

AVRIL 2023

FRAIS & SYMPA

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

JEUX DE DÉS


Douceurs surprises
en carrés pratiques

L'ABC DE VOLG

L'histoire des magasins de
village en textes et en images

L'AMOUR DU DÉTAIL

À la fois simples et originales: des idées pour la table de Pâques



Volg



POUR FINS GOURMETS.

En avant la couleur !

Le plein de fraîcheur pour
des journées bien remplies.



Nouveau !

À essayer
sans attendre !

*Produit potentiellement indisponible dans les petits points de vente.

SOMMAIRE



12

Nos recettes

Surprise garantie: des idées pour la table de Pâques



28

Nos recettes

Période bénie pour les becs à bonbons: des dés fruités à chocolatés



24

Délices du village

Les mélanges d'infusions aux arômes des montagnes concoctés à la main par Daniela et Lukas Studer

41

Notre déco

Effort minimal, effet maximal: lapin en papier



ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,

Pâques est une fête printanière, une célébration des traditions et surtout une fête de famille. Outre les lapins au chocolat et les œufs multicolores, elle fait la part belle au plaisir partagé. Vous trouverez quelques idées de recettes inspirées par le printemps à partir de la page 12. Et si par une chaude journée, l'envie d'une bière fraîche se fait sentir, le choix se portera peut-être sur la bière la plus populaire, la bière blonde. Désormais, la bière blonde Volg est aussi disponible en qualité IP-Suisse. Découvrez en page 35 ce qui rend la bière encore meilleure. Au fait, l'édition que vous feuilletez est en papier climatiquement neutre. Pour préserver l'environnement, le magazine clients de Volg est d'ailleurs imprimé sur du papier dont les émissions sont entièrement compensées par un projet de préservation du climat. Vous en saurez plus en page 46. Je vous souhaite de joyeuses Pâques et beaucoup de plaisir à lire 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**
Un amour de Pâques
- 24 DÉLICIES DU VILLAGE**
Les infusions d'Attiswil BE
- 27 NOUVEAU CHEZ VOLG**
À découvrir et à essayer
- 28 NOS RECETTES**
Douceurs au carré
- 35 NOTRE MARQUE**
La nouvelle bière blonde IP-Suisse de Volg
- 36 NOTRE FAVORI**
Chips Zweifel: grignotage au village
- 39 L'ABC DE VOLG**
Il était une fois...
- 41 NOTRE DÉCO**
Quand le papier kraft devient surprise de Pâques
- 42 LA RECETTE DES LECTEURS**
Burratina au pamplemousse et à l'orange
- 45 CONCOURS**
Gagner avec Ovo
- 46 EN VRAC**
L'actu chez Volg Impressum

LA MAIN VERTE

Plus de vert à l'intérieur

Ficus, monstera, plante araignée, caoutchouc ou lierre du diable: nombre de plantes d'intérieur peuvent être multipliées par bouturage. Comme une période de croissance commence au printemps, cette saison s'y prête particulièrement bien. Avec un couteau propre et aiguisé, on coupe une pousse de 10 à 15 centimètres dont on ôte les feuilles du bas et que l'on place dans un récipient plein d'eau. Dès que des racines se forment, on replante la bouture. Si l'on veille à ce que la terre du pot soit bien humide, on peut sauter l'étape du récipient d'eau et planter directement la bouture dans la terre.



CONSEIL DÉCO

T'AS DE BEAUX ŒUX

Ces visages paisibles esquissés sur des œufs avec leurs jolies couronnes de fleurs raviront les convives! Pour cette décoration de table de Pâques, il faut des œufs cuits, un feutre alimentaire, des fleurs fraîches et un peu de fil de fer fin. Commencer par former des couronnes à l'aide de fleurs telles que pâquerettes, anémones ou myosotis, et les fixer avec le fil de fer. Au feutre, dessiner les yeux, le nez et la bouche sur les œufs refroidis, placer les petits visages dans des coquetiers et les couronnes de fleurs par-dessus.

CONCOURS EN PAGE 45

Cool, ces deux boissons!

Les deux boissons mélangées au lait de la maison Wander ne se contentent pas de donner de l'énergie le matin. Caotina Drink a été lancé voici plus de vingt ans et sa recette a été totalement repensée. La nouvelle variante est aussi chocolatée que la poudre, mais est moins sucrée et ne contient pas de lactose. Autre boisson à découvrir: Ovo & Coffee qui allie la saveur typique de l'Ovomaltine et celle du café arabica. L'idée est née de l'habitude de la directrice de la marque Ovomaltine, qui ajoute toujours une cuillerée de poudre d'Ovomaltine à son café du matin. Avec l'extrait de malt, les vitamines et la caféine contenus dans une tasse de café fraîchement préparé, Ovo & Coffee donne le coup de fouet nécessaire au réveil.



FRAIS & CROQUANT

UN FAVORI DE LA SAISON

Le printemps a tout pour nous réjouir! Rhubarbe rouge et verte, asperges vertes et blanches, la saison nous offre deux légumes très appréciés souvent attendus avec impatience. Lorsque la rhubarbe de chez nous est prête à être récoltée, elle vient enrichir dès avril l'assortiment de produits frais de nombreux magasins Volg.

Elle peut même provenir d'un producteur local labellisé «Délites du village». La rhubarbe et les asperges n'ont pas uniquement en commun leur forme allongée.

Toutes deux terminent officiellement leur saison à la Saint-Jean, le 24 juin. Et même si la rhubarbe au goût sucré et acidulé est souvent utilisée pour confectionner des gâteaux et des desserts crémeux, c'est un légume, tout comme l'asperge.

Elle est donc également savoureuse dans des plats salés comme la salade à la rhubarbe au four et au chèvre de la page 17. Elle se marie merveilleusement avec le porc et forme un couple idéal avec la fraise.



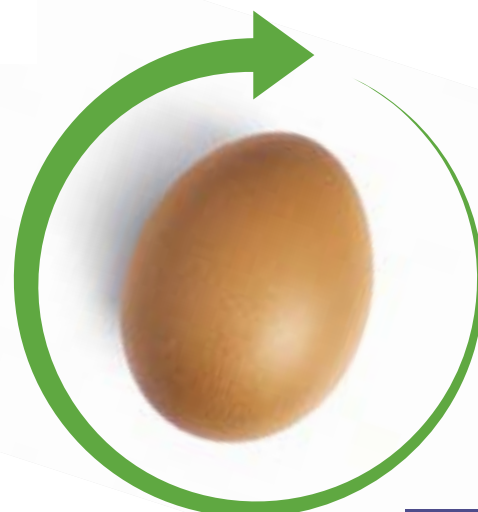
Petite pluie
d'avril fait
belle moisson
d'été.

Dicton météorologique

ASTUCE

Cru ou dur?

Quelqu'un a cuit des œufs et les a purement et simplement posés à côté des œufs crus dans le réfrigérateur. Comment les différencier? Il existe un test tout simple: faire tourner les œufs sur une surface lisse d'un geste vif de la main. Ceux qui se balancent et tournent lentement sont encore crus, ceux qui tournent rapidement sur leur axe sont cuits durs.



GARDE-MANGER



CONFITURE

RIEN À JETER

Après le brunch de Pâques par exemple, il y a souvent dans le pot de confiture des restes difficiles à atteindre avec un couteau ou une cuillère. On peut donner une seconde vie à la confiture en préparant une vinaigrette directement dans le pot. Ajouter de l'huile et du vinaigre dans un rapport de 2:1 en fonction de la quantité souhaitée, un peu de moutarde, des épices et un peu d'eau. Secouer bien le tout et voilà une sauce à salade printanière toute prête au goût légèrement sucré!

À PARTIR DU 24 AVRIL CHEZ VOLG

Les branches Minor offrent du bonheur

Chaque barre de chocolat Minor est un trésor de bienfaits: lait suisse, cacao de culture équitable et beaucoup d'éclats de noisettes grillées.

La branche Minor, c'est donc du «bonheur en barre». C'est aussi parce que ces barres de chocolat suisses sont si irrésistibles qu'on aime en prendre une deuxième. Dès le 24 avril 2023, Volg proposera des branches Minor qui procureront encore plus de bonheur. Avec chaque paquet familial Original Minor de 30 barres, vous offrez de la joie aux enfants hospitalisés: sur chaque achat, Minor et Volg verseront 1.50 franc à la Fondation Théodora qui apporte de précieuses parenthèses de rire dans le quotidien des enfants à l'hôpital avec les visites des docteurs Rêves. Un doux merci pour votre soutien!

Minor Branches paquet familial 30x22 g, Fr. 14.90 au lieu de Fr. 28.80*



*Action valable jusqu'à épuisement des stocks.



58%

des Helvètes commencent par mordre les oreilles des lapins de Pâques en chocolat, comme le lapin Florian de Volg. Autre méthode particulièrement répandue en Suisse romande: fendre les lapins avec un marteau avant de les déguster.



BON À SAVOIR

POISSON FRAIS

Le Vendredi-Saint est traditionnellement le «jour du poisson». Voici des informations à propos du poisson vendu au rayon frais et en page 19, une recette pour préparer de délicieux filets de truite saumonée suisse achetés à Volg.

- Le poisson d'élevage local est un aliment qualitatif et durable.
- Tous les poissons vendus au rayon frais de Volg proviennent d'un élevage suisse. Ils grandissent au Quellpark Kundelfingerhof en Thurgovie.
- La chair des truites saumonées issues de cette pisciculture a une couleur rouge particulière due au carotène contenu dans leur alimentation.
- Après l'achat, le poisson frais doit être conservé dans le compartiment le plus froid du réfrigérateur.
- Les filets de poisson vendus au rayon frais de Volg sont désarêtés et donc prêts à cuire – parfait pour le menu de Pâques.
- Toujours commencer par cuire les filets avec peau côté feu moyen. Puis cuire l'autre côté juste quelques instants.

BANANES

100% BIO ET FAIRTRADE

Depuis plusieurs années les bananes vendues à Volg sont issues d'une culture équitable. Désormais, les bananes sont également de qualité bio. La qualité bio correspond aux efforts déployés par Volg pour préserver au mieux l'environnement. Qui plus est, le label Fairtrade Max Havelaar soutient les petits producteurs sur place, en Équateur, d'où proviennent les bananes que l'on trouve à Volg. Le fruit le plus apprécié de l'assortiment devient ainsi encore plus durable, et ce au même prix!



LES HITS DU MOIS DE AVRIL

Steak de porc et filet de poulet à l'ail des ours

La saison des grillades approche enfin. Et comme la variété augmente le plaisir, Volg propose dès à présent chaque mois des spécialités marinées raffinées, idéales pour le barbecue, mais bien sûr également délicieuses à la poêle. En avril, les steaks de filet de porc et les tendres filets de poulet de viande suisse, dans une marinade épicée à l'ail des ours de printemps, ouvrent le bal. Les amateurs et amatrices d'ail des ours apprécieront cette spécialité de saison et en mangeront certainement plus d'une fois.



«Le goût des bonnes grillades!»



Éventuellement non disponible dans les petits magasins.

suttero.ch

SUTTERO
Une marque d'Ernst Sutter AG



Fromage & vin

GALLUS GRAND CRU
FROMAGE SUISSE À PÂTE MI-DURE

Champions gastronomiques

Ce mois-ci, les fans de fromage auront le plaisir de déguster un champion du monde. Aromatique et piquant, le Gallus Grand Cru a été élu meilleur fromage mi-dur du monde lors du World Championship Cheese Contest. Il doit son nom à saint Gall, fondateur de l'abbaye de Saint-Gall. Il est aujourd'hui fabriqué à l'ancienne par la fromagerie Hardegger, dans le Toggenbourg, à partir de lait de foin frais. Ce fromage corsé, au goût relevé, accompagne à merveille les effluves de baies rouges et les notes poivrées et raffinées du G Cuvée Prestige.

G CUVÉE PRESTIGE
SUISSE, 2020, 75 CL

G Cuvée Prestige
Suisse, 2020, 75 cl

-20% **11.90**
au lieu de 14.90

Gallus Grand Cru
à la coupe, les 100 g
au lieu de Fr. 2.50

Fr. 1.90

La portion de 200 g,
les 100 g
au lieu de Fr. 2.40

Fr. 1.90



VIN
DU
MOIS

FROMAGE
DU MOIS





Pour les mangeurs de viande. Et de légumes.

Le goût comme à la maison!



knorr.ch



PROMOTIONS ACTUELLES!



+ G Cuvée de Blancs Prestige
Suisse, 2021, 75 cl, 17 points*
Chasselas, chardonnay, riesling-silvaner | Jaune d'or clair
Attaque racée | 8-10 °C | Apéritif, filets de perche, ramequin

-21% **10.90**
au lieu de 13.90

+ G Cuvée Prestige
Suisse, 2020, 75 cl, 17,5 points*
Pinot noir, dornfelder, cabernet d'orsa | Rouge rubis
Arôme de cerise | 14-16 °C | Filet en croûte, grillades

-20% **11.90**
au lieu de 14.90



VIN
DU
MOIS



+ Oeil-de-Perdrix, Nid d'Amour, AOC Valais
Suisse, 2020, 75 cl, 17 points*
Pinot noir | Rose saumon clair | Bouquet fruité
8-10 °C | Poisson d'eau douce, asperges, apéritif

-20% **10.30**
au lieu de 12.90

Steinböckler, Pinot Noir, Fläsch Gemswändler
AOC Grisons, Suisse, 2021, 75 cl, 17,5 points*
Pinot noir | Rouge grenat | Notes épicées et poivrées,
puissant | 15-17 °C | Assiettes froides, spécialités grisonnes

14.90
au lieu de 18.50



Zeni, Amarone della Valpolicella DOCG
Italie, 2019, 75 cl, 17,5 points*

Corvina, rondinella, molinara | Rouge rubis intense | Attaque
souple, corps puissant | 17-19 °C | Spécialités italiennes

23.50
au lieu de 28.50



Stella d'Argento, Primitivo di Manduria DOC
Italie, 2020, 75 cl, 18 points*

Primitivo | Rouge rubis intense | Attaque légèrement douce,
corps ample | 16-18 °C | Bœuf, agneau, fromage à pâte dure

-20% **15.50**
au lieu de 19.50



Beaurepart, Grande Réserve, Pays d'Oc IGP
France, 2021, 75 cl, 17,5 points*

Merlot, cabernet sauvignon | Rouge cerise intense | Dense, équilibré
et structuré | 16-18 °C | Viande rouge, fromage à pâte dure

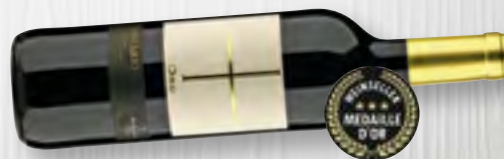
-20% **7.90**
au lieu de 9.95



Oro, Selección Solitario, Toro DO
Espagne, 2019, 75 cl, 17,25 points*

Tinta de Toro | Rouge sombre intense | Notes de fruits rouges
et de vanille | 16-18 °C | Cordon bleu, plateaux de fromages

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



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

Tinta roriz, touriga franca, touriga nacional | Rouge grenat
Corps ample | 16-18 °C | Agneau, paella

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

Action valable
du 27.3.2023 au
22.4.2023
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.

UN AMOUR À DE PÂQUES



**SOUPE DE POIVRONS AU
SAFRAN AUX OREILLES DE LAPIN
EN PÂTE FEUILLETÉE**

Un présentation qui fait de l'effet:
une soupe solaire avec des oreilles
en pâte feuilletée, parfaite à la
fois pour l'apéritif ou une entrée.
Recette page 23.

NIDS DE MERINGUE AUX AMANDES

Ce dessert de Pâques flotte sur la table comme des nuages aux couleurs pastels. Recette page 23.



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

Le printemps est une ode à la sensualité. Ces recettes pour Pâques sont tout aussi ludiques et savoureuses: légères ou croustillantes, crémeuses ou rafraîchissantes. Les essayer, c'est du plaisir garanti!

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



GRISSINIS AUX TOMATES ET BEURRE AUX ANCHOIS

POUR 4 personnes à l'apéro
PRÉPARATION env. 20 minutes
LEVAGE env. 40 minutes
CUISSON AU FOUR env. 20 minutes
MISE AU FRAIS env. 30 minutes
 Papier cuisson pour la plaque

50 g de beurre, mou poivre

LES GRISSINIS

270 g de farine blanche
1 cc de sel
1 cc de paprika doux
1 cc d'origan séché
¼ cube de levure fraîche, émiettée
1,5 dl d'eau, tiède
2 cs d'huile d'olive
2 cs de concentré de tomate farine pour façonner
4 tomates séchées à l'huile, égouttées, hachées finement sel

LE BEURRE AUX ANCHOIS

2 filets d'anchois à l'huile, égouttés, hachés finement
1 cc de câpres en saumure, égouttées, ciselées
½ bouquet de persil, ciselé

- Mélanger la farine avec tous les ingrédients, origan compris, former un puits. Dissoudre la levure dans l'eau, verser dans la fontaine. Ajouter l'huile et le concentré de tomate, pétrir env. 5 minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Former une boule de pâte, couvrir et laisser lever env. 40 minutes. Fariner légèrement le plan de travail, incorporer les tomates séchées dans la pâte. Abaisser la pâte en un rectangle (20 x 30 cm) de 0,5 cm d'épaisseur, couper des bandes d'env. 1 cm. Étirer délicatement les boudins avec les mains (env. 40 cm), les poser sur la plaque préparée en les espaçant d'env. 2 cm. Parsemer de sel, couvrir et laisser reposer 15 minutes.
- Cuire 15-20 minutes au four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé), retirer du four et laisser refroidir sur une grille.
- Bien mélanger les anchois avec tous les ingrédients, poivrer, laisser reposer env. 30 minutes au frais, servir en accompagnement.



BROCHETTES DE BLINIS AU SAUMON

POUR env. 20 pièces à l'apéro
PRÉPARATION env. 30 minutes
LEVAGE env. 1 heure
 Brochettes courtes ou cure-dents

LES BLINIS

100 g de farine blanche
½ cc de sel
½ cc de sucre
¼ cube de levure fraîche, émiettée
0,5 dl d'eau
0,5 dl de lait entier
30 g de demi-crème acidulée
1 cs de beurre, fondu, refroidi
1 œuf
beurre à rôtir

LA FARCE

100 g de saumon fumé, en lanières
150 g de demi-crème acidulée
¼ botte de ciboulette, ciselée
sel, poivre
20 g de roquette

- Mélanger la farine, le sel et le sucre dans un récipient, former un puits. Dissoudre la levure dans l'eau, verser dans la fontaine. Verser le reste des ingrédients, œuf compris, dans la fontaine, et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Couvrir et laisser doubler de volume dans un endroit tiède env. 1 heure.
- Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire cuire env. 6 blinis par portions: verser 1 cs de pâte par blini dans la poêle, faire cuire à feu doux 1-2 minutes de chaque côté, retirer et réserver.
- Mélanger le saumon avec la demi-crème acidulée et la ciboulette, assaisonner.
- Garnir les blinis d'un peu de roquette et de 1-2 cc de mélange au saumon. Presser légèrement avec les mains et fixer avec une brochette ou un cure-dent.

NOTRE CONSEIL

Les blinis sont des sortes de mini-crêpes d'Europe de l'Est, un peu plus épaisses.

Joyeuses Pâques

5.95

LAPIN
FLORIAN
200 g



5.95

PETITS ŒUFS
KIRSCH
140 g



3.95

LAPIN DE PÂQUES
GUETZLI VOLG
320 g



7.90

LAPIN OR
FLOWER
LINDT
200 g



7.50

LAPINS
LIVIA & PASCAL
200 g



5.95

LAPIN
KILIAN
500 g



9.95

PETITS
ŒUFS
au lait
500 g



2.50

LAPIN
ALEX
180 g



9.50

LAPINS OR
LINDT
120 g



9.90

PETITS ŒUFS
LINDOR LINDT
au lait
450 g



10.50

LAPIN
ROBIN
aux éclats
d'amandes
455 g



SALADE PRINTANIÈRE À LA RHUBARBE AU FOUR ET AU FROMAGE DE CHÈVRE

POUR 4 personnes en entrée

PRÉPARATION env. 20 minutes

CUISSON AU FOUR env. 15 minutes

Plat allant au four d'env. 1,5 litre

Papier cuisson pour la plaque

LA VINAIGRETTE

- 4 cs d'huile de tournesol
- 3 cs de vinaigre aux herbes
- 1 cs de miel liquide
- 1 cc de moutarde
- ½ botte de ciboulette, ciselée
- sel, poivre

LA SALADE

- 400 g de rhubarbe, en morceaux biseautés d'env. 7 cm
- 2 cs de sucre
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé
- 150 g de fromage de chèvre, p. ex. chèvre tendre bûche de Chavroux, en tranches
- 3 cs de miel liquide
- 250 g de laitue, effeuillée
- 30 g de cerneaux de noix, hachés grossièrement
- sel, poivre

1. Mélanger tous les ingrédients pour la vinaigrette, réserver.
2. Placer la rhubarbe dans le plat, ajouter le sucre et le zeste de citron. Mettre le plat et à côté le fromage de chèvre sur la plaque de cuisson préparée. Verser le miel sur le fromage.
3. Cuire env. 15 minutes au four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé), retirer du four, laisser refroidir un peu, verser le jus de rhubarbe obtenu dans la vinaigrette.
4. Dresser la salade avec la rhubarbe et le fromage, arroser de vinaigrette, décorer avec les noix, rectifier l'assaisonnement.

NOS CONSEILS

- Remplacer la rhubarbe par 120 g de fraises fraîches ou utiliser 2 pommes rôties.
- Servir avec du pain.
- Remplacer la laitue par de la salade mêlée.



ASPERGES AU CRUMBLE DE PISTACHES ET BEURRE À LA CIBOULETTE

POUR 4 personnes
en accompagnement
PRÉPARATION env. 20 minutes

LE CRUMBLE DE PISTACHES

- 2 cs de beurre
- 1 gousse d'ail, pressée
- 3 cs de chapelure
- 50 g de pistaches salées, pelées, hachées grossièrement
- sel, poivre

LES ASPERGES

- 1 cs de beurre à rôtir ou à cuire
- 1 kg d'asperges vertes, parées
- sel, poivre

LE BEURRE À LA CIBOULETTE

- 100 g de beurre
- ½ botte de ciboulette, ciselée
- 1 cs de vinaigre aux herbes
- sel, poivre

1. Chauffer le beurre dans une poêle, y faire revenir l'ail env. 1 minute sur feu doux. Ajouter la chapelure, faire dorer env. 2 minutes, ajouter les pistaches, faire revenir env. 1 minute, assaisonner, retirer, réserver.
2. Faire chauffer le beurre à rôtir dans la même poêle, faire revenir les asperges de tous les côtés env. 5 minutes sur feu moyen, assaisonner, retirer, réserver.
3. Faire fondre le beurre dans la même poêle, ajouter la ciboulette, laisser mijoter env. 2 minutes à feu doux, ajouter le vinaigre, assaisonner.
4. Dresser les asperges sur des assiettes, répartir le beurre à la ciboulette et le crumble par-dessus.

NOTRE CONSEIL

En tant que plat principal végétarien, il peut être servi p. ex. avec du tofu, mariné et frit selon les goûts.

**NOU-
VEAU**

Tu vis une
force naturelle pure.
Nous aussi.



GAGNER

ton propre coach personnel
d'une valeur de CHF 5000.-



Participe maintenant:
www.bio-familia.com/gagner



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

22%
PROTÉINES
seulement 5%
sucre



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



Nous vivons pour le muesli.

familia



FILET DE TRUITE SAUMONÉE EN PAPILLOTE ET HOLLANDAISE EXPRESS À L'ORANGE

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

CUISSON AU FOUR env. 25 minutes

4 feuilles de papier cuisson, pliées au milieu

Ficelle de cuisine

LES FILETS DE TRUITE SAUMONÉE

- 1 citron, rincé à l'eau chaude, en rondelles
- 1 oignon, en rondelles
- 4 filets de truite saumonée de 160 g chacun
- sel, poivre
- 1 courgette, en fines tranches dans le sens de la longueur
- 250 g d'asperges vertes, coupées en deux
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre, paprika
- ¼ de bouquet de persil, ciselé

LA HOLLANDAISE À L'ORANGE

- 2 jaunes d'œufs, à température ambiante
- 150 g de beurre, fondu, chaud

- ½ orange, rincée à l'eau chaude, le zeste râpé, 1 cs de jus
- 1 cc de vinaigre blanc
- sel, poivre

1. Déplier le papier cuisson, placer 2 rondelles de citron et 2 rondelles d'oignon sur chaque moitié de papier cuisson. Assaisonner les filets de poisson des 2 côtés, les poser dessus. Répartir les courgettes et les asperges par-dessus, arroser d'huile, assaisonner, parsemer de persil. Replier les moitiés de papier non garnies par-dessus, attacher les extrémités avec la ficelle de cuisine pour former un bonbon, poser sur une plaque.
2. Cuire 20-25 minutes au four préchauffé à 180°C (chaleur tournante/air pulsé).
3. Verser les jaunes d'œufs dans un récipient rincé à l'eau chaude. Mixer à l'aide d'un mixeur manuel ou plongeant à la vitesse maximale, ajouter d'abord le beurre, puis le jus d'orange, petit à petit, en filet très fin, la sauce devrait commencer à prendre. Ajouter le zeste d'orange et le vinaigre à la sauce, assaisonner, servir avec le poisson.

NOS CONSEILS

- Servir avec de la mâche et des pommes de terre nouvelles ou un risotto aux morilles et au vin mousseux.
- Ce plat peut également être préparé avec du saumon surgelé décongelé.
- Si la sauce hollandaise coagule, mélanger un jaune d'œuf et quelques gouttes de vinaigre et mixer lentement.



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



RISOTTO AUX MORILLES ET AU VIN MOUSSEUX

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 35 minutes

- 1 cs de beurre**
- 1 oignon**, haché finement
- 300 g de riz pour risotto**,
p. ex. risotto San Andrea Volg
- 15 g de morilles**,
trempées dans 1 dl d'eau chaude, coupées en tranches, l'eau de trempage réservée
- 1,5 dl de vin mousseux**,
p. ex. vin mousseux Volgaz
- 1 l de bouillon de légumes**, chaud
- 80 g de fromage râpé**,
p. ex. grana padano DOP
- 2 cs de beurre sel, poivre**
- ¼ de bouquet de persil**, haché

- 1.** Chauffer le beurre dans une poêle. Y faire revenir les oignons, ajouter le riz et les morilles. Et faire revenir brièvement.
- 2.** Mouiller avec le vin mousseux, filtrer l'eau de trempage des morilles, ajouter, baisser le feu et ajouter autant de bouillon que nécessaire pour recouvrir le riz. Dès que le riz a absorbé le liquide, ajouter peu à peu le reste du bouillon en remuant constamment jusqu'à ce que le riz soit al dente.
- 3.** Retirer la casserole du feu, incorporer le fromage et le beurre, assaisonner et laisser reposer 5 minutes à couvert.
- 4.** Dresser le risotto, décorer avec le persil.

NOTRE CONSEIL

Remplacer le vin mousseux par du vin blanc.

POULET ET SAUCE CURRY À LA CRÈME ET POIREAUX

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 20 minutes
CUISSON AU FOUR env. 25 minutes
Plat allant au four d'env. 2 litres
Beurre pour le plat

1 dl de bouillon de légumes sel, poivre

- 1.** Assaisonner le poulet, le placer avec les tomates dans le plat préparé.
- 2.** Faire chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir l'ail et le piment mi-fort env. 2 minutes sur feu moyen, ajouter le concentré de tomate, augmenter le feu, faire revenir env. 2 minutes. Mélanger la crème et tous les ingrédients, persil compris, verser sur le poulet.
- 3.** Cuire env. 25 minutes au four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante/air pulsé).
- 4.** Faire chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir le poireau à feu vif env. 5 minutes, mouiller avec le bouillon, couvrir et laisser mijoter sur feu doux env. 15 minutes, assaisonner. Dresser le poulet avec la sauce curry et le poireau.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec du riz long grain, des nouilles ou des croquettes de pommes de terre.

LE POULET

- 4 blancs de poulet sel, poivre**
- 250 g de tomates cerises**
- 1 cs d'huile d'arachide**
- 3 gousses d'ail**, pressées
- ½ piment mi-fort**, épépiné, ciselé
- 1 cs de concentré de tomate**
- 1,8 dl de demi-crème acidulée**
- 1 dl de bouillon de poule**
- 1 cc de sucre**
- 2 cs de curry doux**
- 2 cc de paprika fort**
- ½ bouquet de persil**, haché finement

LES POIREAUX

- 1 cs d'huile d'arachide**
- 1 tige de poireau**, coupée en deux dans la longueur, en morceaux d'env. 7 cm



POUR DES MOMENTS DIGNES D'UN FILM



m&m's

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



SOUPE DE POIVRONS AU SAFRAN ET OREILLES DE LAPIN EN PÂTE FEUILLETÉE

POUR 4 personnes en entrée
PRÉPARATION env. 15 minutes
CUISSON env. 20 minutes
CUISSON AU FOUR env. 20 minutes
 Papier cuisson pour la plaque

LA SOUPE

- 1 oignon**, coupé en quatre
- 1 gousse d'ail**, hachée grossièrement
- 5 poivrons jaunes**, coupés en deux, épépinés
- 2 carottes**, en très petits dés
- 2 cs d'huile de tournesol**
- 0,5 dl de vin blanc**
- 7 dl de bouillon de légumes**
- 1 dl de crème entière (1)**
- 1 sachet de safran sel, poivre**
- 1 cs d'huile de tournesol**
- 100 g d'épinards surgelés**, décongelés, pressés
- 3 cs de crème entière (2)**
- 1 cs de sel, poivre**
- 30 g de pignons de pin**, grillés

LES OREILLES DE LAPIN

- 1 abaisse de pâte feuilletée ronde**
- 1 œuf**, battu
- 10 olives noires dénoyautées**, coupées finement
- 1 cs d'huile d'olive**
- 2 cs de jus de citron sel, poivre**

- 1.** Faire revenir les oignons et tous les ingrédients, carottes comprises, dans une grande casserole en inox dans l'huile chaude.
- 2.** Ajouter le vin blanc, faire réduire brièvement. Ajouter le bouillon, porter à ébullition sur feu vif, baisser le feu, laisser mijoter env. 20 minutes à

couvert sur feu moyen. Mixer finement la soupe, la passer au tamis si nécessaire et la remettre dans la casserole. Ajouter la crème (1) et le safran, faire mijoter env. 5 minutes sur feu moyen, assaisonner, réserver au chaud.

3. Chauffer l'huile dans une poêle, ajouter les épinards, faire suer env. 5 minutes, ajouter la crème (2), assaisonner, réserver.

4. Étaler la pâte feuilletée, découper au couteau 8 oreilles ovales (10 cm x 5 cm) et les poser sur la plaque préparée, faire 4 paires d'oreilles en les assemblant et les badigeonner d'œuf. Mélanger les olives avec l'huile et le jus de citron, assaisonner; répartir sur le milieu des oreilles. Cuire env. 20 minutes au four préchauffé à 160°C (chaleur tournante/air pulsé), retirer du four, laisser refroidir un peu sur une grille.

5. Dresser la soupe avec les pignons, les épinards et les oreilles en pâte feuilletée.

NOTRE CONSEIL

Couper le reste de pâte feuilletée en lanières et cuire en flûtes.



NOTRE CONSEIL VIN

Oeil-de-Perdrix, Nid d'Amour, AOC Valais, Suisse, 75 cl
 Magique, rien que par sa couleur rose saumon. Un rosé suisse, qui accompagne avec perfection le menu pascal de l'apéro au fromage en passant par une soupe épicée, le poisson et les asperges.



NIDS DE MERINGUE AUX AMANDES

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 15 minutes
CUISSON AU FOUR env. 1 heure 30
 Papier cuisson pour la plaque

LES MERINGUES

- 3 blancs d'œufs**
- 1 p. de couteau de sel**
- 150 g de sucre**
- 40 g d'amandes mondées moulues colorant alimentaire** (p. ex. bleu, jaune, rouge/rose), au choix

LA GARNITURE

- 1,2 dl de crème entière**, froide
- 1 cs de sucre**
- env. 50 g de petits œufs de Pâques au chocolat au choix**
- 4 petits lapins de Pâques au chocolat**
- un peu d'amandes effilées**

- 1.** Mélanger les blancs d'œufs et le sel, battre en neige, continuer à battre en ajoutant peu à peu le sucre. Dès que tout le sucre est ajouté, continuer à fouetter 2 minutes.
- 2.** Incorporer les amandes à la masse de blancs d'œufs. Diviser la masse en 4 portions, en colorer 3 avec un colorant alimentaire, en laisser 1 blanche. Former 4 nids de Pâques ronds avec une cuillère sur la plaque préparée.
- 3.** Cuire env. 1 ½ heure dans la moitié inférieure du four préchauffé à 90°C (chaleur tournante/air pulsé). Éteindre le four, l'ouvrir légèrement et y laisser refroidir les meringues.
- 4.** Mélanger la crème entière et le sucre, battre en neige ferme. Répartir la crème fouettée sur les nids, décorer avec les chocolats de Pâques et les amandes.

NOTRE CONSEIL

Les nids sont également beaux sans être colorés. Ils peuvent être décorés à volonté avec des noix, des baies, des fruits ou des œufs de Pâques en sucre. Utiliser les jaunes d'œufs par exemple pour une liqueur aux œufs, pour badigeonner une tresse ou une mayonnaise.

NIDS DE MERINGUE: PAS À PAS



Incorporer les amandes à la masse de blancs d'œufs battus.



Partager la masse en 4: en colorer 3 parts, laisser 1 part blanche.



Former 4 nids de Pâques ronds avec une cuillère sur la plaque préparée.



L'arôme des montagnes

Mont Soleil, Matterhorn ou Eiger: tels sont les noms des infusions à base de plantes élaborées par la famille Studer. Une spécialité locale très prisée au Volg d'Attiswil.

Par beau temps, la vue de l'Alpfelnhof à Attiswil, dans le canton de Berne, est à couper le souffle. Depuis le versant sud du Jura, on aperçoit toute la chaîne des Alpes avec les sommets enneigés qui se dessinent au loin. «Ces montagnes nous ont inspirés pour nos infusions, explique Lukas Studer. La tisane Eiger, par exemple, contient de la menthe poivrée noire en référence à la célèbre face nord de ce sommet. La Mönch, en revanche, a un caractère plus paisible avec un mélange de plantes aux vertus apaisantes. Quant à la Jungfrau, elle est fraîche et tonique.» Aujourd'hui, la famille Studer propose neuf mélanges maison, élaborés à partir d'une trentaine de variétés

de plantes certifiées Bio Bourgeon, cultivées avec soin entre 600 et 800 mètres d'altitude. Un métier que la famille a dans le sang. «Nous sommes déjà la septième génération. Mes parents ont été parmi les premiers à se lancer dans la culture d'herbes aromatiques en Suisse, il y a plus de 40 ans», se souvient Lukas Studert.

Volg était là dès le départ

Lorsqu'il a repris la ferme avec sa femme, Daniela, en 2004, la décision était claire: «À partir de ce moment-là, nous avons tout misé sur les plantes, cela a toujours été notre passion.» Dès le début, ils ont pu compter sur le magasin Volg du village pour leur acheter leurs infusions. Pour obtenir

des plantes de très grande valeur, les Studer misent sur un traitement aussi délicat que possible. Les plantes entières sont séchées lentement par un procédé spécial à une température relativement basse de 38 degrés, puis elles sont stockées sans être broyées. «Le secret réside dans le fait que les plantes sont broyées tout à la fin, juste avant d'être conditionnées», indique notre herboriste. Comme il n'existait pas de machines adaptées lorsqu'il a commencé, Lukas Studer a dû les fabriquer lui-même. «Certaines d'entre elles sont des machines de 60 ou 70 ans qui servaient au traitement des céréales. Je les ai transformées pour les plantes», explique-t-il fièrement. C'est un travail essentiellement manuel.



DÉLICES DU VILLAGE



Page de gauche: représentants de la septième génération, Daniela et Lukas Studer exploitent l'Alpfelenhof. Ci-dessus, en haut: les herbes fraîches sont séchées entières, délicatement, et broyées juste avant emballage. En bas: on obtient divers mélanges de tisanes inspirés des sommets des Alpes suisses.

Et d'ajouter: «Le sarclage est ce qu'il y a de plus difficile. Vu le temps passé à les cultiver, nos plantes sont un peu plus chères, mais beaucoup plus qualitatives.»

Redécouverte de variétés ancestrales

Il faut du flair pour trouver sans cesse de nouvelles plantes à cultiver. Souvent, il s'agit de variétés anciennes, mais qui ne se trouvent plus qu'en de rares endroits. «Comme la menthe multimentha, que nous avons été les premiers à cultiver en Suisse.» Lukas Studer a trouvé cette menthe spéciale dans l'est de l'Allemagne. Ses yeux pétillent d'enthousiasme lorsqu'il en parle - nul doute que l'avenir nous réserve encore de nombreux mélanges d'infusions de l'Alpfelenhof à découvrir.



MÉLANGES D'INFUSIONS D'ATTISWIL

Au Volg d'Attiswil BE, les infusions de la famille Studer, comme la Blüemlisalptee, sont proposées en tant que spécialités «Délices du village».

DES PRODUITS AU CARACTÈRE LOCAL

Les infusions de Swisstea sont l'une des 10 000 spécialités «Délices du village». Un label qui tient ses promesses: les produits sont uniquement disponibles dans le Volg du village ou du village d'à côté. Découvrez les produits «Délices du village» dans votre Volg!



DES AILES POUR L'ÉTÉ.

AU GOÛT FRUITÉ DE BAIES.



NOUVEAU



Red Bull®

STIMULE LE CORPS ET L'ESPRIT.

3 fois unique

Hop, on ouvre le sachet, on savoure, on referme... et on recommence un peu plus tard: le Choco Petit Beurre au lait mini et la nouvelle spécialité Popcorn Style de Wernli se présentent dans un sachet refermable pratique. Idéal à emporter partout.

1. Chocolat et biscuit

En 1964, Fritz Wernli propose le Choco Petit Beurre, inspiré du quatre-heures préféré des enfants suisses à l'époque: une barre de chocolat sur une tranche de pain. Aujourd'hui tout le monde connaît le Choco Petit Beurre et son biscuit recouvert d'une tablette de chocolat suisse.

Autres nouveautés sur volg.ch/nouveautes



2. Chocolat et popcorn

Le nouveau biscuit Popcorn Style propose une combinaison aussi gourmande que réussie: du chocolat au lait suisse, un sablé croustillant et du croquant de maïs grillé et caramélisé.



3. Nouveau et pratique

Avec leur format de la taille d'une bouchée et leur nouveau sachet refermable à fond plat, ces deux biscuits Wernli sont parfaits pour calmer les petites faims lors d'une balade dans la nature. Ils sont naturellement délicieux: à base de chocolat 100 pour cent suisse et sans arômes artificiels ni colorant ou conservateur.



WERNLI CHOCO PETIT BEURRE AU LAIT MINI WERNLI POPCORN STYLE

Le biscuit le plus apprécié des Helvètes au format mini et la nouveauté au croquant de maïs grillé et caramélisé: tous deux dans le sachet parfait à emporter avec soi.

Wernli Choco Petit Beurre au lait mini*
Wernli Popcorn Style*, 80 g chacun, Fr. 3.95



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

Douceurs au carré

Ces gâteaux et confiseries aux couleurs variées, tantôt fruités et décoratifs, tantôt chocolatés et sucrés, font leur grande entrée en scène lors des goûters.



CARRÉS MARBRÉS AU SÉRÉ ET AUX FRAMBOISES

Un gâteau au séré à tomber
en amour et à grignoter sans
fin avec ses belles marbrures.
Recette page 33.



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

TOFFEES AU CITRON

POUR env. 30 pièces

PRÉPARATION env. 25 minutes

TEMPS DE PRISE env. 4 heures

1 moule à cake d'env. 20 cm

Papier cuisson pour le moule

300 g de lait condensé
sucré
100 g de beurre
110 g de sucre
1 pincée de sel
2 cs de miel liquide
1 ½ citron,
rincé à l'eau chaude,
le zeste râpé

1. Mettre le lait condensé, le beurre, le sucre, le sel, le miel et le zeste de citron dans une grande casserole et porter à ébullition en remuant. Réduire légèrement le feu et poursuivre la cuisson env. 20 minutes en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit épais et brun clair.

2. Verser dans le moule préparé, laisser refroidir complètement et laisser durcir env. 4 heures. Démouler la masse de caramel ferme à l'aide du papier cuisson et la couper en cubes.

NOS CONSEILS

- Les caramels sont conservés au frais et au sec, p. ex. à la cave (pas au réfrigérateur), env. 1 semaine.
- Il est possible d'utiliser des zestes d'orange au lieu de zestes de citron.



CARRÉS DE GÂTEAU AUX FRAISES ET À LA MERINGUE

POUR env. 24 pièces

PRÉPARATION env. 45 minutes

CUISSON AU FOUR env. 35 minutes

1 plaque à gâteau d'env. 32 × 23 cm

ou 1 moule à charnière de 30 cm Ø

Papier cuisson pour la plaque ou le moule

LA PÂTE

- 3 œufs
- 250 g de sucre
- 250 g de beurre, fondu, refroidi
- 180 g de demi-crème acidulée
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé et 2 cs de jus
- 275 g de farine blanche
- 1 cc de poudre à lever
- 250 g de fraises, en petits dés

LA GARNITURE

- 3 dl de crème entière
- 1 cs de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 180 g de demi-crème acidulée
- 250 g de fraises, coupées en deux ou en quatre
- 4-5 coques de meringue, émiettées

1. Fouetter les œufs et le sucre jusqu'à ce que la masse blanchisse et soit mousseuse. Ajouter le beurre, la demi-crème, le zeste et le jus de citron et mélanger. Tamiser la farine et la poudre à lever et les incorporer. Incorporer les fraises.
2. Répartir la pâte dans la plaque ou le moule préparé.
3. Cuire 30-35 minutes dans le four préchauffé à 160 °C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.
4. Pour la garniture, fouetter la crème avec le sucre et le sucre vanillé. Incorporer la demi-crème acidulée. Répartir sur le gâteau.

Parsemer de fraises et de meringue. Couper en cubes et servir immédiatement.

NOS CONSEILS

- Le gâteau peut être préparé sans garniture 1 jour à l'avance. Conserver au réfrigérateur et répartir la garniture juste avant de servir.
- Remplacer les fraises par des framboises surgelées et décongelées.
- Variante pour les fans de rhubarbe: remplacer les fraises dans la pâte par 250 g de rhubarbe coupée en dés. Pour la garniture, étuver 250 g de rhubarbe coupée en dés avec 2 cs d'eau et 1 cs de sucre pendant 4-5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit à peine tendre, puis laisser refroidir.



PINKIES

POUR env. 24 pièces
PRÉPARATION env. 40 minutes
CUISSON AU FOUR env. 35 minutes
 1 plaque à gâteau d'env. 32 x 23 cm
 ou 1 moule à charnière de 30 cm Ø
 Papier cuisson pour la plaque ou le moule

LA PÂTE

200 g de beurre
 100 g de chocolat blanc, haché
 4 œufs
 150 g de sucre
 1 p. de couteau de sel
 150 g de betteraves cuites, pelées, le jus récupéré, réservé
 150 g de farine blanche
 1 cc de poudre à lever
 150 g d'amandes mondées moulues
 200 g de framboises surgelées

LE FROSTING

150 g de beurre, mou
 100 g de sucre glace
 1 sachet de sucre vanillé

200 g de fromage frais nature
 1 ½-2 cs de jus de betterave réservé
 décors de Pâques en sucre

1. Faire fondre le beurre sur feu doux. Ajouter le chocolat, faire fondre, laisser tiédir. Battre les œufs, le sucre et le sel en une masse claire et mousseuse. Râper la betterave à la râpe à bircher. Ajouter avec la masse au beurre au mélange œufs-sucre, incorporer. Mélanger la farine, la poudre à lever et les amandes, incorporer délicatement et rapidement à la masse. Incorporer les framboises. Verser dans la plaque ou le moule préparé.
2. Cuire 30-35 minutes au four préchauffé à 160 °C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer et laisser refroidir sur une grille.
3. Battre le beurre, le sucre glace et le sucre vanillé env. 2 minutes jusqu'à ce que la masse blanchisse et devienne aérée. Ajouter le fromage par cuillerées en battant. Colorer avec le jus de betterave. Répartir le frosting sur le gâteau. Couper en cubes, décorer avec les décors en sucre.

NOTRE CONSEIL

Pour un rose plus intense, ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire rouge à la pâte.



Cailler



À QUI ALLEZ-VOUS FAIRE PLAISIR AUJOURD'HUI?



*Dans de plus petits points de ventes éventuellement pas disponible.



DÉS CHOCO ET COCO

POUR env. 32 pièces
PRÉPARATION env. 45 minutes
CONGÉLATION env. 2 heures
1 moule à cake d'env. 22 x 10 cm
Papier cuisson pour le moule

LES DÉS

100 g d'huile de coco
100 g de chocolat noir,
 émietté
250 g de pruneaux secs,
 dénoyautés, hachés
100 g de noix de coco râpée
25 g de cacao en poudre

LA COUVERTURE

200 g de chocolat noir,
 émietté
2 cs d'huile de coco

1-2 cs de copeaux de
chocolat ou
de noix de coco râpée
pour parsemer ou
cacao en poudre pour
saupoudrer

- Masse: faire fondre l'huile de coco dans une petite casserole. Ajouter le chocolat noir, faire fondre. Hacher finement les pruneaux, la noix de coco râpée et le cacao dans un hachoir électrique. Ajouter le chocolat, mixer le tout en une pâte.
- Verser la pâte dans le moule préparé, répartir avec le dos d'une cuillère et bien presser. Couvrir et congeler pendant 1-2 heures.
- Couverture: mettre le chocolat et l'huile de coco dans un récipient, faire fondre au bain-marie chaud. Le récipient ne doit pas toucher l'eau.

- Couper les bords de la masse congelée d'abord en ligne droite, puis en dés de 2-2,5 cm. Tremper chaque dé dans le chocolat, le retirer à l'aide d'une fourchette, le laisser égoutter. Laisser sécher légèrement sur une grille. Parsemer de copeaux de chocolat ou de noix de coco râpée, laisser sécher complètement. Au choix, saupoudrer ensuite un coin de chaque dé de noix de coco râpée ou de cacao en poudre.

NOS CONSEILS

- Pour une variante avec alcool, faire tremper au préalable les pruneaux dans 6 cl de vieille prune pendant une nuit.
- Conserver les dés finis 5-7 jours au frais, p. ex. à la cave (pas au réfrigérateur).
- Remplacer la tablette de chocolat par un reste de lapin de Pâques.



CARRÉS MARBRÉS AU SÉRÉ ET AUX FRAMBOISES

POUR env. 20 pièces
PRÉPARATION env. 50 minutes
CUISSON AU FOUR env. 1 heure 30
TEMPS DE REPOS env. 30 minutes
1 moule à charnière de 24 cm Ø
Papier cuisson pour le fond du moule

beurre pour le bord
du moule

400 g de framboises
surgelées
2 cs d'eau

LA PÂTE

100 g de beurre, mou
100 g de sucre
1 p. de couteau de sel
2 œufs
175 g de farine blanche
1 cc de poudre à lever

LA GARNITURE

500 g de séré demi-gras
150 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
1 gousse de vanille,
 les graines grattées
3 œufs
2 cs de féculé de maïs
2 dl de crème entière,
 fouettée en chantilly

- Porter 150 g de framboises à ébullition avec l'eau dans une petite casserole, laisser mijoter 2 minutes. Réduire en purée et passer au tamis, laisser refroidir.
- Battre le beurre jusqu'à la formation de petites pointes. Ajouter le sucre et le sel et continuer à battre 2-3 minutes. Ajouter les œufs l'un après l'autre et incorporer. Mélanger la farine et la poudre à lever, tamiser et incorporer.

- Verser la pâte sur le fond du moule préparé. L'étaler avec les mains rincées à l'eau froide.
- Mélanger le séré, le sucre, le sucre vanillé et les graines de vanille ainsi que les œufs. Tamiser la féculé de maïs et l'incorporer. Incorporer la crème fouettée.

- Répartir le reste des framboises sur la pâte. Verser la masse de séré par-dessus. Verser la purée de framboises goutte à goutte et marbrer à l'aide d'un manche de cuillère.

- Cuire 15 minutes au four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé). Réduire ensuite la chaleur du four à 120 °C et poursuivre la cuisson 60-75 minutes. En remuant légèrement le moule, la masse au centre ne devrait plus bouger que légèrement. Laisser reposer le gâteau dans le four légèrement entrouvert 30 minutes.
- Sortir du four et laisser refroidir dans le moule. Démouler et couper en carrés.

NOS CONSEILS

- Remplacer les framboises surgelées par des framboises fraîches.
- Pour une variante estivale avec des cerises, faire cuire 400 g de cerises dénoyautées dans une casserole avec 2-3 cs d'eau 5-8 minutes, puis les utiliser à la place des framboises comme décrit dans la recette.
- Conservation: les carrés peuvent être conservés à couvert pendant env. 3-4 jours au frais, par ex. à la cave ou au réfrigérateur.

**LE PREMIER CAFÉ FROID
NATUREL DEPUIS 2013.**



cremo⁺

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



**APPENZELLER ALPENBITTER
ORIGINAL**

**SWISS MADE.
DEPUIS 1902.**

APPENZELLER.COM

VOLG BIÈRE BLONDE IP-SUISSE

Durablement pétillante

Un toast à notre environnement! La bière blonde Volg existe désormais aussi en qualité IP-Suisse - à base de malt d'orge issu de la production intégrée suisse.



UNE, DEUX, ET GLOU!

Douceur, délicatesse, arômes de biscuit, équilibre raffiné entre un corps malté et une amertume discrète: telles sont toutes les promesses tenues par la bière blonde Volg IP-Suisse. Elle titre 4,8% d'alcool par volume et se déguste idéalement fraîche, entre 6 et 8 degrés.

Une bière riche en histoire

La lager est la bière la plus consommée. Elle tient son nom allemand, *Lagerbier* (de *lagern* qui signifie «entreposer») - de l'époque où il n'existait encore aucune technique de réfrigération. On brassait donc les quantités nécessaires tant qu'il faisait froid dehors, d'octobre à mars. Ensuite, on entreposait la bière dans des caves. C'est grâce à l'invention des machines frigorifiques que cette bière très prisée, légèrement houblonnée et à fermentation basse, peut désormais être brassée toute l'année.



Reconnaissable à la coccinelle

Le malt d'orge utilisé pour la nouvelle bière blonde Volg est cultivé selon les directives d'IP-Suisse. La production intégrée promeut une agriculture écologique, favorise la biodiversité et défend une démarche équitable envers ses producteurs. La coccinelle sur la canette symbolise le respect de ces valeurs.

BRASSAGE EN SUISSE CENTRALE

Du malt d'orge IP-Suisse, de l'eau fraîche et du houblon: il n'en faut pas plus pour brasser l'excellente bière blonde Volg IP-Suisse. Fabriquée dans une brasserie située en Suisse centrale, elle est disponible en canettes de 50 cl - un format pratique, à l'unité, ou en packs de six pour trinquer entre amis.

Bières Volg

La très prisée bière blonde Volg et la nouvelle bière blonde IP-Suisse, la bière ambrée Volg à la saveur maltée, la bière Volg non filtrée et le panaché Volg avec une pointe de citron rafraîchissante, disponible depuis avril et pendant l'été.
Bières Volg, diverses variétés, canette 50 cl et 6x 50 cl





Produit phare de la gamme Zweifel, les chips au paprika sont de toutes les fêtes et n'ont jamais changé la recette secrète du mélange d'épices qui les caractérise.

CHIPS ZWEIFEL

Le grignotage arrive au village

Zweifel et Volg sont liés par un partenariat qui dure depuis des décennies: les chips et les snacks de l'entreprise suisse ont dès le début été intégrés à l'assortiment des magasins de village. Pour leur croquant, leur craquant, et leur caractère profondément suisse.



En route pour la fraîcheur

Cent cinquante collaboratrices et collaborateurs du Service-Frais Zweifel parcourent quotidiennement les routes de Suisse, notamment pour approvisionner en chips fraîches les quelque 600 magasins Volg de Suisse romande et de Suisse alémanique.

L'idée est née à la fin des années 1950, quand dix collaborateurs ont commencé à livrer les spécialités de la marque aux quatre coins de la Suisse au volant de combis Volkswagen.

Plus de 50 snacks Zweifel

Les Chips Original Paprika sont sans aucun doute les plus appréciées. Mais la prestigieuse marque suisse propose régulièrement des nouveautés. Outre les fameuses chips, les fans trouveront chez Volg une large sélection parmi plus de 50 spécialités, dont Vaya, Kezz ou Joy.



DES PATATES DE FERMES SUISSES

Les chips Zweifel sont fabriquées à plus de 90 pour cent à partir de pommes de terre suisses cultivées par 250 agriculteurs. Zweifel a toujours tenu à travailler en étroite collaboration avec les agriculteurs suisses pour un approvisionnement en matières premières le plus local possible.

PROPRIÉTÉ FAMILIALE DEPUIS 65 ANS

C'est dans une ferme du hameau de Katzenrüti, dans la commune de Rümlang ZH, qu'a débuté l'histoire de Zweifel dans les années 1950. Depuis 1970, l'entreprise familiale produit à Spreitenbach AG. Et en 2019, elle a investi, en construisant un nouveau bâtiment, dans l'avenir de Zweifel et dans la place Suisse.





Il était une fois...

Dans quelque 600 villages suisses, on peut acheter «frais et sympa» chez Volg. Quelle a été l'évolution de Volg jusqu'à aujourd'hui? C'est ce que raconte notre petite histoire des magasins de village.

1886

Volg - des origines paysannes: des agriculteurs de Suisse orientale fondent Volg* pour s'approvisionner en produits auxiliaires.

* Les initiales VOLG signifient «Fédération des coopératives agricoles de Suisse orientale», en allemand.



1887

Premiers magasins: le Volg d'autrefois est une épicerie-quincaillerie - on y trouve de tout, mais assez peu de nourriture, car l'autosuffisance alimentaire est très répandue.

1989

Vent de fraîcheur: avec la création de la Volg Konsumwaren AG, Volg propose un assortiment adapté aux besoins du quotidien, en grande partie constitué de fruits et de légumes frais.



2011

Bonjour! Le premier Volg de Suisse romande ouvre ses portes à Morgins VS. De A comme Apples à V comme Vissoie, on peut acheter «frais et sympa» dans une quarantaine de points de vente en Romandie.



1996

De la Suisse orientale au Plateau central: le premier Volg bernois est inauguré à Mühlethurnen. On peut aujourd'hui encore y faire ses emplettes - de 6 heures à 20 heures en semaine.

THOMY

**DES ASPERGES AU GRÉ
DE VOS ENVIES !**



Munz+



**Extra crémeux - Extra durable -
Extra Suisse.**

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

LAPIN, ŒUF, PAPIER

Effort minimal, effet maximal: voici une idée déco facile combinant œuf et lapin de Pâques. Ce lapin en papier peut abriter un œuf dur coloré, un gros œuf en chocolat ou un œuf fourré.



Comment faire: poser l'œuf dur ou en chocolat sur un morceau de boîte à œufs découpé. Couper un carré dans du papier kraft (au moins 32 cm × 32 cm pour les petits œufs, plus grand pour un gros œuf au chocolat). Déposer l'œuf au centre. Relever deux coins opposés au-dessus de l'œuf et les replier pour obtenir un cylindre aux extrémités pointues. Faire tenir avec du ruban adhésif. Remonter les deux autres coins vers le haut et les attacher avec de la ficelle pour former les oreilles. Faire une queue en collant un peu de ouate.

BURRATINA AU PAMPLEMOUSSE ET À L'ORANGE

Lorsque la cliente de Volg Patricia Wegmann sert cette entrée à ses invités, elle est sûre d'obtenir un effet «waouh». Cela ne fait aucun doute, cette assiette aux agrumes lumineux et à la burrata immaculée attire tous les regards.

BURRATINA AU PAMPLEMOUSSE ET À L'ORANGE

POUR 4 personnes en entrée
PRÉPARATION env. 20 minutes

- 3 pamplemousses roses, épluchés
- 3 oranges, épluchées
- sel aux herbes, p.ex. Herbamare
- 4 burratine
- 50 g de cerneaux de noix, hachés
- 20 g de roquette
- 4 cs de vinaigre balsamique ou de crème de vinaigre balsamique
- 4 cs d'huile d'olive
- sel ou fleur de sel, poivre

1. Couper les pamplemousses et les oranges en fines tranches, les disposer en cercle sur 4 assiettes en les faisant se chevaucher en alternance. Assaisonner avec le sel aux herbes.

2. Placer 1 burratina au centre de chaque assiette, répartir les noix et la roquette par-dessus. Arroser de vinaigre balsamique et d'huile d'olive et assaisonner.

Conseil: la burrata est originaire des Pouilles, c'est une version très crémeuse de la mozzarella. Remplacer les 4 burratine par 1 mozzarella coupée en tranches.



Patricia Wegmann aime être dans la nature en faisant des randonnées, du vélo ou du golf, avec un bon repas pour accompagner ses activités de plein air: «Je suis une épicurienne et j'aime les bonnes choses et la variété.» Pour elle, les ingrédients frais sont importants. Dans le magasin Volg d'Aadorf, elle trouve tout ce dont elle a besoin au quotidien. Lorsqu'elle cuisine, elle aime essayer de nouvelles choses. «J'aime ce plat parce qu'il est lumineux et superbe. En plus, il est rafraîchissant et rapide à préparer.»

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



ZENI
1870

**LA LONGUE TRADITION
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 bonifient les vins de la Cantina Zeni.

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



DRINK RESPONSIBLY
@ JAGERMEISTERSCHWEIZ

Jägermeister

DRINK IT
ICE
KÜHL

-18°C TO BE PRÄZIS

Seit 1878
WOLFENBÜTTEL
GERMANY

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY **DiWiSA**

GAGNER AVEC OVO

DE NOUVELLES BOISSONS AU FRAIS ET UN ASSISTANT DE POINTE EN CUISINE



KENWOOD

1^{ER}
PRIX

L'Ovo Drink, boisson culte commercialisée depuis 1965, a désormais une petite sœur: «Ovo & Coffee Drink» est le mélange idéal d'Ovomaltine et de café arabica - pour un réveil tout en énergie! Toujours au rayon frais, Wander propose également Caotina Drink, une nouvelle boisson chocolatée avec moins de sucre et zéro lactose. Elle a un super goût de chocolat, comme celui du Caotina Original - le numéro 1 du cacao en poudre en Suisse.

La pâtisserie n'est qu'un début

L'Ovomaltine et le Caotina sont aussi des ingrédients que l'on utilise volontiers en cuisine: pour preuve, la multitude de recettes publiées sur les sites internet dédiés à ces produits. Pour cuisiner et pâtisser comme

un-e pro, le Kenwood Cooking Chef XL est exactement ce qu'il vous faut. Avec un peu de chance, et grâce à l'indice dans la rubrique «Garde-manger» à la page 4, il est désormais possible de le gagner. Connecté à l'application Kenwood World, le Cooking Chef affiche des instructions pas-à-pas très pratiques. Grâce à l'induction, ce robot polyvalent permet d'atteindre des températures allant jusqu'à 180°C. La balance intégrée est extrêmement pratique: elle permet de peser les ingrédients directement dans le bol mélangeur ou dans les accessoires.

WANDER

QUESTION DU CONCOURS

Quelle est la teneur en caféine du nouveau Ovo & Coffee Drink?

- A Zéro caféine
- B Autant que dans une tasse de café fraîchement préparée
- C Autant que dans deux tasses de café

PRIX

1^{er} prix d'une valeur de Fr. 1599.-
Kenwood Cooking Chef XL chromé avec blender en verre et Food Processor, KCL95.424SI

2^e-10^e prix d'une valeur de Fr. 75.-
Un coffret surprise Ovomaltine et Caotina XL

11^e-20^e prix d'une valeur de Fr. 50.-
Un coffret surprise Ovomaltine et Caotina L

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, «Wander», Case postale 344, 8401 Winterthur.

Ce concours se déroule du 27 mars au 20 avril 2023.

Les collaborateurs et collaboratrices de Wander 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.

PREMIER PRIX L'HEURE ÉTOILÉE

UN GAGNANT DE COURTÉTELLE

Pendant les Fêtes, «L'heure étoilée chez Volg» a de nouveau transformé les courses au magasin du village en une expérience pleine de surprises. Chaque semaine de décembre, les clientes et les clients ont pu profiter d'offres à prix exceptionnels et participer à des concours dotés de fabuleux prix. Parmi la multitude de bulletins de participation pour le premier prix, une main innocente a tiré au sort dix heureux gagnants – dont un de Suisse romande, plus précisément de Courtételle JU. Il a remporté 3 nuits pour 2 personnes en demi-pension avec entrée au spa, d'une valeur de 1422 francs au Seehotel Wilerbad à Sarnen.

«Les offres et les concours ont rencontré un franc succès cette année.

Nous attendons d'autant plus impatiemment la prochaine heure étoilée en décembre prochain», déclare David Krummenacher, Volg Direction Vente.

Nous espérons que toutes les personnes ayant remporté l'un des prix hebdomadaires tireront beaucoup de plaisir de leur gain!



NOUVEAUTÉS DU MOIS

NOUVEAUX FAVORIS

La meilleure lessive ou la confiture la plus fruitée: tout le monde a ses produits préférés qui font partie du quotidien et procurent un sentiment de familiarité. Et pourtant: parfois, on a juste envie d'un peu de nouveauté. Cela tombe bien, parce que Volg inclut régulièrement de nouveaux produits dans son assortiment. Certains sont présentés dans le présent magazine – mais bien souvent, ce ne sont pas les seuls. Alors un petit conseil pour les fans de glace: en avril, scrutez les congélateurs...

Découvrez les nouveautés du mois d'avril sur www.volg.ch/nouveautes

MAGAZINE CLIENTS DE VOLG

Un papier qui reboise

Par respect pour l'environnement, les éditions alémanique et romande du magazine clients Volg seront, à partir de ce numéro, imprimées sur du papier climatiquement neutre. Cela signifie que toutes les émissions produites le long de la chaîne de valeur du papier sont intégralement compensées. Pour le papier du magazine Volg, cette compensation prend la forme d'un projet de reforestation à Guanaré en Uruguay. Il s'agit de transformer une prairie, dont les sols ont été fortement éprouvés par des siècles d'exploitation, en une forêt productive. Afin que les sols puissent se régénérer, après une utilisation intensive. Une partie du projet de reforestation est déjà achevée. Elle donne lieu à une exploitation durable permettant de créer des emplois à long terme. Ce projet est certifié VCS (Verified Carbon Standard), un label de qualité international pour la certification des projets de compensation volontaire des émissions de CO₂. En outre, Volg se procure le papier utilisé pour son magazine en Suisse.



Climatiquement neutre
Papier
ClimatePartner.com/15289-2011-1002

La prochaine
édition paraîtra le
22.5.2023

IMPRESSUM Éditeur Volg Konsumwaren AG, Case postale 344, 8401 Winterthur **Direction de projet** Tamara Scheibli, Directrice Volg Communication/Publicité **Direction publicitaire** Christina Sedens, Volg Communication/Publicité **Conception, rédaction, mise en page** Medienart AG, 5000 Aarau, www.medienart.ch **Parution** 6 fois par an **Tirage** 200 000 exemplaires **Impression** Swissprinters AG, Zofingue **Contact** Tél. 058 433 55 04, e-mail: fraisetsympa@volg.ch, www.volg.ch

Imprimé en Suisse et sur du papier suisse climatiquement neutre

Climatiquement neutre
Papier
ClimatePartner.com/15289-2011-1002



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

FUMER C'EST TELLEMENT DÉPASSÉ.*



SCAN
& LEARN
MORE

PASSE AUX SACHETS DE NICOTINE VELO SANS FUMÉE.

Uniquement dans des points de vente sélectionnés.

* Dieses Produkt ist nicht risikofrei und enthält Nikotin, eine süchtig machende Substanz.
* Ce produit n'est pas sans risque et contient de la nicotine, une substance qui crée une dépendance.



YOU'VE GOT VELO
VELO.COM/CH

#MOVEONVELO

18+

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

DES INSTANTS PRIVILÉGIÉS, GRÂCE À LEUR PASSION

PROVINS
DEPUIS 1930

Eventuellement non disponible dans les plus petits points de vente.



50 ANS
1973 ★ 2023

MAÎTRE DE CHAIS
L'art des vins de caractère



**Des plats sains.
Rien de plus simple!**

