

MARS 2022

# FRAIS & SYMPA

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

## AIL DES OURS

Une herbe aromatique  
vraiment polyvalente

## ENTRETIEN

Philipp Zraggen parle  
du présent et du futur  
des achats chez Volg



## UNE ENVIE DE LÉGÈRETE

Des plats printaniers ultrafrais et légers, préparés en un clin d'œil

**Volg**

# Probablement le meilleur lait



*Durable et  
équitable*

*Partenariat équitable  
Élevage respectueux des animaux  
Favorise la biodiversité*

En tant qu'entreprise traditionnelle innovante, nous produisons depuis toujours local selon un procédé doux. Nous respectons les directives de durabilité reconnues au niveau national et nous créons une valeur ajoutée pour l'homme et l'environnement. Merci d'avoir choisi notre lait durable. [www.milchhuus.ch/milch](http://www.milchhuus.ch/milch)



# SOMMAIRE



**Nos recettes**  
Fraîcheur et légèreté:  
des recettes printanières éclair



**Nos recettes**  
Une herbe aromatique puissante:  
plats à l'ail des ours



**Notre environnement**  
Par conviction: Volg imprime  
absolument tout en Suisse



**25**  
**Notre marque**  
Source d'énergie: les barres  
de céréales Volg

## ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,  
L'année commence à peine et nous sommes impatients de voir ce qu'elle va nous apporter. Une chose est sûre, chères clientes et chers clients, en 2022 aussi, vous serez notre priorité absolue. Au nom de tous les membres de notre personnel, je vous remercie de tout cœur pour votre grande fidélité! Découvrez en page 22 ce que nos magasins de village ont à vous offrir, aujourd'hui comme demain. Ce premier numéro de l'année vous propose aussi des recettes printanières légères qui se préparent en un clin d'œil, ce qui vous laissera plus de temps pour admirer le réveil de la nature. Par exemple lors d'une promenade en forêt qui, en ce moment, fleure bon l'ail des ours. Vous trouverez quelques recettes avec cette herbe aromatique de saison à partir de la page 27. Une information pour terminer: le magazine *frais & sympa* est l'un des nombreux documents que Volg fait imprimer, sans exception, en Suisse. À lire à partir de la page 36. Recevez mes meilleurs vœux de bonheur et de santé pour 2022.

frais et sympa



**Philipp Zraggen**  
Président de la direction

- 4 GARDE-MANGER**  
Hits du mois et conseils de saison
- 8 NOS RECETTES**  
Des recettes printanières éclair
- 19 LE MARIAGE DU MOIS**  
Fromage & vin du mois
- 21 ACTIONS VIN**  
Profitez-en
- 22 ENTRETIEN**  
Philipp Zraggen
- 25 NOTRE MARQUE**  
Barres de céréales Volg
- 27 NOS RECETTES**  
Recettes à l'ail des ours
- 36 NOTRE ENVIRONNEMENT**  
Impressions: 100% en Suisse
- 39 NOUVEAU CHEZ VOLG**  
À découvrir
- 43 LA RECETTE DES LECTEURS**  
Pâtes aux pois chiches
- 45 CONCOURS**  
Gagnez avec Hiestand
- 46 EN VRAC**  
L'actu chez Volg  
Impressum

## GARDE-MANGER



### LA MAIN VERTE

# Cueillir le pissenlit

En mars, le potager n'a pas encore grand-chose à offrir. Mais n'hésitez pas à jeter un œil par-dessus la clôture: c'est la saison idéale pour cueillir les feuilles de pissenlit. Mieux vaut éviter les pelouses fraîchement fertilisées et les lieux proches de routes fréquentées. Coupez les feuilles à deux ou trois centimètres du sol pour que le pied puisse se régénérer. Le pissenlit (ou dent-de-lion) est une herbe sauvage que l'on trouve en abondance à l'éclosion du printemps. À cette saison, les jeunes feuilles fraîchement cueillies ont un délicieux goût de noix et sont bien moins amères que les feuilles adultes. Lavez soigneusement les feuilles de pissenlit et séchez-les à l'essoreuse à salade. Elles pourront être servies crues en salades, dips, smoothies, pesto... Ou cuites pour des légumes à l'étuvée, soupes, risottos, ou encore une sauce aux herbes. Bon à savoir: les feuilles de pissenlit ont la réputation de chasser la fatigue printanière!

### LE BON LAIT

# DOUCE MOUSSE

Un cappuccino ou un *latte macchiato* est bien meilleur lorsque la mousse de lait est à la hauteur. Si vous préférez une mousse ferme, utilisez plutôt du lait drink, c'est-à-dire du lait demi-écrémé. Pour une mousse onctueuse, prenez du lait entier. Dans les deux cas: chauffez le lait à 60 °C et faites-le mousser à l'aide d'un émulsionneur. Vous pouvez également utiliser un fouet manuel; la mousse obtenue à la main sera toutefois légèrement moins onctueuse.



### HUILE DE CONSERVE

# RIEN À JETER

Envie d'une salade au thon? Pour la vinaigrette, il est conseillé d'utiliser l'huile d'olive ou de tournesol dans laquelle le thon a été conservé. Elle contient en effet des vitamines liposolubles favorisant le bien-être comme la vitamine D qui, à l'instar de la vitamine A, ne peuvent être assimilées par l'organisme que si elles sont associées à des corps gras.

BON À SAVOIR

# AIL DES OURS

Sa parenté botanique avec l'ail et l'oignon se devine aisément à son parfum, qui embaume les bois dès le mois de mars. L'ail des ours est d'ailleurs tout aussi polyvalent en cuisine que ses «cousins». Alors, que cuisiner avec cette herbe? Quelques idées vous attendent en pages 27 et suivantes. Pour l'heure, voici quelques infos utiles sur cette plante aromatique qu'on appelle aussi l'ail des bois.

- Soyez vigilant-e pendant la cueillette! Certains sosies de l'ail des ours sont toxiques, à savoir le muguet, le colchique et l'arum. Les différences: l'ail des ours sent clairement l'ail, possède une tige caractéristique et le dessous de ses feuilles est mat.
- La saison de l'ail des ours dure de mars à mi-mai, approximativement. Il perd sa saveur dès qu'il est en fleur.
- Les feuilles doivent être soigneusement lavées à l'eau courante avant toute utilisation.
- Mieux vaut consommer l'ail des ours bien frais, et ne pas le conserver plus d'un ou deux jours au frigo. Comme il sent fort, il est indispensable de le conserver dans un sac fraîcheur.
- L'ail des ours se congèle bien - en feuilles entières ou hachées, dans un sac de congélation, ou dans un bac à glaçons avec de l'huile ou de l'eau.
- «Ail des ours» est la traduction littérale du nom latin *Allium ursinum*.



# 100%

... des œufs que l'on trouve dans les rayons des quelque 600 magasins Volg ont été pondus par des poules suisses et transformés localement. Aucun ne fait exception: que ce soient les œufs crus ou durs, les œufs de Pâques multicolores (actuellement de saison), ceux de la gamme «Familienpreis» pour tous les budgets... jusqu'aux œufs utilisés dans les pâtes de la marque Volg. Sous l'étiquette «Délices du village», certains magasins Volg proposent en outre des œufs qui proviennent directement du village ou du village voisin. Saviez-vous qu'en 2018 Volg a été le premier détaillant à n'inclure que des œufs suisses dans son assortiment? Nous sommes en effet profondément convaincus de la valeur des sites de production en Suisse, où les normes de bien-être animal sont les plus strictes du monde.



LES HITS DU MOIS DE MARS

## Cordon bleu des Grisons et escalopes de chair à saucisse aux asperges

En ce mois de mars, deux nouvelles spécialités de viande vous attendent chez Volg. La première est un cordon bleu doré et croustillant aux accents grisons: l'escalope de porc juteuse renferme une farce savoureuse à la viande des Grisons et au fromage. Véritable ode au printemps, l'autre spécialité du mois est une escalope de chair à saucisse légère agrémentée de morceaux d'asperges vertes, le tout enrobé d'une panure croustillante. Bien entendu, ces deux spécialités sont à base de viande suisse.



# DES AIIILES POUR TOUS LES GOÛTS.



Disponible en plus dans les grands points de vente : La Red Bull White Edition et la Red Bull Green Edition.



Mars venteux et  
avril pluvieux  
font mai joyeux.

Dicton météorologique

## FRAÎCHEUR PRINTANIÈRE



### HEIDA, AOC VALAIS, SUISSE, 2020

Hourra! Le printemps est là! La nature reprend vie, avec autant de fraîcheur et de vivacité que le Heida AOC Valais. Des qualités qui font de ce vin un excellent choix pour le premier apéro de l'année dehors au soleil, mais à l'abri du vent. Sa robe claire et dorée rappelle la lumière encore douce du soleil printanier. Ses arômes intenses de fruits exotiques mûrs évoquent à chaque gorgée un peu plus les plaisirs de l'été. Chandra Kurt, autrice suisse spécialiste du vin, le décrit comme un vin blanc «racé et plein d'assurance». «Ce nouveau millésime est encore plus précis que le 2019 - un bel exemple de qualité pour ce cépage typique du Valais», écrit-elle au sujet de la cuvée 2020 dans son guide *Weinseller* (en allemand). Elle attribue à ce nectar disponible chez Volg la médaille d'or Weinseller, ainsi qu'une étoile pour récompenser son excellent rapport qualité-prix. C'est un vin à déguster avec des plats de printemps légers, à base de poisson ou de viande blanche. Et si le temps se prête plutôt à une fondue ou une raclette, alors on se réjouira d'en avoir une bouteille à la cave: en effet, rien de tel qu'un vin valaisan en accompagnement.

75 cl, 17,5 points, Fr. 17.80\*

\* Rapport qualité-prix particulièrement extraordinaire



**Hiestand**<sup>®</sup>  
FRAIS DU FOUR - NOTRE METIER

### CONCOURS EN PAGE 45

## Un pain savoureux et écologique

Aimez-vous le pain au levain naturel? Ses adeptes forment une communauté grandissante en Suisse. Si vous en faites partie, vous devez absolument goûter la miche traditionnelle au feu de bois de la boulangerie Hiestand. Elle est cuite exactement comme on l'aime: croustillante à l'extérieur, humide à l'intérieur, avec un petit goût acide agréable. Ce pain au levain, climatiquement neutre, est fabriqué avec de la farine IP-Suisse et cuit de manière écologique dans des fours à bois. Un mode de cuisson qui le rend particulièrement savoureux. Autre grand atout: ce pain au levain naturel reste frais très longtemps!

# RECETTES ÉCLAIR LÉGÈRES

Avec le printemps, l'envie de légèreté est de mise en cuisine. Beaucoup de fraîcheur et peu de travail, voilà le fil conducteur. Faire les courses, démarrer et s'étonner de ce qu'on peut réaliser comme plats délicieux en seulement 30 minutes chrono!



## PICCATA DE CHOU-RAVE ET SALADE DE MÂCHE

La viande n'est pas toujours nécessaire: les tranches de chou-rave panées sont tout aussi délicieuses. Recette page 17.



**ESCALOPES AU CITRON**  
La version suisse rapide  
du classique de la cuisine  
italienne *scaloppine al  
limone* avec du citron frais.  
Recette page 17.



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

# Cailler



À QUI ALLEZ-VOUS FAIRE PLAISIR AUJOURD'HUI?



## SOUPE LAKSA AU POULET

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 30 minutes

- 1 cs d'huile de tournesol
- 1 oignon, haché finement
- 3 cm de gingembre, haché finement
- 2 carottes, en tranches
- ½ chou-fleur, les sommités
- 1 cs de concentré de tomate
- 1 cs de poudre de curry
- 7 dl de bouillon de poule, chaud
- 5 dl de lait de noix de coco
- 2 blancs de poulet, en morceaux d'env. 1,5 cm
- 100 g de tomates cerises, coupées en deux
- 150 g de nouilles chinoises de sauce soja
- 1 cs de ciboulette, hachée grossièrement

1. Chauffer l'huile dans une casserole, y faire revenir l'oignon et le gingembre, ajouter les carottes et le chou-fleur et faire revenir env. 3 minutes. Ajouter le concentré de tomate et le curry, faire griller brièvement. Déglacer au bouillon, verser le lait de coco, porter à ébullition. Laisser mijoter à couvert en remuant de temps en temps env. 10 minutes.

2. Ajouter le poulet, les tomates et les nouilles, assaisonner avec la sauce soja et laisser mijoter env. 10 minutes. Dresser la soupe dans des bols, décorer avec la ciboulette.

### NOS CONSEILS

- Le laksa est une soupe de nouilles d'Asie du Sud crémeuse à base de lait de coco et de curry.
- Pour un goût plus pimenté, servir avec du sambal oelek ou des piments rouges frais.



## SALADE TIÈDE DE POIREAUX AU MOSTBRÖCKLI ET AUX NOISETTES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 25 minutes

- 4 dl de vin blanc
- 2 dl d'eau
- 1 cc de sel
- 1 feuille de laurier
- 4 tiges de poireaux, en morceaux d'env. 1 cm

### LA SAUCE

- 2 cs de vinaigre de vin blanc
- 5 cs d'huile de colza ou d'huile d'olive
- 4 cs de jus d'orange
- 1 cc de moutarde
- sel, poivre

### LA GARNITURE

- 30 g de noisettes, grillées, hachées grossièrement
- 60 g de mostbröckli, coupé fin

1. Porter le vin et l'eau à ébullition avec le sel et la feuille de laurier. Ajouter le poireau, laisser mijoter à couvert env. 8 minutes. Déverser l'eau de cuisson excepté 2 cs.
2. Mélanger tous les ingrédients de la sauce, moutarde comprise, mélanger avec le poireau chaud, assaisonner.
3. Répartir la salade sur les assiettes, décorer avec les noisettes et le mostbröckli.

# «Saveurs du printemps!»



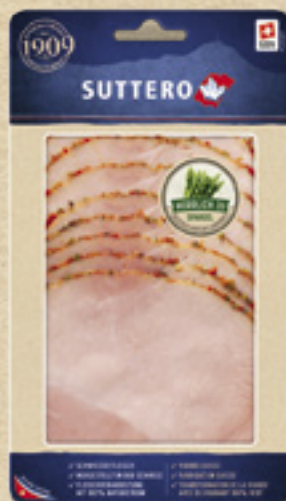
Escalope de chair à saucisse aux asperges, Chair à saucisse aux asperges vertes, enrobée d'une panure légère et croustillante. Délicieuses avec un accompagnement printanier.



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

20% sur les saucisses à rôtir à l'ail des ours du 2 au 6 mars 2022.

**20%  
DE RÉDUCTION**



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

\*Éventuellement non disponible dans les petits magasins.





## PURÉE DE PETITS POIS ET FETA GRILLÉE

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 35 minutes

**800 g** de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en dés  
**eau salée**, bouillante

**400 g** de petits pois surgelés  
**1,5 dl** de lait drink  
**2 cs** de beurre  
**sel, poivre, noix de muscade**

### LA FETA

**2 fetas**  
**2 cs** de farine  
**1 cs** d'huile d'olive  
**½** citron, uniquement le jus  
**quelques** feuilles de menthe, persil ou brins de ciboulette, ciselés, pour la décoration

1. Cuire les pommes de terre dans l'eau salée, égoutter, laisser la vapeur s'évaporer et réduire en purée au passe-vite.
2. Cuire les petits pois dans le lait env. 3 minutes, réserver 4 cs de petits pois. Mixer le reste et incorporer le beurre.
3. Mélanger la masse de pommes de terre et de petits pois, assaisonner.
4. Passer la feta dans la farine, tapoter pour retirer l'excédent. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, faire dorer la feta env. ½-1 minute sur chaque côté, couper en dés.
5. Dresser la purée aux petits pois dans les assiettes, répartir la feta et les petits pois réservés dessus. Arroser de jus de citron et parsemer d'herbes.

## NOUILLES DE LÉGUMES ET SAUCE AU BROCOLI

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 35 minutes

### LA SAUCE AU BROCOLI

**150 g** de brocoli, les sommités coupées, hachées finement  
**50 g** de noix, grillées, hachées finement  
**35 g** de fromage râpé, p. ex. grana padano  
**1 dl** d'huile d'olive  
**1** citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé,  
1 cs de jus  
**sel, poivre**

### LES NOUILLES DE LÉGUMES

**450 g** de carottes  
**550 g** de courgettes  
**2 cs** d'huile d'olive  
**1** gousse d'ail, hachée finement  
**1 cc** de sel  
**un peu** de poivre

1. Mélanger les brocolis et tous les ingrédients, jus de citron compris, dans un récipient, assaisonner.
2. Couper les carottes et les courgettes en forme de nouilles avec l'économe en forme de spirale ou un économe. Chauffer l'huile dans une poêle, ajouter les légumes et l'ail, faire sauter en remuant env. 5 minutes, assaisonner.
3. Dresser les légumes sur des assiettes, servir avec la sauce.



Peut aussi réaliser des nouilles de légumes:  
**économe Kísag**  
1 pièce





25g = 11/ 490 kJ 117 kcal  
6%\*  
100g 1962 kJ 468 kcal



25g = 11/ 490 kJ 117 kcal  
6%\*  
100g 1962 kJ 468 kcal

**NOUVEAU  
DANS VOTRE  
VOLG\***

\*

\*



\*



\* Evt. non disponible dans les plus petits points de vente.

## CONCOMBRES TIÈDES ET FILETS DE TRUITE

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 30 minutes

- 2 cs d'huile de colza
- 1 oignon, haché finement
- 1 dl de bouillon de légumes, chaud
- 1,8 dl de demi-crème acidulée
- 1 cc d'aneth séché
- 2 concombres, pelés, coupés en deux, épépinés, en morceaux d'env. 2 cm
- sel, poivre
- ½ botte de ciboulette, ciselée

### LES FILETS DE TRUITE

- 4 filets de truite frais
- ½ cc de sel
- 1 cs de beurre à rôtir

1. Chauffer l'huile dans une casserole, y faire revenir l'oignon. Ajouter le bouillon, la crème acidulée et l'aneth, laisser mijoter 2 minutes. Ajouter les concombres, faire pocher, assaisonner, parsemer de ciboulette.

2. Saler les filets de truite, faire dorer dans le beurre à rôtir chaud env. 2 minutes sur chaque face. Servir le poisson avec les concombres tièdes.

### NOTRE CONSEIL

Idéal avec des pommes de terre à l'anglaise ou du riz blanc.



## COUSCOUS DE CHOU-FLEUR À L'ORIENTALE

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 30 minutes

- 2 cs d'huile de colza
- 2 choux-fleurs, d'env. 450 g chacun, râpés à la râpe à röstli
- 1 cc de sel
- un peu de poivre
- 50 g d'abricots séchés, coupés finement
- 50 g d'olives noires dénoyautées, coupées en deux
- 100 g de pistaches salées, décortiquées, hachées grossièrement
- ½ citron, le zeste râpé et le jus
- sel, poivre
- quelques feuilles de menthe ou de persil, hachées

1. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, ajouter les choux-fleurs, faire sauter en remuant env. 7 minutes, assaisonner, mettre dans un récipient.  
2. Incorporer les abricots et tous les ingrédients, poivre compris, laisser refroidir. Dresser le couscous de chou-fleur sur les assiettes, parsemer d'herbes et servir.







## PICCATA DE CHOU-RAVE ET SALADE DE MÂCHE

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 30 minutes

### PICCATA DE CHOU-RAVE

- 600 g de chou-rave, en tranches d'1 cm d'épaisseur eau salée, bouillante
- 80 g de farine blanche
- 3 œufs, battus
- un peu de noix de muscade, râpée
- 200 g de fromage râpé, p. ex. emmentaler/gruyère
- un peu de poivre
- 4 cs de beurre à rôtir

### LE SÉRÉ AUX HERBES

- 150 g de séré maigre
- ½ bouquet de persil, haché finement
- sel, poivre

### LA SALADE

- 3 cs d'huile de colza
- 2 cs de vinaigre de vin blanc
- 1 cs de confiture d'abricots
- sel, poivre
- 200 g de mâche
- ½ botte de radis, en fines rondelles

1. Cuire les choux-raves al dente dans l'eau salée env. 5 minutes. Égoutter les choux-raves, les laisser refroidir sur du papier absorbant et les éponger.
2. Mettre la farine, les œufs avec la noix de muscade et le fromage râpé avec le poivre dans des assiettes creuses.
3. Passer les choux-raves dans la farine, tapoter pour enlever l'excédent. Passer ensuite les choux-raves dans l'œuf et enfin dans le fromage, passer encore une fois dans la farine si nécessaire.
4. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive et y faire dorer les choux-raves par portions sur feu moyen, des deux côtés.
5. Mélanger le séré et le persil, assaisonner.
6. Bien mélanger l'huile, le vinaigre et la confiture, assaisonner. Dresser la salade de mâche et les radis sur des assiettes, arroser de sauce, ajouter la piccata de chou-rave.



## ESCALOPES AU CITRON

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 35 minutes

- 2 cs d'huile d'olive
- 12 petites escalopes de veau ou de porc
- 1 cc de sel
- un peu de poivre
- 2 dl de bouillon de légumes
- ½ citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé et le jus
- 1 cc de maïzena
- ½ citron, rincé à l'eau chaude, en fines rondelles pour la décoration

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir la viande 1 minute de chaque côté, assaisonner. Réserver au chaud dans le four préchauffé à 60 °C.
2. Porter le bouillon à ébullition avec le jus de citron et le zeste, réduire le feu. Mélanger la maïzena avec 2 cs du liquide dans un petit bol, verser à nouveau dans le bouillon en remuant, ajouter les rondelles de citron, laisser mijoter env. 2 minutes. Remettre la viande dans la poêle, chauffer.

### NOTRE CONSEIL

Servir avec un risotto au vin blanc et aux carottes. Pour cela, ajouter les carottes coupées en rondelles après avoir déglacé au vin blanc et laisser mijoter.



## PIZZA BIANCA AUX POIRES ET AU ROQUEFORT

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 20 minutes  
CUISSON AU FOUR env. 25 minutes  
Papier cuisson pour la plaque

- 250 g de yogourt nature, crémeux
- 100 g de roquefort, en morceaux
- 1 abaisse rectangulaire de pâte à pizza
- 2 poires, coupées en deux dans la longueur, évidées, en fines tranches
- 2 endives, effeuillées
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre
- 20 g de roquette

1. Mélanger le yogourt et le roquefort dans un saladier. Dérouler la pâte à pizza, la poser sur la plaque préparée, la piquer régulièrement avec une fourchette. Y répartir la masse en laissant un bord libre de 1 cm. Répartir les poires et les endives sur la masse, arroser d'huile, assaisonner.
2. Cuire env. 25 minutes sur le premier niveau depuis le bas du four préchauffé à 230 °C (chaleur sole et voûte). Retirer la pizza du four, répartir la roquette par-dessus et servir aussitôt.

### NOS CONSEILS

- Le roquefort peut être remplacé par du gorgonzola.
- Arroser avec du miel selon goût.

# VAYA - LE PLAISIR D'UN SNACK ÉQUILIBRÉ



LES PROS DES CHIPS.



# Fromage & vin

**LE MARÉCHAL**  
FROMAGE SUISSE À PÂTE MI-DURE

## Fines herbes vaudoises et force de caractère valaisanne

Onctueux et savoureux, le fromage Le Maréchal est fabriqué chaque jour avec du lait frais provenant de treize fermes de la Broye vaudoise. À la fromagerie familiale Rapin, l'ajout d'un mélange d'herbes bio pendant la phase d'affinage lui confère son arôme caractéristique. Le Maréchal se marie à merveille avec le Johannisberg AOC Valais, de cépage sylvaner. Un vin dont la corpulence est en parfaite harmonie avec l'intensité de ce fromage aux herbes.

**JOHANNISBERG AOC VALAIS,**  
SUISSE, 75 CL

Johannisberg AOC Valais,  
Suisse, 75 cl

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

**Le Maréchal**  
La portion, 200 g,  
les 100 g

au lieu de Fr. 2.65

**Fr. 1.95**



VIN  
DU  
MOIS

FROMAGE  
DU  
MOIS



Tu sais, quoi faire avec  
le cacao. Nous aussi,  
d'où il vient.

Chaque Ritter Sport est 100% certifié  
provenant d'approvisionnement  
durable de cacao.



**QUADRATISCH. PRAKTISCH. GUT.**

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

# PROMOTIONS ACTUELLES!



**+** Soir Soleil, Féchy, AOC La Côte  
Suisse, 2020, 75 cl, 17 points\*

☞ Chasselas ☞ Jaune paille clair ☞ Notes fleuries, fleurs de tilleul, pêche blanche ☞ 8-10 °C ☞ Apéritif, poisson, viande blanche

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

**+** Humagne Rouge, AOC Valais\*\*  
Suisse, 2020, 75 cl

☞ Humagne rouge ☞ Rouge rubis ☞ Fruits des bois, élégant ☞ 14-16 °C ☞ Viandes et plats mijotés, fromage à pâte dure

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



**+** Johannisberg, AOC Valais \*\*  
Suisse, 2020, 75 cl, 16,75 points\*

☞ Sylvaner ☞ Jaune d'or clair ☞ Pomme verte, coing, racé ☞ 9 °C ☞ Asperges, fondue, raclette

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

**Stella d'Oro, Negroamaro di Salento, IGP Barrique**  
Italie, 2020, 75 cl

☞ Negroamaro ☞ Rouge grenat ☞ Groseilles, fruits secs, cacao ☞ 16-18 °C ☞ Bœuf, rôtis

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



**Caswell, White Zinfandel, California**  
États-Unis, 2020, 75 cl, 16.5 points\*

☞ Zinfandel ☞ Rosé ☞ Framboises, églantier, exotique, vif ☞ 8-10 °C ☞ Apéritif, plats asiatiques, grillades

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

**Caswell, Zinfandel, California**  
États-Unis, 2019, 75 cl

☞ Zinfandel ☞ Rouge grenat ☞ Framboises et mûres ☞ 14-16 °C ☞ Pizzas, pâtes, poulet grillé

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



**Oro, Selección Solitario, Toro DO**  
Espagne, 2018, 75 cl, 17.5 points\*

☞ Tinta de Toro ☞ Rouge foncé ☞ Baies, notes de vanille, élégant ☞ 16-18 °C ☞ Rack d'agneau à la polenta, cordon bleu, plateaux de fromages

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



**Fincas Valdemacuco Roble, Valdemar, Ribera del Duero DO**  
Espagne, 2019, 75 cl, 17.25 points\*

☞ Tempranillo ☞ Rouge cerise foncé ☞ Baies noires, réglisse ☞ 16-18 °C ☞ Charcuterie, fromage

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



**Action valable du 28.2.2022 au 26.3.2022**  
jusqu'à épuisement des stocks sous réserve de changement de millésime

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

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

\*\* Disponible au niveau régional ou sur commande.



«Volg est et restera un magasin de village qui répond aux besoins du quotidien»

Une année prospère, une nouvelle image pour la marque Volg et un concours dédié aux associations: 2021 a marqué l'histoire de Volg. Philipp Zraggen, président de la direction de Volg, parle du présent et du futur des achats chez Volg.

**Monsieur Zraggen, si vous pouviez visionner une rétrospective de cette année 2021 passée chez Volg: quel moment aimeriez-vous revivre en faisant un arrêt sur image?**

Philipp Zraggen (*réfléchit*): c'est difficile de faire un choix. L'un de ces moments remonte au mois de février, quand les produits de la marque Volg sont arrivés en magasin dans leur nouveau design. Un projet sur lequel nous avons énormément travaillé pendant près d'un an. Derrière tout cela, il y a plus qu'une simple modernisation du look.

**Quoi par exemple?**

De nombreuses recettes ont été améliorées. Nous utilisons de plus en plus des matières premières issues d'une production durable ou des matières grasses locales pour remplacer l'huile de palme. Par ailleurs, la part des produits suisses a encore augmenté. On retrouve aussi davantage de produits disponibles en qualité bio ou IP-Suisse. Aujourd'hui, notre assortiment compte près de 300 articles durables.

**Peut-on dire que l'assortiment Volg connaît actuellement une profonde mutation?**

Non. Volg est et restera un magasin de village qui répond aux besoins du quotidien. L'assortiment est conçu de telle sorte que les habitants n'ont pas besoin de quitter le village pour subvenir à leurs besoins courants. Mais l'assortiment évolue constamment vers plus de durabilité.

**Rien d'étonnant donc à ce que l'on croise de plus en plus de labels durables, comme la coccinelle d'IP-Suisse, lorsqu'on fait ses achats chez Volg?**

Oui, la fameuse coccinelle est nettement plus présente dans les rayons. Nous souhaitons en effet promouvoir de manière ciblée des matières premières et produits durables qui respectent les normes de production IP-Suisse. Nous sommes déjà passés à IP-Suisse pour certains produits agricoles de base comme le lait frais, les carottes, les pommes de terre et les oignons.

**En quoi l'assortiment Volg est-il si spécial?**

S'engager pour une consommation durable, cela ne passe pas seulement par des labels et des certifications de qualité. Les circuits courts contribuent également à la protection de l'environnement. Dans chaque magasin Volg, on trouve des spécialités «Délices du village» qui sont livrées en personne par le producteur du village ou du village voisin. Par ailleurs, la proportion de produits suisses dans nos magasins est supérieure à la moyenne. Nous réalisons plus de 75% de notre chiffre d'affaires avec des produits locaux. Là aussi, nous faisons tout pour que ce pourcentage continue d'augmenter.

**Souhaitez-vous également augmenter le nombre de magasins Volg?**

Évidemment, je souhaite toujours plus de magasins (*sourire*). Nous développons en permanence notre réseau de points de vente et comme en 2021, il y aura de nouvelles ouvertures en 2022.

**Depuis plus de dix ans, le groupe Volg est également implanté en Suisse romande. Comment les magasins de village sont-ils perçus?**

Très bien. L'accueil a été chaleureux, nous nous sentons les bienvenus. Nous continuerons d'investir dans le réseau de vente en Suisse romande. Nous avons prévu une enveloppe globale d'environ 30 millions de francs pour les nouvelles constructions et les travaux de rénovation. Car l'essentiel est que la clientèle se sente bien lorsqu'elle vient faire ses achats. Aussi voulons-nous lui offrir des magasins de village soignés, dans l'air du temps et en phase avec les besoins de consommation actuels.

«L'accueil a été chaleureux, nous nous sentons les bienvenus.»

**Que recherchent les clients en priorité lorsqu'ils font leurs achats?**

Ils accordent une grande importance à des facteurs comme la proximité, l'attractivité des horaires d'ouverture et l'amabilité du personnel. À une époque où tout se bouscule, nos clients veulent également pouvoir faire leurs courses rapidement dans des magasins où ils se repèrent facilement. Nos magasins de village répondent à toutes ces attentes. L'essor du télétravail favorise encore plus les achats sur le lieu de résidence ou de vacances.

**Pour vous, quel a été le moment fort de 2021?**

Le concours des associations Volg, que nous avons organisé pour la première fois au printemps dernier. Le résultat a largement dépassé mes attentes. Je suis encore très impressionné par le nombre de personnes qui s'investissent dans les associations. C'était formidable de pouvoir prendre part à cette vie associative, et je suis fier de la participation de certains gagnants du concours – dont une association de Suisse romande – à notre campagne publicitaire 2022.

«Nos clientes et nos clients sont la chose la plus importante qui soit.»

**Votre vœu le plus cher pour 2022?**

Que nos clientes et clients soient toujours aussi enthousiastes à l'idée de faire leurs achats au village. Ils sont la chose la plus importante qui soit. Je voudrais donc leur dire un immense merci. Nous souhaitons leur offrir plus qu'un «simple» lieu où faire leurs achats. Il est déjà possible d'effectuer des transactions postales dans 400 points de vente, de récupérer des invendus alimentaires dans la plupart des magasins grâce à l'appli Too Good Too Go, et de retirer de l'argent à n'importe quelle caisse. Continuer de créer de la valeur ajoutée à travers ce type d'activités est l'une de nos préoccupations majeures pour l'avenir. Pour cette nouvelle année, je voudrais souhaiter avant tout une bonne santé à tous nos lecteurs et nos lectrices, et leur dire que je suis ravi de les compter parmi notre clientèle.



**Portrait**

Philipp Zraggen (né en 1973 à Berne) travaille pour Volg depuis septembre 2018. Le 1<sup>er</sup> septembre 2019, il reprend la présidence de la direction. Marié et père de deux enfants, il vit dans le canton d'Argovie. Volg a toujours fait partie de sa vie – quand il était petit, il allait y acheter des bonbons après l'école, aujourd'hui il y fait les courses pour toute la famille.



**Gagnants  
du Concours des  
associations Volg:**

Jugendverein  
Giuventüna  
Ftan GR

# Par amour pour le village, où les jeunes vivent vieux.

Au sein de l'association de jeunes Giuventüna de Ftan GR, on aime perpétuer les traditions en costume local. Les membres s'investissent corps et âme pour préserver les coutumes locales telles que le «Schüschaiver» ou le «Chalandamarz». Leur association fait partie de la vie du village, au même titre que Volg et ses quelque 600 magasins de village. Ces derniers proposent tous les produits répondant aux besoins quotidiens. Toujours à proximité, toujours bien agencés et toujours avec une note personnelle en accord avec le village.

**Volg**  
*frais et sympa*



NOTRE MARQUE



## MIEL CRUNCHY

Une barre aux flocons d'avoine et de blé naturellement sucrée avec du miel issu du commerce équitable. Ici pas d'huile de palme, mais de l'huile de colza et des noisettes croquantes pour le côté crunchy.

## MÛRES POMMES SOFT

Cette barre moelleuse aux mûres et aux pommes séduira les fans de fruits. Elle contient désormais de l'huile de colza et de coco à la place de l'huile de palme.

Fruits, graines de soja, riz soufflé et flocons d'avoine et de blé apportent beaucoup de fibres pour une sensation de satiété prolongée. L'extrait de vanille et le lait écrémé donnent un petit plus d'arôme.

LES BARRES DE CÉRÉALES VOLG

# En-cas énergétique

Les barres de céréales permettent de rapidement faire le plein d'énergie. Déclinables à l'infini, elles se glissent partout lors de vos sorties.

Deux nouvelles variétés exquises sont à découvrir chez Volg.

## Chocolat Nature Soft

Enrobée de chocolat et très appréciée, cette barre moelleuse aux flocons d'avoine et de blé a changé de recette: l'huile de colza a remplacé celle de palme, la quantité de sucre a diminué et le cacao est désormais issu du commerce équitable.

Vanille, amandes et noix de coco râpée lui confèrent une saveur irrésistible.

La plus exotique et la plus chocolatée des barres de céréales Volg!



## Framboises Amandes Soft Bio

Ici ce sont les framboises sucrées et les amandes croquantes qui sont à l'honneur. Délicieusement moelleuse, cette nouveauté bio reste toutefois croustillante grâce aux flocons d'avoine, d'épeautre et aux cornflakes.

## Barres de céréales Volg

Douceur croquante, fruité crémeux, chocolat ou croustillant aux baies: quatre variétés de barres aux céréales pour tous les goûts. Et vous, laquelle préférez-vous?

Miel Crunchy, 9 x 18 g, Mûres Pommes Soft, 6 x 25 g,

Chocolat Nature Soft, 6 x 27 g, Framboises Amandes Soft Bio, 6 x 24 g





GIANNI TRAVAILLE  
DEPUIS 21 ANS  
CHEZ KNORR



Le goût comme à la maison!



La promesse Knorrli

Fabriqué en Suisse



-20%

DU 007.03 AU 13.03.2022  
SUR PRODUITS KNORR SÉLECTIONNÉS



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

# Herbe aromatique

**Lorsque les forêts sentent l'ail, c'est enfin la saison de l'ail des ours.  
Ce messager odorant du printemps aromatise le pesto,  
les soupes, les quiches, la polenta et accompagne même les côtelettes.**



POUR FINS GOURMETS.

# Feu vert pour un plaisir naturel

Savourez les nouvelles pâtes bio Hilcona !



**NOUVEAU**  
**Découvrir maintenant!**

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



## PESTO À L'AIL DES OURS ET AUX NOIX

**PRÉPARATION** env. 30 minutes  
**2 bocaux à conserve** de 1,5 dl

env. 1 semaine au réfrigérateur.  
 Lorsque le bocal est ouvert,  
 consommer le pesto rapidement.

- 80 g d'ail des ours,**  
coupé grossièrement
- 50 g de noix,**  
hachées grossièrement
- 1 citron,** rincé à l'eau  
chaude, le zeste râpé
- 2 dl d'huile de tournesol**
- 60 g de fromage râpé,**  
p. ex. grana padano
- sel, poivre**
- un peu d'huile**

### NOTRE CONSEIL

Idéal avec des pâtes, du pain frais  
 ou en garniture sur une soupe.



1. Mettre l'ail des ours avec le reste des ingrédients, moitié de l'huile comprise, dans un mixeur et réduire en purée. Incorporer le reste d'huile et de fromage, assaisonner. Verser dans les deux bocaux stérilisés, verser un peu d'huile par-dessus, bien fermer. Le pesto peut se conserver

## SOUPE À L'AIL DES OURS

**ENTRÉE POUR 4 personnes**  
**PRÉPARATION** env. 30 minutes

jus de citron, laisser mijoter env. 25 minutes. Ajouter l'ail des ours et l'huile d'olive, mixer finement. Répartir la soupe dans les assiettes, décorer avec l'ail des ours.

- 2 oignons,**  
hachés finement
- 1 gousse d'ail,**  
hachée finement
- 1 cs d'huile de colza**
- 150 g de céleri-rave,** en dés
- 1 feuille de laurier**
- sel, poivre,**
- noix de muscade**
- 3 dl de demi-crème**
- 5 dl de bouillon de légumes**
- 1 cs de jus de citron**
- 100 g d'ail des ours,**  
coupé grossièrement
- 2 cs d'huile d'olive**
- 1 cs d'ail des ours,** ciselé

### NOTRE CONSEIL

Idéal avec du pain frais.



1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile de colza. Ajouter le céleri-rave et tous les ingrédients, noix de muscade comprise, faire revenir env. 5 minutes. Ajouter la crème, verser le bouillon et le



# Plus Bèèèè que Meuh.



**LAIT DE BREBIS BIO** est facilement digestible, a une consistance crémeuse et un arôme fin et doux d'amande.



Depuis 21 ans, nous fabriquons des produits au lait de brebis bio. Nous sommes votre laiterie bio avec une longue histoire, car en 1989 déjà, nous avons acquis la première licence de lait bio. Nous avons été la première laiterie de Suisse à obtenir la licence pour la transformation du lait bio. Tradition, innovation et passion - voilà ce qui nous motive nous anime chaque jour.

SUIVRE NOUS SUR  

MOLKEREI-BIEDERMANN.CH

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



## QUICHE À L'AIL DES OURS AU JAMBON

**POUR 4 personnes**

**PRÉPARATION env. 30 minutes**

**CUISSON AU FOUR env. 45 minutes**

Pour une plaque à gâteau ou un moule à tarte d'env. 28 cm Ø, beurré

- 1** abaisse ronde de pâte à gâteau
- 1 cs** de beurre
- 3** oignons, en lanières
- 180 g** de jambon arrière, coupé finement
- 50 g** d'ail des ours, coupé grossièrement
- 2 dl** de demi-crème

- 150 g** de fromage frais nature
- 4** œufs
- 200 g** de fromage à pâte mi-dure, p. ex. Sorcière Rouge, râpé
- sel, poivre**
- quelques** feuilles d'ail des ours

- 1.** Dérouler la pâte à gâteau, mettre dans le moule préparé, piquer le fond à la fourchette de façon régulière, mettre au frais.
- 2.** Chauffer le beurre dans une casserole, y faire revenir les oignons, ajouter le jambon, faire revenir brièvement, réserver.

- 3.** Mixer finement l'ail des ours et la crème dans un récipient haut. Mélanger le fromage frais et les œufs dans un récipient, mélanger avec le fromage et l'ail des ours à la crème. Incorporer les oignons et le jambon réservés, assaisonner. Verser la masse sur le fond de pâte. Décorer avec les feuilles d'ail des ours.
- 4.** Cuire env. 45 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte). Retirer du four et laisser tiédir.

### NOTRE CONSEIL

Servir avec une salade colorée.

Tu vis une  
force naturelle pure.

Nous aussi.



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

La nature est la source de notre vie, de notre bien-être et de notre santé. Nous fabriquons le meilleur muesli à base d'ingrédients sélectionnées. Afin de protéger nos précieux sols et aliments, nous nous engageons pleinement pour œuvrer en faveur de la santé de la nature et de l'homme.



Nous vivons pour le muesli.

**familia**



## POLENTA À L'AIL DES OURS ET SAUMON AU MIEL

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 30 minutes

### L'HUILE AU CITRON

- 1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé
- 2 cs de jus de citron
- 0,5 dl d'huile de tournesol
- sel, poivre

### LA POLENTA

- 1,2 l de bouillon de légumes
- 250 g de polenta fine
- 25 g de beurre
- ½ citron, le jus
- 20 g d'ail des ours, coupé grossièrement
- 60 g de fromage râpé
- sel, poivre

### LE SAUMON AU MIEL

- 4 tranches de saumon surgelé, décongelé
- sel
- 1 cs de beurre à rôtir
- 10 g d'ail des ours
- 2 cc de miel liquide
- ½ citron, rincé à l'eau chaude

1. Mélanger le zeste et le jus de citron avec l'huile, assaisonner.
2. Porter le bouillon à ébullition, ajouter la polenta, laisser mijoter sur feu doux en remuant 3-4 minutes. Ajouter le beurre, le jus de citron, l'ail des ours et le fromage, assaisonner.
3. Saler le saumon, faire dorer dans le beurre à rôtir chaud 4-5 minutes. Tourner le saumon, ajouter l'ail des ours, poursuivre la cuisson 3-4 minutes. Mettre la polenta et le saumon sur des assiettes préchauffées, arroser le saumon avec le miel, répartir l'ail des ours dessus. Râper le zeste de citron dessus. Servir avec l'huile au citron.



### NOTRE CONSEIL VIN

**Soir Soleil, Féchy, AOC  
La Côte, 75 cl, Suisse**

Au nez, ce vin blanc rappelle les fleurs de tilleul, la pêche et les agrumes. Avec ses arômes fruités délicats, il s'harmonise parfaitement avec des plats de poisson.



**Hero**  
SEIT 1886

# Raviolis et Röstis Hero – Qualité suisse depuis 1886!



Goûtez  
et savourez  
maintenant!

hero.ch



## LE PREMIER CAFÉ FROID NATUREL DEPUIS 2013.



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

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



## CÔTELETTES DE PORC, SAUCE À L'AIL DES OURS ET AU MASCARPONE

**POUR 4 personnes**  
**PRÉPARATION env. 30 minutes**

### LA SAUCE À L'AIL DES OURS ET AU MASCARPONE

**150 g de mascarpone**  
**20 g d'ail des ours**, ciselé  
 ½ **citron**, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé  
**5 tomates séchées à l'huile**, coupées finement  
**20 g de pistaches salées**, hachées grossièrement  
**sel, poivre**

### LES POMMES DE TERRE À L'AIL DES OURS

**2 cs de beurre**  
**800 g de pommes de terre à chair ferme**, en quartiers  
**sel**  
**20 g d'ail des ours**

### LES CÔTELETTES

**4 côtelettes de porc**  
**1 cs de beurre à rôtir**  
**sel, poivre**

**1. Sauce:** mélanger tous les ingrédients, pistaches comprises, assaisonner, mettre au frais à couvert.

**2.** Chauffer le beurre dans une poêle anti-adhésive. Ajouter les pommes de terre, couvrir et étuver en remuant de temps en temps env. 15 minutes. Retirer le couvercle, ajouter éventuellement un peu de beurre, faire dorer env. 10 minutes, saler, incorporer l'ail des ours, réserver au chaud.

**3.** Saisir les côtelettes dans le beurre à rôtir chaud 4-5 minutes de chaque côté, assaisonner. Servir avec les pommes de terre et la sauce à l'ail des ours et au mascarpone.



Qualité suisse: les magazines clients pour la Suisse alémanique et la Suisse romande comptent parmi les nombreux mandats d'impression confiés à Swissprinters à Zofingue.

# 100% IMPRIMÉ EN SUISSE

**Volg fait réaliser tous ses travaux d'impression en Suisse - du magazine clients *frais & sympa* aux supports publicitaires pour les quelque 600 magasins en Suisse alémanique et en Suisse romande.**

**N**e nous y trompons pas, nous vivons actuellement à l'ère du numérique. Et Volg ne fait pas exception: actualités et informations sont principalement diffusées sur le site internet volg.ch, l'appli Volg et, depuis près d'un an, également sur Instagram. Cependant, sans les supports promotionnels traditionnels, le magasin du village aurait une tout autre allure: plus de panneaux attirant l'attention sur les offres du moment, plus d'affichettes alléchantes pour le fromage et le vin du mois ou une spécialité de viande, plus de cartes où coller ses timbres Volg, et plus de magazine Volg à feuilletter tranquillement chez soi.

#### Circuits courts

Les supports publicitaires déployés à l'intérieur et à l'extérieur des magasins Volg ont tous une chose en commun: ils sont imprimés en Suisse. Volg soutient les sites de production suisses et collabore avec plusieurs imprimeries implantées non loin de son siège social à Winterthour - dans les cantons de Zurich, de Saint-Gall ou d'Argo-

vie. Ainsi, les circuits de communication et de transport restent courts. En même temps, cette collaboration ancienne et régulière avec les imprimeries est une importante source d'emploi dans la région: les magazines clients Volg pour la Suisse alémanique et la Suisse romande assurent un volume de commande important et régulier pour l'imprimerie Swissprinters à Zofingue.

#### Qualité suisse: une confiance récompensée

«Notre enseigne vit grâce à la fidélité de notre clientèle suisse. En retour, nous faisons uniquement appel à des prestataires locaux et nous misons sur la qualité suisse», indique Tamara Scheibli, responsable Communication/Publicité. Une attitude particulièrement appréciée: en octobre 2021, Volg a reçu une récompense - le «Printed in Switzerland Award» décerné par les associations professionnelles Viscom et Print + Communication - pour son soutien au secteur de l'imprimerie suisse et la confiance accordée à la qualité suisse.



#### PROXIMITÉ GÉOGRAPHIQUE ET HUMAINE

«Nous entretenons une collaboration de confiance avec nos partenaires imprimeurs. Et avec la proximité géographique, nous sommes amenés à être en contact régulier - un autre aspect positif en faveur des sites de production suisses.»

**Tamara Scheibli**  
Direction  
Communication/Publicité



## TOUT LE MONDE PEUT AGIR

#### Imprimer malin en télétravail ou au bureau

Avez-vous vraiment besoin d'imprimer ce fichier? Si oui, il est très facile de faire des économies de papier: imprimez en recto verso et sélectionnez uniquement les passages importants. Ne jetez pas les brouillons ou les erreurs d'impression, utilisez-les plutôt pour prendre des notes. Et enfin: ne passez plus systématiquement par la case imprimante! En effet, vos documents peuvent également être édités, envoyés et stockés au format PDF.



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

### Ingrédients:

- 1 Chavroux Tendre Bûche
- 1 baguette de pain
- 100 g de salade
- 5 framboises (durant la saison)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique
- 1 pincée de sel

**1** Placez les tranches de Chavroux Tendre Bûche sur du papier sulfurisé dans un four préchauffé à 230 °C pendant 6 minutes. Enduisez des tranches de baguette d'huile d'olive puis faites-les revenir rapidement à la poêle.

**2** Préparez la salade et ajoutez éventuellement quelques framboises (durant la saison). Pour faire votre sauce salade: Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et une pincée de sel.

**3** Déposez les tranches de Chavroux dorées au four sur les tranches de baguette préalablement dorées à la poêle.



Potentiellement indisponible dans les petites filiales

Plus de recettes sur @chavroux.ch

# TON PETIT BONHEUR DU MATIN.

# Hero DELICIA

MAINTENANT  
DANS UN  
NOUVEAU DESIGN!



[www.hero.ch/](http://www.hero.ch/)@herokonfituere

# 3 fois uniques

Vivent les économies de temps! Et vivent les deux nouveautés Le Patron à retrouver chez Volg: les Nuggets et les Mini Délices au poulet suisse se préparent en un rien de temps.



## 1. Croustillants et dorés

Dorés à l'extérieur, tendres et juteux à l'intérieur: les Nuggets au poulet sont de véritables pépites pour les papilles. Accompagnés de votre sauce préférée, ils feront fureur en amuse-bouche à l'apéro ou au cours du repas. Faites-les tout simplement dorer à la poêle, au four, ou frire - avant de servir.



## 2. Tendres et fourrés

Une viande de poulet juteuse, farcie de jambon de poulet savoureux et de fromage fondant: les Mini Délices de poulet sont un vrai régal façon cordon-bleu. Il suffit de les faire revenir 3-4 minutes à la poêle ou de les passer un bon quart d'heure au four. Un peu de salade croquante, et voilà un souper éclair pour toute la famille.

## 3. Poulets de chez nous

La Suisse est un pays exemplaire en matière d'élevage respectueux des besoins des animaux. Les spécialités Le Patron sont exclusivement fabriquées à partir de viande de poulet suisse, transformée localement. Qualité suisse garantie. Bon appétit!



### LE PATRON MINI POULET DÉLICE LE PATRON POULET NUGGETS

Avec ces deux nouveautés croustillantes de chez Volg, vous êtes sûr-e de faire plaisir à tout le monde. Petits et grands gourmands ne pourront résister à cette viande de poulet juteuse, d'origine suisse, enrobée d'une panure croustillante et bien dorée. Ceux qui aiment les spécialités savamment fourrées seront comblés avec les Mini Délices de poulet. Et les inconditionnels apprécieront les Nuggets croustillants à souhait, en apéritif ou pour compléter le repas. En plus, les ingrédients sont locaux et la viande est d'origine suisse - c'est-à-dire d'excellente qualité.





Ton coup  
d'énergie  
matinal

Solution: B



Plaisir naturel de la Suisse.  
MORGA AG, CH-9642 Ebnet-Kappel, [www.morga.ch](http://www.morga.ch)



SOIRÉE POM-BÄR =  
SOIRÉE JEUX





MON TRÉSOR,  
NOUS DEVONS  
ABSOLUMENT  
GOÛTER ÇA!

Prix de  
lancement  
valables  
du 28.2. au  
26.3.2022

**NOUVEAU** CHEZ VOLG



**LE PATRON POULET NUGGETS  
LE PATRON MINI POULET DÉLICE\***

Les enfants ne sont pas les seuls à en raffoler. Les adultes craquent aussi pour ces deux spécialités croustillantes – à base de viande suisse!

**Poulet Nuggets, 240g, Fr. 5.95  
Mini Poulet Délice, 3x77g, Fr. 6.50**



**BERGER PURE VANILLA-BERRY  
OAT COOKIE, 45 G\***

Avec des flocons d'avoine à la place de la farine de blé, plus de noix et moins de sucre: les cookies Pure à la vanille et aux baies sont pleins de ressources. En plus ils sont véganes et sans lactose.

**Fr. 2.40**



**ÜLTJE NÜSSLI MIX  
SUCRÉ ET SALÉ, 150 G\***

Sucré ou salé? Les deux! Ce mélange contient des cacahuètes et des amandes salées, mais aussi des flocons et des noix de cajou au chocolat. Et des canneberges enrobées de chocolat blanc.

**Prix de lancement Fr. 4.95**



**EXTRÊME COOKIE CÔNE  
CARAMEL, 110 ML**

La spécificité de cette glace au caramel? Son cornet, en pâte à cookie. La glace est prise dans un cône croquant et gourmand: tout simplement divin!

**Fr. 3.10**



**MAGNUM ALMOND REMIX,  
85 ML**

Cette réédition du classique Magnum Amande associe trois ingrédients irrésistibles: chocolat blanc, chocolat au lait et éclats d'amande croquants.

**Fr. 3.30**



**NUII NEW YORK COOKIES &  
CREAM, 90 ML**

Ce bâtonnet glacé de Nuii vous transporte au cœur de la jungle urbaine! Sous le chocolat au lait croquant, une glace aux cookies typiquement new-yorkaise.

**Fr. 3.20**



**KAMBYL BIO & VEGAN  
NUSSARRÉ, 80 G\***

Une pause café 100% végane? Pas si simple. Heureusement, il y a ces carrés bio aux noisettes et au chocolat noir suisse. Irrésistibles.

**Prix de lancement Fr. 4.45**



**KAMBYL BIO & VEGAN  
FEUILLE CITRON, 110 G\***

La marque de biscuits emmentaloise fait rimer régal avec origine végétale. Un biscuit fin au glaçage au citron, délicieusement tendre et délicat!

**Prix de lancement Fr. 4.45**

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



La moutarde  
préférée des

**SUISSES**

Love,

**THOMY**



Fredy's pain fermier bis dans votre magasin Volg! \*

- Pain cuit au feu de bois
- Avec de la farine certifiée IP-SUISSE, cultivée sans pesticides
- 100 % d'ingrédients et de matières premières naturels

*fredy's*  
LE BON GOÛT DU PAIN +

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

# PÂTES AUX POIS CHICHES

Notre lectrice Adriana Lombardo de Bex nous montre comment réaliser un plat de pâtes de rêve avec peu d'ingrédients.

## PÂTES AUX POIS CHICHES

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 20 minutes

400 g de pâtes, p. ex. trofie  
4 cs d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
2 brins de romarin ou de persil  
1 petit bout de piment rouge  
400 g de pois chiches en boîte  
sel  
parmesan, selon goût

1. Cuire les pâtes (trofie) dans une grande quantité d'eau salée.
2. Pendant ce temps, dans une poêle, faire revenir l'ail, le brin de romarin et le petit bout de piment dans l'huile d'olive. Ajouter les pois chiches et laisser mijoter quelques minutes. Saler.
3. Mélanger les trofie aux pois chiches.

**Notre conseil:** remplacer les pois chiches par des haricots rouges en boîte. Remplacer les trofie par de larges nouilles ou des spaghettis.



ADRIANA LOMBARDO, BEX VD

Adriana Lombardo est directrice des soins infirmiers dans une maison de retraite à Montreux. Un jour par semaine, elle s'occupe de ses petits-enfants. C'est à leur domicile qu'elle a découvert le magasin Volg de Chardonne. Chaque jeudi, elle y passe avec les enfants après l'école, leur achète un en-cas et tout le nécessaire pour préparer un repas pour eux et leurs parents, comme les trofie aux pois chiches. Elle a simplifié la recette de son pays natal, le sud de l'Italie, pour qu'elle soit rapide comme l'éclair tout en ayant un goût *buonissimo*.

## 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](mailto:fraisetsympa@volg.ch)

Empty can and recycle.  
MORE INFO ON VELO.COM/CH

# 99% LESS TOXICANTS THAN A CIGARETTE.\*

#MOVEONTOVELO

18+

Dieses Produkt enthält Nikotin: einen Stoff, der sehr stark abhängig macht.  
Ce produit contient de la nicotine: une substance qui crée une forte dépendance.  
Questo prodotto contiene della nicotina: una sostanza che crea forte dipendenza.

## MOVE ON TO A MODERN TAKE ON NICOTINE WITH VELO NICOTINE POUCHES.

Seulement dans les points de vente sélectionnée

\* Ce produit n'est pas sans risque et contient de la nicotine, une substance qui crée une dépendance. Comparaison basée sur une évaluation de la fumée de cigarette (c'est-à-dire une cigarette de référence scientifique standard d'environ 9 mg de goudron) et des composants libérés lors de l'utilisation d'une portion de Velo, en référence à la recommandation de l'Organisation mondiale de la santé visant à réduire les quantités de 9 composants nocifs dans la fumée de cigarette.



**YOU'VE GOT VELO**  
VELO.COM/CH

## LES PRODUITS DU MOMENT



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

# GAGNER AVEC HIESTAND

PARTEZ EN VACANCES EN FAMILLE À SAMNAUN EN SAVOURANT DU PAIN



1<sup>ER</sup>  
PRIX

2<sup>E</sup>-4<sup>E</sup>  
PRIX



## QUESTION DU CONCOURS

Avec quel type de pâte fait-on traditionnellement la miche traditionnelle au feu de bois?

- A Pâte à gâteau
- B Pâte feuilletée
- C Pâte au levain naturel

## PRIX

**1<sup>er</sup> prix d'une valeur de Fr. 2500.-**

Un bon d'achat à utiliser librement pour des vacances en famille dans la région touristique d'Engadine Samnaun Val Müstair

**2<sup>e</sup>-4<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 1599.-**

Kenwood Cooking Chef XL KCL95.004SI. Un robot ménager avec fonctions balance et cuisson.

**5<sup>e</sup>-41<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 19.-**

Couteau d'office Victorinox, pliant

Ces dernières années, les Suisses et les Suissesses se sont redécouvert une passion pour le pain bien levé, dont la miche traditionnelle au feu de bois. La farine IP-Suisse utilisée pour cette création Hiestand provient de cultures de céréales durables. Le pain est cuit de façon écologique dans un four au feu de bois, un mode de cuisson qui lui donne une belle croûte foncée qui se marie parfaitement avec l'acidité légère de la fermentation naturelle. Un gage de pain de caractère qui reste frais longtemps.

### Des bénévoles protègent la forêt de montagne suisse

La boulangerie Hiestand et la région de vacances d'Engadine Samnaun Val Müstair prennent de nouvelles mesures pour un développement plus durable. En collaborati-

on avec Climatepartner, Hiestand soutient un projet climatique suisse: des bénévoles interviennent dans 40 zones pour entretenir et préserver la forêt de montagne locale sous la direction de professionnels.

### Vacances en famille à Samnaun

Avec un peu de chance, et grâce à l'indice figurant dans la rubrique «Garde-manger» à la page 7, vous pourrez gagner une semaine de vacances en famille à Samnaun, dans les Grisons. Là-bas, sur les pistes de ski ou pendant un pique-nique de randonnée, vous dégusterez peut-être un sandwich divinement croustillant fait avec du pain au feu de bois.

**Hiestand** 

FRAIS DU FOUR - NOTRE METIER

## PARTICIPEZ & GAGNEZ!

**En ligne:** [www.volg.ch/frais-et-sympa](http://www.volg.ch/frais-et-sympa)

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

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

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

**Ce concours se déroule du 28 février au 24 mars 2022.**

Les collaborateurs et collaboratrices de Hiestand et de Volg Konsumwaren AG ne sont pas autorisés 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.

## COLLECTE DE TIMBRES

# Vos timbres OFFRENT DE LA JOIE

Merci à vous, chères clientes et chers clients Volg: lors de l'action de collecte de timbres qui s'est déroulée à l'automne 2021 au profit de la Fondation Théodora, vous avez une fois de plus fait preuve d'une grande générosité! Pendant cinq semaines, vous avez pu faire don des timbres que vous recevez pour chaque achat chez Volg pour une bonne cause. Pas moins de 92 kg de timbres et plus de 1500 livres de timbres remplis ont été récoltés dans les boîtes de collecte des magasins Volg, soit l'équivalent de 106 000 francs. De quoi offrir de la joie à de nombreux enfants hospitalisés. Grâce à cette somme, les docteurs Rêves de la Fondation Théodora peuvent rendre visite à plus de 5300 enfants hospitalisés et égayer leur quotidien. La Fondation Théodora et Volg vous remercient de tout cœur pour chaque timbre donné!



Photo: Pierre-Yves Massot



CÉLÉBRER LES ENFANTS AVEC VOLG

## CADEAU D'ANNIVERSAIRE!

L'anniversaire d'un enfant est pour lui le plus beau jour de l'année! Volg fête cet événement avec ses plus jeunes clients et clientes, en permettant aux enfants de moins de 13 ans de se choisir un cadeau d'anniversaire dans leur magasin. Pour cela, il leur suffit de se présenter chez Volg dans la semaine suivant le jour de leur anniversaire, et de montrer aux membres du personnel une photo ou un dessin évoquant l'anniversaire, ou encore une carte d'invitation réalisée par leurs soins.

BULLETIN D'INFORMATION OFFRES SPÉCIALES VOLG

## Moderniser la chasse aux bonnes affaires

Faire ses courses au magasin du village permet chaque semaine de faire de précieuses économies. Aujourd'hui, même plus besoin de partir à la chasse aux bonnes affaires, elles viennent à vous gratuitement: pratique, le bulletin d'information offres spéciales de Volg vous informe par e-mail de toutes les offres spéciales de la semaine à venir.

La lessive qui sent si bon est en promotion? C'est le moment d'en acheter d'avance, et aussi de faire des réserves de vos snacks préférés – le prochain apéro ne saurait tarder.

**Abonnez-vous dès maintenant au bulletin d'information offres spéciales sur volg.ch**



**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](http://www.medienart.ch) **Parution** 4 fois par an **Tirage** 200 000 exemplaires **Impression** Swissprinters AG, Zofingue **Contact** Tél. 058 433 55 04, e-mail: [fraisetsympa@volg.ch](mailto:fraisetsympa@volg.ch), [www.volg.ch](http://www.volg.ch)



Imprimé en Suisse et sur du papier suisse



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



*Lindt* 

LAPIN OR

**Voilà venu le temps des  
brunchs de Pâques**

Le LAPIN OR Lindt  
est le voisin de  
table idéal.



**FLOWER  
EDITION**