

JUIN 2022

FRAIS & SYMPA

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

L'ABC DE VOLG

Les grands habitués
des corbeilles d'achats

FRUITS ROUGES

Des desserts à tomber
pour l'été



LE RETOUR DES GRILLADES!

Une grille, une foule de possibilités: recettes sur la braise

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

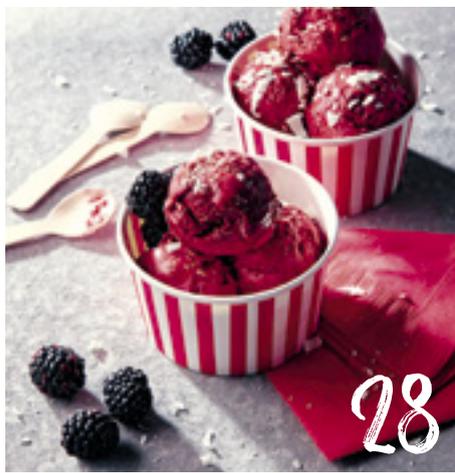


SOMMAIRE



Nos recettes

À vos barbecues: recettes sur la braise



Nos recettes

Pour le dessert: créations rafraîchissantes aux mûres, framboises et C^{ie}



Délices du village

La viande d'agneau de Sébastien Bise au Volg de Cheyres FR



27

Volg Treffer

La grande loterie

ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le meilleur ingrédient pour un barbecue réussi, c'est la bonne compagnie. En famille ou entre amis, tout est bien meilleur. Vous trouverez donc, à partir de la page 10, des idées de grillades très populaires, qui feront le bonheur de toutes les générations. Qui plus est, tout le monde pourra trouver son morceau de viande préféré chez Volg: du cervelas à griller sur un bâton au steak mariné, plus raffiné. Savez-vous que notre assortiment de viande comprend une part extrêmement importante de viande labellisée Agri Natura, c'est-à-dire d'une production respectueuse de l'animal et de l'environnement? Pour en savoir plus sur ce label de durabilité, apanage des magasins du groupe Volg, lisez l'article en page 22. Maintenant, faire ses courses dans un magasin Volg rapporte une chance de plus: à partir du 30 mai 2022, tentez votre chance au «Volg Treffer», il y a plus de deux millions de prix attractifs à gagner. En page 27, découvrez les prix et comment gagner. Je vous souhaite bonne chance ainsi qu'un délicieux été.

frais et sympa



Philipp Zraggen
Président de la direction

- 5 **GARDE-MANGER**
Hits du mois et conseils de saison
- 10 **NOS RECETTES**
Les grillades: du bonheur pour tous
- 19 **LE MARIAGE DU MOIS**
Fromage & vin du mois
- 21 **ACTIONS VIN**
Profitez-en
- 22 **NOTRE ENVIRONNEMENT**
Agri Natura: la viande suisse durable
- 24 **NOTRE FAVORI**
Miche traditionnelle IPS au feu de bois Hiestand
- 27 **VOLG TREFFER**
La grande loterie
- 28 **NOS RECETTES**
Vivent les fruits rouges!
- 36 **DÉLICES DU VILLAGE**
Viande d'agneau de Cheyres
- 39 **NOUVEAU CHEZ VOLG**
À découvrir et à essayer
- 41 **L'ABC DE VOLG**
Tout savoir sur la corbeille d'achats
- 43 **LA RECETTE DES LECTEURS**
Cookies au chocolat et aux cacahuètes
- 45 **CONCOURS**
Gagner avec Frisco
- 46 **EN VRAC**
L'actu chez Volg
Impressum



JESSICA TRAVAILLE CHEZ KNORR



Le goût comme à la maison!



La promesse Knorrli
Fabriqué en Suisse



Découvrez les savoureux produits KNORR avec 100% d'ingrédients naturels ainsi que les recettes préférées de nos employé*es sur [knorr.ch](https://www.knorr.ch)



LA MAIN VERTE

Le mois des groseilles

«À la Saint-Jean, les groseilles vont rougissant.» Le 24 juin est donc une date importante pour les potagers gourmands, car les premiers raisinets font leur apparition. Sachez qu'ils contiennent quatre fois plus de vitamine C que les citrons! Pour que les plantes se développent bien dans le jardin ou en pot et nous gratifient de leurs petits fruits bénéfiques jusque tard en août, il y a quelques règles à respecter: les arbustes ont besoin d'un endroit ensoleillé à l'abri du vent et d'un sol aéré et humifère. Les raisinets rouges et blancs peuvent supporter un peu d'ombre, mais la récolte sera alors moins abondante et les baies auront un goût un peu plus acide. Avec leurs racines superficielles, les groseillers sont facilement assoiffés. Ils ont besoin de beaucoup d'eau. C'est vrai pour toutes les variétés, aussi bien pour les baies rouges fraîches et acidulées, que pour les noires qui sont plus âpres et épicées, et les blanches, merveilleusement douces et aromatiques, mais aussi plus sensibles.

100% VÉGÉTAL

GRIGNOTER VÉGANE

Si vous faites partie des nombreux fans des biscuits Kambly, vous savez que le beurre de la vallée de l'Emmental est un ingrédient important de ces irrésistibles pâtisseries.

Les dernières créations de cette biscuiterie suisse de tradition prouvent que ses gâteaux sont tout aussi divins en version végétale - c'est-à-dire sans beurre ni œufs.

Le «feuille citron» recouvert d'un fin glaçage au citron est léger comme une brise d'été, tandis que le «carré noisette» au chocolat noir suisse et aux noisettes est délicieusement croustillant. Ces deux spécialités végétales de la gamme «bio & vegan» sont bien sûr à découvrir chez Volg.



BRINS D'HERBES

RIEN À JETER

Les herbes aromatiques sont un must de la cuisine estivale, tout comme les légumes gorgés d'eau et de soleil. Mais, la plupart du temps, on n'en utilise que les feuilles - celles de basilic, de persil, etc. Les tiges atterrissent au mieux dans les déchets verts ou le compost, au pire dans la poubelle. Dommage, car ces tiges renferment au moins autant d'arômes et de nutriments que les feuilles.

On peut par exemple les couper en petits morceaux dans un bac à glaçons, les recouvrir d'huile ou d'eau, et les mettre au congélateur. Ainsi, on pourra les utiliser plus tard dans un bouillon maison ou dans du séré. Ces brins d'herbes peuvent également être utilisés pour faire revenir des légumes, de la viande ou du tofu, ou encore dans les pestos, les soupes et les sauces.

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

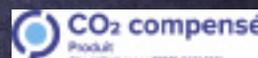


UN PAIN SAVOUREUX ET DURABLE

Pain bis au four à bois sans impact sur le climat, au levain naturel.
À base de farine IP-SUISSE issue d'une culture respectueuse du climat. Fabrication artisanale dans une boulangerie fonctionnant à l'énergie hydraulique, équipée d'un four à bois. Notre partenariat avec ClimatePartner nous permet de soutenir un projet exclusif de protection du climat.

Hiestand 

MICHE TRADITIONNELLE
AU FEU DE BOIS



ÉVENTUELLEMENT NON DISPONIBLE DANS DE PETITS POINTS DE VENTE.

BON À SAVOIR

Baies du bonheur

L'été est la saison des fruits rouges! Voici quelques astuces pour conserver ces petites douceurs dans toute leur fraîcheur.

Recettes à base de fruits rouges sucrés à partir de la page 28.

- Tout d'abord, trier les fruits qui sont mous par endroits et les utiliser de préférence tout de suite.
- Conserver le reste des fruits rouges dans le bas du réfrigérateur ou dans le bac à légumes. Ainsi, framboises, mûres et fraises restent fraîches jusqu'à trois jours. On peut aller jusqu'à deux semaines pour les myrtilles et le cassis. Les fruits perdront toutefois un peu de leur arôme.
- À température ambiante, les fruits rouges ne se gardent pas plus d'un jour – mais leur saveur reste entière.
- À part les framboises, tous ces fruits se conserveront plus longtemps si, après achat ou récolte, on les plonge deux minutes dans un saladier suffisamment grand d'eau vinaigrée (un tiers de vinaigre, deux tiers d'eau). Rincer ensuite à l'eau courante jusqu'à ce que l'odeur de vinaigre disparaisse. Essuyer soigneusement en tapotant et conserver au réfrigérateur dans un récipient tapissé de papier absorbant.



AVEC LE CERVELAS ET C^{IE}



SALVAGNIN AOC VAUD, FEU SACRÉ, SUISSE, 2020

«Bière et saucisse», une association bien ancrée dans les habitudes estivales. Nos grillades favorites ne doivent toutefois pas nécessairement s'accompagner d'une bière blonde fraîche. Il existe en effet des vins qui se marient à merveille avec les saucisses à rôti, les chipolatas et autres délices du grill! Le Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré en est un parfait exemple. Pour des grillades dans la nature, sa place est dans le sac à pique-nique – et sur la table de jardin pour un barbecue à la maison. «Un vin vaudois joyeux pour se retrouver dans l'insouciance», selon la description pleine de justesse qu'en fait Chandra Kurt dans son *Weinseller 2022*. Avec sa structure souple et ses arômes de fruits rouges, c'est un vin parfait pour l'été. «Idéal si le vin ne doit pas être trop lourd et si l'on cherche un vin rouge pouvant se déguster légèrement frais», précise l'experte en vin. Pour moins de dix francs, voici un excellent vin suisse à servir avec des saucisses, avec lesquelles il s'accorde aussi au niveau du prix. Une expérience de bonheur estival à ne pas manquer.

75 cl, 17,5 points*, Fr. 9.80

* rapport qualité-prix exceptionnel

LES HITS DU MOIS - SPÉCIAL BARBECUE

Steak de filet de porc au poivre et blanc de poulet sauce BBQ

L'une est racée, l'autre classique: les spécialités du mois de juin apporteront une touche spéciale à vos grillades. Le filet de porc au poivre est mariné pour plus de piquant; le blanc de poulet séduit grâce aux arômes raffinés et fumés de sa marinade saveur barbecue. Ces deux spécialités pour grillades sont à base de viande suisse. Pas envie d'allumer le grill? Les deux hits du mois de Volg peuvent bien sûr se préparer à la poêle pour plus de rapidité. À déguster avec tous les accompagnements typiques d'un barbecue! Salades, pain frais ou pommes de terre au four. Alors bon appétit!



La douceur
naturelle mise sur
IP-Suisse.



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

sucre.ch



Naturellement naturel.



Beau mois
de juin change
herbe rare
en beau foin.

Dicton météorologique



CONCOURS EN PAGE 45
Un cône pour les fans de cookies

Amateurs de glaces, ceci est pour vous! Cet été, grâce au nouveau cône en cookie – une première mondiale! –, vous pourrez savourer deux petits plaisirs en un! Le crémeux de la glace au caramel se fond dans un cône croustillant unique. Avec le Cookie Cône Caramel d'Extrême, le glacier Frisco apporte encore plus d'originalité, de saveur et de diversité à l'univers des glaces. Et donne, avec cette innovation alliant pâte à cookie dorée et crème glacée, le meilleur coup d'envoi d'un été tant attendu.

GRILLADES

CHACUN SA SAUCISSE

Cervelas et saucisse à rôtir pour les traditionalistes, chipolata avec lard pour les enfants, schübliug au fromage d'Emmental pour les amateurs et saucisse végétale bio pour les végétariens: chez Volg, chacun trouve saucisse à son goût! Y a-t-il une spécialité qui sort du lot? «Les argentinos grill, ces saucisses de porc suisse au paprika, ont un succès fou auprès de nos clients», confie Erich Weidmann, responsable produits chez Volg.

Pour savoir avec quoi déguster les argentinos et pour d'autres recettes spéciales grillades, rendez-vous à partir de la page 10.



Annonce



LE GOÛT À LA FRANÇAISE

*Uniquement disponible régionalement dans les magasins

**BURGERS AUX BOULETTES
DE VIANDE**

Des burgers en version mini pour l'apéro: une recette pour les petits et les grands. Faire griller les boulettes de viande hachée, décorer et mordre dedans! Recette page 17.



BARBECUE POUR
TOUS LES GOÛTS



CÔTELETTES

ET SAUCE AU MAÏS GRILLÉ

Pour les amateurs de viande, c'est un must! Pour les végétariens: la sauce barbecue est aussi délicieuse avec du pain grillé ou du fromage à griller. Recette page 17.

Toutes les recettes sont sur www.volg.ch/recettes

Cuisiner en plein air au barbecue, c'est presque sans limite et tout le monde y trouve son compte: les enfants vont adorer les bananes au chocolat, les fans de légumes vont se régaler avec le baba ganoush et les amateurs de viande seront fans du sandwich au steak de boeuf. Feu pour les grillades!

«NOS CHIPS PLUS CROUSTILLANTES
VOLENT LA VEDETTE
À TOUS LES PROS DU BBQ»

NEW



* Probablement pas disponible dans les petits points de vente.

LES PROS DES CHIPS.





CHAMPIGNONS CAFÉ DE PARIS

POUR 4 personnes en accompagnement
PRÉPARATION env. 20 minutes

BEURRE CAFÉ DE PARIS

- ½ **oignon**, haché finement
- 2 gousses d'ail**, pressées
- 1 cs d'huile d'olive**
- 2 cs d'herbes mélangées**, p. ex. persil, ciboulette, estragon, hachées finement
- 1 cc de paprika en poudre**
- 1 cc de moutarde**
- 150 g de beurre**, mou
- 1 cc de sel**
- un peu de poivre**

- 250 g de champignons de Paris**
- un peu d'huile d'olive pour badigeonner**

- 1.** Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, laisser tiédir, mélanger avec tous les ingrédients, beurre compris, assaisonner.
- 2.** Retirer les tiges des champignons, badigeonner les champignons avec l'huile. Faire griller le dessous des champignons sur feu moyen 2-3 minutes. Tourner, remplir avec le mélange de beurre, poursuivre la cuisson 3-4 minutes.

NOS CONSEILS

- Idéal avec des saucisses pimentées comme les argentinos.
- Congeler le reste de beurre café de Paris pour des grillades.
- Utiliser les tiges des champignons pour des pâtes ou des farces.

BABA GANOUSH AUX COURGETTES

POUR 4 personnes en accompagnement
PRÉPARATION env. 30 minutes

- 1 kg de courgettes**, coupées en tranches dans la longueur
- 1 cs d'huile d'olive sel, poivre**

- 2 gousses d'ail**, pressées
- 1 cs d'huile d'olive**
- 70 g de yogourt à la grecque non sucré**
- 1 cs de persil**, haché
- 1 citron**, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé, le jus pressé

- 50 g de pignons de pin**, grillés

- 1.** réserver quelques tranches de courgettes pour la décoration. Hacher finement le reste de courgettes.
- 2.** Faire revenir l'ail dans de l'huile 1-2 minutes, ajouter aux courgettes hachées. Mélanger avec le yogourt, le persil, le zeste et le jus de citron.
- 3.** Dresser le baba ganoush aux courgettes, décorer avec les tranches de courgettes réservées et les pignons de pin.

NOS CONSEILS

- Idéal avec du pain.
- Le *baba ganoush* est une sauce libanaise, qui est en général réalisée avec des aubergines. Il est très apprécié dans les pays du Moyen-Orient et est servi avec des galettes de pain.

- 1.** Mélanger les courgettes avec l'huile dans un saladier, assaisonner. Faire griller sur feu moyen 2-3 minutes sur chaque face. Retirer du barbecue,





POUR FINS GOURMETS.

Classiques, populaires et délicieuses.

À dévorer dès maintenant !



15% de réduction sur
toutes les salades Hilcona
du 20 au 25 juin 2022

BAGUETTE À LA VIANDE DE GÉNISSE AU BARBECUE ET SALSA VERDE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 30 minutes

LA SALSA VERDE

½ bouquet de basilic, effeuillé
10 g de roquette
1 bouquet de persil, effeuillé
20 g de câpres, égouttées
1 gousse d'ail
0,5 dl d'huile d'olive
sel, poivre

LES SANDWICHES

4 baguettes précuites, d'env. 150 g
400 g de tranches de génisse à la minute
sel, poivre
un peu d'huile d'olive pour badigeonner
2 tomates, en tranches
50 g de parmesan, en copeaux
un peu de roquette pour décorer

1. Mixer les herbes, les câpres et l'ail avec l'huile, assaisonner.
2. Inciser les baguettes dans la longueur. Faire griller sur feu moyen 3-5 minutes sur chaque face.
3. Assaisonner les tranches de génisse, badigeonner d'huile. Faire griller sur feu vif 1 minute sur chaque face.
4. Répartir les tomates et les tranches de génisse sur les baguettes, décorer avec la salsa verde, le parmesan et la roquette. Couper en morceaux et servir.

NOS CONSEILS

- On peut remplacer le basilic par du persil.
- On peut remplacer la salsa verde par du pesto alla genovese.
- Servir avec des frites au four ou de la salade de pommes de terre.



TARTE AUX TOMATES ET AU FROMAGE FRAIS

POUR 4 personnes en accompagnement
PRÉPARATION env. 15 minutes
CUISSON AU FOUR env. 20 minutes
Papier cuisson

1 abaisse de pâte feuilletée rectangulaire
140 g de fromage frais aux herbes, p. ex. Cantadou Ail & Herbes
250 g de tomates, en fines tranches
½ oignon, en fines rondelles
1 cc de romarin, haché grossièrement, ou d'origan séché
un peu d'huile d'olive pour arroser
sel, poivre

1. Dérouler la pâte feuilletée sur la plaque préparée, piquer plusieurs fois à la fourchette, badigeonner avec le fromage frais. Répartir les tomates et les oignons dessus. Parsemer avec les herbes et arroser d'huile. Assaisonner.
2. Cuire 15-20 minutes au milieu du four préchauffé à 220 °C. Retirer du four et couper en morceaux.

NOTRE CONSEIL



Un accompagnement raffiné:
steaks Suttero au cognac
3 pièces

THOMY®

RAVIVE LA FLAMME AVEC NOS DÉLICIEUSES SAUCES !

Disponible dès maintenant



*éventuellement pas disponible dans les petits points de vente



BURGERS AUX BOULETTES DE VIANDE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 30 minutes
Brochettes en bois courtes ou cure-dents

LES BOULETTES DE VIANDE

500 g de viande hachée de bœuf
1 œuf, battu
1 cc de persil, haché
1 cc de paprika en poudre
1 ½ cc de sel
poivre

12 cornichons
12 tomates cerises
un peu de salade verte, en morceaux

un peu d'huile de tournesol pour badigeonner
100 g de fromage à fondre en tranches, coupées en quatre

1. Bien mélanger la viande hachée avec l'œuf, le persil, le paprika, le sel et le poivre. Former 12 boulettes de la même taille.
2. Piquer les cornichons, les tomates cerises et un peu de salade verte sur 12 brochettes, réserver.
3. Badigeonner les boulettes de viande d'huile. Les faire griller sur feu moyen pendant 4-6 minutes, en les retournant de temps en temps. Ajouter les morceaux de fromage sur les boulettes de viande, réchauffer brièvement. Retirer les boulettes de viande du grill et les piquer sur les brochettes.

NOTRE CONSEIL

Servir à l'apéro.



CÔTELETTES ET SAUCE AU MAÏS GRILLÉ

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 25 minutes
MACÉRATION env. 2-4 heures

2 cs d'huile d'olive
2 gousses d'ail, pressées
1 cs d'aiguilles de romarin, hachées finement
2 cc de paprika
1 cc de sel
un peu de poivre
4 côtelettes de porc

1 épis de maïs cuit
1 piment mi-fort, haché finement
1 oignon, haché finement
1 cs de persil, haché finement
2 cs d'huile d'olive
3 cs de vinaigre aux herbes
sel, poivre

1. Mélanger l'huile et tous les ingrédients, poivre compris, en badigeonner les côtelettes. Couvrir et laisser mariner 2-4 heures au réfrigérateur. Les sortir du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson.
2. Griller les épis de maïs sur feu moyen pendant 7-8 minutes sur chaque face, laisser tiédir un peu, couper les grains de l'épi de maïs avec un couteau, mettre dans un saladier. Ajouter le piment et tous les ingrédients, vinaigre non compris, mélanger, assaisonner.
3. Faire griller les côtelettes sur feu moyen pendant 7-8 minutes sur chaque face, servir avec la sauce au maïs grillé.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec du pain grillé ou des frites au four.



BANANE AUX BÂTONNETS DE CHOCOLAT ET AUX BAIES

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 10 minutes
Feuille d'aluminium

4 bananes
4 bâtonnets de chocolat au lait
100 g de baies mélangées, p.ex. fraises ou framboises
un peu de décors en sucre, selon goût

1. Entailler la peau des bananes sur env. 2 cm de profondeur. Mettre un bâtonnet de chocolat dans chaque banane et les envelopper individuellement dans une feuille d'aluminium. Faire griller sur feu moyen pendant 5-8 minutes.
2. Retirer du barbecue, ouvrir délicatement la feuille d'aluminium. Décorer avec les baies et le sucre.





www.eisberg.ch

Des grillades party fraîches et légères



Eisberg AG, Hüftenwiesenstrasse 4, CH-8108 Dällikon

chirat

KRESSI® *Salade de cervelas et fromage*

Préparation :

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



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

Fromage & vin

ROTE HEXE
FROMAGE SUISSE À PÂTE MI-DURE

Un duo magique

Avec sa souplesse, le Rote Hexe (sorcière rouge) est un fromage suisse corsé à pâte mi-dure, fabriqué par une entreprise familiale qui peut se prévaloir d'une riche tradition. Un plaisir pour les gourmets. Son affinage naturel, qui peut durer jusqu'à six mois, confère à cette spécialité fromagère à base de lait cru sa saveur piquante, mais délicatement épicée. Le Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré vient parfaire la magie gustative avec sa structure moelleuse et sa finale équilibrée et fruitée.

SALVAGNIN AOC VAUD, FEU SACRÉ,
SUISSE, 75 CL

Salvagnin AOC Vaud,
Feu Sacré, Suisse, 75 cl

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

Rote Hexe
à la coupe, les 100 g
au lieu de Fr. 2.45

Fr. 1.80

Portion, les 100 g
au lieu de Fr. 2.30

Fr. 1.80

VIN
DU
MOIS

FROMAGE
DU MOIS



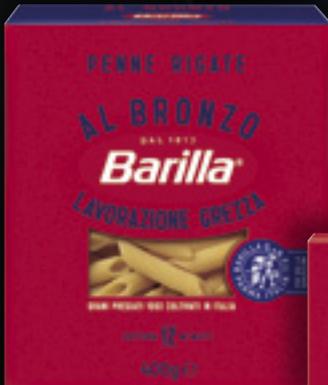
BARILLA AL BRONZO

LA PASTA NAÏT À NOUVEAU

NOUVEAU
CHEZ
VOLG



SURFACE RUGUEUSE. PLAISIR INTENSE.



AL BRONZO
DAL 1877
Barilla
LAVORAZIONE GREZZA

Éventuellement non disponible dans les petits magasins.



dumet

*Incomparable
depuis 1975*

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



L'instant saveur chez Volg !

www.dumet.ch

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

PROMOTIONS ACTUELLES!



VIN DU MOIS

+ **Salvagnin AOC Vaud, Feu Sacré**
Suisse, 2020, 75 cl, 17,5 points*
🍷 Gamay, pinot noir 🍷 Rubis 🍷 Fruits rouges, rond, équilibré
🌡️ 14-16°C 🍷 Charcuterie, viande rouge, pot-au-feu

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

Dôle AOC Valais, Nuit d'Amour **+**
Suisse, 2020, 75 cl, 16 points

🍷 Pinot noir, gamay 🍷 Rubis clair 🍷 Notes de cerises et de mûres 🌡️ 14-16°C 🍷 Viande séchée



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

Brunetti, Pinot Grigio Terre Siciliane IGT
Organic Wine, Italie, 2021, 75 cl

🍷 Pinot gris 🍷 Jaune paille clair 🍷 Notes fleuries, fruité, frais 🌡️ 6-8°C 🍷 Poisson, apéritif



-22% **6.90**
au lieu de 8.90

Brunetti, Puglia Rosso IGT
Organic Wine, Italie, 2019, 75 cl, 17 points*

🍷 Sangiovese, montepulciano, nero di troia 🍷 Rouge profond
🍷 Fruité, délicatement épicé 🌡️ 18-20°C 🍷 Risottos et plats de pâtes



-22% **6.90**
au lieu de 8.90



Poggio Civetta Chianti DOCG Riserva
Italie, 2016, 75 cl, 16,75 points

🍷 Sangiovese, cabernet sauvignon 🍷 Rouge grenat 🍷 Épices sucrées et fruits des bois, doux, élégant 🌡️ 18°C 🍷 Viande rouge, fromages affinés

-20% **11.50**
au lieu de 14.50

Caswell White Zinfandel
Californie, États-Unis, 2020, 75 cl, 16,5 points

🍷 Zinfandel 🍷 Rosé 🍷 Arômes de framboises, doux, exotique
🌡️ 8-10°C 🍷 Apéritif, plats asiatiques, salé-sucré, grillades



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



Caswell Zinfandel
Californie, États-Unis, 2020, 75 cl, 16,5 points
🍷 Zinfandel 🍷 Grenat 🍷 Baies mûres, gouleyant
🌡️ 14-16°C 🍷 Grillades, pizzas, crostinis, poulet

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

Puerta Vieja, Crianza Rioja DOCa
Espagne, 2018, 75 cl, 16,25 points

🍷 Tempranillo, mazuélo, graciano
🍷 Rouge cerise 🍷 Griottes, notes de réglisse
🌡️ 15-17°C 🍷 Cuisine méditerranéenne



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

Action valable
du 30.5.2022 au
25.6.2022
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.



Photo: Proviande



Bien-être animal et biodiversité:
Agri Natura est un label pour
une viande suisse produite selon
les directives d'IP-Suisse.



BON POUR LES ANIMAUX ET L'ENVIRONNEMENT

La viande suisse durable, ça ne date pas d'hier chez Volg: une part particulièrement élevée de l'assortiment provient d'élevages respectueux des animaux et de l'environnement. Agri Natura a été le premier label en son genre en Suisse.

Le label Agri Natura, disponible exclusivement dans les magasins du groupe Volg, a été créé il y a 33 ans. Une initiative tout à fait pionnière: en lançant ce label, Volg s'est engagé dès 1989 en faveur d'une production responsable et respectueuse des animaux - à une époque où la notion de développement durable venait à peine d'émerger dans notre société. La philosophie d'Agri Natura n'a pas changé depuis lors. Le label désigne des produits qui sont bons pour les animaux et l'environnement. Ces produits font depuis longtemps partie intégrante des rayons Volg et sont plus prisés que jamais par une clientèle de plus en plus consciente de l'écologie. À mesure que les consommateurs sont de plus en plus sensibilisés à la pensée et à l'action durables, l'assortiment Agri Natura ne cesse de s'étoffer. Si, à l'origine, le label portait uniquement sur la viande, il englobe aujourd'hui aussi des légumes, des œufs et des produits laitiers.

Production conforme à IP-Suisse

Les produits carnés - du gendarme pour la randonnée au pain de viande pour le repas du soir, en passant par la pause cervelas grillé - sont et restent un pilier essentiel de la gamme Agri Natura. Déjà plus de 60% de la viande en vente chez Volg est certifiée par ce label durable. Volg est ainsi le détaillant suisse qui a la plus grande proportion de

viande labellisée dans son assortiment. Depuis 2008, Agri Natura s'appuie sur les directives strictes d'IP-Suisse avec 18 500 paysannes et paysans suisses pratiquant la production intégrée. Soucieux de l'avenir, ils produisent au sein de leurs exploitations familiales des produits d'alimentation courante dans le respect de l'environnement et du bien-être des animaux.

Durable jusqu'à l'emballage

Agri Natura garantit notamment un élevage respectueux des espèces avec de l'espace pour sortir, une alimentation naturelle sans fourrage génétiquement modifié, et une exploitation écologique. Outre le bien-être animal, la production conforme à IP-Suisse accorde également beaucoup d'importance à la biodiversité et à la protection des végétaux. Agri Natura, c'est aussi un label 100% suisse: la production et la transformation ont lieu exclusivement dans notre pays. Et le produit n'est pas seulement durable à l'intérieur: en effet, les emballages privilégient le papier par rapport au plastique.

Plus d'infos sur agrinnatura.ch



AGRI NATURA POURSUIT SON EXPANSION

«Avec Agri Natura, nous sommes fiers de miser depuis plus de trois décennies sur des produits carnés suisses qui sont élaborés en harmonie avec la nature, en priorisant le respect du bien-être animal et de la biodiversité. Agri Natura va poursuivre son expansion chez Volg.»

Bruno Brühwiler

Chef de secteur achat
Produits frais chez Volg



TOUT LE MONDE PEUT AGIR

Les grillades dans la nature en mode écolo

Lorsqu'on a envie de griller de la viande et des saucisses en forêt ou au bord du lac, le mieux est de renoncer à la vaisselle jetable et d'emporter des couverts, des assiettes et des verres classiques dans le panier à pique-nique. Une aire de grillades publique dotée d'un barbecue sera en outre plus écologique qu'un grill jetable. Prévoir un ou plusieurs sacs qui permettront de ramener et de trier les déchets chez soi. Dans un esprit de durabilité, on pourra remplacer le papier d'aluminium par des feuilles de légumes pour emballer le fromage à griller, le poisson ou les légumes. Et pourquoi ne pas délaissier la voiture au profit des transports publics ou du vélo?

À l'extérieur, une croûte épaisse et foncée, à l'intérieur, une miche légèrement acidulée: ce pain respectueux du climat aux origines lucernoises est disponible chez Volg, tout droit sorti du feu de bois.



MICHE TRADITIONNELLE IPS AU FEU DE BOIS, SANS IMPACT SUR LE CLIMAT

Un pain au levain naturel

En Suisse, les pains au levain rassemblent de plus en plus d'adeptes. La miche traditionnelle au feu de bois de la boulangerie Hiestand est la réponse parfaite à cette tendance gourmande.

UN LOGO CLAIR

«Le logo à la coccinelle, c'est ça?» Le label IP-Suisse défend une agriculture intégrée: les céréales sont cultivées avec le plus grand soin et dans le respect de normes strictes en matière de protection des sols, des plantes et des animaux. La boulangerie Hiestand travaille depuis toujours avec des céréales IP-Suisse issues de cultures respectueuses du climat – la miche traditionnelle au feu de bois n'échappe pas à la règle. Qui plus est, Hiestand utilise pour sa production de l'hydroélectricité. Un respect des ressources que l'on retrouve dans le goût du pain.



FRAIS PLUS LONGTEMPS

La miche traditionnelle au feu de bois répond aux préférences gustatives des Suisses: croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, le tout agrémenté d'une agréable acidité. C'est pour cela, et parce qu'elle reste fraîche encore plus longtemps grâce au levain, que cette miche traditionnelle remporte tant de succès. Ce pain au levain naturel a un goût puissant et se digère facilement: autrement dit, il convainc sur toute la ligne! Sa cuisson dans un four alimenté avec du bois durable lui confère en outre un caractère authentique.

Projet Forêt de montagne

Ensemble pour les forêts suisses! Pour chaque pain acheté une contribution est versée au projet de protection climatique suisse «Des bénévoles protègent la forêt de montagne suisse». Quarante forêts de Suisse sont ainsi entretenues sous la conduite de spécialistes. Grâce à la collaboration avec Climate Partner, la fabrication de cette miche traditionnelle au feu de bois est neutre sur le plan climatique. Les émissions de CO₂ sont, par exemple, compensées grâce à un projet de protection des forêts en Amérique du Sud.

Hiestand® 

FRAIS DU FOUR – NOTRE METIER





MOMENTS DE PLAISIR



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

GLUTENFREI
SANS GLUTEN



NATURELLEMENT BIO



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

* Parfois indisponible dans les petits points de vente

PLUS DE 2 MILLIONS DE PRIX!

VOTRE ACHAT, EN PLEIN
DANS LE MILLE

UN PRIX PRINCIPAL
SENSATIONNEL

1 Hyundai Kona Electric
39 KWH Ampla 136 PS / 100 KW
d'une valeur de CHF 44'950.-

 HYUNDAI



Maintenant, faire ses courses dans un magasin Volg rapporte une chance de plus! Du 30 mai au 10 juillet 2022*, vous recevrez à la caisse un billet de loterie «Volg Treffer» pour chaque achat et obtiendrez ainsi la chance de remporter un des plus de 2 millions de prix. Partez avec un des superbes prix immédiats ou tentez votre chance avec le code gagnant pour remporter un prix hebdomadaire alléchant ou même le prix principal.

Alors, n'hésitez pas : faire ses courses n'a jamais été aussi passionnant ! Avec beaucoup de chance, vous vous rendrez bientôt dans votre magasin Volg au volant d'une Hyundai Kona Electric flambant neuve.

*jusqu'à épuisement des stocks



Plus d'informations et participation
gratuite sur www.volgtreffer.ch



Douces et estivales: un festival de baies



MACARONS FOURRÉS À LA FRAMBOISE

Les macarons français à la meringue nécessitent un peu de temps et de doigté pour être préparés, mais ils n'en sont que plus savoureux.
Recette page 35.

Légères et aériennes, crémeuses et sucrées dans tous les cas:
les framboises, les myrtilles et les mûres ont la part belle dans nos créations
de desserts comme on les aime lorsqu'il fait chaud.

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

**CRÈME AU SÉRÉ
ET MYRTILLES**

Un plaisir à la fois
rafraîchissant et crémeux
grâce aux myrtilles,
au citron, à la menthe
et au séré.
Recette page 35.



Tu vas faire
fondre
tes proches.



Tu trouveras des recettes créatives et des conseils sur le thème des gélifiants sur oetker.ch.

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



EN ACTION!

Stimorol
Spearmint
7 x 14g



En action
du 30.5. au 5.6.2022

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

Jusqu'à épuisement
des stocks.



Stimorol Bubblicious 135g*

Stimorol
Wild Cherry
7 x 14g

STIMOROL ★
OSE OUVRIR LA BOUCHE

GLACE À L'ITALIENNE AUX MÛRES

POUR 4-6 personnes / env. 1,2 litre

PRÉPARATION env. 25 minutes

CONGÉLATION env. 6 heures

500 g de mûres
1 blanc d'œuf
125 g de sucre glace
2 cc de jus de citron

quelques mûres pour décorer
2 cs de chocolat blanc, râpé,
pour décorer

1. Réserver env. 70 g de mûres pour la décoration. Réduire le reste des baies en purée et les passer au tamis. Mélanger avec tous les ingrédients, jus de citron compris. Mélanger au batteur électrique ou avec les fouets du robot 8-10 minutes jusqu'à obtenir une consistance très mousseuse.

2. Verser dans un récipient allant au congélateur, congeler 5-6 heures.

3. Dresser la glace à l'italienne telle quelle ou la mélanger dans un blender ou avec un batteur électrique jusqu'à ce qu'elle soit crémeuse. Dresser, décorer avec les baies et le chocolat et servir aussitôt.

NOS CONSEILS

- Mettre la glace à l'italienne congelée et mixée dans une poche à dresser munie d'une douille dentelée et dresser dans des pots à glace.
- Remplacer les mûres par des framboises ou des fraises. Les fraises ne doivent pas être passées au tamis.
- Les mûres fraîches peuvent être remplacées par des framboises surgelées et décongelées.

NOTRE CONSEIL



À déguster sans attendre:
Volg Glace Fraise
950 ml





LATTESSO® NOUVEAUTÉ

Maintenant disponible !

SALTED CARAMEL

- ✗ Délicieuse crème de caramel cuite naturellement
- ✗ Affiné avec le sel gourmet «Sel des Alpes»
- ✗ Cookie populaire dans le couvercle

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



cremo+

20% DE RABAIS
du 06.06. au 12.06.2022

Hero DELICIA TON PETIT BONHEUR DU MATIN

NOUVEAU!
Hero DELICIA
Weniger Zucker
30% moins de sucre.
Sans édulcorants.



www.hero.ch / @herokonfituere





MOUSSE AUX FRAMBOISES MERINGUÉE

POUR 4-6 verres
PRÉPARATION env. 40 minutes
MISE AU FRAIS env. 2 heures
 4-6 verres de 2 dl résistants à la chaleur
 Chalumeau si souhaité

400 g de framboises fraîches
3 blancs d'œufs
120 g de sucre
1 cc de vinaigre de pomme
2 dl de crème entière, fouettée en chantilly

1. Réserver un tiers des framboises. Mixer le reste et passer au tamis.
2. Mettre les blancs d'œufs, le sucre et le vinaigre dans un récipient en métal, fouetter au-dessus d'un bain-marie chaud et chauffer jusqu'à atteindre la température de 50°C mesurée à l'aide d'un thermomètre. Retirer le récipient du bain-marie.

Fouetter la masse en mousse à l'aide d'un batteur électrique ou avec les fouets du robot ménager sur vitesse moyenne env. 2-3 minutes. Puis augmenter la vitesse et fouetter 7-8 minutes jusqu'à obtenir une meringue bien ferme et brillante. Mettre la moitié de la masse au frais à couvert. Incorporer le coulis de framboises et la crème chantilly à l'autre moitié. Répartir dans des verres et réserver au frais à couvert 2 heures.

3. Répartir les framboises réservées sur la mousse. Répartir le reste de meringue dessus.
4. Passer le chalumeau sur la meringue ou faire brunir pendant 1-2 minutes au four préchauffé à 240°C (chaleur voûte et fonction grill).

NOTRE CONSEIL

Conserver la mousse au frais et la consommer dans la journée, car elle contient du blanc d'œuf cru.

ZABAIONE AU GRUAU ROUGE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 35 minutes
MISE AU FRAIS env. 2 heures

LE GRUAU ROUGE

0,6 dl de sirop de fleur de sureau
1,4 dl d'eau
1 cs de jus de citron
1 ½ cs de fécule de maïs
150 g de rhubarbe, en petits dés
300 g de fraises, en quartiers

Ajouter les fraises, cuire env. 2 minutes, laisser refroidir, mettre au frais 1-2 heures. Dresser dans des coupes.

2. Bien mélanger les jaunes d'œufs, le sucre et le vin mousseux dans un récipient en inox. Fouetter au-dessus d'un bain-marie chaud avec un fouet 3-5 minutes, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et ferme. Répartir sur le gruaou rouge, servir aussitôt.

NOTRE CONSEIL

Le zabaione est une crème italienne à base de vin mousseux, qui ressemble au sabayon français.

LE SABAYON

4 jaunes d'œufs
3 cs de sucre
1 dl de vin mousseux, p. ex. moscato

1. Gruau rouge: mélanger le sirop, l'eau, le jus de citron et la fécule de maïs, porter à ébullition en remuant. Ajouter la rhubarbe, laisser mijoter 2-3 minutes.



VALSER⁺



À LA SANTÉ DES PROFONDEURS

Eau minérale naturelle issue des profondeurs des Alpes suisses. Pleine de force, tout comme vous!

1845
Sabo

La Cultura della Qualità.



LA MARQUE DES HUILES SUISSES

“EVENTUELLEMENT NON DISPONIBLE DANS LES PETITS POINTS DE VENTE”

MATIÈRES PREMIÈRES
100%
SUISSES



www.sabo1845.ch



CRÈME AU SÉRÉ ET MYRTILLES

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 30 minutes
MISE AU FRAIS env. 30 minutes

LA CRÈME

350 g de myrtilles fraîches
2 cs de sucre
½ cs de fécule de maïs
1 cs de jus de citron
500 g de séré maigre
2 cs de sucre
½ sachet de sucre vanillé
½ citron, rincé à l'eau chaude, un peu de zeste râpé et 1 cs de jus
2,5 dl de crème entière, fouettée en chantilly

150 g de myrtilles et un peu de menthe pour décorer

1. Porter les myrtilles et le sucre à ébullition, laisser mijoter 1-2 minutes, écraser à l'aide d'une fourchette. Délayer la fécule de maïs avec le jus de citron, ajouter en remuant aux baies et laisser mijoter 1 minute, laisser refroidir. Mettre au frais 30 minutes.
2. Mélanger le séré avec tous les ingrédients, jus et zeste de citron compris. Incorporer le coulis de baies et la crème chantilly délicatement en marbrant. Dresser dans des coupes, décorer.

NOTRE CONSEIL

Remplacer les myrtilles par d'autres baies, p. ex. des framboises ou des mûres. On peut aussi utiliser des framboises surgelées et décongelées au lieu de baies fraîches.



MACARONS FOURRÉS À LA FRAMBOISE

POUR env. 40 pièces
PRÉPARATION env. 75 minutes
SÉCHAGE env. 1 heure
CUISSON AU FOUR env. 13 minutes
Poche à dresser avec ouverture d'env. 10 mm Ø
Papier cuisson pour les plaques

LES MACARONS

90 g d'amandes mondées moulues
150 g de sucre glace
100 g de blancs d'œufs (3-4 pièces)
quelques gouttes de jus de citron
1 gousse de vanille, les graines grattées
70 g de sucre

LA FARCE

225 g de framboises fraîches
50 g de sucre
15 g de fécule de maïs
3 cs d'eau
150 g de beurre, à température ambiante

1. Moudre très finement les amandes et le sucre glace dans un hachoir électrique. Battre les blancs d'œufs en mousse (pas en neige). Ajouter le jus de citron et les graines de vanille, mélanger. Puis verser le sucre en pluie et fouetter la masse jusqu'à ce qu'elle soit ferme (3-4 minutes). Tamiser le mélange amandes-sucre glace et l'incorporer jusqu'à ce que la masse soit encore épaisse, mais légèrement coulante. Test: déposer un peu de masse sur une assiette, la pointe doit s'abaïsser en 10 secondes.
2. Mettre la masse dans la poche à douille. Dresser des cercles d'env. 3 cm de Ø sur le dos des plaques chemisées de papier cuisson en veillant à les espacer suffisamment. Taper légèrement les plaques à plusieurs reprises sur le support pour éliminer les bulles d'air.
3. Laisser sécher les macarons à température ambiante pendant 30-60 minutes (selon l'humidité de l'air). Test: en touchant la surface, la masse ne doit pas rester collée au doigt.
4. Faire cuire les macarons une plaque après l'autre 12-14 minutes sur le premier niveau depuis le bas du four préchauffé à 135°C. Retirer du four et laisser refroidir complètement. Détacher soigneusement les macarons du papier cuisson à l'aide de la lame d'un couteau fin.
5. Porter les framboises à ébullition avec le sucre, réduire en purée, passer au tamis, remettre dans la casserole. Délayer la fécule de maïs avec l'eau, ajouter à la purée de framboises en remuant et laisser mijoter 1-2 minutes, laisser refroidir. Battre le beurre au batteur électrique ou au robot ménager 4-6 minutes jusqu'à ce qu'il soit très mousseux. Ajouter la purée de framboises cuillerée par cuillerée en remuant constamment. Verser dans une poche à dresser munie d'une douille lisse. Assembler les macarons deux par deux avec la garniture et les déguster frais.

NOTRE CONSEIL

Mettre au frais jusqu'au moment de servir et consommer dans les deux jours.





Beaucoup d'amour pour les animaux

Sébastien Bise, de Cheyres, possède l'un des plus grands troupeaux ovins de Suisse romande. Sa viande d'agneau, issue d'un élevage proche de la nature, est disponible au magasin Volg du village.

A le sourire et une fierté évidente, Sébastien Bise désigne le troupeau qui pâit dans la prairie bordant le lac de Neuchâtel. «Ce sont des brebis qui vont bientôt mettre bas.» Il poursuit en présentant la vaste bergerie, où les agneaux tout juste nés découvrent le monde sur leurs pattes encore un peu tremblantes. Le berger attrape une bouteille de lait et fait téter l'un des jeunes animaux. «Certaines mères n'ont pas assez de lait, explique-t-il. Il faut qu'on les aide un peu.» Pas étonnant avec 600 naissances et 900 agneaux par an. Mais en règle générale, Sébastien Bise laisse les choses suivre leur cours naturel, le bien-être des animaux étant la principale préoccupation de l'éleveur. Pour la grande majorité,

les nouveau-nés passent leurs premiers mois avec leur mère, d'abord dans des box individuels, puis au sein du troupeau.

Choyés dès la naissance

Les moutons élevés à Cheyres sont issus de trois races différentes. L'avantage: il y a des naissances tout au long de l'année, même si plus de la moitié se produisent entre janvier et avril. Ce qui implique beaucoup de travail pour l'éleveur et sa compagne Siulene: «À ce moment-là, on dort dans un conteneur juste à côté de la bergerie afin de rester le plus près possible du troupeau.» Avec les nombreuses naissances, ils se lèvent toutes les deux heures pour surveiller la mise bas des brebis et les aider au

besoin. Un travail difficile, auquel Sébastien Bise ne renoncerait pourtant pour rien au monde. Petit déjà, il s'est pris de passion pour l'agriculture. Après une première formation de mécanicien sur machines agricoles, il commence un apprentissage de vigneron, puis crée l'un des plus gros troupeaux de moutons de Suisse romande. Et de préciser: «Aujourd'hui, nous avons environ 1000 bêtes, dont 600 brebis.»

Une spécialité que l'on sait apprécier

Sa philosophie de l'élevage naturel veut aussi qu'il emmène son troupeau passer l'été sur un alpage. Les agneaux qui ont goûté à la bonne herbe du pâturage pendant les mois chauds fournissent plus tard



Page de gauche: Sébastien Bise nourrit un des petits. Ci-dessus: les moutons blancs issus des races romane et charolaise, et Sébastien Bise avec un agneau de la race noire du Velay. En bas à droite: des brebis qui paissent dans les prairies de Cheyres.

une viande aromatique de haute qualité que l'on retrouve au Volg de Cheyres sous forme de côtelettes, de gigots, de carrés ou de ragoûts. «La collaboration avec Volg est très agréable, mais aussi extrêmement fructueuse», indique Sébastien Bise. Au magasin Volg de Cheyres, la viande d'agneau locale est demandée aussi bien par les autochtones que par les vacanciers qui posent leurs tentes sur les rives idylliques du lac de Neuchâtel. «La production de viande d'agneau demande certes beaucoup de temps, mais c'est quelque chose qui nous tient à cœur. En même temps c'est très intéressant, puisque cela reste une activité de niche en Suisse. Il y a donc un énorme potentiel.»



VIANDE D'AGNEAU DE CHEYRES

La viande d'agneau du producteur Sébastien Bise est disponible au magasin Volg de Cheyres FR sous le label «Délices du village».

DES PRODUITS AU CARACTÈRE LOCAL

Cette viande d'agneau est l'une des 10 000 spécialités «Délices du village». Un label qui tient ses promesses: les produits sont uniquement disponibles dans le Volg du village ou du village d'à côté. Découvrez les produits «Délices du village» dans votre magasin Volg!



Montrez les dents aux caries!



MARQUE RECOMMANDÉE
N°1
PAR LES DENTISTES

elmex®

Il n'y a pas mieux pour vos dents.

*Pour la prévention des caries est la gamme de produits elmex®. Enquête relative aux dentifrices réalisée auprès de 133 dentistes et 75 d'hygiénistes dentaires suisses, jan-mars 2020.

LES GRÉVISTES DES SOMMETS VALAISANS

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

Fendant du Valais AOC

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

Oeil-de-Perdrix du Valais AOC

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

Dôle Blanche du Valais AOC

Convient à la viande blanche - grillée ou rôtie.

Dôle du Valais AOC

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



3 soins pour tous les cas

Un début de journée dynamique, une fin de soirée rafraîchissante: vous trouverez dans la marque Volg tout ce qu'il faut pour prendre soin de vous.

1. Rincé de frais

À peine debout que vous avez déjà ri de bon cœur, voire montré les dents à quelqu'un? Pour une haleine fraîche et une protection buccale complète, optez pour le bain de bouche Volg: il préserve vos gencives, lutte contre la formation de plaque et de tartre, et protège contre les caries. Un brossage des dents suivi d'un bain de bouche pur d'une trentaine de secondes, et le tour est joué!

Volg Bain de bouche, 500 ml
Prix de lancement: Fr. 3.50



2. Lavé de frais

Un lavage, deux soins: sa formule à base de panthénol et de fleur de pommier nettoie et soigne à la fois. Le produit parfait pour retrouver un superbe look capillaire le plus efficacement possible!

Volg Shampooing & Soins démêlant 2 en 1, 300 ml
Prix de lancement: Fr. 3.10



3. Douché de frais

Comme sous une chaude pluie d'été: les notes fruitées des extraits de grenade, de fleur d'orange et de citron vous emmèneront en vacances sous la douche. Le gel douche Exotic Fruits de Volg au pH neutre et à l'Hydra Care Complex maintient la fonction protectrice naturelle de la peau et la préserve du dessèchement.

Volg Gel Douche Exotic Fruits, 300 ml
Prix de lancement: Fr. 2.10

PROFITE DE TES APÉROS AVEC



TUC Paprika 3 x 100g*

En action

du 30.5. au 5.6.2022

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



TUC Original 3 x 100g

DES AILES POUR L'ÉTÉ.

AU GOÛT D'ABRICOT-FRAISE.



STIMULE LE CORPS ET L'ESPRIT.



*Éventuellement non disponible dans les petits points de vente.

Petite, mais pratique

Votre premier réflexe à votre arrivée chez Volg? Attraper une corbeille d'achats jaune, bien sûr! Robuste et pratique, elle vous accompagne pendant tous vos achats. Et pour la remplir, vous avez l'embaras du choix. Découvrez les best-sellers et divers chiffres clés sur cet assistant bien utile.

Les trois stars du rayon frais

Au rayon fruits et légumes, les bananes sont les véritables reines de nos corbeilles d'achats! Et à Volg, elles sont toujours issues du commerce équitable. Sur les autres marchés du podium, on trouve les tomates Ramati, suivies des concombres.



Les grands habitués des corbeilles d'achats

Lait des prés Agri Natura, jambon derrière Agri Natura, couronnes de pain croustillantes, boissons énergétiques, beurre, blancs de poulet et canettes de bière... Voilà les produits qui atterrissent le plus souvent dans les paniers jaunes des clients Volg.



13 300

C'est le nombre total de corbeilles d'achats en circulation dans les quelque 600 magasins Volg de Suisse romande et alémanique.



Elles cachent bien leur jeu

Les «petites» corbeilles d'achats ne mesurent que 43 cm par 31 cm sur 22 cm de haut. Et leur poids ne dépasse pas un kilo, soit l'équivalent d'un paquet de farine. Ça vous paraît peu? Vous pouvez pourtant y ranger bien des choses: à peu près l'équivalent de 21 bouteilles d'un litre de lait.



Un chariot pour les marmots

Pour le plus grand plaisir des plus jeunes clients, des petits chariots parfaitement adaptés à leurs besoins sont disponibles dans la majorité des magasins Volg. Ils pèsent à peine 6 kg et leur contenance de 22 litres n'a rien à envier aux corbeilles d'achats des adultes.



APPENZELLER ALPENBITTER
ORIGINAL

**SWISS MADE.
DEPUIS 120 ANS.**

APPENZELLER.COM

✿ Sois présent à Pratteln! ✿



WIN
4×2 TICKETS
FÊTE DE LUTTE 2022

Concours sur: www.ultje-schwingfest.ch
PROMOTION PERIOD: 1.5.-8.8.2022

COOKIES AU CHOCOLAT ET AUX CACAHUÈTES

«Pourquoi faudrait-il confectionner les petits biscuits seulement à Noël?»

C'est la question que la lectrice Irene Stähler s'est posée et elle a créé avec un minimum d'ingrédients ces cookies préparés en un rien de temps.

COOKIES AU CHOCOLAT ET AUX CACAHUÈTES

POUR env. 16 pièces

PRÉPARATION env. 20 minutes

MISE AU FRAIS env. 30 minutes

CUISSON AU FOUR env. 15 minutes

Papier cuisson pour la plaque

- 100 g de beurre, mou
- 200 g de sucre
- 2 œufs
- 280 g de farine
- 1 cc de poudre à lever
- ½ cc de sel
- 100 g de chocolat au lait, en petits dés
- 100 g de cacahuètes salées

1. Bien fouetter le beurre mou avec le sucre, ajouter les œufs et continuer de fouetter. Incorporer la farine, la poudre à lever et le sel, continuer de mélanger brièvement.

2. Incorporer le chocolat et les cacahuètes.
3. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur et former des boulettes de la taille d'une noix, répartir sur la plaque et aplatir légèrement. Cuire 15-17 minutes au four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte) et laisser refroidir sur une grille.

Conseil: la recette peut être modifiée selon vos envies, par exemple avec du chocolat noir, des noix ou de la cannelle.

Les produits locaux et de saison sont très importants pour Irene Stähler. C'est ce qu'elle apprécie tout particulièrement dans le magasin Volg du village. Irene Stähler aime s'occuper de l'entretien de sa maison, mais quand il arrive qu'elle n'ait pas envie de faire de nettoyage, elle se met volontiers aux fourneaux. «Le soir, je mets sur la table des plats faits maison, qui me font oublier les fenêtres qui n'ont pas été faites», raconte-t-elle en riant. Ces cookies sont de ma création – une recette simple et tout simplement bonne.



IRENE STÄBLER, JONSWIL SG

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

LA PAROLE EST D'ARGENT, LE SILENCE EST D'OR

Souple, plaisant et facile à boire, ce Goldbeere séduira en toute occasion. Il ne reste qu'à faire silence et savourer.



GOLDBEERE RIESLING-SILVANER

Un vin léger et fruité, à l'acidité agréable, moelleux et élégant en finale.

GOLDBEERE PINOT NOIR

Un vin légèrement doux en attaque, qui flatte le palais par son fondant, son fruité et une structure harmonieuse.

www.goldbeere.ch



DRINK RESPONSIBLY
© JÄGERMEISTERSCHWEIZ

JÄGERMEISTER

**DRINK IT
ICE
KÜHL**

-18°C TO BE PRÄZIS

Seit 1878
WOLFENBÜTTEL
GERMANY

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY **DiWiSA**

GAGNER AVEC FRISCO

TRÈS COOL: UNE ESCAPADE LUXUEUSE AU SEEROSE RESORT & SPA SUR LE LAC DE HALLWIL



QUESTION DU CONCOURS

Quelle est la particularité des Cookie Cônes Extrême?

- A Le cône est en cookie
- B Le cône est végétane
- C Le cône contient des morceaux de marshmallow

PRIX

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

Deux nuitées pour 2 personnes dans la suite Junior Nord au Seerose Resort & Spa à Meisterschwanden, soin au spa de 60 minutes, petit déjeuner et pension gourmet le soir compris.

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

Bon pour une nuitée pour 2 personnes, menu 3 services au Seerose Resort & Spa à Meisterschwanden compris.

3^e-5^e prix d'une valeur de Fr. 750.-

Carte cadeau Volg

6^e-10^e prix d'une valeur de Fr. 300.-

Carte cadeau en ligne sur volg.ch

11^e-30^e prix d'une valeur de Fr. 40.-

Carte cadeau Blue Cinema

L'été sonne le retour des glaces! Et pour que les amateurs de ce délice gourmand ne s'ennuient pas, Frisco, l'un des plus anciens fabricants de glace suisses, innove avec un cône des plus originaux qui ravira vos papilles grâce à sa glace caramel crémeuse, à ses morceaux de cookies et à sa sauce caramel.

Double rafraîchissement

Les férus de plaisirs rafraîchissants trouveront la réponse à la question du concours dans la rubrique «Garde-manger». Avec un peu de chance – et bien entendu avec un Cookie Cône Extrême en main –, vous pourrez plonger les pieds dans les eaux fraîches du lac de Hallwil et profiter d'un

moment privilégié au Seerose Resort & Spa. Qui, sinon Frisco et ses spécialistes, pour comprendre mieux que quiconque nos envies estivales? La marque suisse est d'ailleurs une grande habituée des lacs: c'est à Goldach, au bord du lac de Constance, que sont fabriquées les célèbres créations glacées à partir d'ingrédients 100% naturels, comme de la crème suisse. Rien à dire, il va falloir goûter!



PARTICIPEZ & GAGNEZ!

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

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

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

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

Ce concours se déroule du 30 mai au 23 juin 2022.

Les collaborateurs et collaboratrices de Froneri 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.

ENGAGEMENT CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Plaisir prolongé

Un regard sur le paquet de cornettes, de noix ou de farine dans l'armoire et... horreur! La date indiquée dessus est déjà dépassée. Tout jeter à la poubelle? Certainement pas! De nombreux aliments se consomment encore bien longtemps après. La date de durabilité minimale signifie uniquement que les hautes qualités gustatives promises par le fabricant sont seulement garanties jusque là. Rien ne dit que le produit n'est plus bon. De nombreux aliments peuvent ainsi être dégustés encore bien longtemps après. Si elles ont été stockées correctement, les denrées emballées et non ouvertes peuvent encore être consommées pendant un an. Pour marquer notre engagement contre le gaspillage alimentaire, nous vous proposons désormais gratuitement une brochure reprenant les principales informations sur les dates et le stockage de différents produits.

Produits munis d'une date de durabilité minimale
+ 30 jours

Boissons réfrigérées
Snacks salés
Lait UHT, beurre, fromage à pâte dure

Consommation sans risque

Combien de temps après l'expiration de la date puis-je consommer des aliments en toute sécurité?

Séché, yogourt et fromage se conservent longtemps à la cuisine.

Produits de préemballage: Stocker à l'abri de l'humidité au sec à température ambiante. Les produits emballés dans des sacs en plastique peuvent être stockés à l'abri de l'humidité.

frais et sympa **Volg**

Rendez-vous dès maintenant dans votre magasin Volg pour recevoir la brochure *Consommation sans risque*.

MAGASIN DE L'ANNÉE

VOLG D'APPLES

Volg décerne chaque année le prix «Magasin de l'année» aux équipes qui se sont distinguées par leur travail. En 2021, cinq magasins de Suisse alémanique et de Suisse romande ont remporté ce prix: le Volg d'Apples VD, de Pany GR, de Sax SG, de Seedorf BE et de Weier im Emmental BE. Pour le personnel, cette distinction est une reconnaissance de leur engagement quotidien et constitue, bien entendu, une motivation supplémentaire pour continuer à s'investir avec plaisir et passion au service de la clientèle.

Le sourire aux lèvres: l'équipe du Volg d'Apples reçoit son trophée.



PARTICIPEZ!

VOTRE PLAT PRÉFÉRÉ POUR LA RECETTE DES LECTEURS

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

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



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

Imprimé en Suisse et sur du papier suisse



WIN & ENJOY

MOVIE TIME = SNACK TIME

Jusqu'au 19.6.22 gagnez de magnifiques prix!



*pas forcément disponibles dans les points de vente les plus petits.

✓ **des ingrédients
issus de la nature**



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