

JUIN 2023

FRAIS & SYMPA

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

BARBECUE

Salades, légumes et bouchées
jouent les stars à côté du grill

CONCOURS

Des prix fantastiques
au «Panier Bingo»



FRAÎCHEUR ESTIVALE

Créations à base de melon: le légume fruit au mieux de sa forme

Volg

PRENEZ

JUSTE UN

RICOLA



Le pouvoir de
13 herbes des Alpes suisses.

SOMMAIRE



10

Nos recettes

Plus que de simples accompagnements:
le grand jeu à côté du grill



26

Nos recettes

Les grosses boules sont mûres:
plats rafraîchissants à base de melons



37

L'ABC de Volg

Beaucoup de mains courageuses:
les gens derrière Volg



34

Typiquement Suisse, Typiquement Volg

Damaris Buchenhorner parle des
spécificités de l'eau minérale Volg

ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,
Quand l'odeur des grillades embaume régulièrement jardins et balcons, l'été se montre sous son meilleur jour culinaire. Souvent, la viande fait partie du barbecue. Lorsqu'elle est labellisée Agri Natura, elle présente d'innombrables qualités: depuis plus de trente ans, ce label, qui fut le premier en matière de bien-être animal, est synonyme de production proche de la nature et d'élevage respectueux des animaux. Les principes écologiques caractérisent aussi les emballages des spécialités de viande et de charcuterie. Vous en saurez plus à ce propos à partir de la page 38. Sur cette page, vous découvrirez également comment nous souhaitons vous surprendre durablement durant vos courses pour la Journée de l'environnement, le 5 juin 2023. En page 34, vous apprendrez ce qui caractérise l'eau minérale Volg. Peut-être la boisson rafraîchissante naturelle sera-t-elle un porte-bonheur particulier? Car au Panier Bingo, les produits que vous déposez dans votre corbeille d'achat vous permettent aussi de gagner des prix fabuleux. Rendez-vous en page 46 pour en savoir plus sur le jeu. Je vous souhaite un début d'été ensoleillé et beaucoup de plaisir à la lecture.



frais et sympa

Philipp Zraggen
Président de la direction

- 4 **GARDE-MANGER**
Hits du mois et conseils de saison
- 10 **NOS RECETTES**
Accompagnements plaisir pour les grillades
- 21 **LE MARIAGE DU MOIS**
Fromage et vin du mois
- 23 **ACTIONS VIN**
Profitez-en
- 24 **C'EST LA SAISON...**
des burger buns
- 26 **NOS RECETTES**
En avant les melons
- 34 **TYPIQUEMENT SUISSE, TYPIQUEMENT VOLG**
L'eau minérale Volg de Lostorf SO
- 37 **L'ABC DE VOLG**
Les gens derrière Volg
- 38 **NOTRE ENVIRONNEMENT**
Viande Agri Natura:
un emballage durable
- 41 **NOUVEAU CHEZ VOLG**
À découvrir et à essayer
- 42 **LA RECETTE DES LECTEURS**
Vacherin aux fraises
- 45 **CONCOURS**
Gagner avec Hilcona
- 46 **EN VRAC**
L'actu chez Volg
Impressum



LA MAIN VERTE

Goutte à goutte

Quel bonheur lorsque quelques jours de vacances s'annoncent en été! Mais cette période est moins propice pour les plantes d'appartement et de balcon qui, parfois, doivent passer en mode sécheresse. Pourtant, hormis les voisins serviables, il existe une solution pour apporter aux plantes l'hydratation dont elles ont besoin. Pour ce faire, il suffit de quelques bouteilles en PET vides, d'un objet pointu et d'une fine vrille. Percer deux ou trois trous dans le couvercle, remplir la bouteille d'eau et la planter dans le pot en la retournant. L'eau s'écoulera ainsi goutte à goutte dans la terre.

BON À SAVOIR

MELONS

Sur le plan de la botanique, ce fruit d'été appartient à la famille des Cucurbitacées et est cousin du concombre. Il propose à partir de la page 26 de multiples recettes pour être dégusté.

- Les principales variétés de melons sont les pastèques, dont on dénombre plus de 150 sous-espèces, et les melons sucrés, dont le galia et le charentais.
- Les melons Galia ont une écorce jaune légèrement broyée et une chair verte au goût sucré et frais.
- Les melons charentais ont une écorce vert clair et une chair orange, sucrée et aromatique.
- Quand elles sont mûres, les pastèques sonnent creux lorsqu'on les tapote avec le doigt plié.
- Les melons se conservent 1-2 semaines dans une cave fraîche. Lorsqu'ils sont coupés, couvrir la surface avec un film fraîcheur et conserver au réfrigérateur.
- Grillées, les tranches de pastèques développent un intense arôme qui se marie à merveille avec la mozzarella et le pesto alla genovese, ou encore avec une boule de glace vanille.



LES HITS DU MOIS DE JUIN

Steak de filet de porc au poivre et filet de poulet smoky

Les hits du mois vont donner du pepsi aux grillades: que dire d'un steak de filet de porc dans une marinade bien poivrée? Ou d'un tendre filet de poulet dans une marinade pour barbecue «smoky», typiquement fumée? Ces deux spécialités de viande suisse se cuiront de préférence au gril, mais seront aussi délicieuses à la poêle, si la météo est pluvieuse. Les marinades sont un véritable assaisonnement en soi: on pourra donc oublier sans crainte les beurres aux herbes et autres sauces, et opter pour des accompagnements un peu plus discrets, comme les baked potatoes à la crème acidulée.

ÉPLUCHURES DE CONCOMBRE



RIEN À JETER

En dip, en salade ou en soupe froide, le concombre est un légume idéal en été. Et même sa peau peut être utilisée: en la mixant avec de la menthe, du jus de citron et de l'eau, on obtient une boisson verte rafraîchissante. On peut aussi déposer tout simplement l'épluchure avec des morceaux de gingembre dans une carafe pour obtenir une boisson aromatisée. Autre possibilité: la couper menu et mélanger avec du séré ou du fromage frais et des épices pour en faire des sauces ou pour tartiner.

VOLG HUILE DE TOURNESOL SUISSE

Du soleil en bouteille

Depuis peu, on trouve dans l'assortiment Volg une autre huile de tournesol de marque propre. Elle est produite exclusivement avec des graines de tournesol suisses et est disponible en bouteilles pratiques d'un demi-litre - la quantité parfaite pour les petits ménages. Cette huile aux reflets dorés convient pour la cuisine froide ou chaude - que ce soit pour préparer une sauce à salade, une mayonnaise, pour rôtir et même pour pâtisser. En Suisse, les graines de tournesol sont cultivées sur quelque 5000 hectares. De par leur teneur en huile qui peut aller jusqu'à 50 pour cent, les graines de cette fleur fascinante qui tourne la tête vers le soleil sont prédestinées pour la production d'huile.



Beau temps
en juin,
abondance
de grain.

Dicton météorologique

CONCOURS EN PAGE 45

Un bol haut en couleur

Les bowls sont incroyablement tendance: ces «bols» font d'ores et déjà partie intégrante de notre culture alimentaire. Le concept est incroyablement simple: on prend tous les ingrédients que l'on arrange avec style et le plus joliment possible dans une barquette ronde. Il n'y a aucune limite à la créativité dans le choix des ingrédients: il faut que le bowl soit le plus coloré possible, combine divers arômes et textures et propose le mix idéal de nutriments pour un repas complet. Tel est le cas du nouveau Bowl Tab(p)oulet Hilcona proposé chez Volg: savoureux et frais, avec du poulet suisse rehaussé d'épices orientales piquantes, un «taboulet» riche à souhait, des légumes croquants et une sauce au yogourt crémeuse. Le mélange parfait d'ingrédients frais et rassasiants - idéal pour la pause de midi ou en déplacement! D'autres créations de bowls Hilcona sont à découvrir chez Volg, selon l'assortiment.



QUEL OREO TU PRÉFÈRES?



Oreo Cookies 154 g



* Oreo Double Cookies 157 g



ORIGINAL



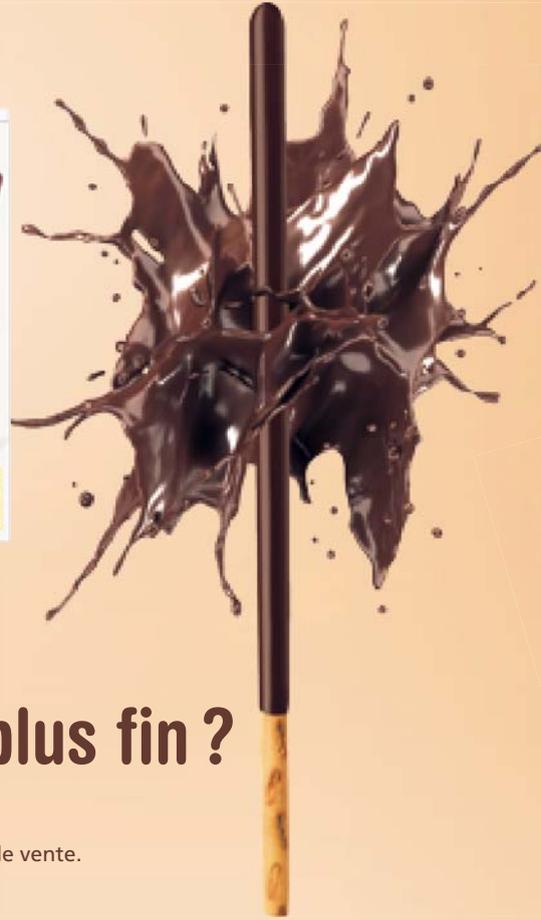
DOUBLE
Creme



Mikado
Chocolat au lait 75 g



* Mikado
Chocolat noir 75 g



Mikado. Alors, c'est qui le plus fin ?

En action du 29.5. au 4.6.2023

Eventuellement non disponible dans les plus petits points de vente.



ASTUCE

LA TÊTE FROIDE

Le mousseux, le vin blanc ou le rosé n'est pas frais, et les invités sont déjà là? Inutile de désespérer, il y a une solution! Pour rafraîchir rapidement des boissons, il suffit de plonger les bouteilles dans un seau de glace, d'y ajouter un poignée de sel et de déplacer de temps à autre les bouteilles. En 5 à 10 minutes, le vin devrait atteindre la température de dégustation. Car le sel refroidit l'eau plus vite - et donc le vin aussi.

FRAIS & CROQUANT

La reine rouge

Abricots du Valais, cerises de Zoug, carottes d'Argovie. Quelques cantons sont fermement associés à un fruit ou un légume. Mais lequel est le roi de la «reine des fruits rouges»? C'est le canton de Berne qui abrite la plus grande surface de culture de la fraise. Viennent ensuite la Thurgovie, Zurich et l'Argovie. Chez Volg, en plus des fruits qui mènent le bal au niveau cantonal, on trouve aussi ceux qui proviennent des champs des environs et qui sont vendus dans l'assortiment «Délices du village». Dans les cantons où la culture de la fraise est fermement ancrée, la part des fraises locales est particulièrement élevée. D'ailleurs, la recette des lecteurs en page 42 nous vient du canton numéro un pour la fraise et fait la part belle à la reine rouge et aux meringues, dans un mariage typiquement bernois.



103

litres par habitant et par an, telle est la consommation d'eau minérale dans notre pays. L'eau minérale est ainsi la boisson fraîche préférée des Helvètes. Elle contient, contrairement à l'eau du robinet, des minéraux et oligoéléments essentiels pour l'organisme. Le corps humain est composé à près de 60 pour cent d'eau, raison pour laquelle il faut en consommer suffisamment. La quantité recommandée est de 1,5 à 2 litres de boisson non sucrée par jour. Découvrez en page 35 ce qui caractérise l'eau minérale Volg.

**GAGNEZ
DES PRIX
D'UNE VALEUR
TOTALE DE
FR. 7 500.-**



PANIER

BINGO



Remplissez votre panier de produits, photographiez-le, téléchargez la photo et gagnez de fabuleux cadeaux: volg.ch/bingo

Volg
frais et sympa

GARDE-MANGER



HISTOIRE DES PLATS

TARTE FLAMBÉE ALSACIENNE

C'est au XIX^e siècle, lorsque les paysans alsaciens cuisaient leur pain semaine après semaine dans de grands fours à bois, qu'est née la tarte flambée alsacienne, la fameuse *flammkueche*. Pour tester si le four avait atteint la bonne température, ils aplatissaient de petits morceaux de pâte à pain en minces galettes qu'ils enfournaient.

Ces objets de test étaient ensuite dégustés avec plaisir. Avec le temps, les gens ont commencé à garnir la pâte de crème acidulée, d'oignons et de lard, ce qui a rendu le tout encore plus irrésistible. Aujourd'hui, il existe d'innombrables variations et vous trouverez par exemple une recette de tarte flambée au brocoli en page 17.

CONSEIL VIN

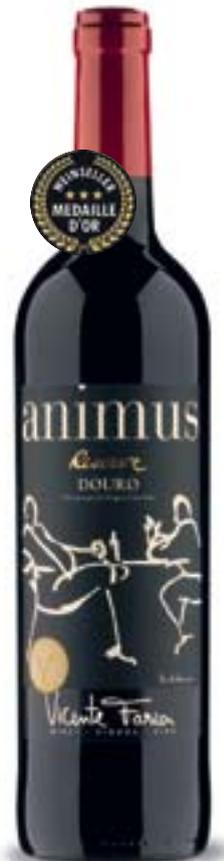
UN VÉGANE POUR LA VIANDE

**ANIMUS RESERVA, DOURO DOC,
PORTUGAL, 2019**

Aujourd'hui, avec l'offre de grillades à base de plantes existante, combler un invité végétarien à un barbecue est un jeu d'enfant. L'hôte avisé proposera un vin végétarien pour les accompagner. L'Animus Reserva Douro DOC plaira en tout cas aussi aux viandards de l'assemblée. Car oui! Ce végétarien aime la saucisse de veau à rôtir ou le steak de porc. Ce vin rouge portugais produit dans la vallée du Douro accompagne avec brio les grillades de tout type et a été vinifié de manière végétarienne, ce qui signifie que lors de la clarification du vin, on a renoncé à l'emploi de protéines animales.

Ce vin aux arômes délicats de baies noires, de réglisse, d'eucalyptus, de prunes mûres, de poires et de caramel a le goût du Sud et du soleil portugais. Parfait pour créer une atmosphère de vacances dans son jardin. Chandra Kurt lui a attribué l'excellente note de 17 points, ce qui lui vaut la «Weinseller Médaille d'Or». La qualité étonnante de ce vin pour son prix lui vaut une étoile supplémentaire de la part de l'autrice œnologue suisse pour son extraordinaire rapport qualité-prix.

75 cl, 17 points*, Fr. 13.80
* rapport qualité-prix exceptionnel



Annonce

LE GOÛT À LA FRANÇAISE

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

LES GARNITURES GOURMANDES DU BARBECUE

ÉPIS DE MAÏS ET SALS BRAVA

Certains aiment quand c'est pimenté: cette sauce barbecue espagnole à base de tomates en boîte et de sambal oelek réveille les assiettes. Recette page 19.





PIZZA EN ESCARGOTS

Poser au centre de la table, détacher les morceaux et mordre dedans: les enfants raffolent aussi de cet apéro simple à base de pâte à pizza. Recette page 19.

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

Place aux petits à-côtés les plus appréciés: les accompagnements des saucisses, des steaks et du fromage grillés au barbecue. Légumes croquants et pâtes croustillantes sont de mise.

«Barbecue Broil King à gagner!»



WIN
PARTICIPEZ MAINTENANT
SUTTERO.CH/WIN

*Éventuellement non disponible dans les petits magasins.

suttero.ch

SUTTERO 
Une marque d'Ernst Sutter AG



SALADE D'ORGE AU FENOUIL, AUX FRAISES ET À LA MENTHE

POUR 4 personnes en accompagnement

PRÉPARATION env. 25 minutes

CUISSON env. 25 minutes

LA SALADE

300 g d'orge perlé

1 fenouil, coupé en fines tranches dans le sens de la longueur

200 g de fraises, coupées en deux

LA SAUCE

6 cs d'huile d'olive

4 cs de vinaigre aux herbes

1 dl de bouillon de légumes

½ bouquet de menthe, hachée finement, quelques feuilles réservées

1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé, 2 cs de jus sel, poivre

LA DÉCORATION

100 g de feta ou de fromage en saumure, émietté

30 g de noisettes entières, grillées, hachées grossièrement

1. Faire mijoter l'orge dans de l'eau salée bouillante env. 25 minutes, égoutter, laisser refroidir et réserver.
2. Dresser l'orge, le fenouil et les fraises.
3. Mélanger l'huile d'olive avec tous les ingrédients, assaisonner, verser en filet sur la salade.
4. Décorer la salade de feta, de noisettes et de menthe réservée.



*Douceur
naturelle
d'excellente
qualité.*



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

sucre.ch



Naturellement naturel.



ROULEAUX DE COURGETTE

POUR 4 personnes
en accompagnement
PRÉPARATION env. 25 minutes

LA FARCE

160 g de fromage Gala nature
50 g d'amandes effilées,
 grillées
1 gousse d'ail, pressée
2 cs de fines herbes
mélangées, p. ex. persil,
 ciboulette, thym,
 menthe, hachées
 finement, quelques
 feuilles réservées
sel, poivre

LES COURGETTES

1 cs d'huile de colza
300 g de courgettes,
 coupées finement
 à la mandoline
sel, poivre

1. Écraser le fromage frais, le mélanger avec le reste des ingrédients, assaisonner et réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole, saler et poivrer les courgettes, faire revenir env. 1 mi-

nute de chaque côté, retirer et laisser refroidir.
3. Répartir env. 1 cc de farce sur chaque extrémité de tranche de courgette, enrouler.
4. Dresser les rouleaux, décorer avec les herbes réservées.

NOTRE CONSEIL

Pour réaliser une autre farce éclair, mélanger le fromage frais avec 3 cs de pesto rosso. Servir à l'apéritif avec du pain à l'ail coupé en morceaux.



BAKED CHEESE POTATOES

POUR 4 personnes
en accompagnement
PRÉPARATION env. 20 minutes
CUISON AU FOUR env. 1 heure
 Papier cuisson pour la plaque

4 grandes pommes de terre à chair ferme
d'env. 120 g chacune,
 piquées plusieurs fois à la fourchette
2 cs d'huile de colza
sel, poivre
50 g de beurre, mou
1,5 dl de crème entière
sel, poivre,
noix de muscade
100 g de fromage suisse corsé à pâte mi-dure,
 p. ex. fromage du village Volg, tilsit rouge corsé ou de gruyère, râpé grossièrement,
 2 cs réservées
1 botte de ciboulette,
 ciselée, 1 cs réservée
sel, poivre

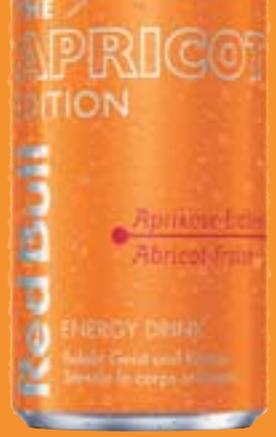
1. Frotter les pommes de terre avec de l'huile, assaisonner, disposer sur la plaque préparée.
2. Cuire env. 45 minutes au four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé), laisser refroidir un peu.
3. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur, évider à l'aide d'une cuillère. Mélanger dans un récipient avec le beurre, la crème, l'assaisonnement, le fromage et la ciboulette.
4. Remplir les moitiés de pommes de terre évidées avec la masse de pommes de terre, parsemer de fromage râpé réservé, assaisonner. Poursuivre la cuisson 10-15 minutes.
5. Laisser refroidir un peu les pommes de terre, décorer avec la ciboulette réservée.

NOTRE CONSEIL

Incorporer à la masse aux pommes de terre, au choix du thon, du lard ou des légumes coupés finement et cuire.



DES AIIILES
POUR TOUS
LES GOÛTS.



*Éventuellement non disponible dans les petits points de vente.

SALADE DE MÂCHE ET DE POMMES DE TERRE BELLA ITALIA

POUR 4 personnes
en accompagnement
PRÉPARATION env. 15 minutes
CUISSON env. 20 minutes

LA VINAIGRETTE

- 2 cs de vinaigre aux herbes
- 1 cs de jus de citron
- 6 cs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, pressées
- sel, poivre

LA SALADE

- 800 g de pommes de terre nouvelles
- 100 g de mâche
- 145 g de minimozzarellas
- 5 olives noires dénoyautées, en rondelles
- 5 tomates séchées à l'huile, égouttées, en petits morceaux
- sel, poivre

1. Mélanger tous les ingrédients pour la vinaigrette, assaisonner, réserver.
2. Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée bouillante env. 20 minutes, égoutter, laisser tiédir un peu et couper en deux.
3. Disposer les pommes de terre, la mâche et la mozzarella dans un plat. Répartir les olives et les tomates séchées sur la salade. Arroser de vinaigrette, rectifier l'assaisonnement.



TARTE FLAMBÉE AU BROCOLI, AU SÉRÉ ET PESTO AUX PISTACHES

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

LE PESTO

- 50 g de pistaches salées et grillées
- 0,5 dl d'huile de tournesol
- sel, poivre

LA TARTE FLAMBÉE

- 250 g de brocoli, coupé en petits morceaux
- 150 g de séré à la crème
- 1 abaisse de pâte à tarte flambée rectangulaire de 260 g
- 100 g de fromage suisse à pâte mi-dure, p. ex. appenzeller surchoix, râpé grossièrement
- sel, poivre

2. Faire mijoter les brocolis dans de l'eau salée bouillante env. 3 minutes, les retirer et les réserver.
3. Répartir le séré et les brocolis sur la pâte, parsemer de fromage, assaisonner.
4. Cuire env. 15 minutes dans le four préchauffé à 210°C (chaleur tournante/air pulsé), sortir du four, arroser de pesto.



NOTRE CONSEIL VIN

Fendant AOC Valais, Blanc d'Amour, Suisse, 75 cl
Ce chasselas valaisan floral et fruité est parfait pour un barbecue. C'est un vin blanc minéral idéal pour l'apéritif et pour s'allier ensuite avec un poisson grillé.

1. Mélanger les pistaches avec l'huile, mixer dans un hachoir électrique, assaisonner et réserver.



*Aussi inimitable
qu'imprononçable*

LA FRAÎCHEUR DE L'EAU DE L'ALPSTEIN ET
DE L'ORGE BRASSICOLE MÛRIE
AU SOLEIL DE ROMANDIE

**12x
25CL**



TRADITION FAMILIALE APPENZELLOISE
DEPUIS 1886 QUÖLLFRISCH - LA VÉRITABLE BIÈRE SUISSE
APPENZELLERBIER.CH





ÉPIS DE MAÏS ET SALSA BRAVA

POUR 4 personnes en accompagnement
PRÉPARATION env. 15 minutes
CUISSON env. 30 minutes

LA SALSA BRAVA

- 1 cs d'huile de tournesol
- 1 oignon, ciselé
- 3 gousses d'ail, coupées finement
- 1 cs de paprika doux
- 1 cs de sucre
- 1 cs de farine blanche
- 2 cs de vinaigre de pomme
- 1 cs de sambal oelek
- 400 g de tomates concassées en boîte

LES ÉPIS DE MAÏS

- 4 épis de maïs, en morceaux d'env. 3 cm d'épaisseur
- ¼ bouquet de persil, ciselé, 2 cs réservées
- sel, poivre

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les oignons et l'ail env. 3 minutes. Ajouter le paprika, le sucre et la farine. Incorporer le vinaigre, le sambal oelek et les tomates, assaisonner, laisser mijoter env. 15 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
2. Mixer grossièrement la sauce, réserver.
3. Faire chauffer les épis de maïs dans de l'eau salée bouillante env. 5 minutes. Les retirer, les égoutter et les disposer sur une assiette.
4. Verser un peu de sauce sur les épis de maïs, parsemer de persil, assaisonner, servir avec le reste de la sauce.

NOS CONSEILS

- La *salsa brava* est une sauce barbecue espagnole. Les *patatas bravas* sont un plat bien connu à base de cette sauce tomate piquante.
- Elle accompagne aussi parfaitement de la viande grillée et les pommes de terre et est idéale pour un dip pour les légumes.
- Les épis de maïs peuvent également être préparés au barbecue. Les faire griller de toutes les faces sur feu moyen env. 5 minutes.



PIZZA EN ESCARGOTS

POUR 4 personnes en accompagnement
PRÉPARATION env. 20 minutes
CUISSON AU FOUR env. 30 minutes
Papier cuisson pour la plaque

- 4 cs de concentré de tomate
- 1,8 dl de demi-crème acidulée
- 1 abaisse de pâte à pizza rectangulaire de 570 g
- ½ bouquet de persil, haché
- 1 cs d'origan séché
- sel, poivre

1. Répartir le concentré de tomate, puis la demi-crème acidulée sur la pâte à pizza. Parsemer de persil et d'origan, assaisonner.
2. Enrouler la pâte dans le sens de la longueur pour former un rouleau, couper des tranches d'env. 2 cm d'épaisseur.
3. Disposer les morceaux en couronne sur la plaque préparée. Cuire env. 30 minutes dans le four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante/air pulsé).



MARINADE ORIENTALE

POUR env. 600 g de viande
PRÉPARATION env. 10 minutes

- 2 cc de cumin
- 1 cc de cannelle moulue
- 1 cs de paprika doux
- 1 cs d'origan séché
- 2 clous de girofle, concassés
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé, 2 cs de jus
- 2 cs de concentré de tomate
- 4 cs d'huile de colza
- sel

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient et saler.
2. Mettre la viande de votre choix dans la marinade et laisser mariner couverte avec du film alimentaire au réfrigérateur env. 1 heure.

NOS CONSEILS

- Cette marinade convient à toutes sortes de viande et au tofu.
- Mélanger le reste de marinade avec du yogourt, rectifier l'assaisonnement avec du sel et servir en dip avec des brochettes de légumes.



Originale

Attention : farine fraîche !

Hilcona Originale - aussi bons que du fait maison.



À essayer
sans attendre !

*Produit potentiellement indisponible dans les petits points de vente.

Fromage & vin

FROMAGE FÜÜRTÜFEL
FROMAGE SUISSE À PÂTE MI-DURE

Tout feu tout flamme

Avec trois variétés de piments et du poivre, le Fүүrtüfel («diable de feu» en français) est terriblement vif. Cette spécialité corsée est fabriquée avec du lait cru suisse par la fromagerie Studer à Hefenhofen, dans le canton de Thurgovie. Après trois mois d'affinage, le Fүүrtüfel devient divinement fondant et diablement épicé. Son partenaire idéal est tout aussi flamboyant, mais un peu moins piquant, et contient lui aussi le mot feu dans son nom: le Salvagnin AOC Vaud Feu Sacré apporte des arômes fruités, avec une belle rondeur et un bel équilibre en bouche.

SALVAGNIN AOC VAUD,
FEU SACRÉ, SUISSE, 75 CL

Salvagnin AOC Vaud,
Feu Sacré, Suisse, 75 cl

-20% **8.70**
au lieu de 10.90

Fүүrtüfel
à la coupe, les 100 g
au lieu de Fr. 2.80

Fr. 2.20

La portion, les 180 g
au lieu de Fr. 5.10

Fr. 4.-

VIN
DU
MOIS

FROMAGE
DU MOIS



LE PLAISIR D'UN SNACK ÉQUILIBRÉ

NEW



HIGH IN FIBRE
never fried

* Probablement pas disponible dans les petits points de vente.

Z
ZWEIFEL

PROMOTIONS ACTUELLES!



VIN DU MOIS

+ **Salvagnin AOC Vaud, Feu Sacré, Suisse, 2021, 75 cl, 16,5 points***
 🍷 Gamay, pinot noir 🍷 Rouge rubis 🍷 Fruits rouges, rond, équilibré
 🌡️ 14-16 °C 🍷 Charcuteries, viandes blanches et rouges, pot-au-feu

-20% **8.70**
 au lieu de 10.90

Fendant AOC Valais, Blanc d'Amour, Suisse, 2022, 75 cl **+**
 🍷 Chasselas 🍷 Jaune d'or clair 🍷 Fleuri, fruité, minéral
 🌡️ 8-10 °C 🍷 Apéritif, plats au fromage

10.50
 au lieu de 12.80



+ **Dôle AOC Valais, Nuit d'Amour, Suisse, 2020, 75 cl, 16 points***
 🍷 Pinot noir, gamay 🍷 Rouge rubis clair 🍷 Notes de cerises et de mûres
 🌡️ 14-16 °C 🍷 Viandes séchées, viandes rouges

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

Rioja DOCa Reserva Ursa Maior Espagne, 2018, 75 cl, 16 points*
 🍷 Tempranillo, grenache, graciano, carignan 🍷 Rouge rubis 🍷 Baies noires, fruits secs, vanille
 🌡️ 16-18 °C 🍷 Rôtis, grillades, fromages

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



Brunetti Puglia Rosso IGT Organic Wine, Italie, 2019, 75 cl, 17 points*
 🍷 Sangiovese, montepulciano, nero di Troia 🍷 Rouge cerise intense
 🍷 Fruité, subtilement épicé 🌡️ 18-20 °C 🍷 Risottos et pâtes

-21% **7.50**
 au lieu de 9.50

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% **7.50**
 au lieu de 9.50



Caswell White Zinfandel Californie, États-Unis, 2020, 75 cl, 16,5 points*
 🍷 Zinfandel 🍷 Rosé 🍷 Arômes de framboises, doux, exotique
 🌡️ 8-10 °C 🍷 Apéritif, plats asiatiques, sweet and sour, grillades

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

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

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



Action valable du 22.5.2023 au 24.6.2023 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.

C'EST LA SAISON...

des burger buns

Un burger bien juteux dans un pain ou bun moelleux – qui peut résister à la tentation?
Le roi incontesté du fast-food peut aussi se préparer à la maison: avec des pains à burger et ses ingrédients préférés, on peut laisser libre cours à son imagination.



Petits pains ronds

Bun est un mot anglais qui signifie «petit pain» ou «petit pain rond». Le burger bun idéal est léger, aéré, saupoudré de sésame, et il est légèrement grillé avant d'être fourré. On peut le toaster au four ou sur le gril, mais de nombreux inconditionnels ne jurent que par un passage à la poêle, à sec, face coupée vers le bas.

Un grand plaisir
Pour d'irrésistibles burgers selon la meilleure recette suisse. Les Maxi Burger Buns Sesam de Volg, à base de farine écologique IP-Suisse. Et ils feront également le bonheur des véganes!

Volg Maxi Burger Buns Sesam IP-Suisse, 4 pièces

CHACUN·E SA PRÉFÉRENCE

Ketchup, mayonnaise, salade, tomates, oignons, fromage et cornichons sont les ingrédients classiques du burger. Mais ce qui a largement contribué à la popularité des burgers à travers le monde, c'est le fait de pouvoir les préparer à toutes les sauces et pour tous les goûts. Par exemple, le steak haché peut être remplacé par une variante végétale ou du fromage à griller. Et pour la garniture: avocat, lard, champignons, œufs au plat, fromage frais ou choucroute sont autant de variantes possibles.

De Hambourg à New York

Il est fort probable que le hamburger trouve ses origines dans la ville allemande de Hambourg. On y déguste en effet, dès le XIX^e siècle, une sorte d'en-cas constitué d'un petit pain au froment farci d'une tranche de rôti ou d'une fricadelle. Cette spécialité aurait ensuite été importée aux États-Unis par des immigrants allemands. On retrouve ces petits sandwichs lors de l'Exposition universelle de 1904 à Saint-Louis, vendus sous le nom de «hamburg». Avec l'essor de la restauration rapide, le burger part à la conquête du monde à partir du milieu du XX^e siècle.



Burger au poisson «Hawaiï»

pour 4 personnes
PRÉPARATION env. 20 minutes

LE GUACAMOLE

- 1 avocat, la pulpe écrasée
- 1 gousse d'ail, pressée
- 3 tomates cerises, hachées finement
- 1 cs de jus de citron
- sel, poivre

LES BURGERS

- 4 cs d'huile de tournesol
- 4 Maxi Burger Buns Sesam, coupés en deux
- 8 tranches d'ananas au sirop, égouttées et séchées
- 2 cc de miel liquide
- ½ cc de paprika doux
- sel, poivre
- 2 filets de truite saumonée d'env. 160 g chacun, la peau ôtée, coupés en deux en diagonale
- ¼ botte de ciboulette, ciselée en petites rondelles
- sel, poivre
- 2 cs de dip aux herbes, p. ex. Haus-Sauce

1. Mélanger l'avocat, l'ail et les tomates cerises, arroser de jus de citron, assaisonner. Réserver le guacamole.

2. Faire chauffer 1 cs d'huile dans une poêle, dorer les pains à burger env. 2 minutes face coupée vers le bas, retirer, réserver.

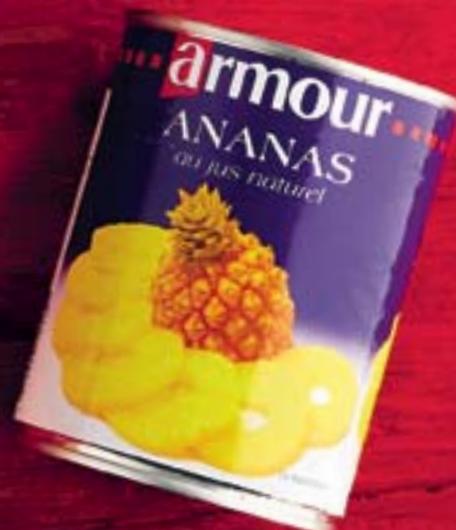
3. Faire chauffer 1 cs d'huile dans la même poêle. Dorer les tranches d'ananas sur les deux faces env. 2 minutes, réserver.

4. Bien mélanger le miel avec le paprika et 1 cs d'huile, assaisonner et badigeonner les filets de truite. Faire chauffer l'huile restante dans la poêle. Faire griller les filets env. 2 minutes sur chaque face, retirer.

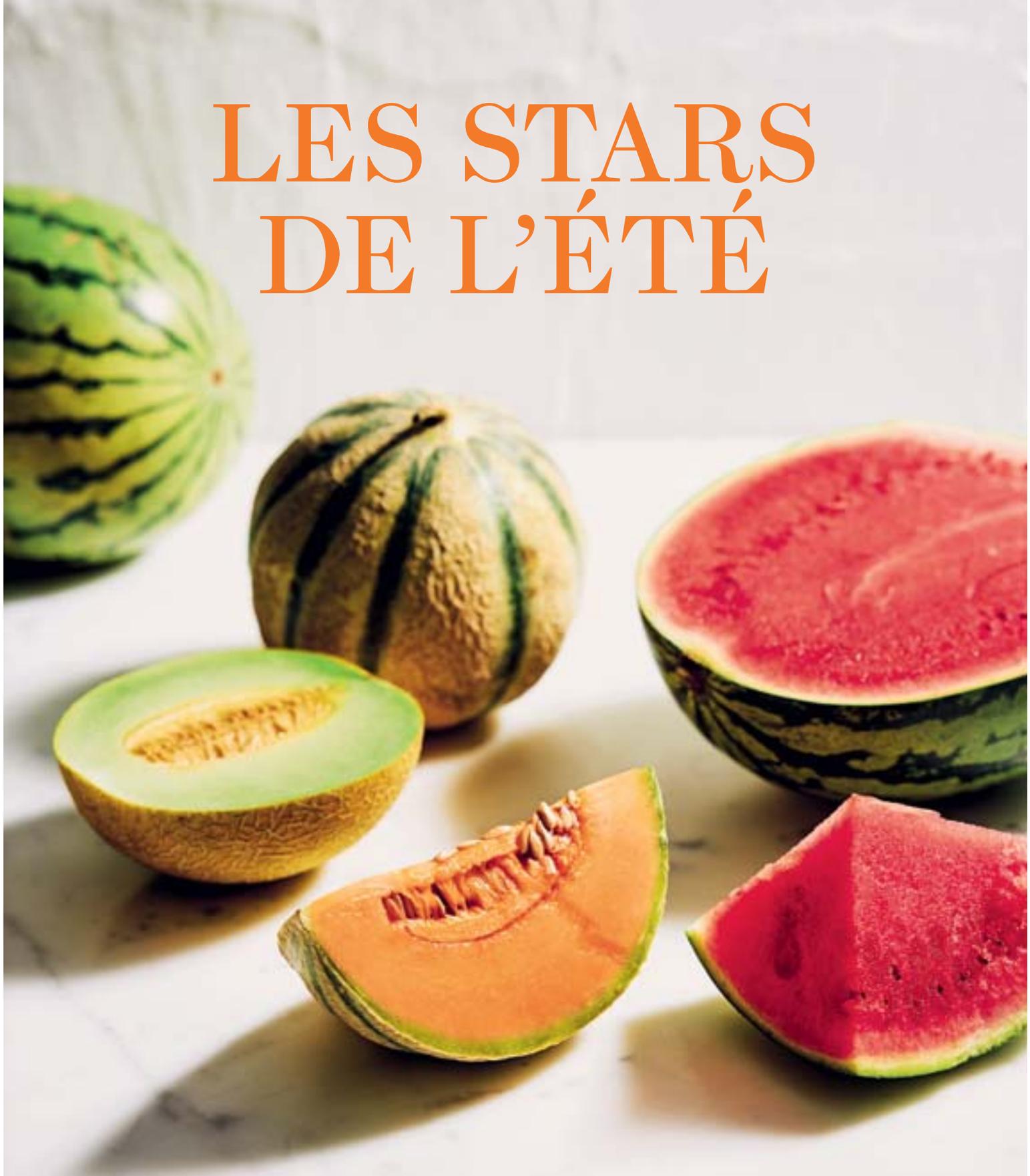
5. Garnir le fond de chaque pain avec ¼ du guacamole, un morceau de poisson et 2 tranches d'ananas. Parsemer de ciboulette, assaisonner, tartiner la face coupée de chaque chapeau avec ½ cs de Haus-Sauce, refermer les burgers.

NOTRE CONSEIL

Servir avec des frites au four, des country potatoes ou de la salade.



LES STARS DE L'ÉTÉ



Le melon sucré Galia avec sa chair verte, le melon charentais aux douces couleurs orangées ou la pastèque juteuse: les fruits les plus rafraîchissants de l'été en une seule bouchée.



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

GASPACHO À LA PASTÈQUE ET CROSTINIS

POUR 4 personnes en entrée
PRÉPARATION env. 30 minutes
MISE AU FRAIS env. 2 heures

LE GASPACHO

env. 400 g de pastèque, parée
en petits dés

2 tomates, pelées (voir conseil),
en petits dés

1 concombre, pelé, épépiné,
en petits dés

2 tranches de pain,
de la veille, p. ex. pain torsadé,
en petits dés

3 cs de vinaigre balsamique blanc

5 cs d'huile d'olive
sel, poivre

LES CROSTINIS

200 g de fromage frais nature

1 gousse d'ail, pressée

1 cs de persil, haché

sel, poivre

8 tranches de pain,
de la veille, p. ex. pain torsadé

LA GARNITURE

100 g de pastèque,
parée, en petits dés

¼ de concombre,
épépiné, en petits dés

un peu d'huile d'olive

1. Mixer les dés de pastèque avec les dés de tomate, passer au tamis pour éliminer les pépins. Mixer encore avec les dés de

concombre, le pain, le vinaigre et l'huile, assaisonner, mettre au frais 2 heures.

2. Mélanger le fromage frais avec l'ail et le persil, assaisonner. Faire griller les tranches de pain au four ou dans une poêle, tartiner avec le fromage frais à l'ail.

3. Servir le gazpacho avec les crostinis au fromage frais. Décorer avec les dés de pastèque et de concombre et arroser de quelques gouttes d'huile d'olive.

NOTRE CONSEIL

Pour peler les tomates, le plus simple est de les inciser en croix sur le dessus, de les blanchir quelques secondes dans de l'eau bouillante et de les refroidir ensuite dans de l'eau froide. La peau se retire ensuite facilement.

THOMY

**DES GRILLADES
HAUTES EN COULEUR
ET SAVEUR !**



*éventuellement pas disponible dans les petits points de vente

VALSER 

Pétillante & vivifiante



**À LA SANTÉ DES
PROFONDEURS.**

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



RAÏTA AU MELON ET BOULETTES DE VIANDE HACHÉE ORIENTALES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 30 minutes

LE RAÏTA

- ½ **concombre**, râpé à la râpe à rösti
- ½ cc **de sel**
- 500 g de yogourt nature crémeux**
- env. 200 g de melon charentais**, paré en petits dés
- 1 tomate**, épépinée, en petits dés
- 1 petit oignon**, haché
- ½ **piment mi-fort**, épépiné, haché
- 1 cs de persil**, haché
- 1 p. de couteau de poivre**

LES BOULETTES

- 700 g de viande de bœuf hachée**
- 1 bouquet de menthe**, hachée
- 100 g de fromage en saumure ou de feta**, émietté
- 1 cc de sel**

- 1 cs de paprika**
- poivre**
- 2 cs huile de tournesol**

- 1.** Mélanger le concombre avec le sel, laisser reposer 10 minutes. Retirer le liquide qui s'est formé, mélanger les concombres avec le reste des ingrédients.
- 2.** Mélanger la viande hachée, la menthe et le fromage dans un récipient avec le sel, le paprika et le poivre. Former 8 boulettes.
- 3.** Saisir les boulettes dans l'huile chaude 3-5 minutes sur chaque face, servir avec le raïta.

NOS CONSEILS

- Remplacer la menthe par du persil.
- Servir avec des pommes de terre au four ou du pain pita.
- Le raïta est similaire au tzatziki grec et préparé à base de yogourt. Il est parfait en dip ou pour accompagner de la viande ou des légumes grillés.

NOTRE CONSEIL



Viande suisse issue de production durable:
Viande hachée de bœuf Agri Natura
350 g

LES PIONNIERS DES BOISSONS NATURELLES AU CAFÉ



cremo⁺

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



NOUVEAU



bio & Vegan

Promotion éventuellement non disponible dans tous les shops.



CHEESECAKE AU MELON ET À LA PASTÈQUE

POUR 1 cheesecake

PRÉPARATION env. 30 minutes

CUISSON AU FOUR env. 90 minutes

REFROIDISSEMENT ET REPOS env. 1 heure 30

Moule à charnière d'env. 23 cm Ø

Papier cuisson pour le fond du moule

LE FOND

200 g de bâtons aux noisettes,
émiettés finement

150 g de beurre, fondu
1 pincée de sel

LA GARNITURE

500 g de séré maigre
400 g de fromage frais nature,
p. ex. Filona de Züger
3 jaunes d'œufs
80 g de sucre

LA DÉCORATION

env. **500 g** de melon charentais, paré,
épépiné, en petites boules
prélevées avec une cuillère
parisienne

env. **200 g** de pastèque, parée,
épépinée, en petites boules
prélevées avec une cuillère
parisienne

1. Mélanger les miettes des bâtons aux noisettes avec le beurre fondu et le sel. Répartir la masse dans le moule préparé, presser fermement, mettre au frais env. 2 heures.
2. Mélanger le séré maigre, le fromage frais, les jaunes d'œufs et le sucre. Verser sur le fond refroidi.
3. Cuire 10 minutes sur le deuxième niveau depuis le bas du four préchauffé à 210°C (chaleur tournante/air pulsé). Réduire la température à 100°C, en laissant la porte fermée. Poursuivre la cuisson 70-80 minutes. Laisser reposer 30 minutes dans le four éteint et entrouvert. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille 1 heure. Démouler et mettre au frais jusqu'au moment de servir.
4. Décorer le cheesecake avec les boules de melon et de pastèque.

NOTRE CONSEIL

Pour une décoration différente, au lieu de faire des boules, couper melon et pastèque en tranches de 5 mm d'épaisseur. Découper des formes au choix, p. ex. des cœurs, avec un emporte-pièce à petits biscuits et en décorer le cheesecake.



Dr.Oetker

TU VAS FAIRE
FONDRE TES
PROCHES.



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

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

PROFITE DE TES
APÉROS

En action
du 29.5. au 4.6.2023

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



FONZIES
Original 100g*



TUC Paprika
3 x 100g*



TUC Original
3 x 100g



TUC Bake Rolls 150g
Tomate et olive*

TUC Bake Rolls 150g
Ail*

SALADE DE MELON SUR MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC ET COULIS DE FRAMBOISES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 30 minutes

MISE AU FRAIS env. 4 heures

Poche à dresser

LA SAUCE

- 250 g de framboises, fraîches ou surgelées
- 40 g de sucre gélifiant

LA MOUSSE

- 4 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre
- 200 g de chocolat blanc, haché grossièrement
- 4 blancs d'œufs, fouettés en neige
- 2 dl de crème entière, fouettée en chantilly

LA SALADE DE MELON

- 300 g de melon charentais, paré, en tranches
- ½ citron, le jus pressé
- ½ bouquet de menthe, effeuillée en fines lanières, selon goût

1. Faire mijoter les framboises avec le sucre gélifiant 10 minutes. Répartir dans 4 verres, mettre au frais 1 heure.

2. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre 3-5 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Faire fondre le chocolat au-dessus d'un bain-marie, l'incorporer à la masse aux œufs et au sucre. Dès que la masse n'est plus que légèrement tiède, incorporer délicatement les blancs en neige et la crème chantilly. Verser la mousse dans une poche à douille, dresser dans les verres sur le coulis de framboises refroidi, mettre au frais 3 heures.

3. Couper les tranches de melon en morceaux de la taille d'une bouchée, mélanger avec le jus de citron et la menthe. Dresser sur la mousse et servir.



GALIA COLADA

POUR 4 verres de 2 dl

PRÉPARATION env. 10 minutes

MACÉRATION env. 10 minutes

4 brochettes en bois pour la décoration

- 1 melon Galia, env. 1 kg
- 4 tranches d'ananas en boîte, en morceaux
- 1 dl de jus d'ananas de la boîte
- 2,5 dl de lait de coco
- 2 dl d'eau
- ½ citron, le jus pressé
- 1 cs de sucre, selon goût
- 4 cerises Guigne en boîte

glaçons

1. Couper ¼ du melon en morceaux pour la décoration, couvrir et mettre au frais avec la moitié de l'ananas. Préparer le reste du melon et couper la chair en petits morceaux (reste env. 700 g).
2. Mixer les morceaux de melon, avec l'ananas, le jus d'ananas, le lait de coco, l'eau, le jus de citron et le sucre si souhaité.

3. Piquer les morceaux de melon et d'ananas avec les guignes sur les brochettes en bois. Répartir la colada avec les glaçons dans 4 verres, décorer avec les brochettes de fruits.

NOS CONSEILS

- Affiner le cocktail avec un peu de rhum.
- Remplacer l'eau par du cidre doux.





Damaris Buchenhorner
devant l'ancien bâtiment à colombages, à Sissach BL, où se trouve l'administration de la société Eptinger Mineralquelle: «L'eau minérale Volg présente une minéralité équilibrée.»

« Cette eau minérale, c'est une gorgée de notre pays »

L'eau met plus de vingt ans à traverser la roche avant d'arriver sous forme d'eau minérale Volg en bouteille. Damaris Buchenhorner, présidente du conseil d'administration de la Mineralquelle Eptingen, parle des spécificités de la source Cristallo et de sa fascination pour l'eau minérale.

Madame Buchenhorner, quand a-t-on découvert la source Cristallo à Lostorf?

La région de Lostorf est réputée pour sa richesse en eau depuis très longtemps déjà. Cela remonte au Moyen Âge. Jadis, on y trouvait des thermes où l'on pouvait manger et séjourner. Le forage permettant d'exploiter la source a été réalisé au début des années 1990. L'eau a ensuite été testée durant une année. Au vu du résultat positif, nous avons pu démarrer la mise en bouteilles à partir de 1994.

Quelle est la spécificité de l'eau minérale Volg?

Sa particularité réside dans le fait qu'elle provient d'un puits artésien. L'eau arrive donc d'elle-même à la surface. Un phénomène qui s'explique par les couches terrestres et les conditions de pression. En outre, les minéraux proviennent des profondeurs. Le captage de la source se trouve à 514 mètres sous la surface terrestre. L'eau jaillit à la température étonnante de 27 degrés et est donc une eau thermale.

Et comment l'eau s'enrichit-elle en minéraux?

D'une part, du fait que l'eau effectue un long chemin au travers de la roche et, d'autre part, de la nature de la roche au travers de laquelle elle s'écoule. L'eau minérale Volg provient du Jura plissé, c'est-à-dire des montagnes jurassiennes. Des études ont montré que notre corps absorbe particulièrement bien les minéraux contenus dans l'eau minérale. Et ce, parce qu'il a fallu très longtemps pour que l'eau se charge en minéraux. On estime en effet qu'il s'écoule une vingtaine d'années entre la goutte de pluie qui tombe sur le sol et le jaillissement de l'eau à l'endroit où nous la captions.

Quelle est la différence entre l'eau minérale et l'eau du robinet?

L'avantage de l'eau minérale est qu'elle est contrôlée de A à Z. Elle est 100 pour cent naturelle. Rien n'est plus naturel que l'eau minérale. C'est vraiment une spécificité. Pour l'organisme, les minéraux présentent de nombreux avantages. Les principaux sont le magnésium et le calcium, mais l'eau

contient tout un éventail de minéraux et d'oligoéléments.

Quelle est la teneur en magnésium et en calcium de l'eau minérale Volg?

De par sa teneur en minéraux, l'eau minérale Volg est équilibrée. Comparativement à d'autres, sa minéralisation se situe dans la moyenne supérieure.

Y a-t-il en Suisse diverses préférences pour la teneur en gaz carbonique?

La clientèle a tendance à privilégier les eaux gazeuses lors de ses achats. Mais pour moi, il est presque plus important de boire de l'eau de chez nous. Nous avons ici des eaux vraiment extraordinaires, comme l'eau minérale Volg.

Et à titre personnel, quel type d'eau préférez-vous?

À présent, je préfère boire de l'eau plate, alors qu'avant, j'étais plutôt eau gazeuse. Pour moi, c'est comme une gorgée de notre pays. Après les vacances, je suis toujours ravie de reboire de l'eau minérale suisse.



Mineralquelle Eptingen AG 

EAU MINÉRALE DE LOSTORF SO

L'eau minérale Volg est produite par l'entreprise familiale bâloise Mineralquelle Eptingen, qui emploie 65 personnes sur les sites de Sissach BL, Eptingen BL et Lostorf SO. L'entreprise a été fondée en 1899 et fêtera en 2024 son 125^e anniversaire. C'est à présent la quatrième génération qui est aux commandes, avec Matthias Buchenhorner et son épouse Damaris Buchenhorner. La collaboration avec Volg dure déjà depuis environ treize ans. L'eau minérale Volg est distribuée sous forme d'eau gazeuse, d'eau légèrement gazeuse et d'eau plate.



PLUS DE **77%**

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.



La Cultura della Qualità.

LA MARQUE DES HUILES ALIMENTAIRES SUISSES

«DEPUIS PLUS DE 175 ANS»



sabo1845.ch

*Probablement pas disponible dans les petits points de vente.



www.eisberg.ch

Moment de fraîcheur et de légèreté au barbecue



Eisberg AG, Hüttenwiesenstrasse 4, CH-8108 Dällikon

Les gens derrière Volg

Si on peut acheter «frais et sympa» au quotidien, c'est grâce au travail assidu de nombreuses personnes. Outre les collaborateurs des magasins, ceux des centrales de distribution et de l'administration est aussi sur le pont pour que tout se passe bien.

3 plaques tournantes

Les quelque 600 magasins Volg sont approvisionnés par la Volg Konsumwaren AG. Elle gère à cette fin les trois centrales de distribution Winterthour ZH, Landquart GR et Oberbipp BE, où tout est préparé pour le transport. La région de vente romande est en outre représentée à Rossens FR.



779 passionnés

Ce sont les collaboratrices et collaborateurs de Volg qui font vivre l'entreprise. Au sein des centrales de distribution et de l'administration, 779 personnes font preuve, jour après jour, d'un engagement sans faille. La plupart travaillent au siège à Winterthour.



7647 années de service

Volg a la chance de pouvoir compter sur la précieuse expérience de nombreux collaborateurs de longue date. Ensemble, les employés des centrales de distribution et de l'administration cumulent non moins de 7647 années d'expérience. Le record actuel est de 44 années de service!

41 nationalités

Volg est une entreprise typiquement suisse - fière d'être multiculturelle, à l'image de la société: 41 nationalités travaillent main dans la main au sein de l'administration et des centrales de distribution. Les quatre coins du globe sont représentés, de l'Albanie au Vietnam, en passant par l'Irlande et le Togo.



400 apprentis

Environ 400 jeunes posent les bases de leur avenir professionnel chez Volg. La plupart sont gestionnaires du commerce de détail dans les différents magasins. Les connaissances théoriques fondamentales leur sont transmises en interne à la Volg Academy de Winterthour. Par ailleurs, 9 apprentis suivent une formation de logisticien CFC.



1.

Attraper la languette du coin inférieur gauche et tirer vers le haut pour ôter le film.



2.

Retirer la viande de l'emballage - ici des miniescalopes de porc -, cuisiner et savourer.



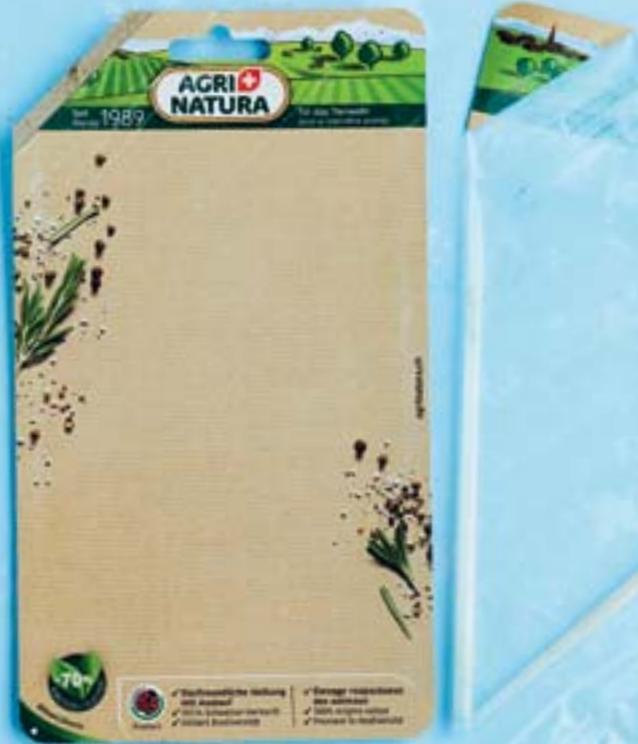
3.

Pour ôter le film recouvrant le carton, plier le coin supérieur gauche et tirer vers la droite.



4.

Le film et le carton peuvent désormais être jetés séparément.



PRODUCTION DURABLE, EMBALLAGE ÉCOLOGIQUE

Le label de durabilité Agri Natura cible le bien-être animal. Et les emballages qui recourent à nettement moins de plastique sont eux aussi écologiques. Quant à ceux qui sont destinés à la viande fraîche, ils permettent en outre de séparer les différentes matières.

En été, les grillades reviennent en force: barbecue au jardin, chez des amis ou en forêt – la cuisson au grill fait l'objet d'un véritable culte en Suisse. Quant à celles et ceux qui préfèrent manger froid par les fortes chaleurs, ils pourront opter pour de la charcuterie en tranches: rien de tel, par exemple, que du jambon cru des Grisons servi avec du melon bien frais pour un repas d'été léger. Et pour conjuguer plaisir et durabilité, on peut se tourner les yeux fermés vers les produits du label Agri Natura.

48 tonnes de plastique en moins par an
Le label de durabilité Agri Natura, exclusivement disponible dans les magasins du groupe Volg, mise sur des produits carnés suisses qui sont élaborés en harmonie avec la nature. Depuis plus de trente ans, il vise le bien-être animal et suit les directives strictes d'IP-Suisse. Respect des animaux, mais aussi de l'environnement: depuis deux ans environ, le conditionnement des produits Agri Natura s'inscrit dans une dé-

marche rigoureuse de réduction du plastique en faveur du papier. Ainsi, l'emballage de la charcuterie en tranches, comme le salami, le jambon ou le lard, est composé à 87 pour cent de fibres de papier certifiées. Cet emballage Paperlite innovant contient 60 pour cent de plastique de moins que les anciens paquets. En remplaçant l'ensemble des emballages de viande Agri Natura, Volg diminue sa consommation annuelle de plastique d'au moins 40 tonnes.

Double valeur ajoutée écologique

La viande fraîche comme les entrecôtes, les steaks de porc ou les côtelettes est conditionnée dans un emballage cartonné qui utilise 70 pour cent de plastique de moins que l'ancien emballage. Et il offre un avantage supplémentaire sur le plan écologique: le film plastique qui recouvre et maintient la viande se détache facilement du carton. Chaque matière suit alors son chemin: tandis que le film plastique atterrit dans les ordures ménagères, le carton peut être stocké et recyclé comme il se doit.



VEGGIEBAG GRATUIT LE 5 JUIN 2023

Dans les magasins Volg, participer à la réduction des emballages c'est aussi mettre les fruits et les légumes dans des veggiebags réutilisables plutôt que dans des sachets en plastique. Le lundi 5 juin 2023, un veggiebag* vous est offert à l'occasion de la Journée mondiale de l'environnement. Aidez-nous à réduire les déchets plastiques. Nous attendons votre visite en magasin!

* Dans la limite des stocks disponibles



TOUT LE MONDE PEUT AGIR

Réutilisables, peu encombrants et lavables – vraiment pratiques!

Les emballages réutilisables sont l'idéal pour les fruits et légumes en vrac: souples et légers, ils permettent aussi d'économiser de la place. Pouvant supporter jusqu'à 3,5 kg, ils sont lavables en machine à 30 degrés. Et on peut coller plusieurs codes-barres à la fois sur la languette extralarge prévue à cet effet. Le fil utilisé pour le tissu est fabriqué à partir de bouteilles en PET recyclées. Ces sacs font l'objet de contrôles réguliers afin de vérifier leur conformité pour un usage alimentaire et le lavage. Vendus par lots de deux, les veggiebags se trouvent généralement au rayon fruits et légumes des magasins Volg.

chirat

KRESSI® Salade de cervelas et fromage

Préparation :

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



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

LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE PAR SON INTENSITÉ

AL BRONZO
DAL 1877
Barilla
LAVORAZIONE GREZZA

SURFACE RUGUEUSE POUR UNE ADHÉRENCE
PARFAITE DE LA SAUCE



Eventuellement non disponible dans les petits magasins.

3 fois unique

Pendant longtemps, il fallait aller dans un café branché pour déguster un café aromatisé. Avec les capsules Starbucks, c'est un plaisir dont on peut désormais apprécier toute l'originalité à la maison.

Autres nouveautés sur volg.ch/nouveautes

1. Vanille crémeuse et caramel doux

Un café onctueux aux arômes généreux de vanille et de biscuit, ou aux divines notes de caramel: le café Blonde Roast de Starbucks, dans ses déclinaisons Creamy Vanilla et Smooth Caramel, permet de goûter l'atmosphère de la célèbre chaîne de cafés... sans sortir de chez soi.

2. Torréfaction blonde

La saveur équilibrée de ce café pur arabica vient du procédé de torréfaction des grains de café. La «torréfaction blonde» est particulièrement brève pour que les notes torréfiées restent agréablement légères. Avec en prime une crème onctueuse qui se forme sur le dessus.



3. Aluminium recyclé

Compatibles avec les cafetières Nespresso, ces capsules sont constituées à 80 pour cent d'aluminium recyclé. Cela permet d'économiser l'énergie nécessaire à la production d'aluminium et de réduire ainsi l'empreinte carbone – gorgée après gorgée, capsule après capsule. Bon à savoir: les capsules peuvent être rapportées dans l'un des 3700 points de collecte disséminés à travers la Suisse.



**STARBUCKS SMOOTH CARAMEL
STARBUCKS CREAMY VANILLA***

Les adeptes de boissons caféinées légèrement sucrées et aromatisées seront comblés avec ces deux variétés de capsules désormais disponibles chez Volg. À la vanille ou au caramel, le café obtenu est délicieux avec ou sans lait ajouté.

Boîte de 10 capsules, Fr. 5.95

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

VACHERIN AUX FRAISES

Pour Cornelia Schönenberger, ce vacherin aux fraises est une véritable alliance divine. La reine des fruits rouges est mise en scène de manière séduisante et onirique avec des meringues.

VACHERIN AUX FRAISES

POUR 6 personnes
PRÉPARATION env. 20 minutes

- 750 g de fraises,
coupées en deux ou
en quatre
- 3 cs de sucre
- 5 dl de crème entière
- 1 cc de sucre vanillé
- 12 coques de meringue

1. Mélanger les $\frac{3}{4}$ des fraises avec le sucre, laisser mariner 10 minutes.
2. Battre la crème en chantilly avec le sucre vanillé, en mélanger les $\frac{3}{4}$ avec les fraises marinées.
3. Disposer les coques de meringues en couronne sur un plat rond, en collant les meringues entre elles avec un peu de crème chantilly. Disposer la masse de fraises et de chantilly dans la couronne, lisser avec une spatule. Décorer le vacherin aux fraises avec le reste des fraises et des touches de crème.

Conseil: au lieu de lisser la crème chantilly aux fraises, on peut aussi former une sorte de monticule et le décorer avec les fraises et quelques touches de chantilly.



Le vacherin aux fraises a une signification particulière pour Cornelia Schönenberger. La recette lui vient de sa sœur décédée. «Je fais souvent ce dessert et tout le monde aime le mariage des fraises, de la chantilly et des meringues.» La cuisine fait également partie de ses hobbies en plus de la lecture, du crochet et de la randonnée. Elle trouve les recettes du magazine clients de Volg absolument géniales. Pour faire ses courses, elle se rend au Volg de Spiezwilser ou au Volg de Faulensee. Elle se rend aussi souvent au Volg de Grafstal dans le canton de Zurich, car elle y garde régulièrement les animaux domestiques de son amie. «J'en profite pour y acheter de la sauce pour grillades King Spicy et du beurre aux herbes pour ma réserve.»

PARTICIPEZ!

Dévoilez votre
recette préférée!

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

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



La Californie multicolore

Central Valley – nuits fraîches, journées chaudes. Les conditions dans la plus grande région viticole californienne sont idéales pour notre quatuor fruité et aromatique.

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



Vitakraft®

DES MOMENTS FORTS POUR VOS CHÉRIS

...c'est que du bonheur!

#NOSMOMENTSDEBONHEUR



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

Beef Sticks®*: au bœuf fait tout simplement battre le cœur de chaque chien plus vite.
Cat Sticks®: convainquent tous par leur qualité supérieure et leur goût unique et irrésistible.

VITAKRAFT. AVEC AMOUR. [VITAKRAFT.CH](https://www.vitakraft.ch)

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

GAGNER AVEC HILCONA

LA CLÉ DU BONHEUR EST DANS LE «BOWL»



1^{ER}
PRIX

Les Helvètes ont la bougeotte – pendant leur temps libre, mais aussi dans la vie de tous les jours, quand il s’agit de se mettre en quête d’un bel endroit pour profiter de la pause de midi en plein air. Avec tout ça, difficile de trouver le temps de préparer à dîner: les bowls Hilcona tombent alors à point nommé. Combinaison idéale d’ingrédients frais et nourrissants, ces bols pratiques à emporter constituent un minirepas complet et haut en couleur.

Une destination aussi colorée que le bowl
Lacs, montagnes, cités médiévales et villages pittoresques: la Suisse offre une foule de possibilités d’excursions. Un voyage de plusieurs jours en train, un weekend à

la montagne ou un miniséjour au Tessin – le Switzerland Travel Centre connaît le pays comme sa poche et propose des voyages pour tous les goûts. Dans la rubrique «Garde-manger» à la page 5 se trouve un indice permettant de répondre facilement à la question du concours pour, avec un peu de chance, gagner un bon pour un voyage en Suisse.



QUESTION DU CONCOURS

Quel est le nom du nouveau Bowl Hilcona?

- A Bowl Tab(p)oulet
- B Bowl Taboulé
- C Bowl Taboulé-Poulet

PRIX

1^{er} prix d’une valeur de Fr. 2000.-
Bon pour un séjour en Suisse avec le Switzerland Travel Centre

2^e prix d’une valeur de Fr. 1000.-
Bon pour un séjour en Suisse avec le Switzerland Travel Centre

3^e-50^e prix d’une valeur de Fr. 100.-
1 sac à dos de pique-nique pour 4 personnes

PARTICIPEZ & GAGNEZ!

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, «Hilcona», Case postale 344, 8401 Winterthour.

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

Ce concours se déroule du 22 mai au 22 juin 2023.

Les collaborateurs et collaboratrices de Hilcona 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.



AGRINATURA.CH

Informations durabilité

Avec la multiplication des labels de développement durable, il n'est pas toujours facile de comprendre quelles sont leurs valeurs ajoutées et ce qui se cache derrière. Quand le label Agri Natura, disponible exclusivement dans les magasins du groupe Volg, a été créé en 1987, il était le premier de ce genre. Depuis plus de trente ans, Agri Natura défend une agriculture au plus près de la nature, centrée sur le bien-être animal. Désormais, Volg propose également des œufs et du lait labellisé Agri Natura. De nombreuses autres infos intéressantes sont à retrouver sur agrinatura.ch.

COUVERT PRATIQUE À EMPORTER

À LA PROCHAINE



Salades toutes prêtes, soupes ou repas à réchauffer... autant d'options délicieuses et super pratiques. Pas étonnant qu'elles soient de plus en plus demandées. Par respect pour l'environnement, chez Volg, les produits prêts à consommer sont généralement vendus sans couverts en plastique à l'intérieur. Bien entendu, l'idéal reste d'apporter ses propres couverts pour la pause de midi, en extérieur ou au bureau. Mais en cas d'oubli, Volg propose cette fourchette-cuillère, très pratique, pour 10 centimes. Toujours dans un souci de durabilité, elle est réutilisable. Robuste, ce couvert deux en un à base d'acide lactique écologique convient également pour les plats chauds. Il suffit de le laver à la main ou au lave-vaisselle après utilisation et de l'emporter pour la prochaine fois. Super pratique pour le pique-nique!

PARTICIPER ET GAGNER

ET BINGO!

Avoir du bol avec les bolets? Pas impossible: si la chance est au rendez-vous pendant les courses chez Volg, le panier jaune peut devenir une véritable mine d'or. C'est tout le principe du «Panier Bingo», un jeu qui permet de remporter des prix d'une valeur totale de 7500 francs. Pour gagner, la corbeille doit contenir un maximum des produits recherchés. Les règles du jeu sont simplissimes, comme au «bingo»: d'abord, on remplit sa corbeille de façon à ce que l'on puisse bien reconnaître tous les produits. Il suffit ensuite de prendre une photo, de télécharger celle-ci et de s'inscrire au jeu. Et bingo! Voilà, il n'y a plus qu'à participer. Le jeu se déroule en plusieurs tours, avec à chaque fois des bons d'achat d'une valeur totale de 1000 francs à gagner. La grande finale se déroulera le 5 novembre 2023 avec le tirage au sort du superprix de 1500 francs en espèces. Bonne chance et bonnes courses!

Pour plus d'infos et télécharger des photos:
volg.ch/bingo

Le prochain
numéro paraîtra le
31.7.2023



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 **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
ClimatPartner.com/15289-2011-1002



MAGA lave MEGA!



Maga Color Gel
18 lessives

**La lessive
de tradition
suisse**



MAGA
également
disponible en
poudre

Maga Color Compact Poudre
18 lessives





Nouveau



Plus d'infos sur wernli.ch

* éventuellement non disponible dans les plus petits points de vente



Tout le monde apprécie.