

SEPTEMBRE 2022

FRAIS & SYMPA

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

NOTRE ENVIRONNEMENT

Le Nutri-Score et ses avantages lors des achats

COURONNES ET TRESSÉS

Du grand art à l'apéritif et à la pause-café



L'AUTOMNE ARRIVE

La charcuterie donne une touche spéciale aux plats de saison

Volg

21%
ACTION
VALABLE: 06. - 11.09.2022

Sans lactose peut être si varié!



BIO LACTOSEFREI Nos produits sans lactose sont sans arômes ajoutés. Pour un plaisir sans lactose et sans compromis.

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

SOMMAIRE



Nos recettes

De la salade de fin d'été au plat unique d'automne: cuisiner avec la charcuterie



Nos recettes

Pour la pause-café ou l'apéritif: couronnes, nœuds et tresses



27

Nouveau chez Volg
Du soleil en bouteille



Notre Volg

Une semaine durant, des apprentis comme Colin Manser du Volg de Neftenbach ZH jouent le rôle de «chef»

ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,

Peut-être avez-vous déjà remarqué, en faisant vos courses, le système de couleurs Nutri-Score, avec les lettres A à E. Découvrez à partir de la page 38 pourquoi Volg a été le premier détaillant de Suisse à décider de faire figurer celui-ci sur tous les emballages alimentaires de ses propres marques et comment ses couleurs peuvent être une aide à l'achat. Par ailleurs, faire ses courses chez Volg permet de récolter des timbres. Dans le cadre de notre partenariat de longue date avec la Fondation Théodora, vous pouvez de nouveau faire don de vos timbres Volg pour une bonne cause: égayez le quotidien des enfants hospitalisés et leur offrir des moments de rire. À lire en page 46. Avec «Nos recettes» nous souhaitons une nouvelle fois vous donner l'envie de cuisiner et de savourer. Quant aux recettes proposées à partir de la page 10, elles montrent que les charcuteries peuvent non seulement se déguster en assiette froide après une randonnée, mais seront aussi délicieuses dans une foule de plats. Et à partir de la page 28, place aux pains tressés et autres formes pour se régaler. Je vous souhaite une très bonne lecture!



frais et sympa

Philipp Zraggen
Président de la direction

- 5 GARDE-MANGER**
Hits du mois et conseils de saison
- 10 NOS RECETTES**
La charcuterie, un régal
- 19 LE MARIAGE DU MOIS**
Fromage & vin du mois
- 21 ACTIONS VIN**
Profitez-en
- 23 OFFRE SPÉCIALE**
Vins valaisans à découvrir
- 24 NOTRE FAVORI**
Hiestand Croissant Cailler Branche
- 27 NOUVEAU CHEZ VOLG**
À découvrir et à essayer
- 28 NOS RECETTES**
L'art de la boulangerie
- 37 NOTRE FAVORI**
Pâtes aux 3 œufs de Bschüssig
- 38 NOTRE ENVIRONNEMENT**
100 % Nutri-Score:
tout sur ce système de couleurs
- 41 NOTRE VOLG**
Échange de rôles pour
la semaine de gestion
- 43 LA RECETTE DES LECTEURS**
Escalopes au camembert et
aux haricots
- 45 CONCOURS**
Gagner avec Hiestand
- 46 EN VRAC**
L'actu chez Volg
Impressum



Le plaisir
authentique
du risotto



LA MAIN VERTE

Coup de fraîcheur

Grâce aux tournesols, l'été dure un peu plus longtemps et la maison revêt comme par magie une ambiance apaisante. Pour prolonger ce plaisir, veillez à toujours arracher les feuilles inférieures pour éviter qu'elles ne pourrissent dans l'eau du vase. Mieux vaut d'ailleurs utiliser de l'eau tiède, car les tournesols n'aiment pas l'eau froide. Coupez les tiges en biais et évitez les endroits de la maison exposés au soleil. Les tournesols ne font par ailleurs pas bon ménage avec les pommes, les poires ou les bananes: l'éthylène contenu dans les fruits fait faner les fleurs plus rapidement. Les dahlias doivent quant à eux être placés dans un vase parfaitement propre, et mieux vaut que leurs feuilles ne touchent pas l'eau non plus. Comme les bourgeons ne s'ouvrent plus une fois dans le vase, n'hésitez pas à retirer tous les bourgeons secondaires. Évitez également les courants d'air et changez l'eau tous les jours. La durée de vie de votre bouquet s'en trouvera prolongée de quelques jours.

PLEINE SAISON POUR

LES POIVRONS

Les poivrons colorent vos salades, soupes, plats mijotés et plats froids. Leur saveur rappelle le Sud et le soleil, mais ravit aussi nos papilles lorsque le thermomètre redescend. Ils feront par exemple merveille à la fin de l'été ou en automne dans des légumes à l'étouffée accompagnés de gendarmes (recette en page 15). Quelques infos sur ces légumes colorés.

- Mieux vaut ne pas stocker les poivrons au réfrigérateur. Bien sûr, ils resteraient frais plus longtemps, mais ils perdraient de leurs arômes et vitamines.
- Les poivrons rouges contiennent beaucoup de vitamine C.
- Pour les manger crus, épluchez-les à l'aide d'un économiseur. Ils se digèrent plus facilement. Ne retirez le pédoncule et les graines qu'après l'épluchage. Pour en faire des antipasti, parez les poivrons, coupez-les en quatre et plongez-les dans l'eau bouillante. Au bout d'env. 2 minutes, passez-les sous l'eau froide et pelez-les. Pour une préparation au four: cuisez-les env. 10-15 minutes à 200 °C, jusqu'à ce que des cloques noires apparaissent. Couvrez-les d'une serviette humide et retirez la peau une fois qu'ils ont refroidi.
- Contrairement au *peperoncino*, les graines de poivron ne contiennent pratiquement aucune substance piquante.



LES HITS DU MOIS DE SEPTEMBRE

Escalope de chair à saucisse à la méditerranéenne et cordon bleu de cuisse de poulet

Les journées se rafraîchissent, les repas peuvent donc devenir à nouveau plus nourrissants. Chaque mois, une nouvelle escalope de chair à saucisse et un nouveau cordon bleu vous attendent chez Volg! Les escalopes s'inspirent des saveurs du Sud. Elles sont agrémentées de dés de jambon et de tomates. Sans oublier le fromage crémeux. Le cordon bleu du mois est composé d'une cuisse de poulet juteuse et, bien sûr, de fromage et de jambon. Ces deux spécialités de viande panées, faciles à préparer à la poêle, 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.

ASSIETTES FROIDES QUESTION DE QUANTITÉ

On les appelle d'ordinaire tout simplement «assiettes froides». Mais les réseaux sociaux mettent aujourd'hui cette nouvelle tendance culinaire à l'honneur sous le nom de *charcuterie boards*. Peu importe l'appellation, ces appétissantes compositions à base de charcuterie, de fromage et de noix sont les stars des apéritifs et des fêtes. Et grâce à la grande diversité qu'elles permettent, il y en a toujours pour tous les goûts. Reste à maîtriser les quantités. La règle d'or: pour un apéritif, comptez 50 à 100 grammes par personne, pour un repas, 200 à 250 grammes. Pour gâter une petite tablée, mieux vaut donc vous cantonner à une sélection réduite de produits de qualité. À moins d'acheter une quantité rassurante et de vous concocter ensuite un bon petit repas avec les restes. Vous trouverez dès la page 10 différentes idées pour préparer de délicieux plats avec du Mostbröckli, des gendarmes, du salami du lard et du jambon cru.



NOUVEAU chez Volg



VOLG FAMILIENPREIS TORTELLONI AUX ÉPINARDS ET À LA RICOTTA, 500 G*

De grandes quantités à petits prix – prêtes en un éclair! Les nouveaux Volg Familienpreis tortelloni aux épinards et à la ricotta donnent le ton: deux minutes de cuisson suffisent pour préparer le repas de midi ou du soir de toute la famille! Si vous avez de bons mangeurs à table, mieux vaut prévoir deux paquets.

Fr. 2.60



Volg Familienpreis, ce sont plus de 70 produits pour tous les budgets. Des tortelloni aux langes pour nos chérubins: la gamme spéciale pour les personnes soucieuses de leur budget a beaucoup à offrir. Les quantités sont généralement adaptées aux familles, mais pas uniquement, bien sûr. Et Volg Familienpreis, c'est aussi une bonne dose de Suisse: plus de 90% des produits sont fabriqués chez nous.

CONCOURS EN PAGE 45

Une savoureuse collaboration

Nourriture et émotion sont indissociables. Manger nous rassemble et nous procure de nombreux moments de plaisir et de bonheur. Il y a 22 ans, la boulangerie Hiestand a trouvé en Cailler le coéquipier parfait pour ravir les fans de croissant au chocolat. De cette collaboration réussie est né le Croissant Cailler Branche, qui fait depuis lors l'unanimité parmi ses adeptes. Mais ce croissant est bien plus qu'un «simple» délice. Il vous permet aussi de mieux affronter la journée lorsque la vie s'accélère – en déplacement, au travail ou à la maison. Car une pause sucrée est toujours la bienvenue.



Cailler



À QUI ALLEZ-VOUS FAIRE PLAISIR AUJOURD'HUI?



GARDE-MANGER



Lorsqu'en
septembre les nuits
sont chaudes,
le vin sera doux.

Dicton météorologique

CHOCOLAT À TARTINER

RIEN À JETER

Le pot de pâte à tartiner au chocolat est presque vide? Pourquoi ne pas utiliser ce qui reste pour préparer de délicieux milk-shakes? Pour ce faire, versez du lait froid dans le bocal en verre, vissez le couvercle et secouez vigoureusement jusqu'à ce que la pâte se détache des bords et du fond. Avec du lait chaud, vous obtiendrez même un chocolat chaud à l'arôme de noisette. Vous pouvez aussi servir le milk-shake avec une boule de glace vanille et quelques glaçons: idéal pour les derniers jours d'été! Délicieusement rafraîchissant et simple à réaliser.



Annonce

VALAISANNE

**PAR PASSION
SANS COMPROMIS**

* éventuellement pas disponible
dans les petits points de vente.

FOCACCIA DE FIN D'ÉTÉ
Des raisins juteux, des figes
sucrées et un savoureux
jambon cru: un délicieux pain
d'automne qui confinera à la
perfection avec un verre de vin.
Recette en page 17.



LA CHARCUTERIE, UN RÉGAL



**SALADE D'AUTOMNE AUX
CHIPS DE JAMBON CRU**

Une salade qui a du pepsi:
rampon, raisins et tête-
de-moine, avec du jambon
cru grillé au four qui lui
donne une note particulière.
Recette en page 17.

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

La charcuterie, c'est bon pour le moral: une belle assiette froide est donc toujours un succès à l'apéritif. Mais le jambon, la viande séchée et C^{ie} peuvent aussi rehausser les plats de saison.



FILET DE POULET EN MANTEAU DE LARD AUX CHÂTAIGNES EN SAUCE AU CAMEL

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 30 minutes
CUISSON AU FOUR env. 25 minutes
Plat à gratin d'env. 1,5 litre

beurre pour le plat

- 250 g champignons, coupés en quatre
- 1 cs de beurre sel, poivre
- 4 filets de poulet sel, poivre
- 180 g de tranches de lard
- 250 g de châtaignes en sauce au caramel
- 1,8 dl de crème fraîche
- 1 dl de bouillon de poule
- 3 cs de vieille prune
- ½ bouquet de persil, haché finement

1. Dans une poêle à frire, faire revenir les champignons dans le beurre chaud, assaisonner, réserver.
2. Assaisonner les filets de poulet, les entourer de lard. Les déposer avec les champignons et les châtaignes dans le plat beurré.
3. Mélanger la crème fraîche avec le reste des ingrédients.
4. Cuire env. 25 minutes au milieu du four préchauffé à 220 °C (chaleur sole/voûte).

NOS CONSEILS

- La vieille prune peut aussi être remplacée par du cognac ou simplement supprimée.
- Ce plat peut être servi avec du riz, des pâtes ou des carottes à l'étuvée.

MUFFINS BROCOLIS-MOSTBRÖCKLI SAUCE AU CITRON

POUR 4 personnes / 12 muffins
PRÉPARATION env. 20 minutes
CUISSON AU FOUR env. 25 minutes
1 plaque à muffins de 12 cavités

beurre et chapelure pour la plaque à muffins

LES MUFFINS

- 1 oignon, haché finement
- 1 cs d'huile d'olive
- 60 g de tranches de Mostbröckli, hachées grossièrement
- 450 g de brocolis, 6 rosettes réservées, coupées en deux, le reste grossièrement haché
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 dl de bouillon de légumes
- 4 œufs, battus
- 1,5 dl de lait entier
- 250 g de farine blanche
- 120 g de fromage râpé, p.ex. emmental/gruyère
- 1 cc de poudre à lever sel, poivre

LA SAUCE AU CITRON

- 1,8 dl de crème fraîche nature
- 1 bouquet de ciboulette, ciselée

- ½ citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé, le jus pressé sel, poivre

1. Dans une poêle à frire, faire revenir l'oignon dans l'huile chaude, ajouter le Mostbröckli, poursuivre la cuisson brièvement. Retirer et réserver.
2. Dans la même poêle, faire revenir les brocolis dans l'huile chaude. Déglacer avec le bouillon, cuire 5 minutes, laisser refroidir. Mélanger avec le Mostbröckli, l'oignon, les œufs et le lait.
3. Mélanger la farine avec le fromage râpé et la poudre à lever, ajouter la masse aux œufs, assaisonner.
4. Répartir dans la plaque à muffins préparée, ajouter par-dessus les rosettes de brocolis réservées.
5. Cuire env. 25 minutes au four préchauffé à 180 °C (chaleur sole/voûte).
6. Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients et servir avec les muffins.

NOTRE CONSEIL

Les muffins peuvent être servis chauds ou froids.





ZENI
1870



*



LA LONGUE TRADITION DE CETTE RÉGION SE REFLÈTE DANS NOS VINS.

Depuis plus de 150 ans, la famille Zeni vinifie ses vins sur les magnifiques collines de moraine du lac de Garde. L'amour et le respect du terroir, de même que le désir d'en user au mieux s'expriment dans les vins de la Cantina Zeni.

DISPONIBLE
AUSSI EN
*37.5 CL

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

SOUPE DE TOMATES RÔTIES, CROÛTONS ET SALAMI

POUR 4 personnes, en entrée
PRÉPARATION env. 45 minutes
CUISSON env. 35 minutes
 Papier cuisson pour la plaque

LA GARNITURE

65 g de salami,
 en lamelles

LA SOUPE

1 kg de tomates, coupées grossièrement

2 oignons, coupés en quatre

2 gousses d'ail

2 cs d'huile d'olive

1 cc de sucre

sel, poivre

2 dl de bouillon de légumes

½ bouquet de persil, haché grossièrement
sel, poivre

LES CROÛTONS

2 cs de beurre

1 gousse d'ail, pressée

2 toasts, coupés en dés
sel

1. Déposer les tomates, les oignons et l'ail sur la plaque chemisée. Arroser d'huile, saupoudrer de sucre, assaisonner.

2. Cuire env. 35 minutes au centre du four préchauffé à 220 °C (chaleur sole/voûte).

3. Réduire les légumes en purée avec le bouillon et le persil, assaisonner.

4. Porter le beurre à haute température dans une poêle antiadhésive, faire revenir l'ail. Ajouter les dés de toast, les faire frire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, saler.

5. Servir la soupe avec les croûtons et le salami.

NOS CONSEILS

- Pour une version végétarienne, remplacer les tranches de salami par des noix torrifiées.
- Servir avec du pain grillé.



MIJOTÉE DE LÉGUMES ET GENDARMES

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 25 minutes
CUISSON À L'ÉTOUFFÉE
 env. 40 minutes

4 gendarmes, pelés, coupés en dés

1,8 dl de crème fraîche
½ bouquet de persil, haché finement

2 oignons, coupés en quatre
1 gousse d'ail, hachée finement

2 cs d'huile d'olive

500 g de pommes de terre à chair ferme, en dés

2 poivrons rouges, en lamelles

2 carottes, pelées, coupées en tronçons

2 cc de paprika en poudre

2 dl de bouillon de légumes

400 g de tomates concassées en boîte

½ bouquet de persil, haché finement

1 feuille de laurier
sel, poivre

1. Dans une cocotte, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile chaude.

2. Ajouter les pommes de terre, les poivrons et les carottes, poursuivre la cuisson 5 minutes.

3. Ajouter le paprika en poudre et tous les ingrédients, laurier compris, assaisonner, cuire à couvert env. 30 minutes.

4. Ajouter les gendarmes, poursuivre la cuisson 10 minutes, dresser avec la crème fraîche et le persil.

NOS CONSEILS

- Remplacer le persil par du thym frais.
- Servir avec une salade verte, du pain frais ou du pain à l'ail.



Succès garanti avec les pâtes LEISI!



**Action valable du
30.08. au 04.09.2022**

Tartes, quiches, tartes flambées ou croissants au jambon – succès garanti avec les pâtes LEISI fabriquées à partir d'ingrédients soigneusement sélectionnés!



*Peut ne pas être disponible dans les petites filiales



SALADE D'AUTOMNE AUX CHIPS DE JAMBON CRU

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

LA SAUCE

- 3 cs d'huile d'olive
- 1 cs de mayonnaise
- 1 cs de jus de citron
- 1 cs de vinaigre aux herbes
- 1 cs de miel liquide
- ¼ bouquet de persil, haché finement
- sel, poivre

LA SALADE

- 250 g de tomates cerises
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de miel liquide
- sel, poivre
- 8 tranches de jambon cru des Grisons
- 100 g de rampon
- 250 g de raisins blancs et rouges mélangés
- 1 carotte, pelée, coupée à l'économètre en tranches minces dans le sens de la longueur
- 100 g de rosettes de tête-de-moine

1. Mélanger l'huile avec tous les ingrédients, poivre compris.
2. Mélanger les tomates cerises avec l'huile et le miel, assaisonner, les déposer avec le jambon cru séparément sur la même plaque chemisée.
3. Cuire env. 5 minutes à mi-hauteur dans le four préchauffé à 200 °C (chaleur sole/voûte). Sortir le jambon cru, laisser les tomates cuire 15 minutes de plus. Laisser un peu refroidir.
4. Dresser le rampon avec le reste des ingrédients.
5. Dresser les tomates et les chips de jambon cru par-dessus, arroser de sauce.

NOTRE CONSEIL

Servir avec du pain frais ou du pain à l'ail passé au four.



FOCACCIA DE FIN D'ÉTÉ

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 30 minutes
LEVAGE env. 60 minutes
CUISSON AU FOUR env. 35 minutes
Plaque à gâteau d'env. 30 cm Ø
Papier cuisson

- 500 g de farine blanche
- 2 cc de sel
- ½ cube de levure fraîche, env. 20 g
- 4 dl d'eau tiède
- 3 cs d'huile d'olive
- 250 g de raisins blancs
- 2 figes fraîches, coupées en deux
- 2 cs d'huile d'olive
- sel
- 6 tranches de jambon cru, coupées en deux



Pour la salade ou la focaccia:
Jambon cru des Grisons
Agri Natura
100 g

1. Mélanger la farine et le sel, creuser un puits. Dissoudre la levure dans 3 cs d'eau, la mélanger dans le puits. Ajouter l'huile et le reste de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
2. Déposer la pâte dans la plaque chemisée, couvrir et laisser lever env. 60 minutes.
3. Se graisser les doigts avec de l'huile, imprimer des petits trous dans la pâte. Y presser légèrement les raisins et les figes, badigeonner avec l'huile, saler.
4. Cuire 30-35 minutes au centre du four préchauffé à 220 °C (chaleur sole/voûte).
5. Laisser refroidir la focaccia et garnir de jambon cru.

NOS CONSEILS

- Vous pouvez remplacer les figes par des pruneaux.
- Pour une focaccia végétarienne, remplacer le jambon cru par du fromage à pâte dure râpé.



Œil-de-Perdrix AOC Valais Nid d'Amour, 75 cl, Suisse
Célébrons l'apéritif avec ce rosé valaisan fruité. Avec ses discrètes notes de baies rouges, il accompagnera à merveille la focaccia de fin d'été. Un vin harmonieux bien structuré et moyennement corsé.

VAYA - LE PLAISIR D'UN SNACK ÉQUILIBRÉ



LES PROS DES CHIPS.



Fromage & vin

PARMIGIANO REGGIANO DOP FROMAGE ITALIEN À PÂTE EXTRADURE

Deux figures du bon goût

Avec du bon Parmiggiano Reggiano, tout est meilleur: les lasagnes, les pâtes... sans parler du plateau de fromages. Le Parmigiano Reggiano DOP est une star incontestée dans son domaine. Fruité et piquant, ce fromage extradur nous vient d'Italie et doit sa saveur incomparable à un affinage de 24 mois: il sait vraiment prendre son temps! Servi avec la Petite Arvine AOC Valais toute en rondeur et en fruité, on obtient une excellente combinaison ou, disons-le franchement, un accord parfait!

PETITE ARVINE, AOC VALAIS, SUISSE, 75 CL

Petite Arvine, AOC Valais,
Suisse, 75 cl

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

Parmigiano Reggiano DOP

La portion de 240 g,
les 100 g
au lieu de Fr. 3.60

Fr. 2.80

Fromage râpé, 80 g
au lieu de Fr. 3.-

Fr. 2.40





Maintenant en action!

-15%

DU 05.09 AU 11.09.2022
SUR PRODUITS KNORR SÉLECTIONNÉS



-20%

DU 12.09 AU 18.09.2022
SUR UNE SÉLECTION DE SAUCES KNORR DUO



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

PROMOTIONS ACTUELLES!



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

☞ Chasselas ☞ Jaune paille clair ☞ Notes fleuries et fruitées au nez
🌡 8-10 °C ☞ Apéritif, poissons d'eau douce, viandes blanches

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

+ Œil-de-Perdrix, Nid d'Amour, AOC Valais
Suisse, 2020, 75 cl, 17 points*

☞ Pinot noir ☞ Rose saumon clair ☞ Harmonieux, notes fruitées au palais
🌡 8-10 °C ☞ Saumon fumé, plateaux de fromages

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



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

☞ Humagne rouge ☞ Rubis ☞ Notes fruitées, belles notes épicées
🌡 14-16 °C ☞ Fromages à pâte dure, gibier

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

+ Petite Arvine, AOC Valais
Suisse, 2020, 75 cl, 17 points*

☞ Petite arvine ☞ Jaune clair ☞ Gouleyant, arômes d'agrumes
🌡 8-10 °C ☞ Apéritif, fruits de mer, fromage

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



VIN
DU
MOIS



+ l'amorino, Negroamaro, Puglia IGP
Italie, 2020, 75 cl, 17,25 points*

☞ Negroamaro ☞ Rubis ☞ Fruité, agréable, souple
🌡 16-18 °C ☞ Cuisine italienne, apéritif, fromage à pâte molle au lait de chèvre ou de brebis

-22% **8.50**
au lieu de 10.90

+ l'amorino, Vino bianco d'Italia
Italie, 2021, 75 cl

☞ Cuvée de cépages classiques ☞ Jaune clair
☞ Intenses notes fleuries, fruité 🌡 9-12 °C ☞ Apéritif

-22% **8.50**
au lieu de 10.90



+ Stella Solare, Negroamaro primitivo, Puglia IGP
Italie, 2020, 75 cl, 17,25 points*

☞ Negroamaro, primitivo ☞ Grenat, intenses reflets violets
☞ Bouquet puissant, notes de fruits rouges 🌡 16-18 °C ☞ Pâtes, pizzas, rôtis, gibier, fromage

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

+ Animus, Reserva, Douro DOC
Portugal, 2019, 75 cl, 17 points*

☞ Tinta roriz, touriga franca, touriga nacional
☞ Grenat intense ☞ Corps charpenté
🌡 16-18 °C ☞ Agneau, lasagne, paëlla

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



+ La Capitana, Merlot, Barrel Reserve
Chili, 2019, 75 cl, 16,5 points*

☞ Merlot ☞ Rubis à violet foncé ☞ Arômes de prunes et de fruits rouges
🌡 16-18 °C ☞ Canard, plateaux de fromages

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



Action valable
du 29.8.2022 au
24.9.2022
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.



POUR FINS GOURMETS.

Gibier gourmand

Découvrez notre spécialité de saison -
en édition limitée.

À essayer sans
attendre !



* Produit potentiellement indisponible dans les petits points de vente.



OF NOTRE FAVORI

DEUX GAMMES DE VINS À DÉCOUVRIR

Fièrement valaisans



Le secret des vins «Les Titans» réside dans les murs du barrage de la Grande Dixence où ils sont élevés durant 24 mois. Dans ces conditions d'élevage, ils acquièrent élégance et fraîcheur. Quant à la Collection Chandra Kurt, elle est un hommage au Valais et au plaisir de la dégustation! En ce moment, bénéficiez d'un prix exceptionnel sur ces deux gammes.



«Les Titans» Assortiment AOC Valais

Une gamme de vins élevée au barrage de la Grande Dixence, un concept unique du monde. La sélection «Les Titans» contient une bouteille de chacun des vins suivants: Petite Arvine 2018, Défi Blanc 2020 (assemblage de petite arvine, pinot gris, muscat), Merlot 2018, Défi Noir 2018 (assemblage de cornalin, diolinoir, syrah), Syrah 2018, Diolinoir Rosé 2020.

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

Caisse en bois 6 x 75 cl

Commandez sans attendre!

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

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

Action valable du 29.8.2022 au 24.9.2022 jusqu'à épuisement des stocks sous réserve de changement de millésime

COLLECTION CHANDRA KURT

La gamme de la célèbre écrivaine et experte suisse en vin



Collection Chandra Kurt Assortiment AOC Valais

Six cépages valaisans dans un coffret: Heida 2021, Humagne Blanche 2020, Petite Arvine 2020, Dôle 2019, Humagne Rouge 2020, Syrah 2020.

-25% 89.40
au lieu de 119.70

Carton 6 x 75 cl



Collection Chandra Kurt Heida AOC Valais

☞ Heida ☞ Jaune doré
☞ Minéralité en filigrane, notes de fleur de sel, nectarine et melon ☞ 10-12 °C ☞ Apéritif, viande blanche, fromage

-25% 89.40
au lieu de 119.70

Carton 6 x 75 cl, 2021



Collection Chandra Kurt Humagne Rouge AOC Valais

☞ Humagne rouge ☞ Rouge rubis
☞ Puissant avec des tanins soyeux, arômes de sous-bois et de mûres ☞ 16-18 °C ☞ Plats forts en goût, viande rouge, gibier

-25% 89.40
au lieu de 119.70

Carton 6 x 75 cl, 2020



PROVINS
DEPUIS 1833



Parfait pour la pause-café:
le Hiestand Croissant
Cailler Branche fraîchement
sorti du four offre un moment
tout en douceur et légèreté.

HIESTAND ET CAILLER

Doublement bon

Une belle histoire d'amour: quoi de plus naturel pour deux grands noms suisses de la boulangerie et du chocolat que de s'associer? Avec le Croissant Branche Cailler, Hiestand et Cailler frappent fort - et nous offrent un classique intemporel.

NATURE OU CHOCOLAT

Un croissant au beurre Hiestand tout droit sorti du four est la garantie d'un moment de plaisir. Et un croissant au beurre tout droit sorti du four avec une Branche Cailler fondante à l'intérieur? C'est deux fois plus de plaisir, bien sûr! Rien de tel que la combinaison d'un croissant aérien et d'un excellent chocolat. Le Rustico ou le Croissant à la saumure égaieront eux aussi vos petits-déjeuners, vos dix-heures et vos quatre-heures.



L'ART DU CROISSANT

Une boulangerie artisanale suisse d'exception qui nous régale depuis plus de 50 ans de viennoiseries en tous genres, tout droit sorties du four? Hiestand, bien sûr! L'entreprise mise sur son expérience ainsi que sur le meilleur des produits suisses. Forte de sa réussite exceptionnelle, la marque traditionnelle zurichoise combine sa passion des croissants savoureux au plaisir de l'artisanat.

Un cœur tout en douceur

La Branche Cailler au chocolat confère au Croissant Hiestand un cœur exceptionnel. L'entreprise familiale romande régale ses adeptes de douceurs sucrées depuis plus de 200 ans. De nombreuses créations chocolatées ont déjà vu le jour à la Maison Cailler: du lait frais de la région, du cacao durable et beaucoup de savoir-faire en matière de chocolat: tels sont les ingrédients de ces véritables délices.

Hiestand[®]
FRAIS DU FOUR - NOTRE METIER



TOBLERONE

PLONGE DANS L'UNIVERS TOBLERONE AVEC CETTE DÉLICIEUSE RECETTE



Pour 8 – 10 personnes
dans un moule à
tarte strié de 23 cm

INGRÉDIENTS

Pour la pâte à gâteau

125 g de beurre non salé, refroidi
250 g de farine
une pincée de sel marin fin ou de sel
1 jaune d'œuf
2 – 3 cuillerées à soupe d'eau froide

Pour la garniture

100 g de chocolat TOBLERONE
100 g de beurre non salé
100 g de sucre en poudre
2 œufs moyens
100 g d'amandes moulues
½ cuillerée à café d'extrait d'amande
(facultatif)
2 cuillerées à soupe de farine
1 cuillerée à soupe de cacao noir en poudre
2 poires rouge-brun mûres, épluchées,
épépinées et coupées en 8 morceaux
Crème fraîche ou crème glacée, pour servir

Préparation: 50 minutes

Cuisson: 1 heure 10 minutes, plus refroidissement

GÂTEAU AU CHOCOLAT AU LAIT TOBLERONE, AUX POIRES ET AUX AMANDES

Ce gâteau n'a pas seulement l'air délicieux, il l'est aussi.

1. Pour la pâte: mélange le **beurre**, la **farine** et le **sel** à l'aide d'un mixeur à main jusqu'à obtenir une consistance grumeleuse. Ajoute le **jaune d'œuf** et les **2 cuillerées à soupe d'eau**. La pâte devrait se former lentement, mais pourrait encore avoir besoin d'une cuillerée à café d'eau. Veille à ne pas mixer trop longtemps, sinon la pâte deviendra dure. Forme un disque plat, enveloppe-le dans du film alimentaire et mets-le au congélateur pendant 10 minutes.

2. **Farine** une surface propre et étale la pâte sur 3 – 4 mm d'épaisseur. Pose-la sur le moule, puis abaisse-la et enfonce-la délicatement au fond et sur les côtés du moule. Coupe l'excédent de pâte et place le moule contenant la pâte au congélateur pendant 20 minutes.

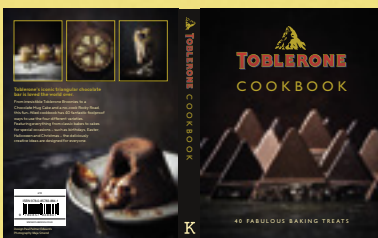
3. Pendant ce temps, préchauffe le four à 220° C / 200° C à chaleur tournante. Ensuite, sors le moule à gâteau du congélateur, pose-le sur une plaque à four et fais cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que le fond de la pâte soit sableux. Sortie du four, laisse-la refroidir et réduis la température du four à 190° C / 170° C à chaleur tournante.

4. Fais fondre délicatement le **chocolat au lait TOBLERONE** dans un bol résistant à la chaleur au-dessus d'une casserole d'eau à peine bouillante, en veillant à ce que le bol ne touche pas l'eau. Remue jusqu'à ce que le mélange soit lisse, puis mets-le de côté.

5. Pour la garniture: mets le **beurre** et le **sucre** dans un grand bol et bats-les avec un fouet électrique jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Incorpore peu à peu les **œufs** en remuant jusqu'à obtenir un mélange homogène. Incorpore aussi les **amandes moulues**, l'**extrait d'amande**, la **farine** et le **cacao en poudre**. Intègre le **chocolat au lait TOBLERONE** fondu, puis verse la garniture dans le moule préparé.

6. Répartis les **poires** sur la garniture et fais cuire pendant 40 – 45 minutes, jusqu'à ce que la frangipane se soit solidifiée et que les poires soient tendres. Laisse refroidir le gâteau quelque temps avant de le couper ou laisse-le refroidir complètement et déguste-le froid avec un **peu de crème fraîche ou de crème glacée**.

Tu peux conserver le gâteau dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 2 – 3 jours.



exte copyright© Kyle Books, Photographie© Maja Smend,
tiré de The Toblerone Cookbook, publié par Kyle Books.



Toblerone au lait 360g*

Toblerone au lait 100g

*Éventuellement non disponible dans
les petits points de vente

3 fois unique

Sa couleur lumineuse met de bonne humeur dès le lever. Nouveau au rayon frais, le jus d'orange Volg Familienpreis est obtenu à partir d'oranges pressées. C'est ce qui le rend si frais et fruité!

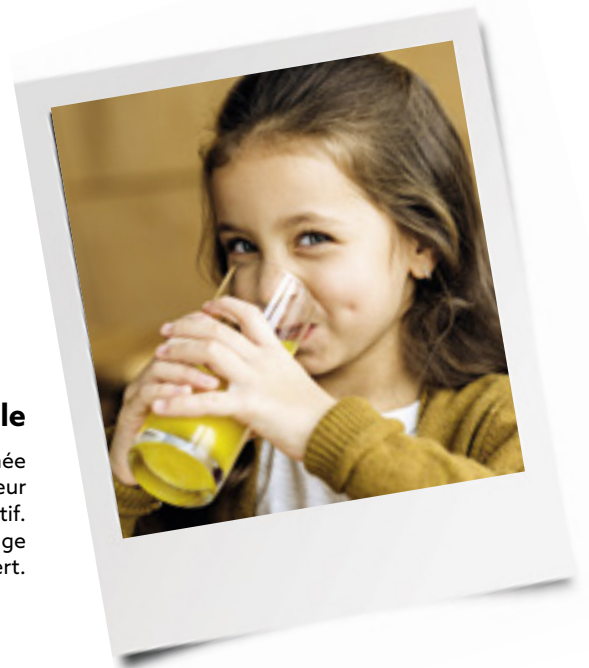
1. Douceur de la nature

Synonymes d'énergie et de peps, les oranges donnent le meilleur d'elles-mêmes dans le jus d'orange Volg Familienpreis. En effet, ce jus fraîchement pressé et embouteillé en Suisse ne contient ni concentré ni conservateurs. Rien que la fraîcheur authentique des fruits.



2. Du soleil en bouteille

Dès le petit-déjeuner, il nous assure de démarrer la journée du bon pied. Puis il continue de prodiguer sa bonne humeur tout au long de la journée - et s'invite même à l'apéritif. Pratique, la bouteille PET permet de conserver le jus d'orange Volg Familienpreis environ trois jours au frigo une fois ouvert.



3. Une joie à partager

Pas étonnant que le jus d'orange soit le jus le plus consommé au monde: son goût plaît à toutes les générations. Par ailleurs, sa richesse en vitamines et en antioxydants fait de lui un précieux allié pour toute la famille.

JUS D'ORANGE VOLG FAMILIENPREIS

Le nouveau jus d'orange Volg Familienpreis est directement issu de fruits pressés - sans concentré. Disponible en bouteille PET refermable, il offre le meilleur des oranges à un prix familial.

Jus d'orange Volg Familienpreis, 1 litre*

Fr. 2.25



**TRESSE APÉRITIVE
PESTO NOIX-ÉPINARDS**

Les noix confèrent à cette tresse pour l'apéritif un arôme délicieux qui s'harmonise merveilleusement avec le goût subtil des épinards.
Recette en page 35.

L'art de la boulangerie



La tresse au beurre est le classique par excellence du petit-déjeuner du dimanche.
Mais la pâte se laisse tresser, tourner et nouer aussi pour l'apéritif ou la pause-café de l'après-midi.
Voici les nouveaux favoris de la boulangerie sous différentes formes.

COURONNE TRESSÉE À LA CANNELLE ET AUX RAISINS SECS AU RHUM

Cette couronne tressée se décline en de multiples variétés: nous la proposons ici dans une version sucrée.
Recette en page 35.



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



Wernli.  On partage?



Plus d'infos sur wernli.ch

Il se peut que le produit Amandine ne soit pas disponible dans les plus petits points de vente.



TRESSE AU SÉRÉ ET AUX MYRILLES

POUR env. 12 parts

PRÉPARATION env. 50 minutes

ÉGOUTTAGE env. 2 heures

LEVAGE env. 2 heures 10

CUISSON AU FOUR env. 45 minutes

Papier cuisson pour la plaque

1 tamis à fines mailles

300 g de séré

LA PÂTE

350 g de farine à tresse

½ cc de sel

45 g de sucre

⅓ de cube de levure, émietté

1,5 dl de lait entier

45 g de beurre, fondu

1 œuf, battu

60 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

2 cs de maïzena, tamisée

1 jaune d'œuf

500 g de myrtilles

sucre glace pour saupoudrer

1. Tamiser le séré et le laisser égoutter 2 heures au réfrigérateur.

2. Mélanger la farine, le sel et le sucre dans un saladier, former un puits. Dissoudre la levure dans 2 cs de lait, verser dans le puits avec le reste de lait, le beurre et l'œuf. Mélanger le tout et pétrir en une pâte lisse et souple. Laisser lever env. 1 ½ heure jusqu'à ce qu'elle double de volume.

3. Mélanger le séré égoutté avec le sucre, le sucre vanillé, la maïzena et le jaune d'œuf.

4. Sur un peu de farine, abaisser la pâte en un carré d'env. 40 cm de côté. Laisser reposer la pâte 10 minutes à couvert. Étaler le séré jusqu'au bord. Déposer les myrtilles par-dessus en laissant un bord libre d'env. 3 cm. Enrouler la pâte et la déposer en diagonale sur la plaque chemisée. Couper le rouleau de pâte en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un grand couteau aiguisé. Torsader les boudins de pâte, face coupée vers le haut, presser légèrement les extrémités et les glisser sous la tresse. Laisser à nouveau lever env. 30 minutes.

5. Cuire 40-45 minutes au deuxième niveau depuis le bas du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole/voûte). Vers la fin du temps de cuisson, couvrir éventuellement avec une feuille d'aluminium. Laisser refroidir légèrement, déposer sur une grille, et laisser refroidir complètement. Saupoudrer de sucre glace.

NOS CONSEILS

- Délicieux au petit-déjeuner, au brunch ou avec le thé et le café.
- Cette tresse peut aussi être confectionnée avec des fruits secs, p. ex. des mangues ou des abricots secs: couper 150 g de fruits secs en dés, les laisser gonfler 2 heures dans 1 dl de jus d'orange chauffé. Égoutter et répartir sur le séré, puis suivre la même recette.

NOTRE CONSEIL



Un classique pour le garde-manger:

Tresse au beurre Volg
480 g

FOLLEMENT RAISONNABLE.



KICK ☕
DE CAFÉINE

FOLLEMENT BON,
NATURELLEMENT
RAISONNABLE.



* év. non disponible dans de petits points de vente.

NŒUDS AUX COURGETTES ET AUX GRAINES DE COURGE

POUR 12-15 nœuds

PRÉPARATION env. 50 minutes

LEVAGE env. 2 heures 30

CUISSON AU FOUR env. 20 minutes

Papier cuisson pour la plaque

LA PÂTE

- 75 g de graines de courge
- 500 g de farine, p. ex. moitié farine bise, moitié farine blanche
- 1 ¼ de cc de sel
- ¼ de cube de levure, émietté
- env. 2,75 dl de lait entier
- 2 cs de miel liquide
- 200 g de courgettes, râpées
- 0,5 dl d'huile de pépins de courge
- 1 œuf, battu
- 2-3 cs de graines de courge, hachées grossièrement

1. Torrifier légèrement les graines de courge dans une poêle et les concasser.

2. Mélanger la farine et le sel, former un puits. Dissoudre la

levure dans 2 cs de lait, et verser dans le puits avec le reste du lait, le miel et les courgettes. Mélanger le tout et pétrir en une pâte lisse et souple. Ajouter l'huile et les graines de courge, et pétrir brièvement. À température ambiante, laisser lever

1 ½-2 heures à couvert, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

3. Par portion, former des rouleaux de pâte de 1,5-2 cm d'épaisseur.

Les couper en morceaux de 25 cm de long, les nouer de façon que les extrémités soient en dessous. Les déposer sur la plaque chemisée.

Laisser lever une nouvelle fois 20-30 minutes à couvert.

Badigeonner la surface avec l'œuf, saupoudrer de graines de courge.

4. Cuire env. 20 minutes au centre du four préchauffé à 200 °C (chaleur sole/voûte). Servir chaud ou froid.

NOS CONSEILS

- Servir avec du beurre.
- Le pétrissage avec l'huile doit impérativement être bref, sinon la pâte sera amère.



COURONNE CHOCOLAT-NOISETTES

POUR 10-12 parts

PRÉPARATION env. 45 minutes

LEVAGE env. 2 heures 15

CUISSON AU FOUR env. 30 minutes

Papier cuisson pour la plaque

LA PÂTE

- 400 g de farine blanche
- ½ cc de sel
- 50 g de sucre
- ¼ de cube de levure, émietté
- env. 1,8 dl de lait entier
- 70 g de beurre, fondu
- 1 œuf, battu
- 150 g de chocolat noir
- 0,5 dl de café fort
- 100 g de sucre
- 2 cs de poudre de cacao
- 1 pomme, pelée et râpée
- 200 g de noisettes moulues
- 1 sachet de glaçage à gâteau foncé, fondu

1. Mélanger la farine et tous les ingrédients, œuf compris, et pétrir en une pâte lisse et souple. À température ambiante, laisser lever 1 ½ heure jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

2. À feu doux, faire fondre la moitié du chocolat dans le café. Incorporer le sucre, le cacao, la pomme et les noisettes.

3. Sur un peu de farine, abaisser la pâte en un carré de 44 cm.

Répartir la garniture par-dessus. Saupoudrer le reste du chocolat par-dessus. Couper 1/3 du carré de pâte.

Rouler les rectangles de pâte ainsi obtenus dans le sens de la longueur. Les couper en tranches d'épaisseur égale, et déposer sur la plaque chemisée les grands escargots en une grande couronne et les petits escargots à l'intérieur. Laisser lever encore env. 45 minutes à couvert.

4. Cuire 25-30 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200 °C (chaleur sole/voûte), laisser refroidir. Arroser de glaçage.



BIOLOGIQUE ET ÉQUITABLE

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



Élaboré avec soin en Suisse.
www.nectaflor.ch



À CHAQUE CAFÉ UN LOTUS BISCOFF.



Durée de l'action 5.9. - 11.9.2022. Probablement pas disponible dans les petits points de vente.



TRESSE APÉRITIVE PESTO NOIX-ÉPINARDS

POUR env. 12 parts
PRÉPARATION env. 50 minutes
LEVAGE env. 2 heures
CUISSON AU FOUR env. 50 minutes
 1 moule à cake de 30 cm de long
 Papier cuisson pour le moule

LA PÂTE

350 g de farine blanche
¾ de cc de sel
⅓ de cube de levure, émietté
env. 2,25 dl de lait entier
30 g de beurre, fondu, refroidi

LE PESTO

175 g de noix
2 gousses d'ail, hachées grossièrement
1 bouquet de persil, haché grossièrement
250 g d'épinards en branches surgelés, décongelés, légèrement pressés, env. 175 g
1 dl d'huile de colza
75 g d'emmental/de gruyère râpé
sel, poivre

1 œuf, battu, pour badigeonner
2 cs de noix, hachées

- Mélanger la farine et le sel, former un puits. Dissoudre la farine dans 2 cs de lait, verser dans le puits avec le reste du lait et le beurre. Mélanger le tout et pétrir en une pâte lisse et souple. À température ambiante, laisser lever 1-1 ½ heure à couvert, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Hacher finement les noix, l'ail, le persil et les épinards. Incorporer le reste des ingrédients.
- Sur un peu de farine, abaisser la pâte en un carré d'env. 40 cm de côté. Répartir le pesto par-dessus. Couper la pâte en 3 bandes d'égale largeur, puis enrouler chaque bande dans le sens de la longueur. Confectionner une tresse et la déposer dans le moule chemisé. Laisser lever encore env. 30 minutes à couvert, jusqu'à ce que la pâte arrive juste en dessous du bord. Enduire la tresse avec l'œuf et saupoudrer de noix.
- Cuire 45-50 minutes au bas du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole/voûte). Servir chaud.



COURONNE TRESSÉE À LA CANNELLE ET AUX RAISINS SECS AU RHUM

POUR 10-12 parts
PRÉPARATION env. 50 minutes
GONFLAGE env. 5 heures ou toute une nuit
LEVAGE env. 2 heures 55
CUISSON AU FOUR env. 35 minutes
 1 moule à charnière de 26 cm Ø
 Papier cuisson
 1 boîte de conserve vide d'env. 7 cm Ø

beurre pour le bord du moule et la boîte

1 dl de rhum
100 g de raisins secs

LA PÂTE

400 g de farine à tresse
½ cc de sel
50 g de sucre
¼ de cube de levure, émietté
2 dl de lait entier
50 g de beurre, fondu
1 œuf, battu

75 g de beurre, fondu, refroidi
150 g de cassonade
2 cs de cannelle en poudre

1 cs de sucre, selon le goût

- Chauffer le rhum, ajouter les raisins secs, laisser gonfler env. 5 heures ou toute une nuit. Chemiser le fond du moule, et beurrer le bord. Beurrer l'extérieur de la boîte de conserve, entourer d'une bande de papier cuisson, déposer la boîte au centre du moule.
- Mélanger la farine, le sel et le sucre dans un saladier, former un puits. Dissoudre la farine dans 2 cs de lait, verser dans le puits avec le reste du lait, le beurre et l'œuf. Mélanger le tout et pétrir en une pâte lisse et souple. À température ambiante, laisser lever 1 ½-2 heures à couvert, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Sur un peu de farine, abaisser la pâte en un carré d'env. 45 cm de côté. Laisser reposer la pâte 10 minutes à couvert. Par-dessus, répartir d'abord le beurre, puis la cassonade, la cannelle et les raisins au rhum. Presser légèrement les raisins dans la

pâte. Découper 6 bandes horizontalement et verticalement, puis faire 4 piles de 9 carrés. Les déposer debout dans le moule chemisé, autour de la boîte. Laisser encore lever 30-45 minutes à couvert.

4. Cuire 25 minutes dans le bas du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole/voûte). Ôter la boîte, couvrir év. la couronne avec une feuille d'aluminium et poursuivre la cuisson 8-10 minutes. Laisser refroidir légèrement dans le moule. Sortir du four et laisser refroidir complètement sur une grille. Saupoudrer de sucre selon le goût avant de servir. Les portions se détachent très facilement pour le service.

LA COURONNE TRESSÉE PAS À PAS



Abaisser la pâte en un carré et la garnir. Découper 6 bandes horizontalement et verticalement.



Ensuite, faire 4 piles de 9 carrés.



Déposer les piles debout autour de la boîte dans le moule chemisé, laisser encore monter à couvert, puis enfourner.



SAVOUREZ LES DERNIERS JOURS DE L'ÉTÉ AVEC LE MEILLEUR DE JACOBS



ADAPTÉES
AUX MACHINES
À CAFÉ NESPRESSO®*

Éventuellement non disponible
dans les petits points de vente.

*Marque appartenant à un tiers n'ayant
aucun lien avec JACOBS DOUWE EGBERTS.

THOMY.



LA MOUTARDE PRÉFÉRÉE DES RANDONNEURS

Les vraies pâtes

Quand les températures baissent, rien de tel qu'un bon plat de pâtes réconfortant! Les pâtes Bschüssig séduisent à la fois par leur saveur authentique et par leur emballage durable.

UN EMBALLAGE DURABLE

Les emballages Bschüssig affichent une composition 100 % papier: on peut donc les jeter directement avec le papier à recycler. Bschüssig entend ainsi montrer l'exemple en matière de durabilité - se faire plaisir de façon responsable, c'est aussi simple que cela.

ŒUFS DE PLEIN AIR

Pour un délicieux souper, optez pour le meilleur de la qualité suisse: toutes les pâtes «aux 3 œufs» de Bschüssig sont produites uniquement à partir d'œufs complets d'élevage suisse en liberté. Et en accompagnement? Avec les macaronis d'alpage, il faut bien sûr de la compote de pommes. C'est le minimum!



DEPUIS BIENTÔT 150 ANS

Chez Volg, on trouve des pâtes Bschüssig de toutes les formes. Pappardelles, spätzlis ou torsades: c'est l'assurance d'une cuisine créative au quotidien. Fabriquées en Suisse, elles sont incontournables dans les foyers helvétiques.



NUTRI-SCORE «A»

Mais qu'est-ce qu'on mange finalement? Le système d'étiquetage Nutri-Score sur les emballages vous en donne un aperçu en un coup d'œil. Les couleurs utilisées indiquent si le produit est recommandé d'un point de vue nutritionnel: le score «A», en vert, correspond à un produit sain, avec une teneur élevée en fibres par exemple.

BSCHÜSSIG
Les pâtes suisses depuis 1876

NUTRI-SCORE

A **B** **C** **D** **E**

Au premier regard: cinq lettres et des couleurs différentes permettent de comparer de manière très simple les produits alimentaires de la même catégorie.



100% NUTRI-SCORE

Tous les produits des propres marques Volg arborent sur leur emballage un code couleur appelé Nutri-Score. Que signifient cette échelle de couleur et ces lettres, et quels sont les avantages de ce système lors des achats?

Une échelle d'évaluation dotée de lettres et de couleurs allant du rouge au vert est utilisée depuis un certain temps déjà dans le domaine de l'électroménager, pour les lave-linge, lave-vaisselle ou machines à café. Elle permet de comparer la consommation énergétique des appareils. De même, un système d'évaluation similaire figure de plus en plus souvent sur les emballages de denrées alimentaires. Le Nutri-Score poursuit un objectif identique: il permet de comparer rapidement des produits de la même catégorie. Lorsqu'il s'est agi de modifier la conception des emballages des produits «marque Volg» et «Volg Familien-preis», Volg a été le premier détaillant suisse à décider d'apposer le Nutri-Score sur toutes les denrées alimentaires des deux gammes de ses propres marques.

Qu'est-ce que le Nutri-Score?

Le Nutri-Score – de l'anglais *nutrition* pour «alimentation» et *score* pour «nombre de points», «résultat» – est un étiquetage nutritionnel simplifié avec des lettres allant de A à E, le A correspondant à un produit aux valeurs nutritionnelles particulièrement avantageuses, un aliment étiqueté E devant au contraire être consommé avec modération. La détermination de la lettre s'effectue par comparaison des éléments de valeur nutritive comme les fruits, les légumes, les noix, les fibres ou les protéines, ainsi que des éléments plutôt défavorables comme l'énergie totale, les acides gras saturés,

la teneur en sucre ou en sel. Mais le Nutri-Score n'est pas une recommandation absolue. Un A vert n'est pas un permis de consommer l'aliment sans modération et un E rouge une interdiction de s'offrir l'aliment en toute connaissance de cause.

À quoi sert le Nutri-Score?

Ceux et celles qui ont envie d'une boisson fraîche le matin sur le chemin du travail peuvent par exemple comparer des boissons à base de lait comme un Caffè Latte Macchiato ou un Choco Drink. Il en va de même pour le choix des céréales du petit-déjeuner, les biscuits du goûter ou les barres de céréales pour la randonnée du week-end. Et si le temps presse? Pas de problème! Les comparaisons se font en un clin d'œil sans qu'il soit nécessaire de lire et de comparer les valeurs nutritives et les calories écrites en tout petits caractères, ni de les évaluer correctement.

Recettes modifiées

Si le Nutri-Score peut être une aide pratique pour les clientes et les clients, son introduction sur les emballages chez Volg a entraîné l'optimisation de certaines recettes. «Nous avons parfois réduit la teneur en sucre ou utilisé de meilleures graisses», explique Engelbert Dähler, Direction Achat chez Volg. La compote de pommes, la barre de céréales Chocolat-Nature Soft ou le Choco Drink contiennent désormais moins de sucre; la teneur en graisse a été réduite dans la margarine au colza; et le Caffè Latte

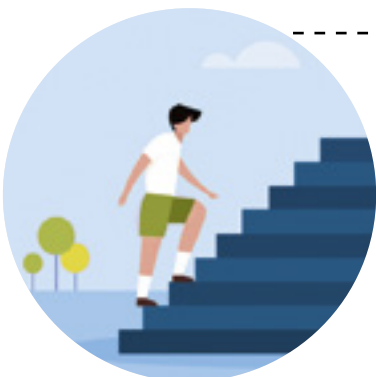
Zero ainsi que le Caffè Latte Macchiato contiennent plus de lait – et donc plus de protéines.



VALEUR AJOUTÉE ET TRANSPARENCE

«Le Nutri-Score n'est pas une obligation. Par conviction personnelle, Volg a décidé d'intégrer le système d'évaluation sur les emballages de produits alimentaires de ses propres marques afin d'offrir une valeur ajoutée à ses clients et clientes, et de créer de la transparence.»

Engelbert Dähler
Direction Achat chez Volg



TOUT LE MONDE PEUT AGIR

Bouger plus pour plus de plaisir

Finie la mauvaise conscience pour cause de trop de calories. Toute personne qui fait suffisamment d'exercice a besoin d'énergie. Petits conseils pour le quotidien: regardez votre prochain film sur le sol, vos muscles brûleront davantage parce qu'ils travaillent la posture. Nettoyer les vitres ou repasser représentent aussi une séance de sport supplémentaire, de même que prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur. Qui plus est: dormir suffisamment conduit automatiquement à manger moins: le niveau de stress diminue ainsi que l'envie de sucre.



Volleyball Péry BE

Par amour pour le village, où la relève prend la balle au bond

Depuis plus de 30 ans, les jeunes du Volleyball Club de Péry BE enchaînent les smashes au-dessus du filet. Les joueurs de la relève, âgés de 4 à 23 ans, sont répartis en différentes équipes. L'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

Colin Manser et Manuela Bernet: en 2021, l'apprenti de l'époque avait «le permis» pour être chef pour une semaine.

frisch und freundlich



ÉCHANGE DES RÔLES

En ce moment, c'est l'apprenti qui est le chef: chaque année en septembre, un échange des rôles a lieu dans de nombreux magasins Volg. Il permet aux apprentis d'acquérir une première expérience de gestion.

Dans la deuxième quinzaine de septembre, les personnes qui feront leurs courses à Volg entreront peut-être dans un magasin géré par un apprenti. Dans le cadre de la promotion interne de la relève, les apprentis de troisième année ont en effet la possibilité, pendant une semaine, de prendre les rênes de leur propre point de vente.

Passer les commandes, émettre les critiques, faire les plannings

Volg a organisé la première semaine de gestion en septembre 2021. En raison de ses bonnes performances, Colin Manser, apprenti au Volg de Neftenbach ZH, avait été qualifié pour y participer. Et Manuela Bernet, gérante du magasin, s'est quant à elle glissée dans la peau d'une collaboratrice «normale». «Au début, ça n'a pas du tout été facile pour moi de rester en retrait et de ne pas intervenir à tout bout de champ», se souvient-elle. Mais elle l'a vite remarqué: son apprenti pouvait parfaitement décider lui-même. Colin Manser a par exemple déterminé seul quelles quantités de produits il devait commander pour répondre à la demande des clients. Pour les fruits et légumes en particulier, qui doivent être super frais chaque jour, ce n'est vraiment pas chose facile. «Je me suis appuyé sur des valeurs d'expérience. Et pourtant: comman-

der les bonnes quantités, c'est ce que j'ai trouvé de plus difficile», dit-il. Il a exploré un territoire totalement inconnu pour les plannings des collaborateurs avec des taux d'occupation différents, l'exercice de la critique constructive en équipe lorsqu'il avait en tête autre chose ou l'attribution des tâches pendant ses deux jours de cours: «Quand j'étais absent, le magasin devait tourner malgré tout. J'ai eu beaucoup de plaisir lors de cette semaine de gestion. C'était chouette d'être le chef et j'ai beaucoup appris avec la responsabilité qui m'a été confiée», précise Colin qui, en août, a obtenu avec succès son CFC de gestionnaire du commerce de détail. Manuela Bernet dresse elle aussi un bilan très positif: «Colin a fait certaines choses différemment de moi, ce qui m'a montré qu'il peut y avoir diverses approches.»



3 QUESTIONS À:

Erika Loosli,
Responsable du département
Formation professionnelle Volg Academy



Quel est le but de la semaine de gestion?

Le but est de favoriser la prise de conscience des responsabilités, de développer une réflexion globale et de donner aux apprentis la possibilité d'acquérir une expérience de gestion.

Que se passe-t-il après la semaine?

En qualité de formatrice, la gérante du magasin évalue la prestation de l'apprenti. Si l'expérience est une réussite, il est éventuellement possible d'envisager d'autres étapes dans la planification de la carrière. Qui plus est, l'apprenti peut poser sa candidature pour la semaine de projet interne qui permet d'acquérir d'autres compétences. La semaine de gestion est donc un tremplin pour le développement personnel futur.

Quel produit Volg associez-vous à votre propre apprentissage?

Comme j'ai fait mon apprentissage dans une boulangerie: forcément un pain frais du four de notre large assortiment.

Classique...

Hero

...ou italien?

NOUVEAU



L'original suisse.



Les raviolis les plus appréciés de Suisse, prêts à déguster, rapides et simples.

L'en-cas parfait.



20% de réduction!
(19.09.-25.09.2022)



Sauce à pizza* aux tomates italiennes, légèrement assaisonnée.

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



Culture Suisse

* Probablement pas disponible dans les petits points de vente

villiger Original-Krumme
würzig-feine Virginia-Cigarren

ESCALOPES AU CAMEMBERT ET AUX HARICOTS

Pour son travail de fin d'études, la lectrice Alina Alessandra Lutz a rédigé un livre de cuisine avec des recettes familiales. Elle nous en présente une qui lui tient particulièrement à cœur.

ESCALOPES AU CAMEMBERT ET AUX HARICOTS

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

CUISSON AU FOUR env. 30 minutes

500 g haricots verts frais, blanchis

4 tomates, coupées en deux

sel, poivre

un peu d'Aromat

un peu de persil, effeuillé

8 escalopes de filet de porc

2 camemberts, coupés dans la longueur et en deux

5 dl crème entière

1. Déposer les haricots et les tomates dans un faitout ou un plat à gratin, assaisonner.

2. Assaisonner la viande, la cuire 1 minute de chaque côté dans une poêle bien chaude, la déposer sur les légumes et la laisser refroidir.

3. Déposer le camembert sur la viande, verser la crème, puis cuire env. 30 minutes au milieu du four préchauffé à 220 °C (chaleur sole et voûte).

Conseils: les haricots frais peuvent être remplacés par des haricots surgelés ou en boîte. Ce plat peut être servi avec des pâtes ou du riz.



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



ALINA ALESSANDRA LUTZ,
DOMAT/EMS GR

Alina Alessandra Lutz a déjà vendu 250 exemplaires de son livre de cuisine, et les ventes vont croissant. «C'était mon travail de fin d'études», raconte la future coiffeuse qui adore cuisiner. «J'ai investi beaucoup de temps dans sa réalisation. Et comme nous parlons romanche à la maison, je l'ai rédigé en deux langues.» L'une de ses recettes préférées: les escalopes au camembert que l'on sert dans les fêtes de famille. «J'aime tout ce qui est familial, dit-elle. C'est pourquoi j'aime faire mes courses au Volg de Sumvitg, la commune où vivent mes grands-parents. Ici, on se connaît et le plus souvent, on prend le temps de se dire un bref «Comment ça va?»»

Vitakraft®

DES MOMENTS FORTS POUR VOS CHÉRIS

...c'est que du bonheur!

#NOSMOMENTSDEBONHEUR



AVEC LES DÉLICIEUX BÂTONNETS, VOUS ÊTES SÛR D'APPORTER UNE VARIÉTÉ AU QUOTIDIEN.

Beef Sticks®*: au bœuf fait tout simplement battre le cœur de chaque chien plus vite.

Cat Sticks®: convainquent tous par leur qualité supérieure et leur goût unique et irrésistible.

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

VITAKRAFT.
AVEC AMOUR.

VITAKRAFT.CH



LA BONNE PROTECTION POUR ME SENTIR FRAÎCHE ET SÛRE DE MOI

Testez-le maintenant!

Des fuites urinaires? Aucun problème!
TENA Discreet offre une protection maximale avec
la plus grande discrétion. Elle est fine et sûre grâce à sa
TRIPLE PROTECTION contre les fuites, l'humidité et les
odeurs. Pour une vie sans entraves et sans soucis.

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



TENA, une marque d'Essity

GAGNER AVEC HIESTAND

LE BONHEUR ASSURÉ POUR LES FANS DE CROISSANTS ET DE CHOCOLAT



1^{ER}
PRIX

Avec le Hiestand Croissant Cailler Branche, les deux marques suisses Hiestand et Cailler s'associent pour deux fois plus de plaisir! Car il s'agit ni plus ni moins de la rencontre entre un travail artisanal d'excellence et des ingrédients de grande qualité. Tout droit sortis du four, ces croissants au beurre Hiestand croustillants et leur Branche Cailler fondante promettent aux amateurs de viennoiseries chocolatées de savoureux moments de pause.

Encore plus de bons moments

Vous ne connaissez pas encore ce savoureux chef-d'œuvre? Goûtez-le sans tarder! Car le Hiestand Croissant Cailler Branche est le compagnon parfait: un en-cas bienvenu pour

comblent nos envies gourmandes ou pour mieux affronter la journée. Mais une carte cadeau Agrola permettra elle aussi aux gagnant-e-s du concours d'égayer leur quotidien! Envie de vous rendre à la station-service en toute quiétude? Alors, direction la rubrique «Garde-manger» pour trouver la réponse à la question du concours et être peut-être l'un des personnes chanceuses qui remportera une carte cadeau Agrola. Pas besoin de chance, par contre, pour déguster un Hiestand Croissant Cailler Branche: il vous attend déjà chez Volg.

Hiestand
FRAIS DU FOUR - NOTRE METIER

QUESTION DU CONCOURS

Depuis quand le Hiestand Croissant Cailler Branche existe-t-il?

- A Depuis 5 ans
- B Depuis 10 ans
- C Depuis 22 ans

PRIX

- 1^{er} prix d'une valeur de Fr. 1500.-
Carte cadeau Agrola
- 2^e prix d'une valeur de Fr. 1000.-
Carte cadeau Agrola
- 3^e-4^e prix d'une valeur de Fr. 500.-
Carte cadeau Agrola
- 5^e-10^e prix d'une valeur de Fr. 250.-
Carte cadeau Agrola
- 11^e-20^e prix d'une valeur de Fr. 200.-
Carte cadeau Agrola
- 21^e-30^e prix d'une valeur de Fr. 100.-
Carte cadeau Agrola

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 Winterthur.

Ce concours se déroule du 29 août au 22 septembre 2022.

Les collaborateurs et collaboratrices de Hiestand 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.



Photo: Pierre-Yves Massot



«TIMBRES» POUR LA BONNE CAUSE

OFFREZ DE LA JOIE AUX ENFANTS

Faites une bonne action avec vos courses chez Volg! Dès maintenant et jusqu'au 2 octobre 2022, vous pouvez à nouveau faire don de vos timbres Volg à une bonne cause et offrir ainsi des rires aux enfants. Déposez les timbres que vous recevez lors de vos achats en magasin dans la boîte prévue à cet effet, à l'unité ou collés dans le carnet de collecte. La contre-valeur des timbres récoltés dans les quelque 600 magasins Volg de Suisse romande et alémanique sera reversée à la Fondation Théodora. Les docteurs Rêves de la Fondation Théodora offrent aux enfants séjournant dans les hôpitaux ou dans des institutions spécialisées plus de 100 000 visites par an dans toute la Suisse afin d'égayeur leur quotidien et de leur offrir des moments de joie. La Fondation Théodora et Volg vous remercient du fond du cœur pour votre soutien!

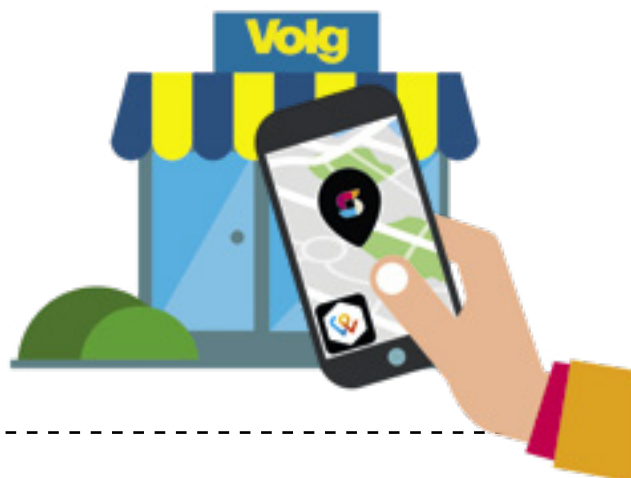


RETRAIT D'ESPÈCES AVEC «TWINT»

Désormais encore plus simple

Retirez du «cash» à la caisse en quelques clics dans une appli: le retrait d'espèces chez Volg est encore plus pratique.

L'appli «Sonect», jusqu'ici nécessaire, a été intégrée dans «Twint+». Ainsi, il suffit désormais d'avoir l'appli «Twint» dans son smartphone pour retirer de l'argent liquide dans tous les magasins Volg de Suisse romande et alémanique. Voici comment ça fonctionne: ouvrez l'appli «Twint», sélectionnez «Twint+» puis «Retrait de cash». Suivez les étapes et faites scanner le code-barres généré automatiquement par la personne à la caisse. Et voilà, vous recevez la somme voulue en liquide. L'argent est directement débité de votre compte, comme pour un retrait au bancomat. Ce service coûte 1 franc pour les retraits jusqu'à 100 francs, et 1.50 franc au-delà de cette somme.



TICKET DE CAISSE: FINIE L'IMPRESSION AUTOMATIQUE

DEUX TIERS DE PAPIER EN MOINS

Fin octobre 2019, Volg a cessé, dans un souci d'écologie, d'imprimer automatiquement les tickets de caisse. À la caisse, il est désormais demandé aux clientes et clients s'ils souhaitent le ticket. Une mesure en apparence modeste qui a beaucoup d'impact: alors même que la fréquentation moyenne des magasins a augmenté depuis ce changement, les quelque 600 magasins Volg de Suisse romande et alémanique n'utilisent plus qu'un tiers des rouleaux prévus pour l'impression des tickets de caisse. Soit deux tiers d'économies par rapport à la consommation de papier avant la mise en place de cette mesure! Qui dit moins de papier dit aussi moins de déchets. En outre, depuis octobre 2019, le verso des tickets de caisse n'est plus imprimé en couleurs. Ce sont deux mesures parmi d'autres qui permettent à Volg d'agir pour l'environnement en réduisant sa consommation de fournitures.



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



BARILLA AL BRONZO

LA PASTA NAÎT À NOUVEAU

NOUVEAU
CHEZ
VOLG



SURFACE RUGUEUSE. PLAISIR INTENSE.



AL BRONZO
DAL 1877
Barilla
LAVORAZIONE GREZZA

Éventuellement non disponible dans les petits magasins.

LE GOÛT QUE TOUT LE MONDE AIME



DAL 1877
Barilla

UN GESTE D'AMOUR



Aide suisse
à la montagne

POUR PLUS
D'INFORMATIONS :
SCANNER LE CODE



Tempo soutient L'AIDE
SUISSE À LA MONTAGNE



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



Papier hygiénique Tempo PREMIUM
9 x 110 feuilles · 4 couches blanc ou
avec senteur Camomille & Aloe Vera



Lingettes humides Tempo
doux & soignant · 42 pièces

La propreté parfaite de Tempo.

*Recyclable selon la norme ISO 18604, pour diverses utilisations. Le recyclage effectif dépend de plusieurs facteurs, par exemple de la disponibilité régionale d'un système de recyclage. Réduction de l'empreinte carbone de l'emballage grâce à l'utilisation de plastique recyclé, sur la base des analyses du cycle de vie effectuées par Essity et vérifiées par un tiers.



Tempo,
une marque Essity

www.tempo-world.com