

FRAIS & SYMPA

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

PETIT ET EXQUIS

Des recettes à l'orge, aux lentilles,
à la semoule et au couscous

DÉLICES DU VILLAGE

Un jus de fruit rouge comme
l'amour au Volg de Founex VD

LA RACLETTE, ENFIN DE RETOUR

Dans des caquelons, à la poêle ou au four: des recettes originales



POUR FINS GOURMETS.

Elles réchauffent de l'intérieur.

Découvrez nos soupes en qualité BIO.



La saison
des potages !

* Produit potentiellement indisponible dans les petits points de vente.

SOMMAIRE



Nos recettes

Un régal: semoule, orge ou Ebly

8



28

Nos recettes

À la poêle ou au four: recettes au fromage à raclette suisse



40

Notre environnement

Tout frais de l'arbre à la bouteille: le nouveau Schorle Pomme bio



24

C'est la saison des...

Pommes de terre: infos passionnantes sur ce tubercule polyvalent

ÉDITORIAL

Souvent, les magnifiques couleurs de l'automne changent aussi notre façon de manger: la cuisine se fait plus nourrissante. Les recettes proposées à partir de la page 8 prouvent que les petits grains comme la semoule, l'orge ou les lentilles peuvent également rassasier. L'automne est aussi la saison de nos pommes suisses et on trouve désormais chez Volg le nouveau Schorle Pomme bio fabriqué à partir des meilleures d'entre elles. Découvrez cette boisson rafraîchissante naturelle à la rubrique «Notre environnement» à partir de la page 40. Autre sommet culinaire de la saison: le retour de la raclette et de la fondue. La fondue prête à l'emploi est un produit de notre gamme Volg Familienpreis, destinée à ceux qui veulent préserver leur budget. Saviez-vous que cette gamme englobe vraiment beaucoup de tradition suisse? Plus de 90 pour cent des produits sont fabriqués en Suisse. Lisez l'article en page 27 pour en savoir plus. Et à partir de la page 28, nous vous proposons des idées de recettes à base de fromage à raclette. Je vous souhaite beaucoup de plaisir à lire cette édition et un automne plein de saveurs et haut en couleur.



frais et sympa

Philipp Zraggen

Philipp Zraggen
Président de la direction

- 4 GARDE-MANGER**
Hits du mois et conseils de saison
- 8 NOS RECETTES**
Petit et rassasiant
- 18 NOTRE FAVORI**
Pane et Panini
rustico Generoso Hiestand
- 21 LE MARIAGE DU MOIS**
Fromage & vin du mois
- 23 ACTIONS VIN**
Profitez-en
- 24 C'EST LA SAISON DES...**
Pommes de terre
- 27 NOTRE MARQUE**
Fondue prête à l'emploi
Volg Familienpreis
- 28 NOS RECETTES**
La raclette, on adore
- 36 DÉLICIES DU VILLAGE**
Jus de pomme de Founex VD
- 39 NOUVEAU CHEZ VOLG**
À découvrir et à essayer
- 40 NOTRE ENVIRONNEMENT**
Tout est bio dans le nouveau
Schorle Pomme
- 42 LA RECETTE DES LECTEURS**
Dessert au zwieback
- 45 CONCOURS**
Gagner avec l'Emmentaler
- 46 EN VRAC**
L'actu chez Volg
Impressum

LA MAIN VERTE

Hivernage: top départ

En automne, les journées raccourcissent: les plantes d'intérieur aussi s'en rendent compte. Moins d'heures d'ensoleillement, moins de lumière et moins de chaleur... De nombreuses plantes lèvent le pied et réduisent leur niveau d'activité. Cette croissance au ralenti va de pair avec une diminution de leurs besoins en eau et en fertilisant. Ce n'est qu'en hiver, lorsque l'air sera devenu sec à cause du chauffage, que l'on pourra légèrement augmenter les arrosages. Enfin, il est préférable d'attendre le printemps pour repotter afin de ne pas déranger les plantes pendant leur période de repos.



JOURNÉE DU KANELBULLAR

VENNOISERIES NORDIQUES

Ce n'est pas un hasard si en Suède, la Journée du *kanelbullar* (escargot à la cannelle) se fête le 4 octobre. En effet, quelle sensation plus merveilleuse que de sentir un délicieux parfum de cannelle s'échapper du four tandis que la bise automnale souffle au-dehors? Grâce à la recette de *kanelbullar* sur volg.ch/recettes, on peut s'essayer à cette tradition scandinave depuis la Suisse - pour le plaisir de savourer ces brioches encore chaudes.



SAVOIR CULINAIRE

L'Ebly, c'est quoi au juste?

Tout comme les pâtes, l'Ebly est à base de blé dur. À ceci près que les grains de blé ne sont pas moulus, mais cuits délicatement à la vapeur, décortiqués et séchés. On obtient un grain de blé tendre qui se cuit en seulement dix minutes à l'eau bouillante salée. Comme accompagnement pour viandes et poissons, façon risotto, dans une salade ou en paëlla (voir la recette en page 13) - l'Ebly se prête à toutes sortes d'expérimentations créatives en cuisine.



ASTUCE

Courge, ouvre-toi

La plupart des courges ont la peau dure. Aussi est-il plus facile de les parer, c'est-à-dire de les peler et de les couper, lorsqu'elles ont été cuites au préalable. Pour ce faire, couper la courge en deux ou plus selon la taille et cuire au four environ 30 minutes à 130°C (chaleur tournante/air pulsé). Il est aussi possible de faire bouillir la courge 5 à 10 minutes dans de l'eau ou de la passer 3 à 4 minutes au micro-ondes. Laisser tiédir - et voilà, plus besoin d'avoir de gros muscles pour éplucher et découper une cucurbitacée.

GRAINES DE COURGE

RIEN À JETER



Pour avoir un peu de croquant à se mettre sous la dent: récupérer les graines à la cuillère et les laver à l'eau courante dans une passoire. Égoutter et sécher en tapotant avec du papier absorbant. Disposer les graines sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner environ 30 minutes à 160°C (chaleur tournante/air pulsé). Remuer de temps à autre afin qu'elles sèchent uniformément. Saler selon le goût et conserver dans un bocal, après refroidissement. L'intérieur des graines est comestible chez toutes les variétés de courge de table; l'enveloppe n'ayant aucun goût particulier, il est préférable de l'ouvrir avec les dents. Attention: les coloquintes, ou courges d'ornement, ne se mangent pas!

ÉPICES DE LA SAISON

Autour du fromage

Voilà un ingrédient vital à avoir dans son garde-manger pour l'hiver: le mélange d'épices spécial fondue et raclette. Il réunit tous les condiments qui se marient traditionnellement bien avec le fromage comme l'ail, le poivre, le paprika, la noix de muscade, le carvi et l'oignon. Cela donne un mélange idéal pour toutes les soirées raclette ou fondue - à mettre impérativement sur la table.



LES HITS DU MOIS OCTOBRE

Cordon bleu Appenzell et poitrine de poulet curry-sésame

Le voyage culinaire du mois commence en Appenzell. Du fromage d'Appenzell corsé et de la viande de bœuf fumée dans un filet de porc juteux, enrobé d'une panure croustillante... Qui pourrait résister à tant de délice? Les saveurs exotiques font aussi partie du voyage avec la poitrine de poulet au curry et au sésame, qui peut se préparer à la poêle comme sur le gril. Filet de porc ou poitrine de poulet: dans les deux cas, la viande est d'origine suisse et la qualité au rendez-vous.



HARIBO



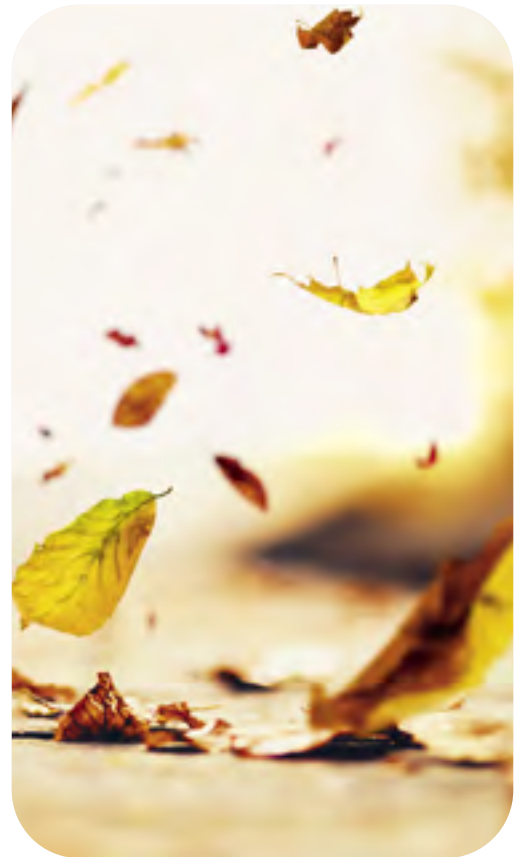
HARIBO, C'EST BEAU LA VIE, POUR LES GRANDS ET LES PETITS!

FRAIS & CROQUANT

L'autre visage du haricot

Le haricot vert mène une double vie sur la scène culinaire. Car il remporte aussi beaucoup de succès sous forme séchée, surtout en hiver. Mais si les haricots séchés sont bien ancrés dans la gastronomie suisse, notamment avec l'assiette bernoise, ils proviennent en grande partie d'Extrême-Orient. Les surfaces cultivées sont particulièrement importantes en Chine. Il y a quelques années, Volg a donc cherché à limiter son approvisionnement à la production suisse. C'est désormais chose faite: aujourd'hui, on ne trouve plus chez Volg que des haricots séchés qui ont poussé et ont été transformés en Suisse. Les haricots séchés possèdent un léger goût de noisette et présentent des valeurs nutritionnelles similaires à celles des haricots verts frais. Alors il ne faut pas hésiter!

Ceux qui n'en ont encore jamais mangé seront conquis après avoir goûté le gâteau de polenta aux haricots séchés au lard et au gorgonzola de la page 15.



LE CHIFFRE

52%

des Suisses préfèrent la raclette, selon un sondage demandant de choisir entre raclette et fondue. Ils sont 28 pour cent à choisir la fondue, et 15 pour cent apprécient tout autant les deux spécialités fromagères.



Beaucoup de pluie en octobre, beaucoup de vent en décembre

Dicton météorologique

CONCOURS EN PAGE 45

Un classique intemporel

Après quatre mois d'affinage, l'Emmentaler AOP Doux/Classic acquiert une saveur typiquement lactée et sucrée qui en fait un fromage polyvalent. L'Emmentaler Kaltbach se caractérise par une saveur riche et un léger goût de noix; il développe des «larmes de joie» au cours de son affinage en grotte, signe indéniable d'une grande qualité. Ces deux fromages bénéficient de l'appellation d'origine protégée (AOP): celle-ci permet d'identifier des produits suisses élaborés dans leur région d'origine selon des méthodes traditionnelles afin de préserver leur goût authentique.



PETIT ET RASSASIANANT



SOUPE DE LENTILLES AUX ÉPINARDS

Du lard savoureux, des légumes frais et des lentilles brunes composent ce plat automnal consistant.
Recette en page 17.

**GALETTES D'ORGE ET
MAYONNAISE À L'AIL**

L'orge au mieux de sa forme:
les galettes croustillantes
et grillées sont accompagnées
d'une sauce crémeuse pour
un résultat culinaire parfait.
Recette en page 17.



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

Les pommes de terre, le riz et les pâtes ont un succès fou dans nos assiettes. Mais n'oublions pas les lentilles, l'orge, l'Ebly, la semoule: petits, délicieux et tout aussi rassasiants. Ils se transforment à souhait en plat principal ou même en dessert irrésistible.

Plus Bèèèè que Meuh.



NOTRE VALEUR
AJOUTÉE POUR VOUS!

Les agneaux grandissent
dans leur exploitation
de naissance.

LAIT DE BREBIS BIO est
facilement digestible, a une
consistance crémeuse et un
arôme fin et doux d'amande.



SUIVRE
NOUS SUR  

MOLKEREI-BIEDERMANN.CH



RISOTTO D'ORGE À LA COURGE ET AU MASCARPONE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 25 minutes
MIJOTAGE env. 30 minutes

- 2 cs d'huile d'olive (1)**
- 400 g de courge**, p. ex. butternut, en dés
- 2 gousses d'ail**, pressées
- sel, poivre**
- 1 cs d'huile d'olive (2)**
- 200 g d'orge perlé**
- 2 dl de vin blanc**
- 8 dl de bouillon de légumes**
- 150 g de mascarpone**
- 120 g de fromage râpé**, p. ex. emmental/gruyère
- sel, poivre**
- 2 cs de persil**, haché finement
- 30 g de graines de courge**, grillées

1. Faire chauffer l'huile (1) dans une poêle, y faire revenir la courge env. 5 minutes, ajouter l'ail,

assaisonner, faire revenir 1 minute. Retirer les légumes, réserver.

2. Faire chauffer l'huile (2) dans la même poêle, y faire griller l'orge env. 1 minute, déglacer avec le vin blanc, faire réduire de moitié. Ajouter le bouillon, laisser mijoter env. 20 minutes.

3. Ajouter la courge, laisser mijoter encore env. 10 minutes.

4. Retirer la casserole du feu, incorporer $\frac{2}{3}$ du mascarpone et le fromage, assaisonner et laisser reposer 5 minutes à couvert.

5. Dresser le risotto d'orge, décorer avec le reste du mascarpone, le persil et les graines de courge.

NOTRE CONSEIL

Remplacer le persil par de la sauge. Faire dorer les feuilles de sauge dans 1 cs de beurre ou d'huile, et parsemer sur le risotto d'orge.

BASBOUSSA, GÂTEAU DE SEMOULE ORIENTAL

POUR 8 parts, en dessert
PRÉPARATION env. 35 minutes
CUISSON AU FOUR env. 30 minutes
TEMPS DE REPOS env. 1 heure
Moule allant au four d'env. 1,5 litre

beurre pour le moule

LA PÂTE

- 180 g de semoule de blé dur**
- 50 g de sucre**
- 1 sachet de sucre vanillé**
- 1 citron**, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé
- 1 cc de poudre à lever**
- 60 g de noix de coco râpée**, 2 cs réservées
- 150 g de yogourt nature**
- 1 œuf**, battu
- 100 g de beurre**, fondu
- 30 g pistaches grillées et salées**, hachées grossièrement

LE SIROP

- 120 g de sucre**
- ½ orange**, rincée à l'eau chaude, le zeste râpé et le jus
- 2 cs de jus de citron**
- 1,5 dl d'eau**

1. Mélanger la semoule de blé dur avec tous les ingrédients, noix de coco râpée comprise, dans un récipient. Ajouter le yogourt, l'œuf et le beurre et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

2. Verser la pâte dans le moule préparé, lisser. Parsemer de pistaches, presser légèrement.

3. Cuire 25-30 minutes au four préchauffé à 150 °C (chaleur tournante/air pulsé).

4. Pour le sirop, mettre le sucre et le zeste d'orange dans une casserole. Ajouter le jus d'orange, et de citron et l'eau, laisser mijoter env. 15 minutes jusqu'à l'obtention d'un sirop.

5. Verser le sirop sur le gâteau chaud, laisser reposer env. 1 heure, parsemer de noix de coco râpée.

NOTRE CONSEIL

Les ingrédients caractéristiques de la *basbousa* sont, en plus de la semoule de blé dur, le yogourt et la noix de coco râpée. Comme le gâteau est imbibé de sirop, il est bien humide et moelleux.





Emmental
REBER

Spezialitäten • Spécialités



Saveurs traditionnelles de l'Emmental



Saucisse fumée
de l'Emmental



Jambon fumé cuit coupé
de l'Emmental



Schüblig au fromage
de l'Emmental





PAELLA À L'EBLY ET AUX SAUCISSES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 40 minutes

- 8 saucisses, p. ex. argentinos
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 poivron rouge, en petits dés
- 1 poivron jaune, en petits dés
- 150 g de petits pois surgelés
- 200 g d'Ebly
- 2 cc de paprika
- 1 sachet de safran
- sel, poivre
- 1 dl de vin blanc
- 7 dl de bouillon de bœuf
- ¼ bouquet de persil, haché grossièrement, pour décorer

1. Faire cuire les saucisses de tous les côtés dans une grande poêle pendant env. 5-10 minutes, les retirer et les garder au chaud.

2. Faire chauffer l'huile dans la même poêle, y faire revenir les poivrons env. 5 minutes, ajouter les petits pois et l'Ebly. Ajouter le paprika et le safran, assaisonner. Mouiller avec le vin.

3. Verser le bouillon, couvrir et laisser mijoter env. 10 minutes en remuant de temps en temps.

4. Remettre les saucisses dans la poêle, décorer avec le persil et servir.

NOS CONSEILS

- Le vin peut être remplacé par 8 dl de bouillon.
- Remplacer les saucisses par 300 g de blanc de poulet coupé en lanières ou 350 g de crevettes Black Tiger.
- Les restes de saucisses se conservent 2 jours au réfrigérateur, emballés dans un film alimentaire.

- L'Ebly est obtenu à partir de blé dur. Par précuisson et séchage, il devient blé tendre avec un temps de cuisson court.





Vous allez aimer les légumes.



-20%

DU 9.10 AU 15.10.2023
SUR UNE SÉLECTION DE
SOUPES KNORR DUO



DAL AUX LENTILLES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 25 minutes

CUISSON env. 30 minutes

- 2 cs d'huile de coco
- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, pressées
- 2 cm de gingembre, râpé
- 2 cs de cumin moulu
- 1 cs de curry doux
- 200 g de lentilles brunes
- 1 l de bouillon de légumes
- 2 cc de sucre
- sel, poivre
- 2 cs de jus de citron
- 300 g de yogourt à la grecque nature non sucré
- un peu de persil, haché

1. Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle, ajouter les oignons et tous les ingrédients, curry compris, faire griller env. 3 minutes.

2. Ajouter les lentilles, mouiller avec le bouillon, ajouter le sucre, assaisonner, laisser mijoter à couvert env. 30 minutes.
3. Retirer la poêle du feu, incorporer le jus de citron et $\frac{2}{3}$ du yogourt au dal.
4. Dresser le dal, décorer avec le reste de yogourt et le persil.

NOS CONSEILS

- Pour une variante végane, remplacer le yogourt par du lait de coco.
- Idéal avec du riz basmati.
- Le dal est une potée de légumineuses d'origine indienne, qui est souvent réalisée avec des lentilles, mais aussi avec d'autres légumineuses comme des pois chiches ou des haricots.



GÂTEAU DE POLENTA AUX HARICOTS VERTS SÉCHÉS, AU LARD ET AU GORGONZOLA

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 25 minutes

TREMPAGE pendant la nuit

TEMPS DE PRISE env. 30 minutes

CUISSON env. 40 minutes

CUISSON AU FOUR env. 15 minutes

Plaque à gâteau ou moule à quiche d'env. 25 cm Ø

Papier cuisson pour la plaque du four

beurre pour la plaque ou le moule

LA POLENTA

- 5 dl de lait
- 5 dl de bouillon de légumes
- sel, poivre
- 200 g de polenta fine

LA GARNITURE

- 1 cs de beurre
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 40 g de haricots séchés, trempés pendant la nuit, égouttés

- 2 dl de bouillon de poule
- 100 g de gorgonzola, émietté
- 90 g de lardons

1. Porter le lait et le bouillon à ébullition dans une casserole, assaisonner. Verser la polenta petit à petit en pluie en remuant au fouet, laisser mijoter env. 5 minutes. Verser la polenta dans la plaque à gâteau préparée, lisser, laisser durcir complètement env. 30 minutes, démouler sur la plaque du four préparée.
2. Faire chauffer le beurre dans une poêle, y faire revenir l'ail env. 2 minutes. Ajouter les haricots séchés et le bouillon, cuire à couvert env. 40 minutes, égoutter, réserver.
3. Décorer le gâteau de polenta avec le gorgonzola, les haricots séchés et les lardons.
4. Cuire env. 15 minutes au four préchauffé à 180°C (chaleur tournante/air pulsé).



Ben's Original

RISOTTO

1 kg

15

Nr.1

Pro scharkester Portion (berechnet auf 80 g Trockenrisotto)				
(140g) (1 Porion) (je nach Zubereitung) (Basis auf 80 g)				
	Fett	proteine	Zucker	Salz
80%	2,5g	9,5g	0,1g	0,0g
21%	0,0g	0,1g	0,0g	0,0g
99%	< 1%	< 1%	< 1%	< 1%

Pro 100g (nach Zubereitung):
Energie 1300 kJ (310 kcal) | Fett 0,8g | Salz 0,0g

Le plaisir
authentique
du risotto



SOUPE DE LENTILLES AUX ÉPINARDS

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 25 minutes
CUISSON env. 35 minutes

- 250 g de lard à griller, en grands dés
- 2 blancs de poireaux, coupés en demi-rondelles
- 2 carottes, en dés
- 200 g de lentilles brunes
- 1 l de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- 1 cc de sucre sel, poivre
- 150 g d'épinards surgelés, dégelés
- 3 cs de vinaigre de pomme

1. Faire revenir le lard dans une poêle env. 5 minutes.
2. Ajouter les poireaux et les carottes et faire revenir env. 5 minutes.
3. Ajouter les lentilles, mouiller avec le bouillon. Ajouter la feuille de laurier et le sucre, assaisonner, couvrir et laisser mijoter sur feu moyen env. 15 minutes. Ajouter les épinards, laisser mijoter encore 15-20 minutes à couvert, assaisonner avec le vinaigre.

NOS CONSEILS

- Parsemer de copeaux de fromage à pâte dure.
- Servir avec du Volg pain bis four à pierre.



Pour le petit plus:
Pommel, vinaigre de pomme
7 dl



GALETTES D'ORGE ET MAYONNAISE À L'AIL

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 25 minutes
MISE AU FRAIS env. 30 minutes
CUISSON env. 20 minutes

- ### LA MAYONNAISE À L'AIL
- 150 g de mayonnaise
 - 50 g de séré maigre
 - 2 gousses d'ail, pressées

- ### LES GALETTES D'ORGE
- 1 cs d'huile de colza (1)
 - 2 blancs de poireaux, coupés en demi-rondelles
 - 0,7 dl de bouillon de légumes
 - 150 g d'orge perlé
 - 3 œufs, battus
 - 120 g de farine
 - 75 g de chapelure
 - 1 bouquet de persil, haché finement
 - 1 cc de sel
 - 1 cc de paprika doux
 - 2 cs d'huile de colza (2)
 - ¼ botte de ciboulette, ciselée

1. Pour la mayonnaise à l'ail, mélanger tous les ingrédients dans un saladier, couvrir et laisser reposer au frais env. 30 minutes.
2. Pour les galettes d'orge, chauffer l'huile (1) dans une poêle, y faire revenir les poireaux env. 5 minutes, les retirer et les réserver.
3. Porter le bouillon à ébullition dans la même poêle, ajouter l'orge, cuire env. 20 minutes, laisser tiédir. Incorporer le poireau et tous les ingrédients, paprika compris, former 12 galettes avec les mains mouillées.
4. Faire chauffer l'huile (2) dans une poêle antiadhésive, faire cuire les galettes par portions env. 2-3 minutes de chaque côté, servir avec la mayonnaise à l'ail et décorer avec la ciboulette.

NOS CONSEILS

- Les galettes d'orge sont idéales pour des burgers végétariens.
- Servir avec une salade d'endives et de pommes.



SALADE DE COUSCOUS AUX POMMES ET À LA FETA

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 25 minutes
TEMPS DE REPOS env. 1 heure


- ### LA SAUCE
- 1 oignon, haché finement
 - ½ botte de persil, haché finement, 1 cs réservée
 - 1 cs de moutarde
 - 1 cs de miel
 - 5 cs d'huile d'olive
 - 0,5 dl de bouillon de légumes, froid
 - 4 cs de jus de citron sel, poivre

- ### LE COUSCOUS
- 5 dl de bouillon de légumes, bouillant
 - 250 g de couscous
 - 2 pommes, p. ex. gala, en dés, quelques quartiers réservés pour la décoration
 - 200 g de feta ou de fromage en saumure, émietté
 - 50 g d'amandes mondées, grillées

1. Pour la sauce, mélanger les oignons et tous les ingrédients, jus de citron compris, assaisonner, couvrir et laisser reposer env. 30 minutes.
2. Verser le bouillon chaud sur le couscous, couvrir et laisser gonfler env. 15 minutes, puis laisser refroidir.
3. Mélanger les dés de pomme et la feta au couscous.
4. Verser la sauce sur la salade, mélanger, couvrir et laisser reposer env. 15 minutes. Dresser la salade, décorer avec les amandes, le persil et les quartiers de pomme réservés.

NOS CONSEILS

- Remplacer le couscous par la même quantité d'Ebly. Le cuire env. 10 minutes dans le bouillon.
- Les pommes rouges sont plus jolies.
- Remplacer la feta par 150 g de billes de mozzarella.
- Idéal avec des cordons bleus.

A rustic picnic spread is laid out on a piece of brown paper. The central focus is a large, triangular loaf of bread, partially broken into two pieces. To the right of the bread is a whole red apple. Below the apple is a slice of yellow cheese. In the bottom left corner, there are several slices of salami and a small white pocket watch with a white string. A wooden-handled knife with the brand name 'Hestaud' is visible on the left. The entire scene is set against a background of a topographic map and green grass.

L'automne est la saison des randonnées: s'immerger dans la nature, profiter du paysage... et reprendre des forces à l'heure du pique-nique avec le Pane Generoso rustico four à pierre.

BOULANGERIE HIESTAND

Le sommet du plaisir

Frais du four, le Pane et le Panini Generoso rustico sont superbes et ont tout pour plaire: la base est constituée d'un levain de germes de blé, auquel s'ajoute une bonne dose de graines et de gruaux craquants. Un pain foncé authentique – pas seulement pour les alpinistes.



Inspiré par le Tessin

Le sommet du plaisir n'est pas accessible uniquement en randonnée. Le Pane Generoso rustico - dont la forme imite celle d'une célèbre montagne du Tessin - accompagnera à merveille une assiette tessinoise ou un délicieux fromage de montagne. Pain du quotidien à la maison ou compagnon de randonnée en montagne: le Pane Generoso rustico séduit en toutes circonstances.

Pane Generoso rustico four à pierre

Des ingrédients sélectionnés, de la farine issue de céréales durables IP-Suisse et une cuisson traditionnelle au four à pierre: voilà ce qui confère sa saveur caractéristique au Pane Generoso rustico four à pierre. Il existe aussi en petit format. Le soin apporté à son élaboration lui permet de rester frais pendant trois jours.



LEVAIN DE GERMES DE BLÉ

La base du Pane Generoso rustico est un levain naturel délicat de germes de blé, de seigle et de malt d'orge. Associé à beaucoup de graines et de gruaux craquants, il convoque des arômes de pain foncé et rustique aux accents torréfiés et maltés. Le caractère affirmé du levain confère au pain une saveur particulière.

Hiestand – boulangerie suisse de tradition

Principal fournisseur de pains de caractère en Suisse, la boulangerie Hiestand défend l'artisanat boulanger traditionnel depuis 1967. L'utilisation d'ingrédients naturels et une fermentation lente de la pâte font partie de l'ADN de cette boulangerie suisse. Ses valeurs sont axées sur la qualité, la Swissness et la confiance.

Hiestand 
FRAIS DU FOUR – NOTRE METIER

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



* Probablement pas disponible dans les petits points de vente.

LES PROS DES CHIPS.



Fromage & vin

**KALTBACH, LE GRUYÈRE AOP
FROMAGE SUISSE À PÂTE DURE**

Par amour du goût

Depuis 1953, la grotte de grès de Kaltbach LU est utilisée pour l'affinage de fromages. Parmi eux, Le Gruyère AOP Kaltbach d'Emmi, chouchouté pendant douze mois par les maîtres fromagers de la grotte: c'est dans ce climat qu'il développe son arôme incomparable et des cristaux de sel très fins, caractéristiques de ce fromage à pâte dure. Pour accompagner ce gruyère suisse corsé et équilibré, la dôle Nuit d'Amour AOC Valais est un choix fruité qui ira droit au cœur des gourmets.

**DÔLE NUIT D'AMOUR, AOC VALAIS,
SUISSE, 75 CL**

Dôle Nuit d'Amour,
AOC Valais, Suisse, 75 cl

-40% **7.50**
au lieu de 12.50

Kaltbach
Le Gruyère AOP
La portion, les 250 g
au lieu de Fr. 8.50

Fr. 6.80



VIN
DU
MOIS



FROMAGE
DU MOIS



BARILLA AL BRONZO

TEXTURE RUGUEUSE POUR UNE ACCROCHE DE SAUCE PARFAITE



ACTION
20%
DE RABAIS*

*ACTION VALABLE SUR PRODUITS SÉLECTIONNÉS DU 09.10. AU 16.10.2023



UN GESTE D'AMOUR

PROMOTIONS ACTUELLES!



+ Lumière du Soleil, AOC La Côte
Suisse, 2022, 75 cl

■ Chasselas ■ Jaune d'or clair ■ Arômes divers, minéral, frais
8-10 °C ■ Apéritif, filets de perche, plats à base de fromage, légumes

-21% **8.95**
au lieu de 11.40

VIN
DU
MOIS

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

■ Pinot noir, gamay ■ Rouge rubis clair ■ Notes de cerises et de mûres ■ 14-16 °C ■ Viande séchée, viande rouge

-40% **7.50**
au lieu de 12.50



+ Dôle Blanche Fleur d'Amour, AOC Valais
Suisse, 2021, 75 cl, 17 points*

■ Pinot noir, gamay ■ Pelure d'oignons claire ■ Fruits frais et notes de framboises ■ 8-10 °C ■ Plats exotiques, apéritif, fromage

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



Zweigelt Qualitätswein
Autriche, 2020, 75 cl, 16,5 points*

■ Zweigelt ■ Rubis intense ■ Cerises noires, épicé, notes boisées
15-17 °C ■ Escalope viennoise, fromage à pâte dure

-20% **6.30**
au lieu de 7.95



Rioja DOCa Reserva Ursa Maior
Espagne, 2018, 75 cl, 16 points*

■ Tempranillo, grenache, graciano, carignan ■ Rubis ■ Baies noires, fruits séchées, vanille ■ 16-18 °C ■ rôti, gibier, fromage

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



Brunetti Pinot Grigio
Terre Siciliane IGT Organic Wine
Italie, 2022, 75 cl

■ Pinot gris ■ Jaune paille clair ■ Notes fleuries, fruité, frais ■ 6-8 °C ■ Plats de viande, apéritif

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



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

■ Sangiovese, montepulciano, nero di troia
■ Rouge cerise profond ■ Fruité, délicatement épicé
18-20 °C ■ Risotto, pâtes, viande, fromage corsé

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



Nero d'Avola Sicilia DOC Allegro
Italie, 2022, 75 cl

■ Nero d'Avola ■ Rouge rubis intense
■ Cerise claire, mûres, tanins élégants
18 °C ■ Pâtes, pizzas, rôtis

-20% **7.95**
au lieu de 9.95



Action valable
du 25.9.2023 au
21.10.2023
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...

Pommes de terre

Ce féculent incroyablement polyvalent est aussi appelé *tartifle*, un terme qui vient de l'italien *tartufolo* qui signifie «truffe». Ce n'est pas un hasard: les deux tubercules poussent en effet sous terre, ont une forme ovale – et sont des mets de choix.



Pommes de terre Agri Natura

Les pommes de terre vendues dans les magasins Volg, qu'elles soient à chair ferme ou farineuse, sont exclusivement cultivées selon les directives d'IP Suisse. De même que les pommes de terre à raclette. Et pour protéger l'environnement, elles sont emballées dans des sacs en papier durables.

**Pommes de terre à chair ferme Agri Natura,
Pommes de terre à chair farineuse Agri Natura,
sacs de 2 kg**

Vert ou bleu?


Les variétés les plus populaires sont l'agria, la bintje et la charlotte. Mais l'important, c'est le mode de cuisson. Les tubercules à chair ferme se cuisinent en robe des champs, en salade ou à l'eau, et se présentent dans un emballage vert. Les emballages bleus contiennent les pommes de terre à chair farineuse qui s'apprêtent en purée, gratins et gnocchis.

Acclimatation

Purée, röstis, gratin dauphinois, macaronis de l'armailli... Que serait la gastronomie suisse sans la pomme de terre! Voilà plusieurs siècles que ce tubercule originaire d'Amérique du Sud a élu domicile en Europe. La pomme de terre s'apprête de mille façons; de plus, avec pas moins de 70 calories pour 100 grammes, elle a un pouvoir rassiant assez important. Le mieux est de la conserver à l'abri de la lumière à une température située entre 6 et 10 degrés. Attention: toujours éliminer les parties vertes, car elles contiennent de la solanine qui est une substance toxique.

PLOUF DANS L'EAU FROIDE

Pour que les pommes de terre cuisent de manière uniforme, l'idéal est de les mettre dans l'eau froide et de faire monter progressivement la température. Pour préparer une salade de pommes de terre, on fera cuire les tubercules à basse température, autour de 60 degrés, mais plus longtemps. Elles garderont ainsi une excellente tenue en salade. Dernier conseil au sujet de l'eau: faire bouillir les pommes de terre avec la peau permet de mieux retenir les vitamines et minéraux hydrosolubles.



Galettes sucrées de pomme de terre au séré

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 50 minutes

LES GALETTES

- 500 g de pommes de terre à chair farineuse
- 250 g de séré maigre
- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 1 gousse de vanille, les graines grattées
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé
- 1 cc de poudre à lever
- 120 g de farine
- 4 cs de beurre

LA GARNITURE

- 150 g de séré à la crème
- ½ cc de cannelle en poudre
- 1 cs de sucre glace
- 360 g de compote de pommes sucrée
- menthe, selon le goût
- sucre glace pour décorer

1. Cuire les pommes de terre avec la peau, laisser la vapeur s'évaporer un peu, peler les pommes de terre et les passer au passe-vite ou les écraser finement. Laisser refroidir.
2. Mélanger le séré maigre et le reste des ingrédients, farine comprise, de façon à obtenir une pâte sans grumeaux. Ajouter les pommes de terre, mélanger intimement. Faire fondre un peu

de beurre dans une poêle antiadhésive, façonner des disques en prélevant à chaque fois 2 cs de la masse et faire dorer par portions sur les deux faces pendant 3-4 minutes. Réserver au chaud.

3. Mélanger le séré à la crème avec la cannelle et le sucre glace.
4. Servir les galettes avec la compote de pommes et le séré à la cannelle. Décorer avec des feuilles de menthe et saupoudrer de sucre glace.

NOS CONSEILS

- Servir pour un brunch ou un souper sucré.
- Emballer et conserver les galettes restantes au réfrigérateur. Il suffira de les réchauffer le lendemain.
- Il est possible de cuire les pommes de terre à l'avance.
- D'autres compotes de saison peuvent être servies en accompagnement.

DES AILES POUR L'HIVER.

AU GOÛT DE POIRE-CANNELLE.



Red Bull

STIMULE LE CORPS ET L'ESPRIT.

*Éventuellement non disponible dans les petits points de vente.

BONNE HUMEUR, PRIX PARFAIT

Savourer une fondue en bonne compagnie, voilà qui met de bonne humeur: surtout si c'est une fondue prête à l'emploi Volg Familienpreis. Que du bonheur de la préparation à la dégustation.

FONDUE FACILE

Avec la fondue Volg Familienpreis, nul besoin de râper du fromage, d'ajouter du vin et de la féculé, et de touiller frénétiquement en huit jusqu'à obtenir la bonne consistance. Elle est déjà prête à l'emploi. Il suffit de vider le paquet dans le caquelon, de porter lentement à ébullition, de patienter quelques instants... et voilà, il n'y a plus qu'à plonger sa fourchette dans une fondue délicieusement crémeuse et onctueuse. Pour plus de goût encore, on peut frotter le caquelon avec une gousse d'ail et rehausser l'assaisonnement avec du poivre, du paprika ou de la noix de muscade.



FROMAGE, KIRSCH ET TRADITION

La fondue prête à l'emploi Volg Familienpreis contient - il s'agit tout de même de notre plat national - du fromage suisse. Cette préparation pleine d'arôme associe des fromages à pâte dure et mi-dure sélectionnés avec d'autres ingrédients comme la maïzena et le kirsch. Et une délicieuse note de vin blanc pour la touche finale. On doit la saveur de ce plat traditionnel à une entreprise familiale de Suisse orientale, qui fabrique la fondue pour Volg avec beaucoup d'amour pour le produit naturel qu'est le fromage.

8.95

Volg Familienpreis
Fondue prête à l'emploi
800 g

SUR LA FOURCHETTE

Le pain et la fondue au fromage sont aussi inséparables que Heidi et Peter. Cela dit, pourquoi ne pas apporter un peu de croustillant et de nouveauté en passant le pain au four? Compléter l'accompagnement par des morceaux de fruits (ananas et poire, par exemple) et de légumes vapeur est par ailleurs un excellent moyen de diminuer la teneur en féculents. Le fromage adhère particulièrement bien aux bouquets de brocoli. Mais on peut aussi s'inspirer de la traditionnelle fondue à la tomate en prévoyant de petites pommes de terre en robe des champs. Enrobées de lard, elles seront encore plus savoureuses. La recette des quartiers de pommes de terre au lard est à retrouver sur volg.ch/recettes.

VOLG FAMILIENPREIS

Volg Familienpreis est une gamme de 77 articles pour tous les budgets et tous les domaines de la vie courante. Elle inclut notamment tout le nécessaire pour passer l'hiver - de la fondue prête à l'emploi au thé noir, en passant par les mouchoirs en papier. Et Volg Familienpreis, c'est aussi une bonne dose de Suisse: plus de 90 pour cent des produits sont de fabrication helvétique.



C'EST LA SAISON DE LA RACLETTE



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

Avec l'automne, les soirées conviviales autour d'une raclette sont enfin de retour.

Au-delà de la préparation classique, il est possible de réaliser bien d'autres plats délicieux avec ce fromage goûteux, qui fond comme du velours.

100 % PAPIER - 100 % 




Matthias Sempach, Roi de la Lutte et fermier



Monsieur Cornette dit...

... de toute façon, en cette saison, nos délicieuses pâtes à trois œufs permettent de créer des plats d'automne appétissants. Sur www.bschüssig.ch/rezpte, vous trouverez les recettes saisonnières appropriées - nous vous souhaitons un bon appétit !

BSCHÜSSIG est la première marque suisse de pâtes emballée à 100 % dans du papier. Après la dégustation, l'emballage peut être jeté sans souci dans les vieux papiers!
BSCHÜSSIG for Future  - pour un monde sans plastique!

Plus d'informations sur tous les produits dans des emballages en papier respectueux de l'environnement sur www.bschüssig.ch.



MUFFINS À LA RACLETTE

POUR 12 pièces

PRÉPARATION env. 20 minutes

CUISSON AU FOUR env. 30 minutes

Pour une plaque à muffins de 12 cavités

LES MUFFINS

- 150 g** de lard paysan en tranches
- 600 g** de petites pommes de terre à chair ferme, cuites en robe des champs la veille, coupées en quatre dans le sens de la longueur
- 2 oignons**, en fins quartiers sel
- 300 g** de fromage à raclette au poivre, en morceaux

LA LIAISON ET LA GARNITURE

- 1 dl** de demi-crème
- 2 œufs**
- 1 gousse d'ail**, pressée
- 100 g** de raisins noirs, coupés en deux
- poivre**
- ½ botte** de ciboulette, ciselée

1. Placer 3 tranches de lard en croix dans chaque cavité du moule à muffins.
2. Faire cuire env. 10 minutes au milieu du four préchauffé à 180 °C (chaleur voûte et sole) jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirer du four et laisser tiédir.
3. Alternier les tranches de pommes de terre et d'oignons en les plaçant à la verticale dans les cavités, saler. Placer le fromage à raclette dans les interstices.
4. Pour la liaison, mélanger la demi-crème, les œufs et l'ail, verser uniformément dessus. Répartir les raisins par-dessus, saupoudrer de poivre.
5. Cuire env. 20 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180 °C (chaleur voûte et sole), retirer du four, décorer avec la ciboulette, servir chaud.

NOS CONSEILS

- Servir avec une salade de saison, p. ex. chou rouge ou mâche.
- Les muffins sont aussi délicieux avec de la raclette nature ou au paprika.



RACLETTE AUX CROÛTONS ET AUX HERBES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

Poêlons et four à raclette

LES CROÛTONS

- 100 g** de pain tessinois, en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur
- 1 gousse** d'ail, coupée en deux
- 6 cs** d'huile de colza
- ½ bouquet** de persil, effeuillé
- ½ botte** de ciboulette, coupée grossièrement

LA RACLETTE

- 1 kg** de fromage à raclette, p. ex. nature et/ou au poivre, en tranches
- 100 g** de champignons de Paris, coupés en quatre
- 265 g** de petits oignons grelots blancs, égouttés

1. Faire dorer le pain sans ajouter de matière grasse, laisser tiédir. Frotter l'ail sur les tranches de pain, le couper en dés d'env. 1 cm. Mixer l'huile avec le persil et la ciboulette. Y tourner les croûtons.
2. Placer la raclette dans les poêlons, ajouter les champignons, les oignons et les croûtons et faire fondre le tout dans le four à raclette.

NOS CONSEILS

- Compléter la raclette avec des pommes de terre en robe des champs, des cornichons, des épis de maïs, des ananas, des quartiers de poire et du lard.
- Pour une raclette classique, il faut compter 250 g de pommes de terre en robe des champs et 250 g de fromage par personne.



Un trio suisse de choc



Promotion sur les röstis!
(02.10. – 08.10.2023)

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

Les vins parfaits pour votre prochaine soirée raclette

Ce qui nous caractérise également en Suisse c'est le partage du vin et du fromage. Cette sélection de vins régionaux conviendra à la prochaine raclette.

Que le choix se porte sur un Chasselas vaudois aux saveurs florales ou sur un Fendant fruité valaisan, l'accord sera inspirant.



POËLÉE DE RACLETTE

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 30 minutes

- ½ cs de beurre à rôtir (1)
- 1 poivron rouge,
en lanières d'env. 2 mm
- 2 tiges de poireaux, en fines
rondelles, les blanches réservées
- sel
- 2 cs de beurre à rôtir (2)
- 800 g de pommes de terre à chair
ferme, râpées à la râpe à rösti
- 2 cervelas, en tranches
d'env. 3-4 mm
- sel, poivre
- 350 g de fromage à raclette nature,
en tranches
- 1 cc d'épices pour fondue & raclette

1. Chauffer le beurre à rôtir (1) dans une grande poêle antiadhésive, faire revenir les poivrons et le vert des poireaux env. 3 minutes, assaisonner, retirer, réserver au chaud.
2. Mettre le beurre à rôtir (2) dans la même poêle, faire revenir les pommes de terre env. 5 minutes. Ajouter le blanc des poireaux et les cervelas, poursuivre la cuisson env. 3 minutes, assaisonner.
3. Déposer le fromage à raclette sur les pommes de terre. Répartir les poivrons et le vert des poireaux par-dessus. Couvrir et laisser fondre sur feu doux env. 5 minutes, assaisonner.

NOTRE CONSEIL

Pour une variante végétarienne, remplacer les cervelas par 250 g de champignons de Paris.



La base pour chaque raclette:
raclette Volg en tranches
20 tranches, 500 g





Un trio suisse de choc



Promotion sur les röstis!
(02.10. – 08.10.2023)

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

Miel et herbes dans un amour unis,
tels un baiser au goût d'infini.



www.halsfeger.ch



GRATIN DE LÉGUMES ET DE PAIN À LA RACLETTE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 15 minutes
GRATINAGE env. 30 minutes
 Pour un moule à gratin de 2 litres

LA GARNITURE

- 550 g de tomates**, en tranches d'env. 1 cm
- 500 g de courgettes**, en tranches d'env. 3 mm
- 2 cs d'origan séché**
sel, poivre
- 200 g de pain**, p. ex. pain cuit au feu de bois, en tranches d'env. 1 cm
- 400 g de fromage à raclette nature**, en tranches
- ½ bouquet de persil**, haché grossièrement

1. Disposer les tomates et les courgettes à plat et les assaisonner. Placer les légumes, le pain et le fromage à raclette en couches à la verticale en alternant dans le plat.
2. Faire gratiner au four préchauffé à 160°C (chaleur tournante/air pulsé) env. 30 minutes. Décorer le gratin avec du persil et servir chaud.

NOTRE CONSEIL

Ce plat est parfait pour utiliser le pain de la veille ou du pain sec.



NOTRE CONSEIL VIN

Lumière du Soleil, AOC La Côte, 75 cl, Suisse

Un chasselas vaudois vif qui accompagne parfaitement la raclette et d'autres mets au fromage. Il se caractérise par de beaux arômes de coing, de pêche et de miel ainsi que par des notes minérales.



BURRITO À LA RACLETTE, AU BŒUF ET À LA CHOUCROUTE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 30 minutes
CUISSON AU FOUR env. 10 minutes
 Papier cuisson pour la plaque

LA FARCE

- 400 g d'escalopes de bœuf à la minute**, en lanières d'env. 1 cm
- 1 cs de beurre à rôtir**
- 1 cc d'épices pour viande**
- 2 cs de sambal oelek**
- 1 oignon**, en fines lanières
- 500 g de choucroute cuite**

LES TORTILLAS

- 8 tortillas de blé**
- 180 g de crème fraîche**
- 400 g de fromage à raclette au paprika**, râpé à la râpe à rösti
- 1 bouquet de persil**, haché finement

1. Saisir les lanières de bœuf de tous les côtés dans le beurre à rôtir chaud env. 2 minutes, assaisonner, incorporer le sambal oelek, réserver au chaud au four à 80°C.
2. Faire revenir les oignons dans la même poêle, ajouter la choucroute, laisser mijoter env. 10 minutes. Incorporer la viande.
3. Répartir la viande et la choucroute sur les tortillas. Ajouter la crème fraîche, le fromage à raclette et le persil, enrouler. Poser les tortillas sur la plaque préparée.
4. Cuire env. 10 minutes dans le four préchauffé à 140°C (chaleur tournante/air pulsé). Servir chaud.

NOS CONSEILS

- Remplacer la crème fraîche nature par du yogourt.
- Pour plus de piquant, après avoir fait revenir les oignons et la choucroute, mélanger 1 cc de sambal oelek de plus à la farce avec la viande.
- La choucroute est également de plus en plus appréciée comme accompagnement de la raclette. Non seulement elle est délicieuse, mais elle aide à la digestion du fromage.

NOTRE CONSEIL



À découvrir en accompagnement de la raclette:
la choucroute cuite Schöni
 500 g



La pomme au cœur

Founex, au bord du lac Léman, offre des conditions idéales pour la culture des fruits. Il y pousse une variété de pommes à chair rouge, que Cédric Kilchherr presse avec amour pour obtenir un jus particulier, disponible au Volg de Founex.

Le territoire du village de Founex dans le canton de Vaud descend en pente douce jusqu'à la rive du Léman. Et c'est précisément le lac qui fait la différence. «Jadis, mes grands-parents faisaient paître des bovins sur ces prairies. Dans les années 60, nous avons remarqué que grâce au lac, nous avons un climat tout à fait particulier: sans gel, avec des journées bien chaudes et des nuits fraîches en été. Des conditions idéales pour la culture des fruits», explique Cédric Kilchherr. Ses grands-parents ont donc abandonné l'élevage bovin et planté des pommiers. Une sage décision grâce à laquelle le Volg de Founex peut proposer

le délicieux jus de pomme produit par la famille Kilchherr. En plus du jus «normal», l'entreprise produit également un jus de pomme rouge à partir d'une variété extraordinaire.

Du bureau au verger

Mais le succès a aussi quelque chose à voir avec un changement dans la vie professionnelle de Cédric Kilchherr. «J'ai travaillé quinze ans dans une banque privée à Genève avant de retourner sur les bancs de l'école pour devenir un spécialiste des pommes.» Du bureau dans la grande ville au verger en pleine nature, le Vaudois dynamique n'a jamais regretté cette déci-

sion. Il a repris l'entreprise familiale qu'il a continué à développer. «Nos vergers et nos vignes sont situés à trois endroits répartis sur les communes de Founex et de Commugny. Nous cultivons 15 variétés de pommes et 7 de poires, ainsi que des fruits à noyau comme des cerises, des abricots, des pêches, des prunes et des spécialités comme la prune de Damas et la mirabelle.» Le tout vendu sous le label «Fruit défendu».

Le jus d'une variété particulière

Le fruiticulteur et, au final, les clientes et les clients du Volg de Founex, apprécient tout particulièrement le jus rouge vif issu de pommes Redlove. «Ce cultivar a été

DÉLICES DU VILLAGE



Photo: www.lubera.com



Photo: www.lubera.com



Ci-contre: le fruiticulteur Cédric Kilchherr au milieu des arbres qui, en automne, regorgent de pommes Redlove. Ci-dessus: les fleurs des pommiers Redlove ravissent déjà par leur couleur particulière. Coupées, les pommes Redlove dévoilent leur cœur et leur chair rouge qui donnera le jus au pressage.

créé par Markus Kobelt, de Suisse orientale», précise Cédric Kilchherr. Il a voulu élaborer une variété à chair rouge, qui séduise non seulement par sa couleur, mais aussi par sa saveur. Une recherche qui lui a demandé près de vingt ans de croisements et de sélections ciblées, avant de pouvoir commercialiser la redlove en 2009. Un nom parfait pour cette pomme à chair rouge évoquant l'amour, qui dévoile une forme de cœur lorsqu'on la coupe en deux verticalement. Pressée, elle donne un jus rouge dont sont tombés amoureux de nombreux clients et clientes du Volg de Founex.



JUS DE FRUITS DE FOUNEX

La gamme rouge du jus des pommes Redlove et la gamme jaune du jus des autres pommes sont disponibles au Volg de Founex VD sous le label «Délites du village».

DES PRODUITS AU CARACTÈRE LOCAL

Ce jus de pomme est l'une des 10 000 spécialités «Délites du village». Un label qui tient ses promesses: les produits sont uniquement disponibles dans le Volg du village ou du village d'à côté. Découvrez les produits «Délites du village» dans votre Volg!



Bonne Maman.



♥ Riche en noisettes ♥ Du bon cacao ♥ Sans huile de palme

Par amour, tout simplement.

LEISI

Succès garanti avec les pâtes LEISI!

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

-25%

**Action valable du
03.10. au 08.10.2023**



*Peut ne pas être disponible dans les petites filiales

3 fois unique

La famille des fromages d'Appenzell s'est agrandie: voici une nouvelle création baptisée «Appenzellerin Élégant». Un fromage rose à l'extérieur et harmonieux à l'intérieur.



1. Il est charmant

L'Appenzellerin Élégant est plein de charme. Il a une saveur ronde, douce et harmonieuse, légèrement laiteuse, florale et exquise. Discrètement aromatique, il est plus doux que l'Appenzeller classique. Du point de vue de la texture, il est aussi plus sec et moins élastique que l'original.

Autres nouveautés sur volg.ch/nouveautes

2. Il vient de Suisse orientale

Un comité composé de membres de l'interprofession a longtemps planché sur la recette parfaite pour l'«Appenzellerin Élégant». La zone de production est limitée, elle se situe entre l'Alpstein et le lac de Constance.



3. Il est secret!

Motus et bouche cousue. L'Appenzellerin ne dévoile rien des spécificités de sa recette. Sauf ceci: au cours des trois à cinq mois que dure son affinage, l'Appenzellerin Élégant est régulièrement badigeonné d'une saumure aux herbes - dont la recette est elle aussi gardée secrète.



APPENZELLERIN® ÉLÉGANT

Ce fromage à pâte dure est fabriqué à base de lait cru naturel issu de vaches de Suisse orientale. Il est délicieux au petit-déjeuner, dans le sandwich des dix-heures, pour le plateau-repas du soir ou encore râpé sur un gratin.

Appenzellerin® Élégant, 200 g

Directement du fruitier haute tige à la bouteille: le nouveau Schorle Pomme de Ramseier est pressé à partir de pommes issues de l'agriculture biologique.



DU SCHORLE POMME 100% BIO

Les denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique préservent l'environnement et s'inscrivent dans une gestion responsable de nos ressources. Comme le Schorle Pomme de Volg, désormais proposé en version bio.

C'est maintenant, en octobre, que sont récoltées les pommes croquantes dont nous profiterons tout au long de l'année.

Si on les achète chez Volg, on peut être sûr qu'elles sont d'origine suisse. En effet, dans la mesure du possible et des stocks disponibles, Volg propose des pommes de chez nous qui sont en outre certifiées selon les directives d'IP-Suisse. De cette manière, Volg soutient l'agriculture helvétique et contribue de façon importante à sa subsistance.

Fruitiers haute tige pour la biodiversité

Celles et ceux qui préfèrent les pommes sous forme liquide se tourneront vers le Schorle de Ramseier, exclusivement issu de fruits à cidre bio d'origine suisse. Disponible chez Volg, il est certifié Bio Suisse et provient essentiellement de fruitiers haute tige. La Suisse compte environ 2,3 millions de ces arbres, qui marquent le paysage de leur empreinte et perdurent au fil des générations. Précieux sur le plan écologique, ils donnent beaucoup de fruits à pépins dont la plupart est transformée en jus. Tout cela

favorise la production de fruits à cidre bio, ainsi que la diversité biologique et paysagère des surfaces exploitées. Bon à savoir: le Schorle disponible chez Volg réunit une trentaine de variétés de pommes - mais aussi un peu de jus de poire, pas plus de 10 pour cent, pour équilibrer les saveurs.

Un produit purement naturel

Qui dit 100 pour cent bio, dit entièrement naturel: le Schorle Pomme est formulé avec 60 pour cent de jus et 40 pour cent d'eau gazeuse. Cette boisson ne contient aucun sucre ajouté ou arôme artificiel, ni aucun autre additif. C'est un pur produit de la nature.

Durable jusqu'au marc

Le développement durable s'étend également à d'autres domaines. Dans le cadre de la production de Schorle Pomme bio, une grande importance est accordée au fait de limiter au maximum la consommation d'eau, les besoins énergétiques et les émissions de CO₂. Environ 10 pour cent de la consommation de combustible sont couverts par le biogaz que l'entreprise produit

elle-même à partir ses installations d'épuration des eaux usées. Ramseier met également le «paquet» sur la durabilité des matériaux d'emballage, en utilisant le plus possible de matières recyclées. Ainsi, toutes les bouteilles PET de Ramseier contiennent la part maximale disponible de PET recyclé en Suisse. Enfin: rien n'est jeté au cours de la production du Schorle bio. L'intégralité du marc, sous-produit du pressage des pommes à cidre, est utilisée pour nourrir des animaux d'élevage.



Le nouveau Schorle Pomme bio remplace celui issu de l'agriculture conventionnelle commercialisé jusqu'à présent chez Volg: il existe en bouteilles de 1,5 litre et de 0,5 litre.



TOUT LE MONDE PEUT AGIR

Avant de jeter: l'air dehors, la capsule dessus!

Le PET se recycle très bien: écraser les bouteilles vides, revisser le bouchon et jeter dans le conteneur de collecte de PET. Il y en a un dans chaque magasin Volg. Ce conteneur situé au cœur du village est très utilisé - Volg récupère environ 30 pour cent de PET en plus par rapport aux ventes de ses magasins. À noter que plus la bouteille est aplatie, mieux c'est. Cela permet de gagner de la place et de transporter plus de PET dans un même camion, ce qui, en retour, contribue à réduire les émissions. Une bonne pratique qui, en outre, facilite la manutention sur le point de collecte en nécessitant moins de manipulations.

DESSERT AU ZWIEBACK

Pour Therese Burgherr, la garniture onctueuse aux noisettes et le fond croustillant est une alliance irrésistible. Et cela tombe bien, car elle dispose toujours des ingrédients nécessaires à son dessert simple et rapide à la maison.

DESSERT AU ZWIEBACK

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 10 minutes
CUISSON AU FOUR env. 7 minutes
Papier cuisson pour la plaque

150 g de lait condensé sucré
100 g de noisettes moulues
16 zwiebacks

1. Mélanger le lait condensé sucré et les noisettes pour obtenir une pâte à tartiner. Placer les zwiebacks sur la plaque préparée, répartir 1 cs de pâte aux noisettes sur chaque biscotte.
2. Cuire env. 7 minutes au four préchauffé à 170 °C (chaleur tournante/air pulsé). La pâte doit devenir légèrement dorée. Comme les zwiebacks ont tendance à noircir rapidement, rester à proximité et surveiller le degré de brunissement. Laisser refroidir sur une grille.

Conseil: Le dessert au zwieback est meilleur fraîchement cuit.



Therese Burgherr aime associer ses achats au Volg de Beinwil avec une promenade, car elle adore être dans la nature. Chez Volg, elle apprécie surtout l'amabilité des collaborateurs et l'excellent assortiment proposé, et tout particulièrement les produits de saison. «En tant que boulangère-pâtissière qualifiée, j'aime cuisiner et faire de la pâtisserie. Et depuis que je suis à la retraite, je peux encore plus me consacrer à mon activité préférée.» Et cela peut aussi être simple. Ce dessert au zwieback est l'un de ses favoris. «C'est vite préparé et très apprécié par les petits et les grands.»

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



Prenez soin de vous avec tetesept:



*eventuellement non disponible dans les plus petits points de vente
tetesept.ch

tetesept:

LA BONNE PROTECTION POUR ME SENTIR FRAÎCHE ET SÛRE DE MOI

Testez-le maintenant!

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



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

TENA, une marque d'Essity

GAGNER AVEC L'EMMENTALER

APPRÉCIER L'EMMENTALER AOP ET GAGNER DE SUPERPRIX À PARTAGER



1ER
PRIX

Doux, corsé, ou quelque part entre les deux... il y a de l'Emmentaler AOP pour tous les goûts. Mais une chose est sûre pour l'ensemble de l'assortiment: l'Emmentaler AOP est le choix idéal pour une alimentation équilibrée. Riche en vitamines et naturellement sans lactose, il constitue une excellente source de calcium et de protéines. En bref: c'est un produit naturel sans additifs artificiels.

L'Emmentaler AOP, vecteur de bonheur

Les valeurs d'Emmentaler Switzerland incluent le respect de la nature et des traditions - en faveur du bien-être humain et animal. Qu'il soit servi sur un plateau de fromages coloré ou associé à

d'autres ingrédients - l'Emmentaler AOP est très polyvalent, ce qui permet de varier les plaisirs tout profitant d'une saveur authentique. «Partager ce que l'on aime», telle est la devise. Et partager un morceau de fromage contribue très certainement à la diffusion du bonheur. Mieux encore: si vous répondez correctement à la question sur l'Emmentaler AOP à l'aide de l'indice en page 7, vous aurez une chance de gagner de superprix à partager - le bonheur n'en sera que plus grand.



EMMENTALER
SWITZERLAND

QUESTION DU CONCOURS

Quel est le nombre minimum de mois d'affinage pour l'Emmentaler AOP Doux/Classic?

- A 2 mois
- B 4 mois
- C 8 mois

PRIX

1^{er} prix d'une valeur de Fr. 2500.-

Séjour gourmand à la fromagerie de démonstration de l'Emmental (max. 8 personnes) avec nuit dans un tonneau d'habitation, souper, Sennenbrunch, atelier fromage Stöckli et attraction Voie royale

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

Un an d'Emmentaler AOP en abonnement, plus un bon d'achat valable à la fromagerie de démonstration de l'Emmental à Affoltern

11^e-30^e prix d'une valeur de Fr. 85.-

Sennenbrunch pour 2 personnes

31^e-50^e prix d'une valeur de Fr. 55.-

Un colis gourmand avec de l'Emmentaler AOP

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

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

Ce concours se déroule du 25 septembre au 19 octobre 2023.

Le concours est ouvert aux personnes majeures domiciliées en Suisse. Les collaborateurs d'Emmentaler Switzerland et de Volg Konsumwaren AG ne sont pas autorisés à participer au concours. Pas de paiement des prix en espèces. Les gagnants seront avisés par écrit. Tout recours juridique est exclu.



UN CONCOURS À SUCCÈS #VELOVOLG

Engouement pour le vélo

Situés au centre du village, les magasins Volg sont parfaitement accessibles en vélo. C'est pourquoi du 26 juin au 6 août 2023, le mot d'ordre a été durant 6 semaines: «Aller chez Volg à vélo.» Quelle joie de découvrir nos clientes et clients avec leur monture! Nous avons reçu de nombreuses photos des régions les plus diverses de Suisse. Au total, quelque 2000 fans de cyclisme de tous âges ont participé à notre concours. Six personnes recevront un vélo électrique Bike Trelago Dinal III 28 d'une valeur de 1299 francs et un maillot de cyclisme Volg; 60 se verront offrir un maillot de cyclisme Volg qu'elles pourront porter lors de leurs futurs trajets à vélo «frais et sympa». Au vu des nombreux clichés originaux reçus, un prix spécial a été attribué. Le vélo électrique Tour de Suisse configurable individuellement d'une valeur de 5000 francs prendra la route du canton de Fribourg. Nous souhaitons aux gagnants beaucoup de plaisir avec leurs prix et remercions chaleureusement tous les participants en leur souhaitant bonne route jusque chez Volg.

EMBALLAGE OPTIMISÉ

DU PAPIER AU LIEU DU FILET

Volg accorde autant d'importance à l'emballage qu'au produit lui-même. Les emballages sont donc régulièrement optimisés pour réduire le plastique ou allonger la durée de conservation. L'exemple le plus récent: les saucisses crues Salsiz, Salametti et Bauernschüblig du label durable Agri Natura. Ces spécialités fabriquées selon les directives IP-Suisse ne sont plus proposées dans des filets, mais dans un emballage principalement constitué de papier. Elles sont ainsi mieux protégées des influences extérieures – lors du transport, en magasin, à la maison et dans le sac à dos en randonnée. L'hygiène a aussi été prise en compte: une fenêtre perforée évite qu'elles ne soient touchées. Les trous permettent aux saucisses de recevoir suffisamment d'air tout en séchant moins vite, ce qui prolonge leur durée de conservation. Qui plus est, elles sont plus faciles à dépiapter.



LES PRODUITS LAITIERS CHEZ VOLG

98,3% SUISSE

Plus de 98 pour cent, telle est la part de produits laitiers suisses (hors fromages) fabriqués à partir du bon lait des vaches de chez nous. Volg est ainsi le détaillant qui a la plus grande proportion de produits laitiers locaux. Si l'on tient compte des fromages, on obtient le chiffre très respectable de 92 pour cent. La petite différence s'explique par des spécialités étrangères comme le gorgonzola, le parmigiano reggiano ou le roquefort qui peuvent uniquement être fabriqués dans leur région d'origine. En s'engageant clairement en faveur du site de production suisse, Volg encourage l'agriculture locale et soutient les agriculteurs. Le fait que le lait soit transformé ici garantit les emplois et réduit les distances de transport.

Le prochain numéro paraîtra le
20.11.2023



© Photo: famille Jung, Lenggenwil

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



DRINK IT ICE KÜHL



-18°C TO BE PRÄZIS

Seit 1878
WOLFENBÜTTEL
GERMANY



DRINK RESPONSIBLY
@JAGERMEISTERSCHWEIZ

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

DiWiSA

SO NUTS.

TU CROQUES, TU CRAQUES.



KICK
DE CAFÉINE



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