

FÉVRIER 2023

# FRAIS & SYMPA

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

## DÉLICES DU VILLAGE

Une célébrité fribourgeoise  
au Volg de Villaz-Saint-Pierre

## ONE POT

Des plats tout-en-un  
simplement savoureux

## VARIATIONS DE PAINS GARNIS

Croustillantes et créatives: bruschettas, tartines et tranches



**Volg**



POUR FINS GOURMETS.

# Notre passion: la fraîcheur.

Nos plats Premium pour un plaisir parfait.

20 % de réduction  
sur les repas tout  
prêts de Hilcona\*



\* Offre valable du 7 au 12 février 2023, produit potentiellement indisponible dans les petits points de vente.

# SOMMAIRE



## Nos recettes

Spaghettis, potée ou curry:  
«one pots» super pratiques



## Nos recettes

À croquer: tranches sucrées et  
pains aux garnitures multicolores



## Délices du village

La célèbre cuchaule confectionnée  
à Romont par Didier Escoffey



# 35

## L'ABC de Volg

Frais du four: des infos sur le boulanger,  
les grands et les petits pains

# ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,

En ce début d'année, je me réjouis de vous proposer ce premier numéro de notre magazine clients. D'autant que *frais & sympa* paraîtra désormais plus souvent. Tous les deux mois, vous découvrirez encore plus de recettes et des informations passionnantes sur l'univers Volg. À partir de la page 24, vous en saurez plus sur le précieux travail des docteurs Rêves de la Fondation Théodora que Volg soutient depuis plusieurs années par un partenariat. Et pour cette bonne cause, vous avez vous aussi fait preuve d'un grand cœur en faisant don cet automne de vos timbres Volg pour rendre le sourire aux enfants. Vous apprendrez en page 23 combien de visites des docteurs Rêves cette action a permises à elle seule. Du point de vue culinaire, la simplicité donne le ton après les Fêtes: à partir de la page 12 avec des repas confectionnés dans une seule casserole; et à partir de la page 28, le pain fait son show avec des garnitures toutes plus simples et meilleures les unes que les autres. Je vous souhaite beaucoup de plaisir à la lecture de cette édition,

frais et sympa



**Philipp Zraggen**  
Président de la direction

- 4 GARDE-MANGER**  
Hits du mois et conseils de saison
- 9 LE MARIAGE DU MOIS**  
Fromage & vin du mois
- 11 ACTIONS VIN**  
Profitez-en
- 12 NOS RECETTES**  
Tout dans une casserole
- 19 NOTRE MARQUE**  
Infusions bio Volg
- 20 DÉLICIES DU VILLAGE**  
Le pain brioché au safran au Volg de Villaz-Saint-Pierre FR
- 23 EN VRAC**  
L'actu chez Volg
- 24 ENGAGEMENT**  
Fondation Théodora et Volg: le partenariat du cœur
- 27 NOTRE FAVORI**  
Repas tout prêts Premium Hilcona
- 28 NOS RECETTES**  
Tartines, bruschettas et tranches
- 35 L'ABC DE VOLG**  
Grands et petits pains
- 37 NOUVEAU CHEZ VOLG**  
À découvrir et à essayer
- 40 TYPIQUEMENT SUISSE - TYPIQUEMENT VOLG**  
Le secret des amarettis de la boulangerie Volg
- 42 LA RECETTE DES LECTEURS**  
Tarte aux fruits d'Alina
- 45 CONCOURS**  
Gagner avec SuperT
- 46 EN VRAC**  
L'actu chez Volg  
Impressum



LA MAIN VERTE

# De la lumière et de l'amour

En hiver, l'air sec dû au chauffage et le manque de lumière mettent à mal de nombreuses plantes d'intérieur. L'idéal est de vaporiser de l'eau sur les feuilles ou d'utiliser un humidificateur d'air. En revanche, il convient de faire preuve de retenue en matière d'arrosage. De nombreuses plantes cessent de pousser lorsque la luminosité est faible et ont besoin de moins d'eau. Les feuilles devraient être régulièrement dépoussiérées, car la poussière entrave l'absorption de la lumière. On peut p. ex. frotter les feuilles avec l'intérieur d'une peau de banane pour dépoussiérer et donner un bel éclat pendant des semaines.

### BON À SAVOIR

# À PORTÉE DE MAIN

Les tranches de pain garnies sont appréciées dans le monde entier. Leur nom et leur forme changent en fonction des régions. Les recettes de tartines et d'autres tranches croustillantes sont à découvrir à partir de la page 28.

- Une tartine française est composée de pain noir, traditionnellement au levain. Elle peut être garnie d'ingrédients sucrés ou salés.
- En Italie, en revanche, la *tartina* est un morceau de pain de mie non grillé, coupé en bouchées, tartiné de beurre et garni.
- En Suisse, on connaît les toasts garnis sous le nom de canapés. Notre tranche de pain garnie la plus célèbre est celle au fromage.
- Les bruschettas italiennes, quant à elles, sont composées d'une tranche de pain grillée, frottée à l'ail et arrosée d'huile d'olive puis garnie, traditionnellement avec des dés de tomates.
- En Grèce, les *dakos* sont une entrée très appréciée. C'est un pain d'orge dur qui est décoré de tomates, de feta et d'olives.



### LES HITS DU MOIS DE FÉVRIER

## Cordon bleu de Berne et mini-escalopes de volaille

Lorsque la faim se fait ressentir après une longue journée de travail, il faut parfois aller vite. Les spécialités prêtes à cuire de Suttero tombent alors à pic. Les mini-escalopes à la chair à saucisse de volaille suisse sont farcies de gruyère surchoix et enrobées d'une panure croustillante. Ceux qui souhaitent un morceau de viande plus conséquent pourront choisir le cordon bleu du mois. Il se compose d'un filet de porc suisse farci - comme le veut la tradition bernoise - d'emmental et de jambon épicé.

## RESTES DE RIZ



# RIEN À JETER

Les restes de riz cuit peuvent être transformés en boulettes croustillantes. Mixer env. 2 tasses de riz avec 2 poignées d'épinards, du persil, des épices ainsi que 2 cc de vinaigre et 2 cc d'huile. Dresser la masse avec une poche à douille sur une plaque chemisée de papier cuisson: chaque petit tas doit correspondre à env. 1 cs du mélange. Cuire env. 15 minutes au four préchauffé à 220 °C (chaleur tournante/air pulsé). Servir les boulettes de riz avec une salade colorée ou une sauce à l'ail.



## CONCOURS EN PAGE 45

### La force d'un roc qui résiste aux assauts

SuperT Defence offre une expérience gustative fraîche, aux arômes délicats, riche en vitamines pour booster le système immunitaire. Cette infusion non gazeuse de qualité a été lancée au printemps 2022 en tant que première infusion vitaminée suisse. La tisane de fleurs de mauve et de monarde, mélangée à des vitamines essentielles, aide à renforcer le système immunitaire. Les fleurs de mauve sont un remède traditionnel pour apaiser l'irritation des voies respiratoires, tandis que la monarde favorise la circulation sanguine. SuperT Defence contient aussi de la biotine, de la vitamine D et du sélénium, des substances précieuses pour le système immunitaire, qui donnent un coup de pouce supplémentaire.



Quand la bise oublie février, elle arrive en mai.

Dicton météorologique



## SAVOIR CULINAIRE

### L'huile d'olive

L'huile d'olive pressée à froid est également appelée huile d'olive vierge ou extravierge. Elle reste stable jusqu'à 180 °C et convient donc aussi bien à la cuisine froide que chaude. Toutefois, si elle est chauffée au-delà de son point de fumée, des substances toxiques peuvent se former. En cas de températures élevées, par exemple lorsqu'on frit ou saisit des aliments à très haute température, il convient donc de miser sur l'huile d'olive pressée à chaud, aussi appelée huile d'olive raffinée. Celle-ci convient également aux recettes dans lesquelles l'huile d'olive est mélangée avec d'autres ingrédients. Si l'on utilise de l'huile d'olive vierge, la purée ou le pesto peuvent devenir amers.

ASTUCE

## Rafraîchir du pain

Chapelure, croûtons, salade de pain, pain perdu ou *knödels* au pain: les recettes pour réutiliser le pain rassis ne manquent pas. Mais que faire lorsqu'il reste une miché de pain entière et qu'elle est déjà bien sèche? Il existe une astuce pour rafraîchir le pain. Tout d'abord, le passer sous l'eau du robinet jusqu'à ce qu'il soit vraiment mouillé. Envelopper ensuite la miché de pain dans une feuille d'aluminium et la placer dans le four préchauffé à 150 °C (chaleur tournante/air pulsé). Après 10-15 minutes (selon la taille et l'épaisseur du pain), retirer la feuille d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit bien croustillante. Le pain rafraîchi a de nouveau le goût d'un pain fraîchement cuit.



TENDANCE: LE THÉ

## LONDON FOG

Le thé, une vraie tradition, mais il est aussi branché! Dans le monde entier, le «London Fog», une boisson chaude à base de thé earl grey fait fureur. Pour une tasse: infuser un sachet de thé earl grey dans 2 dl d'eau chaude 3 à 5 minutes.

Chauffer 2 dl de lait avec des graines de vanille et faire mousser. Sucrez avec du miel et décorez avec le lait. Il trouble le thé, comme le fameux brouillard de Londres.

Les infusions bio Volg, du plaisir à l'état pur (voir en p. 19).

MERVEILLES DE CARNAVAL

## MINI ET MAXI

Les merveilles de carnaval saupoudrées de sucre glace sont appréciées des petits et des grands. C'est pourquoi Volg les propose en grand et en petit format. Sous forme de petits carrés croustillants pour les en-cas et dans leur forme traditionnelle pour d'agréables pauses café à la maison ou au travail. Dans son gobelet refermable, la petite version des «merveilles de carnaval to go» se glisse parfaitement bien dans un sac, ce qui permet de les emporter partout avec soi. Mini ou maxi?

De préférence les deux!



SAINT-VALENTIN

# DU CŒUR EN DÉCO

Lorsqu'il s'agit de cuisiner pour l'élu(e) de son cœur le jour de la Saint-Valentin, il faut mettre du cœur dans la décoration. La betterave cuite, avec sa couleur rouge foncée, est particulièrement adaptée. Couper d'abord la betterave en fines tranches, puis découper des cœurs à l'aide d'un emporte-pièce à biscuits. Présenter ceux-ci sur une salade verte, un tartare d'avocat ou des crackers au fromage frais. Utiliser le reste de la betterave par exemple pour un risotto ou des tartines aux betteraves (recette page 29).



CONSEIL VIN

# À L'AMOUR!

L'AMORINO, NEGROAMARO  
PUGLIA IGP, ITALIE, 2021

«Nos deux cœurs ensemble»: le message sur l'étiquette dorée ne pourrait être plus clair. Ce negroamaro est parfait pour ceux qui souhaitent faire leur déclaration d'amour à la Saint-Valentin, non pas de manière classique avec des fleurs, mais avec un excellent vin. Ce vin du sud de l'Italie à la robe rubis est soyeux et sa longue finale correspond à ce que l'on souhaite d'une relation: qu'elle dure de nombreuses années! En bouche, le vin séduit par des arômes de mûre, de sureau, de cerise, de vanille, de chocolat et de notes de cacao. Pour l'auteure suisse spécialisée en vin Chandra Kurt, c'est un *happy wine*, «amusant, plaisant et gai». Il a convaincu l'experte sur toute la ligne: «Je lui donne une note relativement élevée, car malgré son caractère divertissant, il est parfaitement vinifié.» Le guide «Weinseller 2023» lui attribue un excellent 17 points et il obtient la distinction Volg «Weinseller Médaille d'Or». On l'accompagnera de préférence de mets italiens. Lors de ses achats chez Volg, il est bon de penser à ajouter des pizzas ou des pâtes dans la corbeille d'achat – et bien sûr des bougies pour le dîner aux chandelles!

75 cl, 17 points\*, Fr. 10.90

\* rapport qualité-prix exceptionnel



FRAIS & CROQUANT

# Vitamine C

En hiver, il est important de renforcer le système immunitaire avec de la vitamine C. Le fait qu'on la trouve en grande partie dans les agrumes est un secret de polichinelle. On pense volontiers aux fameux citrons et aux oranges, mais il serait dommage de négliger le pamplemousse. En outre, le kiwi, d'un vert éclatant, est également riche en vitamine C. Ce fruit pauvre en calories peut même surpasser ses cousines les agrumes en teneur en vitamine C. Quant aux légumes, le poivron, le brocoli et le persil sont des choix parfaits.



# LE PLAISIR D'UN SNACK ÉQUILIBRÉ



HIGH IN FIBRE  
*never fried*

**Z**  
ZWEIFEL

# Fromage & vin

**URSCHWYZER HOLZERKÄSE  
FROMAGE SUISSE À PÂTE MI-DURE**

## La qualité suisse

Avec son caractère incarnant le terroir et son charme espiègle, l'Urschwyzer Holzerkäse conquiert le palais des amateurs de fromages corsés. Et le goût de ce fromage de Suisse centrale sera encore largement déployé par le Féchy Soir Soleil AOC La Côte. Ce chasselas fruité se marie à la saveur affirmée avec des notes fleuries rappelant les fleurs de tilleul, la pêche blanche et les agrumes. La puissance et la force d'un côté, le fruité et la fraîcheur de l'autre – les deux font la paire!

**FÉCHY, SOIR SOLEIL,  
AOC LA CÔTE, SUISSE, 75 CL**

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

**-25%** **8.90**  
au lieu de 11.90

Urschwyzer Holzerkäse  
À la coupe, les 100 g  
au lieu de Fr. 2.80

**Fr. 1.95**

La portion, les 220 g  
au lieu de Fr. 2.60

**Fr. 1.95**





GIANNI TRAVAILLE  
DEPUIS PLUS DE 20 ANS  
CHEZ KNORR  
À SCHAFFHOUSE



Le goût comme à la maison!



La promesse Knorrli

Fabriqué en Suisse



Plus d'infos & de recettes sur [knorr.ch](http://knorr.ch)

# PROMOTIONS ACTUELLES!

VIN  
DU  
MOIS



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

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

**-25%** **8.90**  
au lieu de 11.90

**Humagne rouge, AOC Valais Suisse, 2020, 75 cl\*\***

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

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



**Zweigelt Qualitätswein**

**Autriche, 2020, 75 cl, 16,5 points\***

☞ Zweigelt ☞ Rouge rubis intense ☞ Cerise noire, épicé, notes boisées  
☞ 15-17°C ☞ Escalope viennoise, fromage à pâte dure

**-25%** **5.95**  
au lieu de 7.95

**Brunetti, Puglia Rosso IGT**

**Organic wine, Italie, 2019, 75 cl, 17 points\***

☞ Sangiovese, montepulciano, nero di Troia  
☞ Rouge cerise intense ☞ Fruité, légèrement épicé  
☞ 18-20°C ☞ Risottos et plats de pâtes

**-21%** **6.95**  
au lieu de 8.90



**Brunetti, Pinot Grigio, Terre Siciliane IGT**

**Organic wine, Italie, 2021, 75 cl, 16,5 points\***

☞ Pinot gris ☞ Jaune paille clair  
☞ Notes fleuries, fruité, frais  
☞ 6-10°C ☞ Plats de poisson, apéritif

**-21%** **6.95**  
au lieu de 8.90

Action  
valable du  
30.1.2023  
au 25.2.2023  
jusqu'à épuisement  
des stocks  
sous réserve de  
changement de  
millésime

**Fincas Valdemacuco Roble, Valdemar**

**Ribera del Duero DO, Espagne, 2021, 75 cl**

☞ Tempranillo ☞ Rouge cerise foncé ☞ Puissant,  
baies noires ☞ 16-18°C ☞ Viande rôtie

**-26%** **12.90**  
au lieu de 17.50



**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.

# REPAS VARIÉS TOUT-EN-UN

## CURRY DE POMMES DE TERRE AUX ŒUFS

Des œufs mollets, des  
cacahuètes croustil-  
lantes, du lait de coco  
crémeux: un curry  
à déguster souvent.  
Recette page 16.





### GOULACHE DE SZEGED

Une potée qui met le feu aux poudres: la choucroute, la viande de bœuf et la crème acidulée sont les ingrédients typiques de ce classique hongrois. Recette page 16.

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

**Le principe est simple. Tout le plat principal est concocté dans une seule et même casserole. Et le résultat est d'autant plus varié dans l'assiette. Curry, potée ou pâtes: les possibilités sont multiples pour ces plats «one pot» aussi colorés que le carnaval.**



## SPAGHETTIS EXPRESS «MEDITERRANEA»

**POUR 4 personnes**  
**PRÉPARATION env. 10 minutes**  
**CUISSON env. 12 minutes**  
 Casserole d'env. 4 l avec couvercle

- 500 g** de spaghetti
- 4 cs** de pesto rouge,  
p. ex. pesto rosso bio Volg
- 1,5 l** de bouillon de légumes
- 100 g** d'olives noires,  
hachées grossièrement
- 30 g** de fromage râpé,  
p. ex. grana padano
- 200 g** de feta, émiettée
- 4 cs** d'huile d'olive
- 50 g** de pignons de pin, grillés

1. Mettre les spaghetti, le pesto et le bouillon dans la casserole. Couvrir et laisser mijoter 10-12 minutes en remuant de temps en temps et en veillant à ce que les spaghetti ne collent pas. Ajouter les olives et le fromage râpé, mélanger.
2. Servir les spaghetti, répartir la feta par-dessus, arroser d'huile d'olive et garnir de pignons de pin.

## PILAF AU THON ET AUX ARTICHAUTS

**POUR 4 personnes**  
**PRÉPARATION env. 15 minutes**  
**CUISSON AU FOUR env. 25 minutes**  
 Cocotte d'env. 4 l avec couvercle

- 1** oignon, en fines lanières
- 1 dl** de vin blanc
- 300 g** de mélange de riz sauvage
- 2 dl** de bouillon de légumes
- 3,5 dl** de passata (purée de tomates)
- ½ cc** de sel
- 155 g** de thon rosé nature, effiloché
- 285 g** de cœurs d'artichauts en bocal, égouttés env. 200 g, coupés en quartiers
- 50 g** de parmigiano reggiano d'une pièce, en copeaux
- ½** bouquet de persil, effeuillé, pour décorer

1. Mettre les oignons, le vin blanc, le riz, le bouillon, la passata et le sel dans la cocotte, remuer. Couvrir et faire cuire 20-25 minutes au four préchauffé à 160 °C (chaleur tournante/air pulsé).

2. Retirer la cocotte du four, mélanger délicatement le thon au riz, dresser sur des assiettes et garnir d'artichauts, de copeaux de fromage et de persil.

### NOTRE CONSEIL

Le pilaf est un plat de riz oriental qui existe en différentes versions, p. ex. avec de la viande, du poisson ou des légumes.







## POÊLÉE VEGANE AU MAÏS ET AUX BOLETS

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 20 minutes  
CUISSON env. 20 minutes  
Casserole d'env. 4 l avec couvercle

- 4 gousses d'ail, en lamelles
- 4 cs d'huile d'olive
- 280 g de grains de maïs en boîte, égouttés
- sel, poivre
- 30 g de bolets séchés, trempés dans de l'eau 20 minutes, pressés
- 4 dl de boisson à l'avoine
- 4 dl de bouillon de légumes
- 300 g de polenta fine
- ½ cc de sel
- ½ tige de poireau, en fines rondelles

1. Faire revenir l'ail dans l'huile chaude dans la casserole 2-3 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer, égoutter sur un papier absorbant. Dans la même huile, faire revenir le maïs en remuant 2-3 minutes, assaisonner, retirer et réserver au chaud.
2. Mettre les champignons, la boisson d'avoine, le bouillon, la polenta et le sel dans la casserole, cuire à couvert 10-15 minutes en remuant de temps en temps. Incorporer le poireau, faire cuire encore 5 minutes.
3. Dresser et décorer avec les chips d'ail et le maïs.

### NOTRE CONSEIL

Remplacer la boisson à l'avoine par du lait entier.



## CURRY DE POMMES DE TERRE AUX ŒUFS

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 20 minutes  
CUISSON env. 35 minutes  
Casserole d'env. 4 l avec couvercle

- 8 œufs
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, pressées
- 1 piment mi-fort, épépiné, haché finement
- 3 cs de curry en poudre
- 800 g de pommes de terre à chair ferme, en dés de 2 cm
- 7,5 dl de lait de coco
- 1 cc de farine blanche
- ½ cc de sel
- 200 g de petits pois surgelés
- 50 g de cacahuètes salées grillées, hachées grossièrement

1. Cuire les œufs dans de l'eau bouillante dans la casserole 7-8 minutes, les retirer, vider l'eau, les laisser refroidir dans de l'eau froide. Les écaler et les réserver.
2. Mélanger les oignons, l'ail, le piment, le curry en poudre, les pommes de terre, le lait de coco, la farine et le sel dans la casserole. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter les petits pois, laisser mijoter brièvement. Couper les œufs en deux, les ajouter au curry et les réchauffer brièvement.
3. Dresser le curry et parsemer de cacahuètes.



## GOULACHE DE SZEGED

POUR 4 personnes  
PRÉPARATION env. 20 minutes  
CUISSON env. 50 minutes  
Casserole d'env. 4 l avec couvercle

- 200 g d'escalopes de bœuf à la minute, en dés de 1 cm
- 1 cs d'huile d'olive
- sel, poivre
- 2 oignons, en fines lanières
- 200 g de choucroute cuite
- 400 g de tomates concassées en boîte
- 500 g de pommes de terre à chair ferme, en dés de 1 cm
- 7 dl de bouillon de bœuf
- 3 cs de paprika en poudre
- ½ cc de sel
- 1,8 dl de crème fraîche pour décorer
- 1 bouquet de persil, effeuillé, pour décorer

1. Dans la casserole, faire revenir la viande dans l'huile chaude 2-3 minutes en remuant, assaisonner, retirer.
2. Dans la même casserole, mélanger les oignons, la choucroute, les tomates, les pommes de terre, le bouillon de bœuf, le paprika et le sel. Couvrir et laisser mijoter 40-50 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Incorporer la viande, réchauffer un peu, servir avec la crème fraîche et le persil.

### NOS CONSEILS

- Cette potée s'inspire de la goulache de Szeged, un plat de la cuisine hongroise. Les ingrédients typiques de cette goulache épicée sont la viande, la choucroute et la crème acidulée.
- Le reste de la choucroute peut être utilisé le lendemain pour des salades, des gratins ou des sandwiches.

## POTÉE D'ORGE AUX TOMATES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 15 minutes

CUISSON env. 45 minutes

Casserole d'env. 4 l avec couvercle

- 1 oignon, en fines lanières
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 dl de vin blanc
- 3,5 dl de passata (purée de tomates)
- 3 dl de bouillon de légumes
- 100 g de tomates séchées à l'huile, égouttées, coupées en lanières
- 100 g d'orge perlé
- 200 g d'épinards en feuilles surgelés, décongelés, égouttés, hachés grossièrement
- 50 g de fromage râpé, p. ex. emmental/gruyère

1. Dans la casserole, faire revenir les oignons dans l'huile chaude 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, les retirer.
2. Dans la même casserole, ajouter le vin blanc, la passata, le bouillon, les tomates séchées et l'orge, remuer. Couvrir et laisser mijoter 35-40 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Ajouter les épinards, laisser mijoter encore 5 minutes, incorporer le fromage râpé, garnir de lamelles d'oignon grillées et servir.

### NOTRE CONSEIL

Remplacer les oignons grillés par des lardons grillés et en parsemer le plat.

### NOTRE CONSEIL



Un accompagnement consistant:  
saucisse schüblig à l'emmental  
2x150 g



# Sans lactose peut être si varié!



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



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

SUIVRE NOUS SUR  

MOLKEREI-BIEDERMANN.CH

INFUSIONS BIO VOLG

# Une chaleur réconfortante

Faire bouillir de l'eau, y plonger un sachet de thé et humer les senteurs d'herbes aromatiques et de fruits: un vrai plaisir, surtout en hiver. Et voilà, l'infusion bio Volg est prête!

## UNE BOISSON BIENFAISANTE

Le matin, le mélange «Energie», un thé vert tonique au gingembre, à la citronnelle et aux arômes orange-mangue est idéal pour se réveiller du bon pied. Tout au long de la journée, le mélange «Harmonie» à la pomme, à la menthe et à la camomille apporte équilibre et sérénité. Enfin, avant d'aller au lit, l'infusion «Bonne nuit» à la lavande et à la camomille apaise et détend.



## Pur ou en mélange

Quelle infusion aujourd'hui? Un parfum classique qui se suffit à lui-même, comme menthe, fenouil ou camomille? Ou un mélange savamment élaboré, comme l'infusion aux fruits (hibiscus, pomme, orange et cynorhodon), l'infusion aux herbes, dont mélisse et verveine, ou le tonifiant mélange gingembre citron?

## EN SUISSE, ON AIME LE THÉ

Après l'eau, les thés et les tisanes sont les boissons préférées des Helvètes. En moyenne, ils en boivent près de trois décilitres par personne et par jour, un peu plus pour les femmes que pour les hommes. Les infusions aux fruits et aux herbes sont les plus prisées – devant le thé vert et le thé noir, qui contiennent tous deux de la caféine.

## Sachets entièrement bio

Toutes les infusions bio Volg sont exclusivement composées d'ingrédients naturels issus de l'agriculture biologique. Leur emballage aussi est durable: les sachets ne sont pas munis d'agrafes métalliques ni enveloppés dans du plastique transparent.

## Infusions bio Volg

Diversité à l'heure du thé: infusion aux fruits, gingembre citron, tisane aux herbes, mélanges Énergie\* et Harmonie\*. Découvrez d'autres variétés dans votre Volg. **Infusions bio Volg, saveurs variées, boîtes de 20 sachets**





# Un pain de fête pour tous les jours

**Didier Ecoffey produit, pour le Volg de Villaz-Saint-Pierre, l'une des spécialités les plus emblématiques du canton de Fribourg: la cuchaule AOP, un pain brioché au safran.**

**A**vec ses splendides demeures bourgeoises datant du XVII<sup>e</sup> au XXI<sup>e</sup> siècle, Romont est une bourgade extrêmement pittoresque trônant majestueusement sur une colline du Plateau fribourgeois. La boulangerie de Didier Ecoffey se trouve dans le centre, juste au début de la Grand-Rue. Dynamique et passionné, Didier Ecoffey est la deuxième génération de la famille à diriger l'entreprise. Il porte le titre de «Chevalier du bon pain», et son travail lui a déjà valu plusieurs récompenses. Son secret? «Tous nos produits sont faits maison, le plus souvent à partir d'ingrédients locaux. Nous travaillons notamment avec la fermentation au levain, la polish – un

préferment – et une durée de fermentation plus longue», explique-t-il.

#### **Sa cuchaule fait partie des meilleures**

Le boulanger est très fier de sa cuchaule AOP, qui compte parmi les meilleures. «Chaque année, environ 50 cuchaules AOP du canton sont évaluées par un jury, et nous figurons régulièrement dans le haut du classement», précise-t-il. La population fribourgeoise est très attachée à ce pain au safran, que l'on sert à tous les repas. Les premières traces écrites à son sujet remontent à 1558. Pendant longtemps, il se vendait uniquement à la Bénichon: à cette occasion, on le déguste traditionnellement beurré et tartiné de moutarde douce.

Aujourd'hui, si ce pain brioché moelleux à la mie tendre et à l'arôme unique de safran est disponible toute l'année, il reste étroitement lié à la tradition de la Bénichon.

#### **Ingrédients d'origine fribourgeoise**

L'attribution d'une AOP en 2018 a beaucoup contribué au succès de cette spécialité, à la grande joie de Didier Ecoffey: «Cette appellation d'origine protégée couvre la recette originale, le procédé de fabrication et surtout la traçabilité des ingrédients. La farine de blé, le lait, le beurre et les œufs doivent provenir du canton de Fribourg. Le sucre et le sel doivent être d'origine suisse. Les consommateurs accordent de plus en plus d'importance à la provenance



Ci-contre: le boulanger Dider Ecoffey présente fièrement sa cuchaule AOP. Ci-dessus: la brioche au safran est fabriquée de façon artisanale, avec beaucoup d'amour. Les ingrédients proviennent presque tous exclusivement des environs immédiats de Romont.

des produits.» En l'occurrence, la seule exception à la règle concerne le safran. L'aspect extérieur est tout aussi important que ce qu'elle contient: une cuchaule doit avoir une forme ronde, légèrement aplatie, et sa croûte dorée doit être incisée en losanges. La boulangerie de Romont produit chaque année environ 18 000 cuchaules AOP de différentes tailles. Une grande partie d'entre elles sont vendues au Volg de Villaz-Saint-Pierre, le village voisin, sous le label «Délites du village». Didier Ecoffey se réjouit de cette collaboration: «Volg est un client important à mes yeux. Nous avons beaucoup de choses en commun, dont une passion pour les produits locaux et de qualité.»



**CUCHAULE AOP DE ROMONT**

Le pain brioché au safran du maître boulanger Didier Ecoffey est disponible à l'année au Volg de Villaz-Saint-Pierre FR.

**DES PRODUITS AU CARACTÈRE LOCAL**

La cuchaule AOP est l'une des quelque 10 000 spécialités «Délites 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 «Délites du village» dans votre Volg!





Offrir maintenant  
des moments  
de bonheur pour la  
Saint-Valentin



Durée de l'action : du 6 au 13 février.  
Peut ne pas être disponible dans les petits  
points de vente.



Ravis de leur nouvelle collaboration: Fabian Diethelm, directeur de Diga meubles, et Philipp Zraggen, président de la direction de Volg, au siège de Diga à Galgenen SZ.

## RABAIS VOLG CHEZ DIGA

# ... on y va!

Quand Volg coopère avec Diga meubles, maison suisse de tradition, c'est vous qui en profitez! Les clientes et les clients Volg reçoivent en exclusivité 20 pour cent de réduction sur tout l'assortiment\*, avec livraison et montage gratuits. Envie de changement à la maison? C'est le bon moment pour des nouvelles idées. Diga propose des solutions d'aménagement inspirées et inspirantes à travers un grand choix de meubles de qualité - pour le salon, la salle à manger, la chambre à coucher, le bureau et la cuisine. Avec neuf filiales dans toute la Suisse, Diga meubles est facilement accessible dans tout le pays; en Suisse romande, il y a par exemple une filiale à Granges-Paccot dans le canton de Fribourg.

### Un arbre planté pour chaque table en bois naturel

Le choix de meubles en bois naturel est exceptionnel et unique en Suisse. Et la joie procurée par une table en bois naturel de chez Diga meubles est durable à tous points de vue: pour chaque table en bois naturel vendue, l'entreprise plante un nouvel arbre suisse au nom du client ou de la cliente. «Avec sa démarche écologique, une tradition remontant à 160 ans et six générations, des valeurs comme le terroir et la tradition, et sa collaboration avec des manufactures locales, Diga meubles correspond parfaitement à notre identité et nos valeurs», indique Philipp Zraggen, président de la direction de Volg.

**En magasin, il suffit de présenter le bon avec 20 pour cent de rabais Volg pour faire des économies lors de l'achat. Rendez-vous en page 44 pour découvrir ce bon et plus d'information à ce propos.**

\* Hors articles nets et meubles de jardin.

## COLLECTE DE TIMBRES

# DES TIMBRES POUR LA BONNE CAUSE

Chères clientes et chers clients Volg: vous avez à nouveau fait preuve d'une grande générosité! Cet automne, lors de la collecte de timbres au profit de la Fondation Théodora, un grand nombre de carnets de timbres remplis et de timbres à l'unité ont été déposés pour la bonne cause dans les boîtes de collecte. Environ 88 000 francs en timbres ont ainsi été récoltés dans les magasins en Suisse alémanique et romande. Votre participation contribuera à offrir de la joie à de nombreux enfants hospitalisés: en effet, la somme récoltée permettra à la Fondation Théodora d'organiser environ 4400 visites individuelles des docteurs Rêves pour égayer le quotidien des enfants hospitalisés. La Fondation Théodora et Volg vous remercient du fond du cœur pour chaque timbre donné! Pour en savoir plus sur le travail des docteurs Rêves de la Fondation Théodora, rendez-vous en page 24.



Photo: Pierre-Yves Massot

## L'ABC DE VOLG

# VOLG EN IMAGES



Comment l'enseigne Volg est-elle née, quels sont les produits les plus souvent achetés, que trouve-t-on de beau et de bon dans les magasins Volg? La rubrique «L'ABC de Volg» raconte pêle-mêle, en textes et en images, des anecdotes surprenantes et passionnantes sur Volg. La page 35 de cette édition regorge d'informations croustillantes sur les pains et les viennoiseries. Des histoires à découvrir également en ligne sur: [volg.ch/abc-de-volg](http://volg.ch/abc-de-volg)

D<sup>re</sup> Piri Piri et D<sup>re</sup> Tante Flora donnent le sourire à des patients comme Lorena et Selina (à droite) ou Aureliano (en bas). À l'hôpital pour enfants d'Aarau (bas/droite), elles font partie des docteurs Rêves.



# En visite avec les docteurs Rêves

**Apporter une touche de couleur dans le quotidien des enfants hospitalisés: telle est la mission des docteurs Rêves de la Fondation Théodora, soutenue par Volg dans le cadre d'un partenariat. Nous avons accompagné deux d'entre eux.**

Elles ont des ukulélés en bandoulière, des peluches dans les poches et toujours un peu de «sel du bonheur», un remède miracle et secret, à portée de main: Piri Piri et Tante Flora sont deux des 74 docteurs Rêves de la Fondation Théodora qui offrent aux enfants de 33 hôpitaux et 27 institutions spécialisées de Suisse de la joie et de la distraction dans leur quotidien. Ce mercredi après-midi, nos deux docteurs sont en «visite» à l'hôpital pour enfants d'Aarau. «Nous allons voir chaque enfant qui le souhaite», explique la D<sup>re</sup> Piri Piri, alias Natalie Santos. C'est le piri piri, un mélange d'épices piquantes de son Portugal natal, qui lui a inspiré son pseudonyme. D'où les deux piments qui pendent à ses oreilles. Très gaie de nature, Tante Flora (de son vrai nom Anja Fuhrer) s'épanouit complètement dans son travail: être une «touche de couleur» pour les enfants.

## Formation spéciale à Lausanne

Comme tous les docteurs Rêves, les deux femmes sont des artistes professionnelles. Elles sont formées à l'éthique par la Fondation Théodora et reçoivent, à la Haute école de santé La Source à Lausanne, une formation spéciale pour exercer leur activité à l'hôpital. De quoi garantir une collaboration optimale avec les professionnels de santé. En plus des visites dans les services, les docteurs Rêves de l'hôpital pour enfants d'Aarau apportent également un précieux soutien aux enfants, aux parents et au personnel médical avant ou après une opération, ou lors d'un examen.



«Cordialité et proximité caractérisent le travail des docteurs Rêves. Des valeurs que nous incarnons aussi chez Volg.»

**Philipp Zraggen,**  
président de la direction de Volg

**«Il ne s'agit pas uniquement de chanter et de danser»**

«Le plus grand défi est d'avoir quelque chose en réserve si un enfant ne réagit pas à notre présence. Il faut alors trouver

rapidement comment éveiller son intérêt», s'accordent à dire Anja Fuhrer et Natalie Santos. Il ne s'agit pas seulement de chanter et de danser. «Nous voulons aussi amener les enfants à s'émerveiller ou à rêver.» Chaque chambre de patient est une nouvelle scène pour les docteurs Rêves. Comme celle d'Aureliano, qui vient juste de se réveiller de sa sieste. À la vue des bulles de savon irisées que les docteurs Rêves font danser dans les airs, son visage encore ensommeillé s'illumine tout à coup. Quelques portes plus loin, deux adolescentes partagent la même chambre. Avec un impertinent: «Nous sommes les seules docteurs que vous avez le droit de mettre à la porte», Anja Fuhrer et Natalie Santos ont provoqué l'hilarité et conquis le cœur des jeunes filles. Les docteurs Rêves naviguent avec brio entre les différentes tranches d'âge. Exit peluches et bulles de savon, un quiz fait ici parfaitement l'affaire.

## Assumer une responsabilité sociale

Le président de la direction de Volg, Philipp Zraggen, qui accompagne les docteurs Rêves cet après-midi, s'associe spontanément à ces visites. Les séjours à l'hôpital de ses enfants lui ont appris à quel point les moments de distraction offerts par les docteurs Rêves étaient utiles et bénéfiques. «Notre démarche ne consiste pas uniquement à offrir de la valeur ajoutée à notre clientèle, mais aussi à assumer une responsabilité sociale», indique-t-il à propos de l'engagement de Volg en faveur de la fondation.

## LE PARTENARIAT DU CŒUR

En 2019, Volg a conclu un partenariat de plusieurs années avec la Fondation Théodora.

Dans ce cadre, Volg apporte son soutien à la fondation, notamment au travers d'actions menées dans ses magasins en Suisse alémanique et en Suisse romande. Par exemple: la collecte de timbres ou la vente du «Pain du cœur». Ce partenariat, qui se poursuivra en 2023, a déjà permis d'organiser quelque 30 000 visites de docteurs Rêves.



# CAMPARI®

# APEROL® SPRITZ



## CAMPARI BITTER

100cl, 25 % vol.



## APEROL BITTER

70cl, 11 % vol.

## CAMPARI SPRITZ

3 parts de Prosecco  
2 parts de Campari  
1 trait d'eau gazeuse  
Tranche d'orange

## APEROL SPRITZ

3 parts de Prosecco  
2 parts d'Aperol  
1 trait d'eau gazeuse  
Tranche d'orange

NOTRE FAVORI

# Un plaisir fraîcheur

Les experts culinaires de Hilcona présentent fièrement leurs toutes nouvelles créations: les plats Premium Hilcona. Quand l'artisanat rencontre la fraîcheur et la qualité. Le plaisir comme au restaurant à la maison ou au bureau.

## Qualité et diversité

Hilcona a de quoi satisfaire tous les goûts: saucisse de Saint-Gall dorée à souhait, tendre saumon ou bœuf Stroganoff raffiné et sa sauce épicée. Des ingrédients sélectionnés confèrent leur saveur exceptionnelle à ces plats haut de gamme pour fins gourmets.



## POUR FINS GOURMETS

Les repas tout prêts Premium de Hilcona garantissent plaisir et fraîcheur. Ils tiennent bien sûr la promesse faite aux fins gourmets et sont sans conservateurs ni exhausteurs de goût. Et grâce à la fabrication préservant les aliments, la texture est idéale et le croquant parfait.

## Naturellement suisse

Hilcona est synonyme d'ingrédients sélectionnés, de passion de la cuisine et d'engagement en faveur de la durabilité. Bien sûr, Tous les produits sont composés d'excellents ingrédients naturels. L'entreprise accorde donc une grande attention à leur origine, ainsi qu'aux conditions de culture et d'élevage. Hilcona travaille en collaboration avec des agriculteurs, éleveurs, commerçants et fournisseurs régionaux. La viande entrant dans la composition des repas tout prêts Premium provient exclusivement de Suisse et le poisson est certifié ASC.



## PLATS PREMIUM HILCONA

À découvrir au rayon frais de Volg: bœuf Stroganoff et tagliatelles dans une sauce crémeuse épicée au paprika, saumon à la sauce citron avec du riz, brocolis et amandes grillées, et saucisse à rôtir de veau avec de la purée de pommes de terre, sauce aux oignons délicieuse et carottes croquantes.



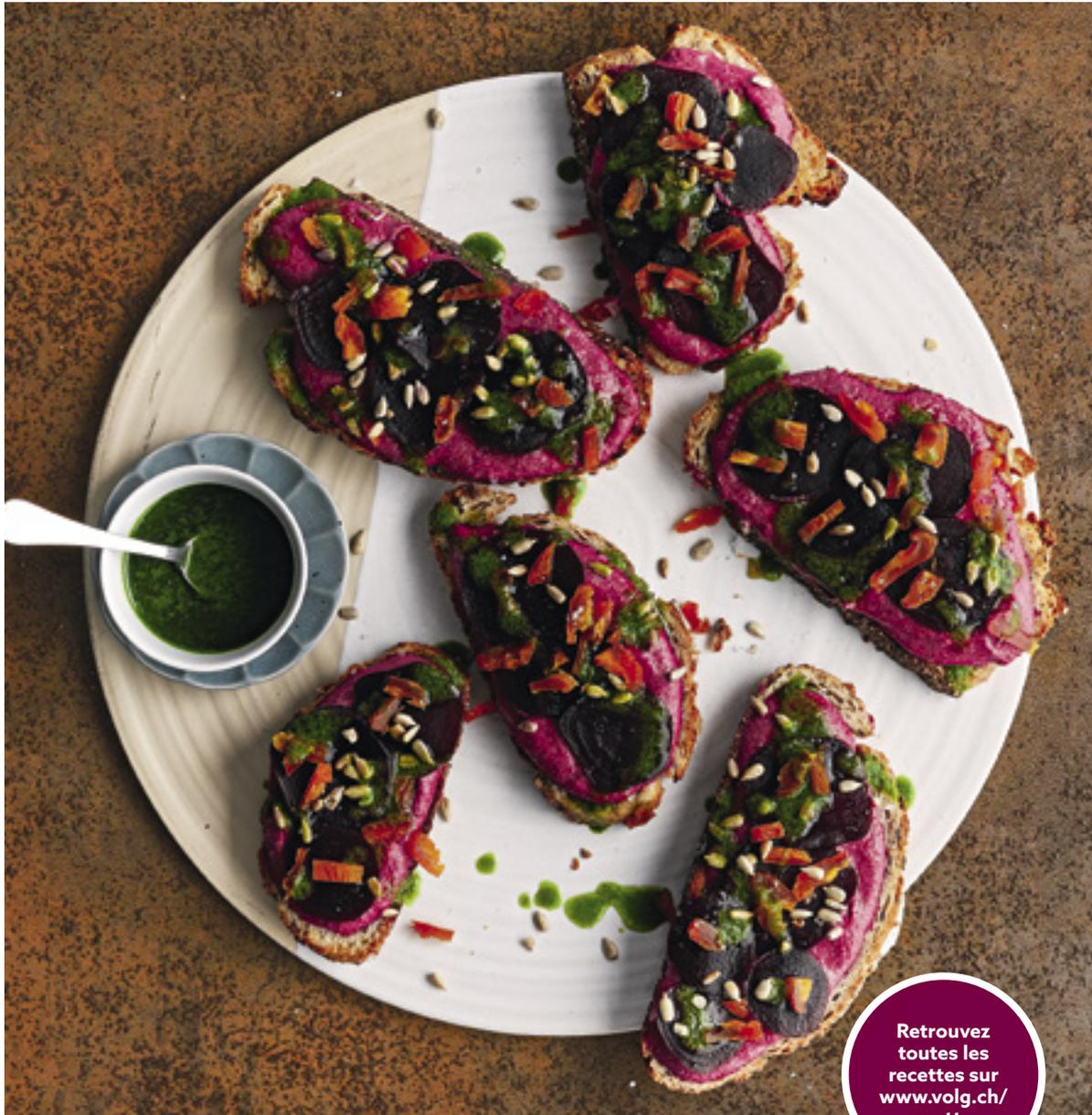
**TRANCHETTES STRACCIATELLA,  
AVOCAT ET FRAMBOISE**

Étonnamment différente: cette variante des tranches à la crème est composée d'une pâte feuilletée croustillante, d'une crème à l'avocat, de framboises et de chocolat blanc. Recette page 33.



# Tout le monde les aime

Des tranches de pain grillées et garnies avec raffinement, c'est une tendance internationale, qu'il s'agisse de croûtes au fromage suisses, de tartines françaises ou de bruschettas italiennes. Cinq recettes croustillantes salées ou sucrées.



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

## TARTINES AUX BETTERAVES ET HUILE À LA ROQUETTE

**POUR 8 pièces**  
**PRÉPARATION env. 25 minutes**

### L'HUILE À LA ROQUETTE

**40 g de roquette**  
**1 gousse d'ail**  
**3 cs de jus de citron**  
**0,8 dl d'huile d'olive**  
**sel, poivre**

### LA GARNITURE

**200 g de betteraves cuites (1),**  
en morceaux grossiers  
**200 g de feta,** en morceaux

**8 tranches de pain noir,** p. ex. pain  
au petit épeautre cuit  
au feu de bois, grillées  
**150 g de betteraves rouges**  
**cuites (2),** en fines  
tranches

### LA DÉCORATION

**2 cs de graines de tournesol,**  
grillées  
**50 g d'abricots secs acidulés,**  
coupés finement

**1. Huile à la roquette:** hacher très  
finement la roquette et l'ail, mélanger  
avec le jus de citron et l'huile d'olive  
et assaisonner.

**2. Mixer la betterave (1)** avec la feta.  
Étaler la masse sur les tranches  
de pain, répartir les morceaux de  
betterave (2) par-dessus.

**3. Arroser les pains d'huile à la**  
roquette. Garnir de graines  
de tournesol et d'abricots secs.

### NOTRE CONSEIL

L'huile à la roquette peut être rempla-  
cée par du pesto alla genovese.



## TRANCHES FAÇON APPLE PIE

POUR 8 pièces

PRÉPARATION env. 30 minutes

- 75 g de sucre
- 1 cs d'eau
- 0,5 dl de jus de pomme
- ½ cc de cannelle
- 2 pommes acidulées, épépinées, en tranches de 2 mm
- 1 cs de beurre
- 100 g de mascarpone
- 30 g de noisettes entières, hachées finement
- 1 cs de jus de citron
- 8 zwiebacks
- 50 g de chapelure, grillée

1. Faire fondre le sucre avec l'eau dans une casserole sans remuer jusqu'à ce qu'il soit doré. Déglacer le caramel ainsi obtenu avec le jus de pomme, remuer jusqu'à ce que le caramel soit dissous. Ajouter la cannelle, les tranches de pomme et le beurre au caramel, faire mijoter env. 3 minutes, laisser refroidir.

2. Mélanger le mascarpone, les noisettes et le jus de citron, étaler sur les zwiebacks. Disposer les tranches de pommes dessus, arroser de sauce caramel, saupoudrer de chapelure.

## BAGUETTES AUX CAROTTES ET AU FROMAGE

POUR 4 pièces

PRÉPARATION env. 15 minutes

CUISSON AU FOUR env. 15 minutes

Papier cuisson pour la plaque

- 2 oignons, hachés finement
- 1 cs de beurre
- 3 carottes, râpées à la râpe à rösti
- sel, poivre
- 1,8 dl de crème fraîche
- 100 g de fromage suisse à pâte dure corsé, p. ex. appenzell surchoix, râpé à la râpe à rösti
- 2 baguettes précuites, coupées en deux
- ½ botte de ciboulette, ciselée
- poivre

1. Faire revenir les oignons dans le beurre chaud dans une poêle, ajouter les carottes, faire revenir brièvement, assaisonner, laisser tiédir.

2. Mélanger la masse avec la crème fraîche et le fromage, étaler sur les baguettes. Poser les baguettes sur la plaque préparée.

3. Cuire env. 15 minutes au four préchauffé à 180°C (chaleur tournante/air pulsé).

4. Sortir, saupoudrer de ciboulette et de poivre. Servir chaud.

### NOS CONSEILS

- Servir avec une salade verte de saison, p. ex. feuille de chêne ou mâche.
- Coupées en bouchées, ces baguettes conviennent aussi pour l'apéritif.

### NOTRE CONSEIL



Délicieux nature ou garni:  
**zwieback Castel**  
250 g



# « 80% de plastique en moins et facile à recycler. »



**-80%**  
KUNSTSTOFF • PLASTIQUE

**30%**  
DE RÉDUCTION  
1.-5.2.2023



Éventuellement non disponible  
dans les petits magasins.

Séparer le film  
du carton

Recycler  
le carton

Jeter le film  
séparément





## TRANCHETTES STRACCIATELLA, AVOCAT ET FRAMBOISE

POUR env. 6 parts  
PRÉPARATION env. 40 minutes  
CUISSON AU FOUR env. 20 minutes  
MISE AU FRAIS env. 2 heures 15

### LE FOND

- 1 abaisse de pâte feuilletée rectangulaire
- 1 ½ cs de sucre
- 40 g de chocolat blanc, en morceaux

### LA CRÈME

- 1 avocat, dénoyauté, coupé en morceaux
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé et 2 cs de jus
- 2 cs de miel liquide
- 3 feuilles de gélatine, trempées dans de l'eau froide
- 2 cs d'eau, bouillante
- 180 g de crème fraîche
- 40 g de chocolat blanc, haché finement

### LE TOPPING

- 130 g de framboises surgelées (1)
- 2 cs de sucre glace
- 1 gousse de vanille, les graines grattées
- 2 cs d'eau
- 2 cc de jus de citron
- 50 g de framboises surgelées (2)
- 20 g de chocolat blanc, en fins copeaux

1. Déposer la pâte sur le plan de travail, la saupoudrer de sucre et abaisser légèrement avec le rouleau à pâtisserie. Couper la pâte en 5 morceaux d'env. 8 cm

de large. Les empiler les uns sur les autres de façon exacte et les piquer avec une fourchette. Mettre au frais pendant env. 15 minutes. Cuire 18-20 minutes au four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer du four et laisser refroidir sur une grille. Faire fondre le chocolat au bain-marie, en badigeonner la pâte, laisser refroidir.

2. Mixer l'avocat, le zeste de citron, le jus de citron et le miel. Essorer la gélatine, la dissoudre dans l'eau bouillante, ajouter 1 cs de la masse d'avocat, mélanger. Ajouter la gélatine dissoute et la crème fraîche à la masse, puis mixer de nouveau. Couvrir la crème et la mettre au frais pendant 2 heures.

3. Mélanger le chocolat haché à la crème d'avocat. Étaler la masse uniformément sur le fond de pâte feuilletée. Réserver au frais jusqu'à la préparation du nappage.

4. Porter les framboises (1) à ébullition avec le sucre glace, les graines de vanille, l'eau et le jus de citron dans une casserole, passer au tamis, laisser refroidir. Mélanger avec le reste des framboises (2). Répartir le topping sur la crème d'avocat. Parsemer avec les copeaux de chocolat. Laisser reposer env. 10 minutes pour que les framboises surgelées décongèlent.

### NOTRE CONSEIL

On peut aussi utiliser des framboises fraîches.



## BRUSCHETTAS À LA VIANDE HACHÉE

POUR 16 pièces  
PRÉPARATION env. 30 minutes

- 1 oignon, haché finement
- 2 cs de beurre à rôtir
- 350 g de hachis de bœuf
- 250 g de champignons de Paris, en lamelles sel, poivre
- 150 g de fromage frais aux herbes et à l'ail, p. ex. Tartare ail & fines herbes
- ½ bouquet de persil, haché
- 16 tranches de pain torsadé, grillées
- 2 petits oignons, en fines rondelles
- 70 g de câpres

- 50 g d'olives vertes, dénoyautées en fines rondelles
- ½ bouquet de persil, effeuillé

1. Faire revenir l'oignon dans une poêle dans le beurre chaud, ajouter la viande hachée et les champignons, faire revenir env. 5 minutes, assaisonner.

2. Répartir le mélange de viande hachée et de champignons dans deux bols. Mélanger une portion de fromage frais et de persil et l'étaler sur les tranches de pain grillées. Répartir le reste du mélange de viande hachée et de champignons par-dessus.

3. Garnir d'oignons, de câpres, d'olives et de persil.

# À LA SAINT VALENTIN, FONDEZ POUR CAPRICE DES DIEUX

À PRIX TOUT DOUX DU 07.02 AU 12.02.2023

UN CŒUR FONDANT,  
UN BON GOÛT  
DE CRÈME FRAÎCHE

CAPRICE DES DIEUX  
200G

**3.95**

au lieu de 4.95



EN CAS DE CAPRICE  
150G\*

**3.45**

au lieu de 4.45



\*En cas de Caprice 150g peut ne pas être disponible dans les petits points de vente



## Notre marque Volg pour acheter malin et bon marché!

Vous pouvez avoir toute confiance en la marque Volg: du petit-déjeuner au dîner, de la cuisine à la buanderie, de la journée ménage à la journée randonnée. Découvrez la variété dans vos magasins Volg!

# Tout sur le pain

Chez Volg, on trouve du pain frais du four jusqu'à la fermeture du magasin. Des renseignements passionnants sur les petits et les gros pains les plus prisés par la clientèle et sur les boulangeries.



## Artisanat boulanger

Chaque magasin Volg travaille en partenariat avec une petite boulangerie artisanale. En fonction de l'offre, il peut même s'agir de la boulangerie du village. Volg mise ainsi sur le savoir-faire de quelque 250 entreprises de boulangerie suisses et favorise les circuits courts.



## Le pain s'achète à la sortie du travail

Un pain sur deux est acheté après 16 heures. À Volg, la cuisson du pain se fait donc aussi l'après-midi et le soir, directement en magasin, afin qu'il y ait toujours de bonnes choses à découvrir en rayon.



## Les stars des petits pains

Dans la catégorie petits pains et viennoiseries, le croissant au beurre arrive indéniablement en tête! D'ailleurs, le haut du classement est entièrement dévolu aux croissants, avec le croissant à la saumure, le croissant rustique et le Croissant Branche Cailler. Seul le ballon parvient à se glisser à la 2<sup>e</sup> place.



## Les pains favoris

La couronne croustillante, le pain tessinois et le pain bis Volg cuit au four à pierre sont les gros pains qui atterrissent le plus souvent dans les corbeilles d'achat. Ils sont talonnés par la tresse au beurre en 4<sup>e</sup> place: voilà longtemps qu'elle n'est plus réservée au petit-déjeuner dominical et qu'on la savoure aussi la semaine.



## La boulangerie Volg

La boulangerie Volg se trouve à Ennetbürgen NW. Ses pains se vendent dans une quinzaine de magasins Volg de Suisse centrale. Les pâtisseries les plus prisées de la boulangerie Volg – comme les petits et grands amarettis, les pains aux poires et les tartelettes au chocolat – sont également disponibles dans de nombreux autres points de vente Volg.

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



Starbucks® by Nespresso®

\*Potentiellement indisponible dans les petits points de vente



Ton coup  
d'énergie  
matinal

Solution: C



Plaisir naturel de la Suisse.

MORGA AG, CH-9642 Ebnet-Kappel, [www.morga.ch](http://www.morga.ch)

# 3 fois unique

Les nouvelles branches Extra ont définitivement un petit quelque chose en plus! Craquantes à l'extérieur et tendrement fondantes à l'intérieur. Extra noisettes ou cacao? Bonheur extrême assuré dans les deux cas!



## 1. Extra riche en cacao

La branche Extra cacao de Munz a de quoi combler les amateurs de chocolat noir. La saveur intense de cacao est le fruit d'une expérience gustative en trois temps. Elle commence par l'enrobage au chocolat noir à 70 pour cent de cacao, se poursuit avec le fourrage praliné aux éclats de noisettes, et s'achève avec le cœur au cacao, particulièrement fondant.

## 2. Extra riche en noisettes

La branche Extra noisette de Munz doit sa saveur exclusive aux noisettes intensément grillées. Le cœur aux noisettes particulièrement crémeux est au centre d'un fourrage au praliné tendrement fondant, lui-même enrobé de chocolat au lait suisse. Le goût de noisettes vraiment prononcé est dû aux éclats de noisettes que l'on trouve dans le cœur, dans le fourrage et dans l'enrobage.



## 3. Extra durable

L'entreprise familiale suisse Maestranì mise sur le programme All Natural - une démarche pionnière en matière de développement durable sur le marché du chocolat suisse: utilisation d'ingrédients exclusivement naturels, passage à 100 pour cent de cacao Fairtrade Max Havelaar, compensation du CO<sub>2</sub> avec Myclimate et renonciation à l'huile de palme.



### BRANCHES EXTRA DE MUNZ

Toutes les bonnes choses vont par quatre: il y a donc des friandises pour toute la famille.

**Branche Extra noisettes de Munz, 4x 23 g**

**Branche Extra cacao de Munz, 4x 23 g\***

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

RED  
BULL  
VODKA



WHITE  
BULL  
VODKA



GREEN  
BULL  
VODKA



**BULL**

WWW.BULLVODKA.CH

Consommer de manière responsable.

**MÂCHE MAINTENANT LE N°1!\***

**En action**  
du 13.2. au 19.2.2023

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

\* Chiffre d'affaires en CHF. Basé sur les données AC Nielsen pour la catégorie des chewing gums de septembre 2021 à septembre 2022 pour l'ensemble du marché du commerce de détail en Suisse (Copyright © 2022, NielsenIQ)

Stimorol Senses  
Watermelon Sunrise  
2 x 23 g



Stimorol Senses  
Rainforest Mint  
2 x 23 g



Stimorol Spearmint  
7 x 14 g



Stimorol Wild Cherry  
7 x 14 g



Stimorol Bubblicious 135 g\*

**STIMOROL** ★ /

MON TRÉSOR,  
IL Y A DES  
SUPER PRODUITS  
À GÔÛTER!



**MUNZ BRANCHE EXTRA NOISSETES, 4x 23 G**

Le trésor caché de cette nouveauté: le cœur aux noisettes hypercrèmeux, dans le fourrage praliné fondant enrobé du plus délicieux des chocolats.

Fr. 3.95



**MUNZ BRANCHE EXTRA CACAO, 4x 23 G\***

La branche au chocolat noir séduit par son cœur au cacao hypercrèmeux, son fourrage praliné et son enrobage au délicieux chocolat noir.

Fr. 3.95



**FAMILIA HIGH PROTEIN LOW SUGAR FRAISES, 500 G\***

Le fruit rouge par excellence, beaucoup de protéines et peu de sucre: ce muesli végétane va faire fureur sur la table du petit-déjeuner, on parie?

Fr. 7.80



**LE PATRON LASAGNE BOLOGNESE BŒUF, 400 G\***

Avec son goût authentique et sa composition 100 pour cent bœuf suisse, cette lasagne traditionnelle garantit un repas de midi ou du soir rapide.

Fr. 5.95



**ALPRO SOYA DRINK, 1 L**

Le soja est à l'origine des alternatives au lait de vache. Cette boisson au soja écologique est riche en protéines végétales et est une véritable source de calcium.

Fr. 2.95



**ALPRO AMANDES DRINK, 1 L**

Le secret de la douceur naturelle de cette alternative au lait réside dans l'utilisation d'amandes légèrement grillées. Donc, pas besoin de sucre ni d'édulcorant.

Fr. 3.95



**ÖLZ MADELEINES AU BEURRE, 200 G\***

Ce gâteau moelleux et mousseux au divin goût de beurre a de quoi faire rêver. Accompagné d'un café au lait - on touche à la perfection!

Fr. 3.95



**ÖLZ PAIN AUX POIRES, 180 G\***

Toutes les bonnes choses vont par trois: avec son généreux fourrage de poires, ce gâteau est un pur bonheur. En déplacement ou à la pause café.

Fr. 3.20

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



**Stefan Filliger** dresse habilement des dômes de pâte pour les amarettis Volg. Ce sont les amandes, très présentes, qui confèrent à ces biscuits leur goût si particulier.

# «Les amarettis requièrent un bon coup de main»

**Dresser, saupoudrer, façonner et glacer: la confection des amarettis de la boulangerie Volg à Ennetbürgen se fait en grande partie à la main. Le directeur, Stefan Filliger, évoque la «méthode des doigts», les défis de la nature et le secret du goût.**

## **Monsieur Filliger, les amarettis de la boulangerie Volg sont-ils plus suisses qu'italiens?**

On peut le dire ainsi. En tout cas, ils sont très appréciés chez nous. J'ai entendu dire plusieurs fois que, après avoir passé le Gothard, des vacanciers s'étaient arrêtés acheter des amarettis au Volg de Wassen, en disant qu'ils n'en avaient trouvé nulle part d'aussi bons en Italie.

## **Qu'est-ce qui rend les amarettis Volg si bons?**

La principale différence par rapport à la recette originale réside dans les proportions de sucre et d'amandes. Traditionnellement, la pâte contient deux à trois parts de sucre pour une part d'amandes. Dans nos amarettis, la quantité d'amandes est beaucoup plus élevée. Bien entendu, les proportions exactes sont gardées secrètes.

## **Pouvez-vous au moins nous décrire le processus de fabrication des amarettis?**

Tout d'abord, on prépare une pâte à base d'amandes, de sucre et de blancs d'œufs, et on dresse les amarettis à la poche à douille

sur les plaques. Ensuite, on saupoudre de sucre glace pour sécher la surface. C'est cette étape qui permettra d'obtenir à la cuisson un fini craquelé, si typique des amarettis. Le lendemain, les biscuits sont enfournés dix minutes à peine à 230°C – à four très chaud, donc, mais pas longtemps. Il est important que les amarettis soient encore humides à l'intérieur. La dernière étape consiste à tremper le dessous dans un glaçage au chocolat.

## **Cela représente beaucoup de travail à la main.**

En effet. Car après le séchage, les amarettis doivent être mis en forme à l'aide des doigts. Cette méthode permet de bien maîtriser la taille et l'épaisseur des amarettis et de s'assurer qu'ils aient bien dix centimètres de diamètre.

## **Où se situe la principale difficulté dans la production des amarettis?**

Au niveau des matières premières. Même en pesant les ingrédients avec précision, l'humidité de la pâte peut varier. Cela tient au fait qu'un amandier produit toujours la

même quantité d'huile, qu'il donne beaucoup ou peu d'amandes. Si la récolte est bonne, l'huile est répartie sur un plus grand nombre d'amandes: prises individuellement, celles-ci seront alors moins riches en huile. Il faut donc un bon toucher de pâte pour gérer ces fluctuations naturelles dans les matières premières.

## **D'où proviennent les matières premières?**

Le sucre vient de Suisse, les amandes de pays différents selon la saison. En principe, nous veillons à nous approvisionner localement chaque fois que c'est possible, comme pour le beurre ou les œufs de Nidwald.

## **Combien d'amarettis produisez-vous?**

Plus de 10 000 par mois. Quand je suis arrivé ici, nous ne faisons des amarettis que toutes les deux semaines. Aujourd'hui, c'est presque deux fois par semaine.

## **Êtes-vous encore souvent au fournil?**

Au moins quatre fois par semaine. Une journée est réservée aux tâches administratives, mais je m'interromps si on a besoin de moi.



## **AMARETTIS D'ENNETBÜRGEN NW**

La boulangerie Volg livre douze magasins Volg en pains, pâtisseries ou sandwiches. Ses amarettis, mini-amarettis en gobelet, pains aux poires, gâteaux au chocolat et autres sont disponibles dans un grand nombre des quelque 600 magasins Volg de Suisse alémanique et de Suisse romande. Stefan Filliger est à la tête de la boulangerie Volg et de ses 30 employés, dont 4 apprentis, depuis cinq ans et demi. Il avait déjà découvert l'entreprise en 1998 avant de se lancer dans une formation de boulanger-pâtissier.



**PLUS DE 75%**

**du chiffre d'affaires de Volg est réalisé avec des produits suisses. L'attachement à la Suisse, à ses productrices et producteurs a toujours été dans l'ADN de Volg.** Nombre de produits viennent de petites et moyennes entreprises qui sont souvent des employeurs importants sur le plan local. En préservant ce lien avec la Suisse en tant que site de production, Volg contribue à maintenir des emplois dans le pays.

# TARTE AUX FRUITS D'ALINA

La tarte aux fruits d'Alina Moser de Spiez est très particulière. Elle utilise de la compote de pommes à la place des quartiers de pomme et la liaison est à base de fruits!



## TARTE AUX FRUITS D'ALINA

POUR 1 tarte

PRÉPARATION env. 25 minutes

CUISSON AU FOUR env. 30 minutes

1 plaque à gâteau ronde d'env. 28 cm Ø

beurre et chapelure  
pour la plaque

1 pâte à gâteau ou pâte  
feuilletée, ronde, 32 cm Ø

### LA LIAISON

2 cs de farine blanche

1 dl de lait

3 œufs

125 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

150 g de séré à la crème ou

de séré demi-gras

### LA GARNITURE

360 g de compote de pommes  
sucrée

2 cs de jus de citron

0,5 dl d'eau

2 cs de maïzena

### LA DÉCORATION

1-2 pommes rouges

1 cs de jus de citron

1. Étaler la pâte à gâteau sur la plaque préparée et la piquer avec une fourchette.
2. Liaison: mélanger au fouet tous les ingrédients, séré compris, et verser sur la pâte. Cuire 30 minutes au four préchauffé à 180°C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer la plaque du four et laisser tiédir.
3. Bien mélanger la compote de pommes, le jus de citron, l'eau et la maïzena dans une casserole, porter à ébullition et verser sur la tarte encore chaude en répartissant uniformément.
4. Juste avant de servir, couper les pommes en fines lamelles et les mélanger au jus de citron. Répartir en éventail sur la tarte.

**Conseil:** Selon la saison, la garniture peut également être préparée avec des baies ou de la purée de baies ou d'autres fruits, p. ex. des pruneaux ou des abricots. Pour une purée maison, faire cuire 300 g de baies/fruits parés avec 50-80 g de sucre jusqu'à ce qu'ils soient tendres et les mixer en fine purée.



ALINA MOSER, SPIEZ BE

## PARTICIPEZ!

Dévoilez votre  
recette préférée!

Les recettes publiées sont récompensées avec un bon d'achat de Volg d'une valeur de 50 francs.

Envoyez-nous votre recette, quelques mots clés et une photo de vous avec les personnes de votre choix (famille, conjoint, amis, colocataires, etc.) à l'adresse suivante:  
Medienart AG, «frais et sympa»,  
Recette des lecteurs,  
Aurorastrasse 27, 5000 Aarau  
ou à [fraisetsympa@volg.ch](mailto:fraisetsympa@volg.ch)

Alina Moser pratique le sport pendant son temps libre. La jeune fille de 12 ans adore faire du cheval, elle va nager chaque semaine et en hiver, on la retrouve régulièrement sur les pistes de ski. La lecture fait aussi partie de ses hobbies: de préférence Harry Potter ou les livres sur les chevaux. Et quand la faim se fait sentir, elle aime s'offrir un morceau de tarte aux pommes. «Comme nous la préparons souvent avec des pommes de notre jardin, elle est délicieuse.» Les autres ingrédients sont généralement achetés par sa famille au Volg de Spiezwilser: «Ici, nous connaissons bien les collaboratrices. En été, nous achetons des glaces ou des saucisses à griller. Le gâteau de Linz fait partie de nos favoris.»



C'est le moment  
pour de nouvelles idées.

... tout pour plaire

**Nouveau:**  
diga meubles  
avec **20% de**  
**rabais Volg**

**20%**

**de rabais Volg** sur tout l'assortiment diga.

Non valable sur les articles nets et les meubles de jardin.

**Livraison et montage gratuits.**

Exclusivement pour les clients de

*frais et  
sympa* **Volg**

Valable jusqu'au: **31.03.2023**

Code de rabais en ligne: VOL-135975

**Votre filiale en Romandie**

1763 Granges-Paccot FR  
Fribourg-Nord  Tél. 026 460 76 76  
Route d'Englisberg 8 Fax 026 460 76 77

☎ 055 450 55 55 | [diga.ch](http://diga.ch)

 **Places de parc gratuites**



**Chez diga on y va.**

**BON**

# GAGNER AVEC «SUPER T»

SE DÉSALTÉRER ET S'OFFRIR UNE PARENTHÈSE DÉTENTE



1ER  
PRIX

Besoin d'une pause dans la folie du quotidien? Alors SuperT Defence est ce qu'il vous faut. Rafraîchissant en été, SuperT apporte en hiver tout ce qui fait du bien à notre système immunitaire. Cette boisson contient un minimum de sucre naturel originaire de Suisse et fait ressortir les arômes délicats des plantes aromatiques. Le résultat: une formidable expérience gustative, fraîche et riche en vitamines. SuperT désaltère et ne contient aucun arôme artificiel. Mais qui plus est, il aide à supporter la folie du quotidien. Peut-être que SuperT sera aussi le compagnon de votre prochaine parenthèse détente. L'indice fourni en page 5 dans la rubrique «Garde-manger» permet de répondre

à la question du concours et, avec un peu de chance, de gagner un bon pour un séjour détente dans un hôtel Sunstar. La chaîne d'hôtels Sunstar a des établissements dans toute la Suisse qui permettent de prendre du recul par rapport au quotidien, lors d'un séjour Wellness reposant, un week-end de ski actif ou de vacances dans un paradis pour les familles.



## QUESTION DU CONCOURS

Qu'est-ce qui rend SuperT aussi unique?

- A C'est une boisson vitaminée au thé infusé
- B Elle contient beaucoup de gaz carbonique
- C SuperT existe déjà depuis cinq ans

## PRIX

- 1<sup>er</sup> prix d'une valeur de Fr. 2000.-**  
Bon pour un séjour à l'hôtel Sunstar
- 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 500.-**  
Bon pour un séjour à l'hôtel Sunstar
- 4<sup>e</sup>-18<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 200.-**  
Pack rafraîchissement SuperT
- 19<sup>e</sup>-33<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 100.-**  
Carte cadeau Volg
- 34<sup>e</sup>-48<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 50.-**  
Bon pour une séance de cinéma Pathé

## PARTICIPEZ & GAGNEZ!

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

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

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

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

**Ce concours se déroule du 30 janvier au 23 février 2023.**

Les collaborateurs et collaboratrices de Ramseier Suisse AG 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.



RECYCLAGE DES MATIÈRES VALORISABLES

## Déposer au village

Volg est une enseigne de proximité – ainsi qu'un point de collecte proche et important pour les matières valorisables. Bouteilles en PET, piles et bouteilles de lait en plastique peuvent être éliminées dans les règles de l'art dans chaque Volg – et ce, pendant les heures d'ouverture très larges des magasins, du matin au soir. Les habitants du village apprécient cette possibilité d'élimination proche de chez eux et en font un usage intensif. Ainsi, les quelque 600 magasins Volg collectent 30 pour cent de bouteilles en PET de plus qu'ils n'en vendent. Savez-vous que 1 bouteille en PET permet déjà d'économiser une quantité d'énergie nécessaire au fonctionnement d'un ordinateur portable pendant 4 heures et que 12 bouteilles permettent de compenser le CO<sub>2</sub> émis lors d'un trajet autoroutier de 9 kilomètres? En ramenant les matières valorisables, vous apportez avec Volg une précieuse contribution à l'environnement. Merci!



VOLG FAMILIENPREIS

## GRAND FORMAT À PETIT PRIX

Si le budget du ménage doit encore se remettre des Fêtes ou si l'on doit veiller à ne pas trop dépenser en faisant ses courses, Volg Familienpreis est *la* solution.

Cette gamme destinée aux personnes attentives aux prix comporte 77 produits couvrant l'ensemble des besoins quotidiens – du jus d'orange pour bien démarrer la journée aux mouchoirs pour l'hiver, en passant par le fromage à fondue pour une soirée entre amis. Et cette gamme pour personnes veillant à leur budget répond aussi au principe fondamental de Volg de favoriser le site de production Suisse: plus de 90 pour cent des produits Volg Familienpreis, comme les œufs, le gouda suisse ou les Choc-o-mousse, sont fabriqués ici. Découvrez la diversité de Volg Familienpreis!



BOIS DE CHEMINÉE ET D'ALLUMAGE VOLG

## 100% SUISSE

Économiser l'électricité, tel est le mot d'ordre du moment. De quoi être tenté d'allumer plus souvent un feu dans la cheminée. Choisir le bois de cheminée et d'allumage Volg, c'est opter pour une matière première naturelle et renouvelable exclusivement issue de la sylviculture locale certifiée durable. Le fournisseur des magasins de village est l'entreprise familiale Nauli, dans les Grisons, qui achète tout son bois dans les forêts de l'ouest et du nord-ouest de la Suisse. Avec son pouvoir calorifique très élevé, le bois de cheminée pur hêtre fournit une chaleur qui dure. Le bois de cheminée et d'allumage est disponible dans une grande partie des magasins Volg, selon la saison et l'assortiment.

La prochaine édition paraîtra le  
27.3.2023

**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](http://www.medienart.ch) **Parution** 6 fois par an **Tirage** 200 000 exemplaires **Impression** Swissprinters AG, Zofingue **Contact** Tél. 058 433 55 04, e-mail: [fraisetsympa@volg.ch](mailto:fraisetsympa@volg.ch), [www.volg.ch](http://www.volg.ch)



Imprimé en Suisse et sur du papier suisse

# POUR LE VILLAGE DES LÈVE-TÔT.



RED BULL DONNE DES AILES. 

# Probablement le meilleur lait



*Durable et  
équitable*

*Partenariat équitable  
Élevage respectueux des animaux  
Favorise la biodiversité*

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

