AOC Lavaux
Aimé Vignoux, Suisse,
75 cl

-20% **13.50**
au lieu de 16.90

Tête de Moine AOP
Les 100 g
au lieu de Fr. 2.50

Fr. 1.95

Rosettes, en barquette de 100 g
au lieu de Fr. 4.95

Fr. 3.70



DE VÉRITABLES PÉPITES:



VIN
DU
MOIS



VOLGAZ
Vin Mousseux
Demi-sec, Suisse, 75 cl,
18 points*
Riesling-sylvaner
Jaune clair, reflets verts
Frais, notes florales
de sureau et de fleurs de
tilleul 8-10 °C
Apéritif, fromage à
pâte dure affiné

10.90
au lieu de 12.90



St. Saphorin
AOC Lavaux
Aimé Vignoux, Suisse,
2020, 75 cl,
17,25 points*
Chasselas Jaune
d'or clair Racé, frais,
élégant 8-10 °C
Apéritif, poissons
d'eau douce, fondue au
fromage

-20% 13.50
au lieu de 16.90



Johannisberg
AOC Valais
Suisse,
2019, 75 cl
Sylvaner Jaune d'or
clair Fruité, racé,
minéral 8-10 °C
Apéritif, plateaux de
fromages, raclette

-20% 12.90
au lieu de 16.30



Cornalin
AOC Valais
Suisse, 2020,
75 cl, 17 points*
Cornalin Rubis
Charpenté, fruité
14-16 °C Viande
marinée, gibier, terrines

-20% 12.60
au lieu de 15.80



Steinböckler
Pinot Noir
Malans
AOC Grisons, Suisse,
2019, 75 cl, 16.75 points*
Pinot noir Rouge
grenat Fruité, poivré,
riche 15-17 °C
Plats froids, spécialités
grisonnes

-20% 14.30
au lieu de 17.90



DE GRANDS VINS SUISSES POUR TRINQUER

De l'apéritif à la fin d'une soirée festive: ces crus de chez nous viendront encore rehausser des moments particuliers! Découvrez-les maintenant à des prix de fête!

VINS À PRIX DE FÊTE



Beaurempart Grande Réserve Pays d'Oc IGP
 France, 2020, 75 cl, 17,5 points*
 ☞ Merlot, cabernet sauvignon ☞ Rouge cerise intense ☞ Notes de baies, épice 16-18 °C ☞ Plats braisés, plats à base de champignons, pâtes

-20% **7.90**
 au lieu de 9.95

Oro Selección Solitario Toro DO
 Espagne, 2018, 75 cl, 17,5 points*
 ☞ Tinta de Toro ☞ Rouge sombre ☞ Notes de baies et de vanille 16-18 °C ☞ Cordon bleu aux légumes, rack d'agneau à la polenta, gibier, plateaux de fromages

-26% **9.90**
 au lieu de 13.50

Fincas Valdemar Ribera del Duero DO, Crianza
 Espagne, 2017, 75 cl, 17,5 points*
 ☞ Tempranillo ☞ Rouge cerise sombre ☞ Arômes intenses, corsé 16-18 °C ☞ Viande rouge, gibiers

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

Poggio Civetta Bolgheri DOC
 Italie, 2018, 75 cl, 17,5 points*
 ☞ Sangiovese, cabernet sauvignon, merlot ☞ Rouge grenat ☞ Fruits rouges, Notes de vanille 18 °C ☞ Viande rouge, fromages affinés, pâtes

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

Zeni Amarone della Valpolicella DOCG
 Italie, 2017, 75 cl, 18 points*
 ☞ Corvina, rondinella, molinara ☞ Rubis intense ☞ Fruité, riche 17-19 °C ☞ Spécialités italiennes, fromages à pâte dure affinés

22.90
 au lieu de 27.90

Action valable du 22.11.2021 au 31.12.2021 jusqu'à épuisement des stocks sous réserve de changement de millésime

Commandez ces vins par carton de 6 dans votre Volg ou directement sur www.wein.volg.ch.

* Ces points ont été attribués dans le guide des vins *Weinseller* de Chandra Kurt. Les vins Volg obtenant 17 points ou plus se voient décerner la Weinseller Médaille d'Or. ** Disponible au niveau régional ou sur commande.



100% POUR LA SUISSE

Volg est champion de Suisse lorsqu'il s'agit des produits de chez nous: les trois quarts du chiffre d'affaires des quelque 600 magasins Volg sont issus de produits fabriqués en Suisse.

Les haricots séchés s'apprécient tout particulièrement maintenant, pendant la saison froide. Bien qu'il s'agisse d'un produit typiquement suisse, ils viennent souvent de Chine. Volg a cherché et trouvé une solution: depuis près d'un an, dans tous les magasins, on ne vend plus que des haricots secs suisses. En préparation classique avec du lard ou une côtelette, une chose est sûre pour les clientes et clients de Volg: la viande provient également d'animaux qui ont été élevés dans le respect des directives strictes de la loi suisse relative à la protection des animaux. Toute la viande fraîche de porc, de poulet ou de veau est d'origine suisse, comme d'ailleurs tous les poissons frais. Et les œufs pour le biscuit du dimanche, et le sucre du café? Dans les magasins Volg, on vend des œufs et du sucre blanc «authentiquement suisses». Y compris les œufs et le sucre contenus dans des produits où ce n'est pas clairement mentionné: ainsi, les pâtes aux œufs de la marque Volg sont exclusivement fabriquées avec des œufs suisses. Même chose pour le sucre dans les boissons sucrées comme l'Ice Tea Volg et dans toutes les confitures Volg. La «suisstude» n'est pas qu'une mode chez Volg, mais un principe fondateur de l'entreprise. Aujourd'hui, les quelque 600 magasins

Volg réalisent 75% de leur chiffre d'affaires avec des produits suisses – ce qui en fait les champions du «made in Switzerland» au sein du commerce de détail.

Priorité aux produits suisses

À cet effet, Volg collabore avec plus d'un millier d'entreprises nationales. Le label «Délices du village», qui signale les spécialités originaires directement du village ou du village voisin, permet en outre à environ 3000 petits producteurs de distribuer leurs produits dans «leur» magasin Volg. «Chez nous, la règle est la suivante: priorité aux produits suisses. Nous fonctionnons selon ce principe pour tous nos groupes de marchandises – jusqu'au bois de cheminée et au papier toilette. Avec la part actuelle, nous avons déjà atteint un haut niveau. Nous aimerions renforcer cette tendance partout où c'est encore possible», affirme Engelbert Dähler, de la Direction Achat de Volg.



Les haricots séchés Volg sont un produit 100% suisse.



PAR CONVICTION

«Les producteurs suisses ont beaucoup à offrir et sont une référence en matière de qualité. Volg privilégie les sites de production suisses par conviction. C'est important pour nous, et même plus que ça: c'est une affaire de cœur.»

Engelbert Dähler
Direction Achat



TOUT LE MONDE PEUT AGIR

Fruits et légumes dans le «veggiebag»!

La «suisstude» donne également le ton pour les fruits et légumes. En fonction de la disponibilité et de la saison, les pommes, courges et autres produits maraîchers sont de cultures locales. Si vous voulez faire un geste supplémentaire pour l'environnement, renoncez aux sacs en plastique jetables et utilisez les *veggiebags* pour les produits en vrac. Écologiques, ces *veggiebags* peuvent servir pour plusieurs produits, ils sont lavables, et donc réutilisables pour de futurs achats. De plus, ils sont fabriqués à partir de bouteilles PET recyclées. Les *veggiebags* sont disponibles par lots de deux dans tous les magasins Volg.

Joyeux Noël

8.95

LINDT
BÂTONS KIRSCH
125 g



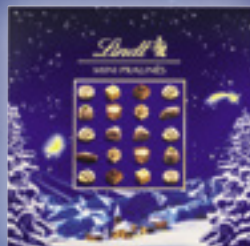
6.60

TOFFIFEE
400 g



7.40

LINDT MAGIE DE NOËL
MINI PRALINÉS
100 g



9.50

LINDT LINDOR
BOULES MINI
lait
300 g



4.70

LINDT TEDDY
PULLOVER
ROUGE/VERT
100 g

19.90

LINDT CONNAISSEURS
JOYEUX NOËL
250 g



8.20

CELEBRATIONS
385 g



9.95

MON CHÉRI
315 g

12.90

**ASSORTIMENT
DE NOËL**
1 kg



19.90

**LINDT LINDOR
BOULES**
lait
500 g



9.95

**CAILLER
COLLECTION
HIVER**
407 g



6.95

**CAMILLE BLOCH
TONNELETS
KIRSCH**
140 g



Les petites douceurs de l'avent

Dehors, les premiers flocons de neige et le froid hivernal pointent leur nez, à l'intérieur, du sucre glace et la chaleur du four: c'est enfin le temps des petits biscuits de Noël! Cinq recettes pour se réjouir divinement.



SAPINS AU CITRON
Le jus et les zestes de citron apportent à ces sapins d'hiver une note rafraîchissante.
Recette page 33.



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

LUNES AU CHOCOLAT

POUR 80 pièces

PRÉPARATION env. 1 heure 45

MISE AU FRAIS env. 1 heure 45

CUISSON AU FOUR env. 11 minutes

2 plaques du four

Papier cuisson pour les plaques

LA PÂTE

250 g de beurre, ramolli
100 g de sucre
1 p. de couteau de sel
2 jaunes d'œufs
175 g de chocolat noir, émietté
275 g de farine blanche
2 cs de cacao en poudre
100 g d'amandes moulues

LA GARNITURE

2 sachets de glaçage pour gâteau foncé
env. 30 g de chocolat blanc, râpé

1. Fouetter le beurre en pommade. Ajouter le sucre et le sel, continuer de fouetter 2-3 minutes. Incorporer les jaunes d'œufs. Faire fondre le chocolat au-dessus d'un bain-marie, laisser tiédir un peu. Ajouter au beurre et mélanger. Mélanger la farine et le cacao, tamiser et ajouter. Ajouter les amandes, rassembler rapidement en une pâte sans pétrir. Mettre au frais emballée dans du film alimentaire 1-1½ heure.

2. Façonnage: former des rouleaux de pâte de 1 cm d'épaisseur, couper en morceaux de 5 cm de long. Former les lunes, répartir sur les plaques préparées, mettre au frais 15 minutes.

3. Cuire 9-11 minutes ensemble dans le four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé). Laisser tiédir 5-10 minutes dans le four légèrement entrouvert.

4. Faire fondre le glaçage selon les indications sur l'emballage. Couper le sachet sur le dessus. Verser éventuellement le glaçage dans un bol en inox et garder au chaud au-dessus d'un bain-marie. Plonger les extrémités des lunes dans le glaçage, répartir sur un papier cuisson, laisser sécher un peu. Parsemer le glaçage de chocolat blanc, laisser sécher complètement.

NOS CONSEILS

- Cuire les lunes une plaque après l'autre 9-11 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C (chaleur sole et voûte).
- Conserver les lunes dans une boîte en fer blanc. Conservation: 3-4 semaines. Pour les conserver plus longtemps, les congeler, conservation: 2-3 mois. Décongélation: sur une grille à température ambiante 10-20 minutes.

NOTRE CONSEIL



Pour la version au chocolat
des lunes à la vanille classiques:
Chocolat à cuire Volg
200 g

LES PRODUITS DU MOMENT



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

Savourer
les plaisirs
de Noël



-39%

ACTION
CHF 11.90
au lieu de 19.60
06.12. – 12.12.2021

1 kg



TRIANGLES AUX NOISETTES ET AU CAFÉ

POUR 70 pièces

PRÉPARATION env. 50 minutes

MISE AU FRAIS env. 30 minutes

CUISSON AU FOUR env. 50 minutes

1 plaque du four

Papier cuisson pour la plaque

LA PÂTE

325 g de farine blanche
½ cc de sel
125 g de cassonade
250 g de beurre, froid, en morceaux

LA GARNITURE

2 blancs d'œufs
130 g de sucre
1 ¼ cc de café en poudre soluble (café instantané)
1 ½ cs d'eau, chaude
130 g de noisettes moulues
2 cs de farine blanche
150 g de confiture d'abricots, chauffée, mixée
100 g de noisettes entières, hachées

sucre glace pour saupoudrer

- Mélanger la farine, le sel et la cassonade. Ajouter le beurre et travailler en une masse grumeleuse. Répartir sur la plaque préparée, presser, mettre au frais 30 minutes.
- Cuire 20-25 minutes sur le premier niveau depuis le bas du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte), laisser tiédir un peu.
- Fouetter les blancs en neige ferme, ajouter le sucre en pluie et continuer de fouetter jusqu'à ce que la masse soit brillante. Dissoudre le café dans l'eau, incorporer. Mélanger les noisettes moulues avec la farine, incorporer aux blancs en neige.
- Étaler la confiture sur la pâte. Puis étaler la masse aux noisettes dessus. Parsemer avec les noisettes hachées.
- Cuire 25-30 minutes sur le premier niveau depuis le bas du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte). Laisser refroidir dans le four légèrement entrouvert. Retirer du four, enlever de la plaque. Couper en triangles d'env. 6 cm de long. Saupoudrer de sucre glace.

NOTRE CONSEIL

Conserver les triangles aux noisettes dans une boîte en fer blanc. Conservation: 3-4 semaines. Pour les conserver plus longtemps, les congeler, conservation: env. 2 mois. Décongélation: sur une grille à température ambiante 10-20 minutes.

NOTRE CONSEIL



Pour les tartines et les biscuits:
Confiture aux abricots Volg
 430 g

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



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

Pike Place is a registered trademark of The Pike Place Market PDA, used under license

VOLGAZ

PLAISIR SUISSE PÉTILLANT

Il est célébré et apprécié - notre classique primé.
Son fruit exotique, associé à une agréable douceur résiduelle, transmet une sensation palpitante d'exaltation.



Riesling-Silvaner (Müller-Thurgau).



Perlage délicat avec des notes florales. Un jeu harmonieux entre le sucré et l'acide.



Fromage à pâte dure affiné, tresse de lard, sorbet au citron, brochettes de fruits et à l'apéritif.





LES ÉTAPES DU FAÇONNAGE



Couper la pâte abaissée en 3 rectangles, les badigeonner de blanc d'œuf. Disposer la farce sur le premier tiers des rectangles.



Enrouler la pâte avec la farce et congeler emballée dans du film alimentaire. Puis couper en morceaux.

PETITS BISCUITS FOURRÉS AUX DATTES ET AUX ORANGES

POUR 80 pièces
PRÉPARATION env. 70 minutes
MISE AU FRAIS env. 2 heures 30
CUISSON AU FOUR env. 12 minutes
2 plaques du four
Papier cuisson pour les plaques

LA PÂTE

225 g de beurre, à température ambiante
225 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
¼ de cc de sel
1 œuf
275 g de farine blanche
75 g de fécule de maïs

LA FARCE

150 g de dattes séchées dénoyautées, p. ex. medjool, hachées
1 orange, rincée à l'eau chaude, le zeste râpé et 1 cs de jus
50 g d'amandes effilées, grillées
1 blanc d'œuf, battu, pour badigeonner

LE GLAÇAGE, AU CHOIX

100 g de sucre glace
3-4 cs de jus d'orange

1. Fouetter le beurre en pommade. Ajouter le sucre, le sucre vanillé et le sel et continuer de fouetter 2-3 minutes. Incorporer l'œuf. Mélanger la farine et la fécule de maïs, tamiser et ajouter puis rassembler rapidement en une pâte sans pétrir. Réserver ¼ de la pâte pour la farce, mettre le reste de pâte au frais 45-60 minutes.
2. Hacher finement les dattes et le zeste d'orange et incorporer le jus d'orange. Incorporer les amandes. Mélanger avec la pâte réservée. Travailler la pâte aussi vite que possible, puis mettre au frais 30-45 minutes.
3. Abaisser la pâte sur du papier cuisson sur un peu de farine en un rectangle d'env. 36 × 25 cm. Couper droit les bords de la pâte. Puis couper 3 rectangles d'env. 12 × 25 cm, badigeonner avec le blanc d'œuf. Former 3 rouleaux de farce de 24 cm de long. Disposer 1 rouleau de farce sur le premier tiers de chaque rectangle de pâte.

Enrouler la pâte avec la farce. Congeler dans du film alimentaire 45 minutes ou 1½ heure. Couper en tranches de 8 mm d'épaisseur, répartir sur les plaques préparées.

4. Cuire 10-13 minutes les plaques ensemble dans le four préchauffé à 160 °C (chaleur tournante/air pulsé). Laisser tiédir 5-10 minutes dans le four légèrement entrouvert.

5. Mélanger le sucre glace et le jus d'orange en un fin glaçage. En badigeonner les petits biscuits, laisser sécher.

NOS CONSEILS

- Cuire les petits biscuits 10-13 minutes une plaque après l'autre au milieu du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte).
- Les petits biscuits se conservent env. 2 semaines dans une boîte en fer blanc. Pour les conserver plus longtemps, les congeler, conservation: 2-3 mois. Décongélation: 10-20 minutes sur une grille à température ambiante.

Les idées de cadeaux exclusives, qui s'adaptent toujours.



* Dans les points de vente plus petits
éventuellement pas disponible





BONSHOMMES DE NEIGE

POUR env. 16 pièces
PRÉPARATION env. 1 heure
MISE AU FRAIS env. 1 heure
CUISSON AU FOUR env. 12 minutes
 Plaques du four
 Papier cuisson pour les plaques
 1 emporte-pièce rond d'env. 8 cm Ø

LA PÂTE

125 g de beurre, mou
100 g de sucre
1 gousse de vanille,
 les graines grattées
1 pincée de sel
1 œuf
250 g de farine blanche

LE GLAÇAGE

250 g de sucre glace
4 cs de lait entier

LA DÉCORATION

env. 16 carottes en massepain
1-2 sachets de glaçage pour gâteau foncé
env. 16 boules en chocolat,
 p. ex. Maltesers

1. Fouetter le beurre, le sucre, les graines de vanille, le sel et l'œuf en une masse homogène. Tamiser la farine et ajouter, continuer de remuer, rassembler rapidement en une pâte sans pétrir. Mettre au frais emballée dans du film alimentaire 1 heure.
 2. Abaisser la pâte sur un peu de farine sur 5 mm d'épaisseur. Découper des rondelles d'env. 8 cm. Répartir sur les plaques préparées.

3. Cuire les plaques ensemble 10-12 minutes dans le four préchauffé à 160 °C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer du four, laisser refroidir.
 4. Bien mélanger le sucre glace avec le lait. En badigeonner les petits biscuits. Placer les carottes en massepain au centre, laisser sécher. Faire fondre le glaçage pour gâteau selon les indications sur l'emballage, mettre dans une poche à dresser, couper un coin et décorer les petits biscuits en dessinant des yeux, une bouche et un serre-tête. Couper les Maltesers en deux, fixer avec un peu de glaçage aux deux extrémités des serre-tête.

NOS CONSEILS

- Cuire les petits biscuits 10-13 minutes une plaque après l'autre au milieu du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte).
- Conserver les bonshommes de neige dans une boîte en fer blanc. Conservation: 3-4 semaines.
- On peut aussi utiliser de la pâte à milanaise toute prête.



SAPINS AU CITRON

POUR 20 pièces
PRÉPARATION env. 30 minutes
MISE AU FRAIS env. 1 heure 30
CUISSON AU FOUR env. 12 minutes
 2 plaques du four
 Papier cuisson pour les plaques
 1 emporte-pièce en forme de sapin d'env. 7,5 cm de haut

LA PÂTE

120 g de beurre, à température ambiante
60 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de sel
1 œuf
250 g de farine blanche
1 cc de poudre à lever
1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé

LA LIAISON

60 g de sucre glace
env. 1 cs de jus de citron
décors en sucre, p. ex. nonpareilles blanches

1. Fouetter le beurre en pommade. Ajouter le sucre, le sucre vanillé et le sel et continuer de fouetter 2-3 minutes. Incorporer l'œuf. Mélanger la farine et la poudre à lever, tamiser et ajouter. Ajouter le zeste de citron, rassembler rapidement en une pâte sans pétrir. Mettre au frais emballée dans du film alimentaire 1 heure.
 2. Abaisser la pâte sur un peu de farine sur 4 mm d'épaisseur. Découper des sapins d'env. 7-8 cm de haut. Répartir sur les plaques préparées, mettre au frais 20-30 minutes.
 3. Cuire les plaques ensemble 10-12 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer du four, laisser refroidir.
 4. Mélanger le sucre glace et le jus de citron en un glaçage qui puisse s'étaler facilement, mettre dans une poche à dresser, couper un petit coin et dessiner le contour des petits biscuits, décorer avec les nonpareilles, laisser sécher.

NOS CONSEILS

- Cuire les petits biscuits 10-12 minutes une plaque après l'autre au milieu du four préchauffé à 200 °C (chaleur sole et voûte).
- Conserver les sapins au citron dans une boîte en fer blanc. Conservation: 3-4 semaines. Pour les conserver plus longtemps, congeler les sapins décorés. Conservation: 2-3 mois. Décongélation: sur une grille à température ambiante 10-20 minutes.
- Découper d'autres formes au choix.



Les bâtons au kirsch cultes fêtent un anniversaire cette année: 90 ans de séduction élégante.

CRÉATIONS AU CHOCOLAT DE LINDT & SPRÜNGLI

Quand la tradition rencontre l'innovation

Le bâton au kirsch original symbolise Lindt & Sprüngli tout comme Volg incarne le village. Aujourd'hui, ces friandises très prisées et les boules Lindor se voient adjoindre les Squares: des carrés fourrés aux différentes saveurs.

BÂTONS AU KIRSCH LINDT DEPUIS 1931

Lorsque l'on veut offrir un cadeau à des amis, des proches ou à soi-même, il n'est pas rare qu'à Volg, le choix se porte sur les bâtons au kirsch de Lindt. Car depuis 90 ans, le kirsch suisse de qualité supérieure enrobé de tendre chocolat Lindt, assure un plaisir sans cesse renouvelé.



**DOUBLE
DOSE DE
PLAISIR!**

Bâtons au kirsch Lindt

2x 250 g, disponible actuellement à Volg
avec une réduction exceptionnelle
de 40%: Fr. 22.50 au lieu de Fr. 37.80**.



Lindt Squares depuis 2021

Une tendre farce obtenue à partir des meilleurs ingrédients, enrobée dans du chocolat Lindt extra-fin: les nouveaux Lindt Squares. Nous méritons tous de petites récompenses au quotidien! Très pratiques dans leur emballage individuel - pour une minute d'infini plaisir.



Lindt Squares désormais disponibles
dans votre Volg en deux saveurs:
Lait Caramel 144 g* et Noir Orange 138 g*.

Un artisanat d'exception

Depuis 1845, les maîtres chocolatiers de Lindt fabriquent des créations au chocolat uniques, en déployant beaucoup d'amour et de savoir-faire. Leur talent artisanal et tout le soin apporté garantissent une qualité hors pair depuis bientôt 200 ans.

Lindt 
MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE
DEPUIS 1845

Hero



**BIENTÔT DANS
UN NOUVEAU
DESIGN!**

60% de fruits.
Produit à Lenzbourg.
Recette originale suisse.



**20%
DE RABAIS**

du 13.12.
au 19.12.2021

Sans huile de palme.
Délicieux chocolat suisse.
Certifié commerce équitable.



TON PETIT BONHEUR DU MATIN.



www.hero.ch/ @herokonfituere

*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.*

2 fois unique

Tout le plaisir du café Starbucks à la maison: Volg propose les capsules en aluminium, très pratiques, et désormais aussi le café en grains à moudre soi-même.

1. Grains entiers

Du grain à moudre pour les baristas à domicile: le café en grains Pike Place Medium Roast de Starbucks est désormais disponible chez Volg. Un mélange doux et équilibré de cafés d'Amérique latine aux arômes riches de cacao et de noix grillées.



2. Nouvelles variétés

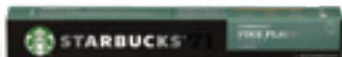
L'assortiment des fameuses capsules Starbucks ne cesse de s'élargir dans les magasins Volg: il inclut désormais une variante décaféinée, une création espresso racée, une nouveauté lungo plus sobre, et une combinaison 2 en 1 équilibrée pour espresso et lungo.

CAFÉ EN GRAINS STARBUCKS PIKE PLACE

Le meilleur de l'arabica d'Amérique latine: additionnez 10 g de café Starbucks fraîchement moulu de 180 ml d'eau pour une tasse de café divinement aromatisée.

Prix de lancement: Fr. 8.95

Prix de lancement valable du 22.11 au 31.12.2021



STARBUCKS PIKE PLACE, 10 CAPSULES ALU

Mélange équilibré de cafés d'Amérique du Sud, aux notes de chocolat et de noisettes.

Torréfaction ambrée

Prix de lancement: Fr. 4.45



STARBUCKS CAFFÈ VERONA, 10 CAPSULES ALU

Espresso riche et équilibré aux arômes de cacao délicatement torréfiés.

Torréfaction brune

Prix de lancement: Fr. 4.45

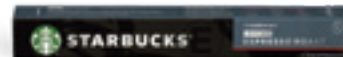


STARBUCKS ITALIAN STYLE, 10 CAPSULES ALU

Café élaboré par des experts à partir de grains d'arabica pour espresso corsé ou lungo.

Torréfaction brune

Prix de lancement: Fr. 4.45



STARBUCKS DECAF ESPRESSO, 10 CAPSULES ALU

Un mélange décaféiné de cafés d'Amérique latine et d'Asie.

Torréfaction brune

Prix de lancement: Fr. 4.45

* Peut être indisponible dans les petits points de vente

PUNSCH

Lacobi

DE TRADITION

- depuis 1919 -



*PEUT-ÊTRE PAS DISPONIBLE DANS
LES PETITS POINTS DE VENTE.



Ben's
Original™

Poêlée de champignons végane
Recette sur bensoriginal.ch



DES FÊTES AU NATUREL

Les couronnes en matériaux naturels sont très tendance. Pour l'avent, on les décore avec des branches de sapin, des pommes de pin et des baies rouges.

Il vous faut: des tiges fines et souples, p. ex. clématite, houblon ou saule. Des petits rameaux ornés de baies rouges, p. ex. houx, aubépine ou cynorhodons séchés (se trouvent au jardin, en forêt ou chez votre fleuriste). Des branches de sapin et des rameaux avec de petites pommes de pin. Fil floral, pince.

Comment faire: former un cercle avec des tiges. Enrouler du fil floral tout autour pour bien les fixer. Ensuite accrocher des branches de sapin et des rameaux avec des pommes de pin sur environ deux tiers de la couronne. Répartir les rameaux ornés de baies sur tout le pourtour. Suspendre la couronne à la porte d'entrée ou au mur avec du fil ou un ruban.



Au milieu de la forêt, sur le Bürgenstock, la terre s'ouvre. Les spéléologues de l'association d'Unterwald NW explorent les grottes de la région.



PAR AMOUR POUR LE VILLAGE
OÙ LA VIE ASSOCIATIVE
EST MÊME SOUTERRAINE



Fidel Hendry est le coprésident de l'association et la force motrice des amateurs de spéléologie d'Ennetbürgen NW.



Lors de l'exploration des grottes, la sécurité est le mot d'ordre. Il y a une règle à suivre impérativement: ne jamais explorer une grotte en solitaire.

Ennetbürgen NW est connu pour ses vues captivantes sur le lac des Quatre-Cantons. Mais quelques personnes intrépides préfèrent explorer les passages souterrains de la région.

Tous ceux qui sont déjà allés sur le Bürgenstock connaissent son panorama à couper le souffle. Cependant, quelques aventuriers de Nidwald sont fascinés par le monde intérieur des montagnes. Ils ont fondé la communauté des spéléologues d'Unterwald en 2004, dans laquelle près de 30 membres – dont 15 actifs – partagent leur passion pour les crevasses et les grottes cachées. «Tout le monde peut se joindre à nous. Concrètement, ce sont les géologues qui explorent les grottes, ou des constructeurs qui savent bien percer des trous dans les parois pour l'escalade», explique Fidel Hendry, coprésident de l'association, qui a lui-même exploré des grottes pendant plus de vingt ans.

La préparation, c'est la clé

La spéléologie est un hobby qui prend beaucoup de temps, confirme Fidel Hendry. L'exploration de la grotte doit être bien préparée et, sur place, la surface de l'entrée est examinée avec soin pour vérifier si elle risque d'être enterrée ou s'il y a danger d'effondrement. Des plans doivent également être établis. Une fois à l'intérieur, en revanche, vous êtes récompensé pour vos efforts. Un monde fascinant, dont beaucoup de choses non découvertes et intactes, attend d'être exploré. Les grottes sont importantes pour la recherche climatique, car les pierres sont comme des archives et dans les grottes de stalactites, qui ont souvent jusqu'à un million d'années, le climat peut être exploré jusqu'à mille ans en arrière.

Un hobby moderne au cœur de l'ère primaire

La spéléologie est populaire depuis cent ans, ce qui a permis de protéger et de préserver de nombreuses grottes. Il n'est pas rare de croiser des squelettes et des os d'anciens animaux. Mais ce n'est pas la seule chose qui fait de ce passe-temps non conventionnel une occupation fatigante. «Après la première excursion de spéléologie, trois jours de courbatures sont garantis», explique Fidel Hendry.

Sandra Durrer (photo ci-dessous) est gérante du magasin Volg d'Ennetbürgen depuis 2019. Elle trouve particulièrement intéressant que la communauté de spéléologues d'Unterwald partage ce passe-temps décalé. Néanmoins, elle préfère rencontrer les membres du club en surface, dans le magasin de son village, lorsqu'ils achètent leurs provisions, plutôt que de se rendre elle-même dans les grottes étroites.



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 est donc au cœur de notre communication. Les histoires de ces associations vous sont contées régulièrement dans le magazine *frais & sympa*.



Energizer MAX.

Jusqu'à
50%
DE PUISSANCE
EN PLUS*

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



SEULEMENT POUR QUELQUES JOURS:

**PLUS DE
PUISSANCE**
À PETIT PRIX!**

ACTION

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



**FREE
FREE
GRATUIT**

** Période de promotion: du 13 au 18 décembre 2021



**APPENZELLER ALPENBITTER
ORIGINAL**

**SWISS MADE.
DEPUIS 1902.**

APPENZELLER.COM

VOL-AU-VENT

Cette recette de Christiane Gays de Cheyres FR est particulièrement appréciée par les enfants.

VOL-AU-VENT

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 40 minutes

- 900 g d'émincé de poulet
- beurre à rôtir, pour la cuisson
- 250 g de champignons de Paris, en tranches

LA SAUCE BÉCHAMEL

- 50 g de beurre
- 2 cs de farine blanche
- 3 dl de lait entier, froid
- 2 dl de bouillon de légumes
- un peu de persil, selon goût

8 coques de vol-au-vent, le couvercle retiré, réchauffées au four

1. Saisir l'émincé de poulet dans le beurre à rôtir chaud par portions, retirer de la poêle.
2. Chauffer le beurre dans une casserole, ajouter la farine, faire revenir un peu. Verser le lait et le bouillon et porter à ébullition en remuant sans cesse. Ajouter la viande et les champignons, laisser mijoter env. 10 minutes. Ajouter un peu d'Aromat ou de bouillon de légumes pour assaisonner, selon goût. Répartir la sauce dans les vol-au-vent, parsemer de persil.

NOTRE CONSEIL

Utiliser un mélange de viande émincée (400 g de veau et 500 g de poulet). Idéal avec des carottes étuvées.

Christiane Gays vient de Cheyres FR, où il n'y avait pas de magasin ni de bureau de poste avant que Volg ne s'installe en 2013 avec un magasin et son agence de poste. Elle apprécie particulièrement de pouvoir faire ses courses à pied au village. Elle cuisine souvent ses vol-au-vent préférés pour la famille de son filleul: la joie peut se lire alors sur les visages des enfants.

Bon appétit
et cordiales
salutations.

Christiane Gays

P. S.: Votre Volg à Cheyres
est super sympa!



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

TIENS(T) BON



EXTRA ABSORBANT ET HYGIÉNIQUE
Une feuille peut suffire*



CO₂
RÉDUIT
EMBALLAGE
100%
RECYCLABLE **

*Extra absorbant par rapport aux lingettes ménagères classiques. Mesure selon la méthode Gramm pro Gramm DIN EN ISO Standard 12625-8
Hygienne car à usage unique. 1 feuille peut suffire: selon une enquête de consommation auprès de 500 participantes en Allemagne, octobre 2020.

**CO₂ réduit: Réduction de l'empreinte carbone des emballages grâce à l'utilisation de plastique recyclé, sur la base d'analyses du cycle de vie réalisées par Essity et vérifiées par des tiers. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site www.plenty.ch.

Emballage 100% recyclable: recyclable selon la norme ISO 18604, pour diverses utilisations.
Le recyclage réel dépend de plusieurs facteurs, par exemple la disponibilité régionale d'un système de recyclage.

Deux classiques – un nouveau délice au chocolat

Le chocolat Cailler apporte toujours un plus aux moments gourmands! Avec Kambly, Cailler a créé une nouvelle spécialité, qui emmènera les gagnant·e·s du concours en Gruyère.



C'est l'histoire d'une rencontre entre le chocolat Cailler, à base de cacao extra-fin et de bon lait de Gruyère, et le Petit Beurre croustillant de Kambly. De l'union de ces deux classiques suisses est né le Petit Beurre au chocolat, pour un plaisir redoublé. Le régal assuré pour celles et ceux qui savent apprécier la véritable qualité suisse.

Cailler apporte le plaisir du chocolat, Kambly la tradition des pâtisseries fines: goûtez au résultat unique du mariage entre ces deux marques suisses de tradition.

Un double régal qui se décline en deux saveurs: Kambly Cailler Petit Beurre Lait au chocolat au lait et Kambly Cailler Petit Beurre Crémant au chocolat noir.

Pour que tous les fans de biscuits et de chocolat puissent trouver une version à leur goût.

Question du concours

Quel est le point commun entre la maison Cailler et la maison Kambly?

- A Toutes deux sont originaires de Suisse romande.**
- B Toutes deux ont été fondées il y a plus de 200 ans.**
- C Toutes deux fabriquent leurs produits en Suisse à partir d'ingrédients durables et issus du commerce équitable.**

1^{er} prix d'une valeur de Fr. 1500.-

Une nuit pour 4 personnes à l'Hôtel Cailler**** à Charmey, dîner et petit déjeuner compris, plus visite de la Maison Cailler avec un atelier chocolat.

2^e-11^e prix d'une valeur de Fr. 200.-

Atelier chocolat à la Maison Cailler

12^e-40^e prix d'une valeur de Fr. 20.-

Cailler Kambly chocolat au lait et noir

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, «Cailler», Case postale 344, 8401 Winterthour.

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

Ce concours se déroule du 22 novembre au 23 décembre 2021.

Les collaboratrices et collaborateurs de Cailler 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.

L'HEURE ÉTOILÉE CHEZ VOLG

C'est parti!

Du 22 novembre au 26 décembre 2021, faites vos courses sous le signe de «L'heure étoilée» dans votre magasin Volg. Chaque semaine durant l'heure étoilée, vous trouverez des offres attractives et de nombreux prix à gagner d'une valeur totale de 185 000 francs. La dernière semaine sera décerné le premier prix, qui allie détente, nature et exercice physique: dix clientes et clients Volg pourront explorer des destinations de rêve à pied, grâce à des bons de voyage d'une valeur de 1000 francs chacun à faire valoir chez Imbach, le spécialiste des séjours en randonnée. Les offres à prix spécial «L'heure étoilée» sont valables dans la limite des stocks disponibles.

Le prospectus de l'heure étoilée, avec les talons de participation aux concours et un aperçu de toutes les offres, est à retrouver dans votre magasin Volg. Nous vous souhaitons de bonnes courses dans une ambiance de fête!



OFFRIR DU PLAISIR

Le Père Noël est malin, il sait que les bonnes idées cadeaux sont souvent juste sous notre nez, devant notre porte: au Volg du village. Avec la carte cadeau Volg, vous ferez plaisir à coup sûr: le destinataire pourra s'offrir le ou les cadeaux de son choix au magasin du village. Les différentes cartes cadeaux sont idéales pour les jeunes et les moins jeunes, qui pourront se faire plaisir aux rayons divertissement, musique, films ou jeux vidéo. Les cartes cadeaux sont disponibles dans tous les magasins Volg, vers les caisses. Les amateurs et amatrices de vin apprécieront un cru raffiné.

Renseignez-vous dans votre magasin sur les différents emballages cadeaux pour une ou plusieurs bouteilles.



Gagnant d'un prix du jury: le Club en fauteuil roulant du Valais romand, de Vétroz.

CONCOURS DES ASSOCIATIONS VOLG

Gagnants et prix spéciaux

Au printemps 2021, dans le cadre la campagne «Par amour pour le village», Volg a lancé son premier concours en ligne pour les associations suisses. L'intérêt suscité a dépassé toutes les espérances! Quelque 1800 associations les plus diverses ont téléchargé des photos de leur association sur le portail du concours volg.ch/win, et réuni 144 000 voix dans le cadre du vote. Il y avait au total 65 000 francs à gagner pour les caisses des associations. Cette cagnotte a été répartie en dix prix du public et prix du jury. Face à l'immense écho rencontré, Volg a décidé de décerner trois prix spéciaux d'une valeur de 2000 francs chacun pour récompenser des soumissions particulièrement originales. Une association de Suisse romande figure également parmi les lauréats: le Club en fauteuil roulant du Valais romand de Vétroz VS, qui a gagné un prix du jury d'une valeur de 5000 francs et un shooting photo professionnel.

Nous remercions l'ensemble des participants et souhaitons à tous les gagnants beaucoup de plaisir avec leurs prix!

IMPRESSUM Éditeur Volg Konsumwaren AG, Case postale 344, 8401 Winterthour **Direction de projet** Tamara Scheibli, Directrice Volg Communication/Publicité **Direction publicitaire** Christina Sedens, Volg Communication/Publicité **Conception, rédaction, mise en page** Medienart AG, 5000 Aarau, www.medienart.ch **Parution** 4 fois par an **Tirage** 200 000 exemplaires **Impression** Swissprinters AG, Zofingue **Contact** Tél. 058 433 55 04, e-mail: fraisetsympa@volg.ch, www.volg.ch

Imprimé en Suisse et sur du papier suisse



Découvrez la diversité séduisante
de Sheba® :



CE QU'IL Y A DE MIEUX POUR VOTRE CHAT.



Cailler

MARCHÉ DE NOËL

OFFREZ UN PETIT MOMENT DE PLAISIR!



Dans de plus petits points de ventes éventuellement pas disponible.



Nestlé™

Good food, Good life