

FÉVRIER 2024

FRAIS & SYMPA

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

NOTRE TRADITION

Authentique: un voyage culinaire dans les montagnes

NOTRE MARQUE

Les huiles Volg: de l'or liquide pour cuisiner



ACIDULÉ, SUCRÉ ET FABULEUX

Du soleil en hiver: des recettes au citron pour la bonne humeur

Volg

Probablement le meilleur lait



*Durable et
équitable*

*Partenariat équitable
Élevage respectueux des animaux
Favorise la biodiversité*

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



SOMMAIRE



Nos recettes
Cuisiner à la maison
comme au chalet



Nos recettes
Rafraîchissant: le citron est la star
de la créativité ensoleillée



40
**Typiquement Suisse,
Typiquement Volg**
La qualité suisse éprouvée
pour une peau douce



Délices du village
Stéphane Chappuis fabrique
une saucisse spéciale
pour le Volg de Courgenay

ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,
J'espère que vous avez passé une belle année pleine de satisfactions. Si c'est notre cas en tant qu'entreprise, c'est essentiellement grâce à vous: vos achats ont en effet contribué à ce que Volg termine l'année 2023 avec un bon résultat. Mais plus encore que les chiffres, ce qui nous importe c'est la grande estime que vous portez à Volg pour faire vos courses. Nous nous réjouissons de vous accueillir à notre manière «frais et sympa» en 2024 aussi et de vous donner envie de faire vos achats au village, près de chez vous. Pour beaucoup d'entre nous, février est un mois plein d'élan: sur les pistes de ski, de fond, de luge, ou sur les sentiers de randonnées. Car en plus des cortèges de carnaval bigarrés, le mois le plus court de l'année est souvent dédié aux relâches sportives. À partir de la page 12, le large éventail d'idées proposées permettra de retrouver la magie des chalets dans votre cuisine. Je vous souhaite beaucoup de plaisir à tester ces recettes. Cette année, février nous offrira un jour de plus pour profiter de la vie. Je vous souhaite donc bon appétit et bonne lecture.



frais et sympa

Philipp Zraggen
Président de la direction

- 4 GARDE-MANGER**
Hits du mois et conseils de saison
- 9 LE MARIAGE DU MOIS**
Fromage & vin du mois
- 11 ACTIONS VIN**
Profitez-en
- 12 NOS RECETTES**
La magie du chalet chez soi
- 20 DÉLICÉS DU VILLAGE**
Saucisse d'Ajoie IGP
- 23 NOUVEAU CHEZ VOLG**
À découvrir et à essayer
- 24 NOTRE ENVIRONNEMENT**
Toujours plus de Fairtrade chez Volg
- 27 NOTRE FAVORI**
Tofu Bio Hilcona
- 28 NOS RECETTES**
Cuisine ensoleillée au citron
- 36 NOTRE FAVORI**
Yup!, la nouvelle ligne d'alternatives véganes à la viande
- 39 NOTRE MARQUE**
De l'or liquide: les huiles Volg
- 40 TYPIQUEMENT SUISSE,
TYPIQUEMENT VOLG**
Soins du corps fabriqués à Worben BE
- 42 LA RECETTE DES LECTEURS**
Macaronis à la choucroute
- 45 CONCOURS**
Gagner avec Chicco d'Oro
- 46 EN VRAC**
L'actu chez Volg
Impressum

LA MAIN VERTE

Puissance du thé froid

En Suisse alémanique, on dit que le café froid rend beau. Malheureusement, ce dicton n'a pas (encore) été scientifiquement prouvé. En revanche, la tisane ou le thé froids ont bel et bien un effet positif - du moins sur les plantes. L'infusion de camomille froide a une action antibactérienne et peut être versée dans un pot de fleurs en cas de légère attaque fongique. Thé noir, thé vert, infusions aux plantes... Ils apportent des nutriments et favorisent la croissance saine des plantes d'appartement. Alors, la prochaine fois que l'un de ces breuvages refroidit dans la théière, les plantes se réjouiront de goûter à autre chose que de l'eau ordinaire.

LE CHIFFRE

5 heures

Dans de nombreuses régions de Suisse, il faut se lever tôt pour le carnaval: en effet, des cortèges comme le Big bang de Lucerne, le Chesslete de Soleure et celui de Zoug se mettent en branle à 5 heures sonnantes. Encore plus matinal, le Morgestreich de Bâle démarre à 4 heures.

LA CITATION

«Les rondeurs que vous voyez,
je les dois aux spaghettis.»

Sophia Loren, actrice italienne

CITRONS

RIEN À JETER

Lorsqu'une recette - comme celles proposées à partir de la page 28 - ne nécessite que le jus des citrons, une bonne astuce consiste à râper les zestes au préalable afin de les conserver au congélateur. Si cette poudre de zeste est congelée sans être comprimée, il sera facile d'en prélever pour de futures recettes. Quant aux moitiés de citron pressées, elles pourront être utilisées pour nettoyer les lavabos et l'évier de la cuisine. Elles élimineront le calcaire et diffuseront une senteur agréablement fraîche. **Un grand merci à Edith Haller, lectrice de Schaffhouse, pour cette astuce.**

PÂTISSERIES DU CARNAVAL

Gras, Graal!

Le Jeudi gras, jeudi avant le mercredi des Cendres, marquait autrefois le coup d'envoi pour la cuisson des pâtisseries bien nourrissantes de carnaval. L'adjectif «gras» fait d'ailleurs référence au saindoux, jadis couramment utilisé. Le Graal dans tout ça? Ce sont les boules de Berlin aériennes, les fines merveilles, les rissoles au sérac et les cuisses-dame sablées que l'on trouve chez Volg pendant la période de carnaval. De quoi reprendre des forces entre le défilé des enfants et le bal costumé.



LES HITS DU MOIS DE FÉVRIER

Poulet au curry et au sésame et cordon bleu de Berne

Avec sa marinade exotique au curry et au sésame, cette poitrine de poulet suisse est un vrai régal qui, en plus, se prépare en un clin d'œil. À servir avec du riz sauté, de la salade ou des légumes au four pour un repas complet. Un peu plus consistant, le cordon bleu bernois est un filet de porc farci avec de l'emmental à maturité et du jambon, enrobé d'une panure croustillante. Pour faire bombance comme dans un bistrot bernois - de plus, tous les ingrédients sont 100 pour cent d'origine suisse.

ASTUCE

Si, en hiver, il fait trop froid dans la cuisine pour que la pâte à pain ou à tresse puisse lever, voici une astuce: mettre le récipient contenant la pâte dans le four, sans l'allumer. Placer un bol rempli d'eau bouillante sous la pâte. L'humidité et la chaleur émanant du bol aideront la pâte à lever.



HISTOIRE DES PLATS

Capuns

On dit que cette spécialité des Grisons est apparue à la fin du XVIII^e siècle dans la région de la Surselva, après le passage d'une armée de soldats qui pillèrent les villages, ne laissant presque plus rien à manger à la population. Une paysanne inventive trouva dans sa cave encore un peu de lard, de farine et de graisse, et quelques œufs. À partir de ces ingrédients, elle eut l'idée de préparer une pâte épaisse, de l'envelopper de feuilles de bettes et de cuire le tout à l'eau. Aujourd'hui, chaque famille grisonne a sa propre recette de capuns. Une variante au chou frisé est à retrouver en page 19.





SAISON DES SOUPES

L'hiver est la saison de la soupe – et la Suisse est le pays de la soupe par excellence. Pas de Carnaval de Bâle sans soupe à la farine ni de dîner sur les pistes sans soupe d'orge des Grisons ou soupe de chalet fribourgeoise (page 14). Pas envie de cuisiner? Volg propose de nombreuses options de soupes prêtes à l'emploi.

JOURNÉE DU GÂTEAU À LA CAROTTE

Qu'est-ce qui relie les cultures argovienne et américaine? Leur amour inconditionnel du gâteau aux carottes, entre autres. Le 3 février, on célèbre le National carrot cake day aux États-Unis. Une bonne occasion de cuisiner un gâteau à la carotte d'Argovie. La recette est à retrouver sur volg.ch/recettes.



FRAIS & CROQUANT

L'oiseau et le fruit



Le kiwi est un fruit. Et c'est aussi le nom de l'oiseau emblématique de la Nouvelle-Zélande. On suppose que c'est la ressemblance visuelle de ce petit oiseau velu avec le fruit qui lui a valu d'être baptisé ainsi. Depuis l'hémisphère Sud, les kiwis ont d'abord conquis l'Europe. Aujourd'hui encore, on cultive des kiwis à grande échelle en Nouvelle-Zélande. Mais ceux que l'on trouve dans les magasins Volg n'ont pas tant de chemin à parcourir: ils poussent sous un climat méditerranéen, en Italie. Et abritent sous leur peau poilue exactement ce qui fait du bien en cette période de rhume: beaucoup de vitamine C.





BON À SAVOIR

Tutti Frutti

Tutti frutti signifie «tous les fruits» en italien. Selon le pays, «tutti frutti» désigne plein de choses différentes: en Allemagne, un *Tutti Frutti* est un dessert à base de salade de fruits, de biscuits et de pouding à la vanille. En Sicile, il s'agit d'une spécialité glacée au citron et à la fraise, avec des fruits confits et des noix. En Suisse, le terme désigne un mélange de fruits secs et de fruits à coque, connu pour être une précieuse source d'énergie et pour rassasier longuement. Cet en-cas énergétique sert également à agrémenter les salades, le muesli, les barres de céréales, le pain ou encore les gâteaux comme les muffins. Une recette de muffins Tutti Frutti à la framboise et au chocolat est à retrouver sur volg.ch/recettes. Le mélange Tutti Frutti Volg contient des raisins secs, des amandes, des noisettes et des noix de cajou.



Février
trop doux,
promet
printemps en
courroux.

Dicton météorologique

CONCOURS EN PAGE 45

Café bio équitable Chicco d'Oro



Un café parfumé, doux, avec de fines notes de cacao et un goût fruité. Le café Chicco d'Oro Tradition, avec les arômes généreux et la qualité qui le caractérisent, est également disponible en version bio et certifiée par le label de commerce équitable Fairtrade Max Havelaar. En dégustant l'assemblage Bio Chicco d'Oro Tradition Fairtrade Max Havelaar, les amatrices et amateurs de café contribuent un peu plus à la protection de la nature à chaque tasse et renforcent leur responsabilité sociale. Les variétés de café utilisées sont toutes cultivées selon les principes de l'agriculture biologique, c'est-à-dire sans engrais et sans pesticides ni herbicides. Le mélange en grains Bio Chicco d'Oro Tradition Fairtrade Max Havelaar est disponible chez Volg en paquets de 500 g.



SAINT-VALENTIN

ROSES COMESTIBLES

Offrir des fleurs pour le 14 février reste un incontournable. Et si c'était des roses aux pétales sucrés, cuisinées avec amour? Beaucoup d'idées de recettes existent déjà sur internet. Les roses de pommes sont par exemple faciles à réaliser: saupoudrer des bandes de pâte feuilletée avec de la poudre d'amande, garnir avec des lamelles de pommes rouges très fines, enrouler et faire cuire au four dans des petits moules en papier. Pour une variante salée, on se tournera vers les «roses en pommes de terre» avec du jambon et du fromage. Cette recette est à retrouver sur volg.ch/recettes.

POUR LES JOURNÉES CHARGÉES COMME LES MOMENTS DE DÉTENTE.

NON
FRITS

* Probablement pas disponible dans les petits points de vente.

NOUVEAU
LES GAUFRES VAYA



- COMME DES GALETTES DE RIZ,
LE GOÛT EN PLUS
- EXTRA FINES
- RICHES EN FIBRES



Z
ZWEIFEL

LES SNACKS PAR PASSION

Fromage & vin

BAER HOHLE GASSE
FROMAGE SUISSE À PÂTE MOLLE

Accords aromatiques

C'est dans la Hohle Gasse que le brave Guillaume Tell armé de son arbalète aurait jadis tué le bailli Gessler. Aujourd'hui, l'onctueux Hohle Gasse fait battre le cœur des amateurs de fromage avec sa saveur douce et parfumée. Il doit la richesse de son arôme à la qualité du lait suisse utilisé et aux soins prodigués par les maîtres fromagers expérimentés de la fromagerie Baer à Küssnacht am Rigi. Pour un accord parfait, il sera servi avec le Féchy AOC La Côte, Soir Soleil, un vin fruité du canton de Vaud aux notes de pêche et d'agrumes.

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

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

-21% **10.50**
au lieu de 13.50

Baer Hohle Gasse
Portion de 150 g
au lieu de Fr. 4.35
Fr. 3.45

VIN
DU
MOIS



FROMAGE
DU MOIS



Une dinette. Pur bonheur.



Pur bonheur:



* éventuellement non disponible dans les petits points de vente

PROMOTIONS ACTUELLES!



+ **Féchy AOC La Côte, Soir Soleil**
Suisse, 2022, 75 cl, 16,5 points*

☛ Chasselas ☛ Jaune paille ☛ Notes florales, fleurs de tilleul, pêche blanche ☛ 8-10°C ☛ Apéritif, poisson, raclette, fondue

-21% **10.50**
au lieu de 13.40

Humagne Rouge, AOC Valais **+**
Suisse, 2022, 75 cl**

☛ Humagne rouge ☛ Rouge rubis ☛ Fruit, belles notes épicées
☛ 14-16°C ☛ Fromage à pâte dure, viande grillée

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



Zweigelt Qualitätswein
Autriche, 2022, 75 cl, 16,5 points*

☛ Zweigelt ☛ Rouge rubis intense ☛ Cerise noir, épices, notes boisées ☛ 15-17°C ☛ Escalope viennoise, fromage à pâte dure

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

Brunetti, Pinot grigio, Terre Siciliane IGT
Organic wine, Italie, 2022, 75 cl, 16,5 points*

☛ Pinot gris ☛ Jaune clair ☛ Notes florales, fruité, frais ☛ 6-10°C ☛ Poisson, apéritif

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



Brunetti, Puglia, Rosso IGT
Organic wine, Italie, 2022, 75 cl, 17 points*

☛ Sangiovese, montepulciano, nero di Troia
☛ Rouge cerise intense ☛ Fruité, délicates notes épicées ☛ 18-20°C ☛ Risotto et pâtes

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

Action valable
du 29.1.2024 au
24.2.2024
jusqu'à épuisement
des stocks
sous réserve de
changement de
millésime

Fincas Valdemar, Valdemacuco, Roble,
Ribera del Duero DO
Espagne, 2021, 75 cl, 17,25 points*

☛ Tempranillo ☛ Rouge cerise foncé ☛ Puissant,
baies noires ☛ 16-18°C ☛ Viande grillée

-22% **13.50**
au lieu de 17.50



Commandez
ces vins par
carton de 6
dans votre
Volg.

* Ces points ont été attribués dans le guide des vins Weinseller de Chandra Kurt. Les vins Volg obtenant 17 points ou plus se voient décerner la Weinseller Médaille d'Or. ** Disponible au niveau régional ou sur commande.

CHALEUREUX COMME AU CHALET



OMELETTE AUX POIRES ET AU FROMAGE

Lorsque l'on a envie d'un plat authentique en un rien de temps, cette omelette au fromage à pâte molle est parfaite. Recette en page 19.

CAPUNS AU CHOU FRISÉ

Le classique des Grisons séduit aussi dans un manteau de chou frisé pour remplacer les côtes de bête. Recette en page 19.



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

À l'extérieur, bourrasques de neige et vent glacial, à l'intérieur règne une chaleur agréable. Au menu, des plats nourrissants et tout simplement bons. Des recettes bien connues sur les pistes et des nouveautés à déguster.



SOUPE DE CHALET

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 40 minutes

- 2 cs d'huile de colza
- 200 g de poireaux, coupés en fines rondelles
- 2 pommes de terre à chair ferme, pelées, en petits dés
- 1 carotte, pelée, en petits dés
- 4 dl de bouillon de légumes
- 1 dl de vin blanc
- 50 g de cornettes
- 0,5 dl de lait
- 100 g d'épinards surgelés, dégelés
- 2 dl de crème entière
- 1 p. de couteau de noix de muscade
- sel, poivre
- 50 g de fromage doux suisse à pâte dure, p. ex. emmental, gruyère doux ou Appenzellerin, râpé grossièrement

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Faire revenir les poireaux, ajouter les pommes de terre et les carottes, faire cuire env. 2 minutes. Mouiller avec le bouillon et le vin blanc, porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter sur feu moyen env. 10 minutes.

2. Ajouter les cornettes et le lait, laisser mijoter encore env. 10 minutes. Ajouter les épinards et la crème, assaisonner, chauffer. Dresser la soupe, parsemer de fromage.

NOTRE CONSEIL

La soupe de chalet est une soupe de légumes riche et typique du canton de Fribourg.

POMMES DE TERRE, SAUCE À LA CRÈME ET À L'AIL

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 35 minutes

LES POMMES DE TERRE

- 800 g de pommes de terre à chair ferme, si possible très petites ou coupées en cubes, pelées et coupées en deux
- env. 1,5 l d'eau salée, bouillante

LA SAUCE

- 2 cs beurre
- 1 oignon, haché finement
- 10 gousses d'ail, ciselées
- 1 cs de farine blanche
- 1 cc de sel
- 5 dl de demi-crème
- un peu de ciboulette, ciselée

1. Cuire les pommes de terre dans l'eau salée bouillante jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres, les égoutter et laisser la vapeur s'évaporer brièvement.

2. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive, faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Saupoudrer les pommes de terre de farine, faire revenir env. 4 minutes, assaisonner. Ajouter la demi-crème, laisser mijoter sur feu moyen env. 15 minutes. Décorer avec de la ciboulette.

NOS CONSEILS

- Servir avec des brocolis.
- Pour les grandes faims ou pour 2 personnes de plus à table servir avec des schübligs à l'emmental ou des saucisses fumées.



CROÛTES AU FROMAGE À FONDUE ET TOMATES SÉCHÉES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 25 minutes

CUISSON AU FOUR env. 25 minutes

Papier cuisson pour la plaque

- 400 g** de mélange de fondue tout prêt, p. ex. Gerber moitié-moitié
- 100 g** de tomates séchées à l'huile, ciselées
- 1** gousse d'ail, hachée finement
- 2 cs** de ciboulette, ciselée
- 1** œuf, battu
- sel, poivre**
- 8 tranches** de pain noir, p. ex. wild & ruch
- 4 cs** de vin blanc
- 8** cornichons au vinaigre, coupés en éventails

1. Mélanger le fromage à fondue avec tous les ingrédients, œuf compris, assaisonner.
2. Poser les tranches de pain sur la plaque préparée, arroser chacune de ½ cs de vin blanc.
3. Étaler le mélange de fromage dessus.
4. Cuire 20-25 minutes au four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé). Décorer avec les cornichons au vinaigre.

NOS CONSEILS

- Utiliser du pain de la veille.
- Servir avec une salade de rampon aux œufs et au lard.



NOTRE CONSEIL VIN

**Humagne Rouge
AOC Valais, 75 cl, Suisse**
Un vin élégant pour couronner ce plat simple. Le vin rouge valaisan séduit. Au nez, il présente des arômes de fruits des bois, en bouche, une belle note épicée et une finale longue et riche en arômes.



POUR FINS GOURMETS.

Notre passion : la fraîcheur.

Nos plats Premium pour un plaisir parfait.

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



*Offre valable du 14 au 18 février 2024, produit potentiellement indisponible dans les petits points de vente.



CHOCOLAT CHAUD TOUT SCHUSS

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 15 minutes
4 verres ou tasses de 2 dl

- 5 dl de lait entier**
- 2 cs de cassonade**
- 3 cs de cacao en poudre**
- 1,6 dl de rhum foncé**
- 1 dl de crème entière, fouettée**
- 4 cc de copeaux de chocolat ou 20 g de copeaux de chocolat noir**

1. Mélanger le lait, le sucre et le cacao en poudre dans une casserole, faire chauffer. Ajouter le rhum et verser immédiatement dans les verres.
2. Ajouter de la crème fouettée, décorer de chocolat.

NOS CONSEILS

- Pour une variante sans alcool, remplacer le rhum par du jus d'orange.
- Cette boisson est également connue sous le nom de lumumba.

NOTRE CONSEIL



Toute la journée en schuss choco:
Ovomaltine Drink
 500 ml

RIZ AU LAIT, BANANE ET NOIX DE COCO

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 20 minutes

LE RIZ AU LAIT

- 8 dl de lait**
- 200 g de riz camolino**
- 50 g de noix de coco râpée**
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé**
- 1 gousse de vanille, les graines grattées et la gousse**
- 1 pincée de sel**
- 1 dl de lait de noix de coco**
- 1 cs de sucre**

LA GARNITURE

- 100 g de framboises surgelées**
- 1 cs de sucre glace**
- 1 cs de beurre**
- 2-4 bananes, coupées en deux dans la longueur**
- 30 g de noix de coco râpée, grillée**

1. Porter à ébullition le lait avec tous les ingrédients, sucre compris. Réduire le feu, laisser mijoter sur feu doux env. 20 minutes en remuant jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse et humide. Retirer la gousse de vanille.
2. Mélanger les framboises et le sucre glace, porter à ébullition sur feu doux, réserver. Faire chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive et y faire dorer les bananes env. 2 minutes de chaque côté.
3. Dresser le riz, décorer avec les bananes, les framboises et la noix de coco.

NOTRE CONSEIL

Délicieux comme souper sucré ou comme dessert pour 4-6 personnes. Pour un souper, préparer 4 bananes. Pour un dessert, 2 bananes suffisent.



YUPI!



SWISS
MADE

À BASE DE
DRÊCHE DE
BRASSERIE SUISSE
Upcycling alimentaire
durable

NOUVEAU



MMMHH ... VOILÀ
UN DÉLICE VÉGANE!

Plus d'informations et des idées
de recettes simples sur:

WWW.YUP.SWISS



Éventuellement non disponible dans les petits magasins.



OMELETTE AUX POIRES ET AU FROMAGE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 30 minutes

- 1 cs de beurre
- 1 oignon, en fines rouelles
- 1 poire, coupée en deux, épépinée, en tranches
- 1 betterave rouge cuite, en tranches
- ¾ de cc de sel
- 6 œufs, battus
- 2,5 dl de lait
- 2,5 dl de crème entière
- 2 cs de chapelure
- sel, poivre
- 150 g de fromage à pâte molle à la crème, p. ex. Baer Hohle Gasse, en tranches
- 2 cs de persil, haché grossièrement
- 1 cs de graines de courge, grillées
- poivre

1. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive, faire revenir les oignons et les poires, ajouter les betteraves, étuver brièvement, assaisonner.
2. Mélanger les œufs, le lait, la crème et la chapelure, assaisonner, verser sur les légumes. Laisser cuire sur feu moyen 15-20 minutes. Faire glisser la masse sur un plat, la retourner, la faire glisser à nouveau dans la poêle. Ajouter le fromage par-dessus, couvrir et laisser fondre pendant env. 10 minutes.
3. Décorer avec du persil et des graines de courge, poivrer et servir de suite.

NOTRE CONSEIL

Affiner avec du miel et servir avec une salade.



CAPUNS AU CHOU FRISÉ

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

LA FARCE

- 300 g de farine blanche ou à knöpfli
- 250 g de séré maigre
- 0,5-1 dl de lait
- 3 œufs, battus
- 2 cc de sel
- 2 salsiz, d'env. 95 g chacun, en dés d'env. 3 mm
- 3 cs de persil, haché finement
- 3 cs de ciboulette, ciselée

LE CHOU FRISÉ

- 400 g de chou frisé, effeuillé, les côtes épaisses coupées
- env. 3 l d'eau salée, bouillante

LE BOUILLON

- 1 oignon, coupé en deux, piqué avec 1 feuille de laurier et 1 clou de girofle
- 1,5 l de bouillon de légumes
- sel, poivre

LA GARNITURE

- 80 g de viande séchée, coupée finement
- 50 g de fromage râpé, p. ex. emmental/gruyère

1. Mélanger la farine et tous les ingrédients, sel compris. Batta la pâte avec une spatule en bois jusqu'à ce qu'elle fasse des bulles. Couvrir et laisser reposer 1 heure. Incorporer les salsiz et les herbes à la pâte.
2. Blanchir le chou dans l'eau salée env. 1 minute, le retirer, l'égoutter et l'éponger sur un linge de cuisine propre. Rabattre les bords latéraux, enrouler.
3. Faire revenir les oignons dans une poêle chaude, face coupée vers le bas, jusqu'à ce qu'ils soient brun foncé, déglacer avec le bouillon, assaisonner. Porter le bouillon à ébullition env. 10 minutes. Y plonger les capuns, laisser mijoter env. 10-12 minutes à couvert.
4. Dresser les capuns sur 4 assiettes, verser ½ cs de bouillon sur chaque capun, parsemer de viande séchée et de fromage.



CANEDELS ENGIADINAISSOUE DE KNÖDEL D'ENGADINE

POUR 4 personnes en entrée
PRÉPARATION env. 30 minutes

LES KNÖDEL

- 300 g de pain blanc de la veille, en petits dés
- 1,5 dl de lait, chaud
- 150 g de gendarmes, en petits dés
- 4 œufs, battus
- 1 cc de sel
- 1 cs de ciboulette, hachée finement
- 1 cs de persil, haché finement
- 200 g de farine mi-blanche

LA SOUPE

- 1,5 l de bouillon de légumes
- 1 carotte, en fines lanières
- poivre

1. Arroser le pain de lait. Ajouter les gendarmes et tous les ingrédients, farine comprise, bien mélanger à la main. Prélever env. 8 boules à l'aide d'une cuillère à glace, façonner avec les mains mouillées.
2. Porter le bouillon à ébullition, ajouter la carotte et les Knödel, laisser pocher env. 15-20 minutes.
3. Dresser et poivrer.



Une saucisse de tradition

À Courgenay, Stéphane Chappuis fabrique des spécialités hors pair dans sa boucherie. Comme sa Saucisse d'Ajoie IGP, culte bien au-delà du magasin Volg du village.

Sur la façade d'une maison, Gilberte de Courgenay observe avec malice les touristes venus visiter son village dans l'idyllique canton du Jura. Pendant la Première Guerre mondiale, elle a travaillé comme serveuse à l'Hôtel de la Gare, l'établissement de ses parents où elle a servi des milliers de soldats et d'officiers qui lui vouaient une véritable adoration. Elle a donné son nom à une chanson, *La petite Gilberte de Courgenay*, puis à un film en 1941, qui ont fait d'elle une icône patriotique dans toute la Suisse. «Oui, aujourd'hui encore, nous sommes fiers de notre Gilberte», déclare Stéphane Chappuis, dont la boucherie est située à deux pas de l'Hôtel de la

Gare. Les traditions sont importantes en Ajoie, cette région située au nord du Jura. Et cela se reflète aussi dans l'assortiment du maître boucher-charcutier Chappuis. «Beaucoup de nos produits sont toujours fabriqués comme il y a 50 ans. Ainsi, pour notre fameux boudin à la crème, nous faisons revenir les oignons et le poireau dans du saindoux.»

Une part du patrimoine culturel

Stéphane Chappuis utilise exclusivement des ingrédients locaux. Une évidence pour ce fils d'agriculteurs: «Il n'y a que des petits paysans dans le coin. Leurs bêtes vivent dehors, dans l'herbe grasse, et bénéficient des meilleures conditions.» Ce qui explique

pourquoi ses spécialités carnées collectionnent les médailles d'or au Concours suisse des produits du terroir – comme sa Saucisse d'Ajoie IGP, encore récemment. Son nom remonte aux années 1920, lorsque des bouchers ajoilots décidèrent de baptiser la saucisse locale ainsi. De nos jours, la Saucisse d'Ajoie IGP n'est pas une simple denrée alimentaire, elle fait partie d'un héritage culturel qui se transmet de génération en génération. Le sigle IGP (indication géographique protégée) désigne des spécialités traditionnelles qui ont un lien fort avec leur région d'origine. Pour l'obtenir, l'ajout de cumin au mélange de viande hachée et le fumage au bois de résineux sont obliga-



DÉLICIES DU VILLAGE



Ci-contre: le maître boucher-charcutier Stéphane Chappuis est particulièrement fier de sa Saucisse d'Ajoie IGP. En haut: la célèbre «Petite Gilberte» veille elle aussi à ce que la saucisse de porc fumée au cumin reste toujours aussi bonne aujourd'hui qu'elle ne l'était jadis.

toires: ils confèrent à la saucisse son goût authentique légèrement salé, aux agréables notes de fumé, de cumin et de chair de porc.

Viandes et charcuteries de premier ordre

Stéphane Chappuis est boucher-charcutier par passion. «Petit déjà, je n'envisageais pas d'autre métier», confie-t-il. Après un apprentissage à Courgenay, il travaille huit ans à Estavayer-le-Lac, avant de revenir au pays et de reprendre la boucherie en 2009. L'un de ses principaux clients est le magasin Volg situé juste en face. Les gourmets y trouvent différentes spécialités de la maison Chappuis. Et à la sortie du village, Gilberte de Courgenay les gratifie d'un clin d'œil amusé.

SAUCISSE D'AJOIE IGP DE COURGENAY
Le Volg de Courgenay JU propose différentes spécialités de Stéphane Chappuis.

DES PRODUITS AU CARACTÈRE LOCAL
La Saucisse d'Ajoie IGP est l'une des quelque 10 000 spécialités «Délacies 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 «Délacies du village» dans votre Volg!

QUELLES AILES CHOISIREZ-VOUS?



3 fois unique

Le réfrigérateur à viande propose deux nouveaux produits Volg Familienpreis pour toute la famille: à base de viande suisse, ils peuvent être utilisés dans de nombreuses recettes.

1. À déguster ensemble

En escalope à la crème ou en cordon bleu, rôtis entiers ou tranchés: le filet de porc et le blanc de poulet comptent parmi les morceaux bien tendres qui plaisent aux petits comme aux grands. Et avec leur emballage par quatre, ces deux nouveautés semblent faites pour le repas familial.



Autres nouveautés sur volg.ch/nouveautes

2. Mariné aux épices



Une marinade pour donner du pep's. Pour 4 filets de poulet ou steaks de filet de porc: épépiner un piment, le hacher finement avec 3 gousses d'ail, ½ oignon et 1 cm de gingembre. Ajouter 3 cs de vinaigre de pomme, 2 cs de sauce soja, 3 cs d'huile d'olive. Assaisonner avec 1 cc de sucre, 1 cc de paprika et 2 cc d'origan séché. Mélanger et faire macérer la viande env. 2 heures au réfrigérateur.

3. Vite préparé

À emporter ou pour un souper tout simple. Pour 4 sandwiches: faire mariner 4 steaks de filet de porc Volg Familienpreis env. 2 heures au réfrigérateur. Cuire 4 baguettes précuites dans le four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante/air pulsé). Essuyer la marinade, saler la viande et la cuire env. 3 minutes de chaque côté. Découper en tranches. Ouvrir les baguettes en deux dans le sens de la longueur, déposer sur chaque fond 2 tranches de Gouda Suisse Volg Familienpreis, 50 g de radis en tranches, un peu de roquette et déposer la viande par-dessus. Badigeonner chaque couvercle avec 1 cs de mayonnaise et 1 cc de moutarde et refermer.



DEUX FOIS IDÉAL POUR QUATRE

Le label Suisse Garantie certifie l'origine suisse des deux spécialités carnées Volg Familienpreis.

Filet de poulet Volg Familienpreis, 4 morceaux, les 100 g Fr. 2.40

Steak de filet de porc Volg Familienpreis, 4 morceaux, les 100 g Fr. 2.60



Les petits paysans et les travailleurs des pays du Sud voient leur qualité de vie améliorée grâce au commerce équitable.



PRODUCTION DURABLE, COMMERCE ÉQUITABLE

Le commerce responsable est l'une des priorités majeures de Fairtrade Max Havelaar, que Volg soutient depuis toujours. Il contribue à améliorer durablement les conditions de vie et de travail dans les pays producteurs.

En 2022, chaque habitant a dépensé 104 francs pour des produits certifiés Fairtrade. Un record qui place la Suisse en première position mondiale pour l'engagement en faveur du commerce équitable et qui fait beaucoup de bien. Ce montant permet notamment de verser des primes aux petits paysans dans les pays du Sud, dont beaucoup sont organisés en coopératives et décident en commun de l'utilisation sur place des primes. Au cours des cinq dernières années, ce sont ainsi plusieurs centaines de millions de francs qui ont bénéficié à la communauté dans les pays producteurs. Des fonds qui ont servi par exemple à la construction de puits et d'écoles ainsi qu'à l'acquisition de nouvelles machines. Dans d'autres cas, la prime aide à améliorer les soins médicaux.

Produits Fairtrade dans l'assortiment

Les produits certifiés Fairtrade sont négociés à un prix minimal fixe qui offre un important filet de sécurité aux petits producteurs, surtout en cas de chute des prix sur les marchés mondiaux. Fairtrade Max Havelaar se veut aussi un lien entre les

producteurs, les consommateurs et les détaillants. Chez Volg, la part de produits Fairtrade est en augmentation constante. Du riz parfumé aux tranches d'ananas en boîte, en passant par le café, les bananes, les mangues séchées ou les noix de cajou: Volg propose les produits les plus divers issus à 100 pour cent du commerce équitable. On les reconnaît à leur étiquette à fond noir.

Volg mise sur les labels

Depuis toujours, Volg a inscrit dans ses principes la garantie de conditions de production et de commerce équitables. Qui plus est, cet engagement répond aux besoins de la clientèle qui souhaite acheter durable. Par conviction, Volg mise sur des labels garants de la durabilité. La part des denrées alimentaires labellisées se situe autour de 20 pour cent. Par exemple, Volg réalise environ 11 pour cent de son chiffre d'affaires total, hors tabac, avec des produits labellisés IP-Suisse. Pour la viande et les produits carnés, ce chiffre se situe même à 40 pour cent, une valeur supérieure à la moyenne du commerce de détail

suisse. Pour Fairtrade Max Havelaar: chaque achat d'un produit équitable fait du bien. Car il contribue à ce que les petites exploitations dans les pays du Sud bénéficient de conditions de travail socialement stables, affirment leur position et améliorent elles-mêmes durablement leur vie. Le commerce équitable est aussi, sur le plan de la politique du développement, une voie sensée pour atténuer la pauvreté.



Deux produits de la marque Volg issus du commerce équitable prisés et bien reconnaissables grâce au label: le Café Crema en grains et le riz parfumé.

TOUT LE MONDE PEUT AGIR

Utiliser les labels pour s'orienter lors de ses achats

En veillant aux labels lors de ses achats, on contribue grandement à un développement socialement et écologiquement responsable. Ils constituent donc un bon outil d'orientation: ils aident à estimer quels aspects de durabilité remplit un produit et fournissent des informations transparentes, vérifiées par des organismes indépendants à propos de l'origine, du bien-être animal, des conditions de culture et de production ou des normes sociales. Vous trouverez une vue synthétique des labels les plus importants et leur signification sur labelinfo.ch.



Next Generation



NOUVEAU



Aromat. Tout ira bien.

TOFU BIO HILCONA

Du tofu comme en Asie

Issu de graines de soja suisse, le tofu bio Hilcona est riche en protéines d'excellente qualité et merveilleusement polyvalent. Mariné avec des épices ou grillé, il agrmente avec brio une multitude de mets. Il existe désormais aussi en version fumée.



CONFORME À LA TRADITION

Le tofu Hilcona est transformé dans des installations spéciales importées d'Asie, qui garantissent une saveur et une texture authentiques. Les graines de soja séchées sont mises à tremper, puis broyées et filtrées. Pour la phase de solidification, le lait de soja ainsi obtenu est chauffé en ajoutant un coagulant traditionnel: le nigari. La masse est ensuite enveloppée manuellement dans des linges fins et délicatement pressée.

Soja bio d'origine suisse

Cultivé et récolté en Suisse, puis transformé dans la manufacture de Landquart: le tofu Hilcona est fabriqué à 100 pour cent à partir de graines de soja suisse bio, cultivé conformément aux directives de Bio Suisse. Une démarche respectueuse de l'environnement, mais aussi garante d'une qualité élevée.

Fumé pour un arôme épicé

Chez Hilcona Taste Factory, outre le tofu nature, on produit également du tofu fumé. Celui-ci est enrichi à la sauce soja et fumé au bois de hêtre suisse. Avec ses arômes délicatement fumés et épicés et sa consistance légèrement plus ferme, il est délicieux froid, coupé en tranches, dans les sandwiches, ou grillé pour remplacer les lardons par exemple. Il constitue également un apport protéiné rapide à préparer pour agrémente salades et bowls: pour cela, il suffit de détailler le tofu en tranches ou en cubes et de le faire dorer dans un peu d'huile.

LA FRAÎCHEUR DU TOFU

Fondée il y a plus de 80 ans, Hilcona compte parmi les leaders du marché dans le domaine des aliments prêts à la consommation. La manufacture Hilcona Taste Factory, basée à Landquart GR, est spécialisée dans la transformation de graines de soja suisse en tofu de haute qualité.

Tofu bio Hilcona nature, 260 g
Tofu bio Hilcona fumé, 200 g



POUR FINS GOURMETS.

Baisers à la fraîcheur du citron



TARTE AU CITRON

Les efforts sont récompensés avec ce gâteau de rêve jaune vif très aromatique, aussi bon qu'il est beau. Recette en page 35.

**SALADE DE RAMPON AUX CAROTTES
RÔTIÉS ET À LA VINAIGRETTE AU CITRON**

Cette salade hivernale est un bonheur pour les yeux et le palais: carottes, miel, moutarde, citron et rosettes de tête-de-moine décoratives. Recette en page 35.



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

De la monotonie? En tout cas, pas avec le citron! Cet agrume lumineux couleur soleil apporte une touche de fraîcheur, une acidité agréable et de la légèreté aux plats salés comme aux desserts.



DÉCOUVREZ LES AUTHENTIQUES
saveurs de la Thaïlande

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

RED
BULL
VODKA



WHITE
BULL
VODKA



GREEN
BULL
VODKA



BULL

WWW.BULLVODKA.CH

À consommer avec modération.

POULET AU CITRON ET AU MIEL

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 30 minutes

2 cs de ciboulette,
ciselée

LA SAUCE

- 100 g de miel liquide
- 4 cs de sauce soja
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé et le jus
- 2 dl d'eau
- 1½-2 cs de fécule de maïs
- 1 cc de sambal oelek

LE POULET

- 600 g de blancs de poulet, en morceaux d'env. 2,5 cm
- sel, poivre
- env. 2 cs de fécule de maïs
- 1 dl d'huile de friture ou de crème à rôtir
- 1 cs de gingembre, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé ou les zestes prélevés
- 60 g de noix de cajou, grillées

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce.
2. Assaisonner le poulet, le passer dans la fécule de maïs. Le faire cuire par portions dans la graisse chaude pendant 5-6 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant, puis le retirer. Faire revenir le gingembre et l'ail dans le reste de la graisse. Ajouter la sauce, porter à ébullition en remuant jusqu'à ce qu'elle soit liée. Ajouter le poulet et réchauffer le tout. Parsemer de zeste de citron, de noix de cajou et de ciboulette.

NOS CONSEILS

- Servir avec du riz parfumé et des poireaux sautés au beurre.
- Remplacer le poulet par du tofu ou du tofu fumé coupé en cubes.
- Ajouter 2 pamplemousses coupés en filets et incorporer juste avant de servir.



LEMON POSSET

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 20 minutes

MISE AU FRAIS env. 5 heures

ou pendant la nuit

4 moules d'env. 2 dl

- 2 citrons, rincés à l'eau chaude, le zeste râpé
- 1,25 dl de jus de citron fraîchement pressé, 2-3 citrons
- 125 g de sucre glace
- 5 dl de crème entière
- 200 g de framboises surgelées, décongelées
- 4 sablés au beurre, p. ex. feuille citron sucre glace

1. Porter le zeste et le jus de citron à ébullition avec le sucre glace, laisser mijoter env. 5 minutes jusqu'à l'obtention d'un sirop.
2. Faire chauffer la crème, laisser mijoter sur feu moyen env. 5 minutes. Ajouter le sirop de citron en remuant. Verser à travers une passoire dans un récipient gradué.

3. Verser la masse dans les moules, laisser refroidir. Couvrir et laisser refroidir 4-5 heures ou toute la nuit. Décorer de framboises et de biscuits, saupoudrer de sucre glace.

NOS CONSEILS

- Le refroidissement prolongé rend la masse crémeuse et plus ferme.
- Le lemon posset est une crème anglaise au citron à base de trois ingrédients (citrons, crème et sucre).
- Servir à volonté avec de la crème fouettée.

NOTRE CONSEIL



Sablés délicats citronnés:
Kambly Feuille citron bio & vegan
110 g

Le plaisir sans lactose et un délicieux goût de baies!

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



BIO LACTOSEFREI

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



Nouveau

SUIVRE NOUS SUR  

MOLKEREI-BIEDERMANN.CH

ESCARGOT AU CITRON

POUR env. 12 parts

PRÉPARATION env. 45 minutes

LEVAGE env. 2 ½ heures

CUISSON AU FOUR env. 45 minutes

1 poêle en fonte ou 1 moule à charnière
d'env. 24 cm Ø

Papier cuisson pour la poêle/le moule

LA PÂTE LEVÉE

400 g de farine blanche
¾ de cc de sel
60 g de sucre
10 g de levure fraîche, émiettée
env. 2,5 dl de lait entier
60 g de beurre, mou
1 jaune d'œuf

LA FARCE

100 g de sucre
3 citrons, rincés à l'eau chaude,
le zeste râpé et le jus
100 g de beurre, mou

LE GLAÇAGE

100 g de sucre glace, tamisé
env. 2 cs de jus de citron

- Mouiller le papier cuisson, le froisser, le lisser à nouveau, en tapisser la poêle ou le moule.
- Mélanger la farine, le sel et le sucre, former un puits. Délayer la levure dans un peu de lait, verser dans la fontaine avec le reste du lait et les autres ingrédients. Rassembler en une pâte, pétrir 8-10 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple. Couvrir et laisser lever à température ambiante 1½-2 heures.
- Frotter le sucre et le zeste de citron avec les doigts. En réserver 1 cs pour la décoration. Mélanger le reste avec le beurre.
- Abaisser la pâte sur un peu de farine en un rectangle de 40 × 35 cm. Y étaler la farce. Couper la pâte dans le sens de la longueur en bandes de 5 cm de large. Enrouler une bande dans le sens de la longueur sans serrer. Placer une deuxième bande directement sur la première et continuer à l'enrouler sans serrer. Lorsque les ¾ de la pâte sont utilisés, placer l'escargot dans la poêle/le moule préparé. Finir de former l'escargot avec les bandes restantes. Couvrir et laisser lever env. 45 minutes.
- Cuire 40-45 minutes au four préchauffé à 160 °C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer et laisser tiédir.
- Mélanger le sucre glace et le jus de citron pour obtenir un glaçage. Répartir sur l'escargot au citron, laisser sécher. Saupoudrer de sucre au citron réservé.



ESCARGOT AU CITRON PAS À PAS



Abaisser la pâte sur un peu de farine en rectangle, y étaler la farce.



Couper la pâte dans la longueur en bandes d'env. 5 cm de large. Enrouler une bande dans le sens de la longueur sans serrer.



Enrouler les autres bandes en forme d'escargot d'abord sur le plan de travail, puis dans le moule.

A SAVOURER
MAINTENANT



IL DOLCE DELLA VITA.





TARTE AU CITRON

POUR env. 12 parts

PRÉPARATION env. 50 minutes

MISE AU FRAIS env. 4 heures

CUISSON AU FOUR env. 35 minutes

1 moule à charnière ou à pie de 24 cm Ø

Papier cuisson pour le moule et pour la cuisson à blanc

Légumineuses pour la cuisson à blanc

Poche à dresser à douille lisse d'env. 11 mm Ø

beurre pour le moule

LA PÂTE

env. 50 g d'amandes mondées moulues
120 g de beurre
¼ de cc de sel
75 g de sucre glace
1 œuf
200 g de farine

LA FARCE

2 citrons, rincés à l'eau chaude, le zeste râpé
1,5 dl de jus de citron fraîchement pressé, env. 4 citrons
175 g de sucre
¼ de cc de sel
4 œufs
4 jaunes d'œufs
150 g de beurre, froid, en morceaux

LA MERINGUE

2 blancs d'œufs
1 pincée de sel
80 g de sucre
1 cc de jus de citron

1. Sortir le beurre et l'œuf du réfrigérateur 30 minutes avant la préparation. Tamiser les amandes, en peser 25 g et réserver. Remettre les éventuels gros morceaux d'amandes restants dans le paquet. Beurrer le moule, chemiser le fond de papier cuisson, parsemer avec les amandes et tourner le moule de manière à en recouvrir aussi le bord.
2. Battre le beurre jusqu'à la formation de petites pointes. Ajouter le sel et le sucre glace et continuer de fouetter 2-3 minutes. Incorporer l'œuf. Mélanger la farine et les amandes tamisées réservées, ajouter et mélanger rapidement pour obtenir un crumble. Répartir dans le moule. Presser avec les mains humides en formant un bord de

3-4 cm de haut. Piquer le fond avec une fourchette. Mettre au frais au moins 1 heure.

3. Froisser un deuxième papier cuisson, le lisser et le poser sur la pâte, recouvrir de légumineuses. Cuire à blanc 15-20 minutes au four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer les légumineuses, poursuivre la cuisson 10 minutes, retirer du four. Réduire la chaleur à 160 °C.

4. Pour la farce, chauffer lentement (sans faire bouillir) tous les ingrédients, jaunes d'œufs compris, jusqu'à ce que la masse se lie légèrement. Ajouter le beurre en remuant et continuer à chauffer jusqu'à ce que la masse ait la consistance d'un yogourt. Verser immédiatement sur le fond de tarte à travers une passoire. Cuire au four 5-8 minutes, jusqu'à ce que la couleur de la masse soit plus foncée. Retirer du four et laisser refroidir. Mettre au frais 2-3 heures.

5. Faire chauffer les blancs d'œufs, le sel et le sucre dans un bol inox au-dessus d'un bain-marie à 50-55 °C (un peu plus que la température de la main) en remuant. Retirer du bain-marie, ajouter le jus de citron et fouetter à vitesse élevée 5-6 minutes au robot ménager ou avec un batteur électrique. Verser dans la poche à douille et dresser des points sur la tarte. Faire cuire 1-2 minutes sous le gril du four préchauffé à 220 °C, jusqu'à ce que les meringues soient légèrement dorées.

NOS CONSEILS

- Au lieu de cuire la meringue au four, la flamber avec un chalumeau.
- Les blancs d'œufs restants se conservent 3-4 jours au réfrigérateur. Ils peuvent également être congelés dans un récipient en plastique. Congelés, les blancs d'œufs se conservent env. 8 mois.
- La pâte peut être préparée 1-2 jours à l'avance et conservée au réfrigérateur, enveloppée dans un film alimentaire.
- La tarte doit être placée au frais et dégustée dans la journée.



SALADE DE RAMPON AUX CAROTTES RÔTIES ET À LA VINAIGRETTE AU CITRON

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 25 minutes

CUISSON AU FOUR env. 20 minutes

Papier cuisson pour la plaque

LA SALADE

400 g de carottes, coupées en tranches biseautées de 3 mm
1 oignon, en lanières
1 citron, rincé à l'eau chaude, en quartiers
1-2 cs d'huile de colza ou de tournesol
1 cs de miel liquide
sel, poivre
env. 250 g de rampon
2 oranges, rincées à l'eau chaude, 1 cs de zestes râpés réservés, la chair en tranches, coupées en deux
4 cs d'amandes, hachées, grillées

LA VINAIGRETTE

2 cc de moutarde
1 citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé et 3 cs de jus
1 cc de miel liquide
env. 5 cs d'huile de colza ou de tournesol
1 gousse d'ail, pressée
sel, poivre

100 g de rosettes de tête-de-moine
1 citron, rincé à l'eau chaude, les zestes prélevés

1. Mélanger les carottes, les oignons et le citron avec l'huile et le miel, répartir sur la plaque préparée.
2. Faire griller env. 20 minutes au four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante/air pulsé), assaisonner.
3. Mélanger la moutarde et tous les ingrédients, ail et zeste d'orange réservés compris, assaisonner. Mélanger le rampon, les carottes, les oranges et les amandes avec la vinaigrette, dresser avec la tête-de-moine. Parsemer de zestes de citron. Servir avec les quartiers de citron rôtis.

NOS CONSEILS

- Servir avec du pain ou du pain à l'ail.
- Remplacer le rampon par de l'endive.

Burger végane spicy

à la mayonnaise végétale

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 30 minutes

LA PURÉE DE POIS CHICHES

- 300 g de pois chiches en conserve, égouttés, soit env. 210 g, l'eau de cuisson réservée, les pois chiches rincés
- 4 cs d'huile de colza
- 1 cc de miel
- 3 cs d'eau froide
- 4 cs de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 cc de carvi, écrasé au mortier
- 2 cc de paprika doux
- sel, poivre

LA MAYONNAISE VÉGANE

- 2 cc de moutarde
- 4 cs d'eau de cuisson des pois chiches (aquafaba)
- sel
- 2,5 dl d'huile de colza
- 2 cc de vinaigre de vin blanc
- sel, poivre

LE BURGER

- 1 cs d'huile de colza (1)
- 4 Maxi Burger Buns véganes, coupés en deux
- 2 cs d'huile de colza (2)
- 4 burgers véganes, p. ex. de la marque Yup!
- 2 cc de sambal oelek
- 1 oignon, en rondelles fines, trempées dans l'eau env. 10 minutes
- 2 avocats, en tranches

1. Purée: mixer les pois chiches avec le reste des ingrédients, assaisonner.
2. Mayonnaise: mélanger la moutarde avec l'eau de cuisson des pois chiches, saler. Verser l'huile en filet sans cesser de remuer. Ajouter le vinaigre, rectifier l'assaisonnement.
3. Burger: chauffer l'huile (1) dans une poêle, y faire dorer les Burger Buns env. 2 minutes, face coupée vers le bas, retirer, réserver.
4. Chauffer l'huile (2) dans la même poêle, faire revenir les burgers véganes env. 4 minutes sur chaque face.
5. Garnir chaque fond de Burger Bun avec 2 cs de purée de pois chiches, 1 steak végane, ½ cc de sambal oelek, quelques rondelles d'oignon et quelques lamelles d'avocat. Tartiner chaque chapeau avec 1 ½ cs de mayonnaise, mettre sur le burger et servir.



ALTERNATIVES VÉGANES À LA VIANDE YUP!

100% végétal, 100% de goût

Hourra, Yup! est dans la place! Cette nouvelle gamme d'alternatives véganes à la viande vient d'arriver chez Volg. Yup!, c'est le meilleur du goût et de la Suisse associé aux vertus de l'upcycling. Lorsqu'un produit secondaire naturel joue le premier rôle dans l'assiette.



Yummy et easy

Toutes les bonnes choses vont par trois. Comme les produits véganes Yup!, désormais disponibles chez Volg: burger, émincé au curry et hachis. Un véritable jeu d'enfant: ils sont prêts en quelques minutes. Selon le goût, on peut rehausser le plat avec de l'eau, du lait de coco ou une sauce de son choix. Tout le monde se régale, les enfants aussi - même les amateurs de viande en redemandant!



Valorisation

La brassage de la bière génère un coproduit: les drêches, les résidus du malt à la fin du processus d'empâtage. L'ingrédient principal des produits Yup! sont des drêches issues d'orge brassicole IP Suisse. Une matière première naturelle, riche en protéines et en fibres.



POUR UN MONDE PLUS VERT

Yup! est durable de la dégustation à l'élimination. Ses produits végétaux sont également bons pour la planète: fabrication en Suisse, valorisation - ou *upcycling* - des drêches, et emballage en barquettes Paperseal, qui contiennent 80 pour cent de plastique de moins que des barquettes ordinaires. Ces emballages se prêtent au tri des déchets et se recyclent avec le carton.

LA TRADITION DU BON GOÛT DE VIANDE

Derrière Yup!, il y a une maison de tradition: l'entreprise Ernst Sutter, spécialisée dans la transformation de la viande, dont le siège est situé à Gossau SG. S'il est un endroit où l'on sait ce qu'est la bonne viande, c'est bien là. Les bouchers chevronnés qui y travaillent savent donc aussi très bien à quoi doit ressembler une bonne alternative à la viande. Yup! est une marque disponible dans les magasins du groupe Volg.



CYNAR



CYNAR BITTER
100 cl, 16.5 % vol.

APEROL
SPRITZ



APEROL BITTER
70 cl, 11 % vol.

CAMPARI



CAMPARI BITTER
100 cl, 25 % vol.

DRINK RESPONSIBLY

SPRITZ

Verre à vin avec
beaucoup de glaçons
3 parts de Prosecco
2 parts de Cynar, d'Aperol
ou de Campari
1 part d'eau gazeuse
Tranche d'orange

3 CLASSIQUES, 1 RECETTE



ACTION VALABLE DU 06.02 AU 11.02.2024

TOUTE LA GOURMANDISE
DE CAPRICE DES DIEUX
À PRIX RÉDUIT



CAPRICE DES DIEUX 200G

3.80

au lieu de 4.80

EN CAS DE CAPRICE 150G

3.60

au lieu de 4.55



IDÉES DE DÉGUSTATION À SCANNER.
POUR ENCORE PLUS DE GOURMANDISE.



PUR. FRAIS. FONDANT.

HUILES VOLG

De l'or liquide

Les huiles de la marque Volg: un trésor pour cuisiner. Olive, tournesol ou colza: quatre huiles fantastiques à la saveur douce, légèrement noisétée ou fruitée pour tous vos plats chauds ou froids.

BONNES GRAISSES

Toutes les matières grasses ne se valent pas. Les huiles végétales contiennent des acides gras polyinsaturés - oméga 3 et oméga 6 - que l'organisme ne peut produire lui-même, mais qui lui sont très bénéfiques: ces acides gras protègent entre autres les organes et sont une source d'énergie. En outre, les huiles alimentaires contiennent de la vitamine E, en particulier l'huile de tournesol.

HUILE D'OLIVE: MÉDITERRANÉENNE

Pour produire une huile d'olive extra vierge, les olives sont pressées directement après la récolte afin de préserver leur arôme naturellement fruité. Les huiles d'olive extra vierges sont de très haute qualité. Elles peuvent être chauffées jusqu'à 180 degrés et sont idéales pour parfumer délicatement les plats, et même pour aromatiser les desserts. Un cake au citron et à l'huile d'olive, par exemple. Il est à retrouver sur volg.ch/recettes.

Huile de colza: tendance

Les champs de colza sont indissociables des paysages suisses, qu'ils illuminent de leur jaune éclatant. Le colza est la principale plante dont on extrait de l'huile en Suisse. Riche en précieux nutriments, elle prend d'assaut les placards de cuisine en cette époque où l'on fait de plus en plus attention à son alimentation. C'est une huile jaune clair, limpide, avec un léger goût de noix, particulièrement riche en oméga 3.

Huile de tournesol: douce

L'huile de tournesol a des points communs avec la Suisse: elle est neutre et polyvalente comme un couteau de poche. Son arôme léger passe tout simplement partout - on l'utilise pour ainsi dire à toutes les sauces, et c'est l'ingrédient classique de la mayonnaise maison. Pour un produit 100 pour cent de chez nous, Volg propose une huile de tournesol suisse au format demi-litre, exclusivement issue de graines de tournesol suisses.

Huiles Volg

Pour les sauces à salade, les marinades, la cuisson à la poêle ou au four, et pour parfumer: les huiles végétales Volg sont un ingrédient de base indispensable. Les huiles de tournesol et l'huile de colza sont produites pour Volg dans le canton de Thurgovie.

Huile de tournesol suisse Volg, 5 dl;

huile de tournesol Volg, huile de colza Volg et huile d'olive extra vierge Volg, 1 litre.





Claude Kiener utilise volontiers la lotion corporelle Volg comme crème pour les mains.

«Se crémier est utile en toutes saisons»

Implantée dans un cadre idyllique à Worben, entre Berne et Bienna, l'entreprise Cosmétique SA fabrique des crèmes, des savons et des lotions. Claude Kiener, chef de projet, dévoile ce qui distingue les produits de soin pour le corps Volg – comme la lotion corporelle.

Monsieur Kiener, quels ont été les critères essentiels lors de la conception des produits de soins corporels Volg?

L'objectif principal était d'avoir des produits qui, par leur texture et leur parfum, plaisent à des personnes de tous âges et d'horizons très variés. Qui plus est, les formules contiennent le plus d'ingrédients naturels possible.

Qu'est-ce qui distingue cette ligne de soins?

Tous les produits ont été testés dermatologiquement. Ils sont formulés sans allergènes et contiennent des substances actives et des huiles spécifiques. Pour la lotion corporelle, il s'agit de l'huile d'amande et du beurre de karité.

Comment agissent ces deux substances?

Toutes deux contiennent de la vitamine E et assouplissent la peau. L'huile d'amande a des propriétés apaisantes, nourrissantes et hydratantes. Le beurre de karité renforce la barrière cutanée et protège la peau des agressions extérieures comme le vent et

le froid – ce qui est particulièrement bénéfique durant les rudes mois d'hiver.

Pouvez-vous décrire concrètement la fabrication des produits de soins corporels?

Toutes les matières premières sont d'abord pesées. On peut comparer cette étape à la mise en place en cuisine. Une deuxième personne contrôle toujours les quantités. Ensuite, les matières premières sont introduites dans les machines selon les directives de fabrication qui, si l'on file la métaphore culinaire, correspondent à la recette. Pour la lotion corporelle, le mélange est chauffé, puis refroidi et homogénéisé.

Et ensuite la lotion est mise en flacons?

Non, pas encore. Il faut d'abord tester sa densité, sa viscosité, son odeur et son aspect visuel en laboratoire. Si tout est bon, elle entre dans une sorte de quarantaine durant cinq jours. Pendant ce temps, on réalise le contrôle microbiologique. Si la lotion passe tous ces tests avec succès, elle peut être conditionnée dans les flacons.

Avez-vous des conseils d'utilisation pour la lotion corporelle Volg?

Le mieux est d'appliquer la lotion directement après la douche ou le bain. Attention: il faut bien sécher la peau au préalable. Si elle est encore humide, la lotion corporelle pénétrera moins bien.

Et vous, quand utilisez-vous la lotion corporelle?

Je l'utilise tout au long de l'année. En été, elle permet de garder la peau douce après le bain et, en hiver, elle la protège du dessèchement induit par l'atmosphère sèche des intérieurs chauffés. Conclusion: se crémier est utile en toutes saisons.

Que représente pour vous le partenariat avec Volg?

C'est formidable que Volg mise sur des producteurs suisses. La proximité et les circuits courts permettent de répondre à un important critère de durabilité. De plus, notre relation avec Volg est partenariale et fluide.



LOTION CORPORELLE VOLG FABRIQUÉE À WORBEN BE

Les origines de la société Cosmétique SA remontent à 1895, date de la création en Suède d'une fabrique de savons devenue par la suite fournisseur officiel de la maison royale suédoise. Dans les années 1970, le site déménage dans le Seeland bernois. Cosmétique SA appartient depuis sept ans au Bernois Marc Steffen et elle s'est spécialisée dans le développement et la fabrication de produits de soins pour la peau et les cheveux. Aujourd'hui, 55 collaborateurs environ travaillent à Worben. L'entreprise fabrique pour Volg des savons liquides, la lotion corporelle et la crème pour les pieds.



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.

MACARONIS À LA CHOUCRROUTE

Valeria Zangger-Morganella et son mari adorent la choucroute sous toutes ses formes. La version aux macaronis de l'armailli avec des oignons, des lardons et du mascarpone figure régulièrement à leur menu, surtout en hiver.

MACARONIS À LA CHOUCRROUTE

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 30 minutes

240 g de macaronis d'alpage
2 cs de beurre à rôtir
180 g de lardons
2 oignons, en lanières
500 g de choucroute cuite
250 g de mascarpone
sel, poivre, noix de muscade
½ botte de ciboulette, ciselée

1. Cuire les pâtes al dente, égoutter et réserver.
2. Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle, y faire dorer les lardons, ajouter les oignons, faire revenir. En retirer ¼, réserver. Mettre la choucroute dans la même poêle, réchauffer. Ajouter le mascarpone et les pâtes, porter une fois à ébullition, assaisonner. Dresser dans des assiettes, parsemer de ciboulette, décorer de lardons et d'oignons réservés.

Conseils

- Servir avec une salade verte.
- Parsemer les macaronis à la choucroute d'un peu de fromage râpé et gratiner env. 20 minutes au four préchauffé à 180°C (chaleur tournante/air pulsé).



VALERIA ZANGGER-MORGANELLA,
WANGEN-BRÜTTISELLEN ZH

La famille et les collègues de travail de Valeria Zangger-Morganella ont de la chance: ils sont souvent gâtés par les délices de cette passionnée de pâtisserie et de cuisine. En effet, elle aime essayer de nouvelles recettes, tout comme cuisiner l'une de ses recettes préférées, les macaronis à la choucroute. C'est en hiver qu'elle et son mari apprécient la choucroute sous toutes ses formes. «Lorsque j'ai une idée de recette spontanée et que je n'ai pas tous les ingrédients en stock, je suis au Volg de Wangen en seulement deux minutes», explique Valeria Zangger-Morganella. À part cela, il se passe toujours quelque chose chez elle. La peinture à l'acrylique, la lecture, la danse, le jardinage, le crochet et la plongée font partie de ses hobbies.

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



«Vivre confortablement»



CHANGE



«Une position
balance
cardiaque saine»

diga meubles
avec
20% de
rabais Volg

20%

de rabais Volg TVA incl. sur tout l'assortiment diga, n'est pas valable pour les meubles de jardin/collections spéciales et articles réduits Check-Out. **Livraison et montage gratuits.** Valable jusqu'au: 30.06.2024 Code de rabais en ligne: VOL-135975


Pour les clients de

frais et sympa **Volg**

Votre filiale en Romandie

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

☎ 055 450 55 55 | diga.ch

 Places de parc gratuites



Chez diga on y va.

BON

GAGNER AVEC CHICCO D'ORO

Depuis la fondation de l'entreprise en 1949, l'histoire du Caffè Chicco d'Oro est étroitement liée à la Suisse. De la torréfaction à l'emballage, tout le cycle de production a en effet lieu en Suisse. Le mélange Max Havelaar Bio Chicco d'Oro Tradition est exclusivement confectionné avec des grains d'une culture biologique et du commerce équitable Il arbore donc le label Fairtrade Max Havelaar.



Trouvez-moi dans la rubrique «Garde-manger» de cette édition et répondez à la question du concours.

CAFFÈ
**CHICCO
D'ORO**

QUESTION DU CONCOURS

Qu'est-ce qui distingue le café de tradition Chicco d'Oro Fairtrade Max Havelaar Bio?

- A Une douce saveur de vanille
- B De fines notes de cacao
- C Un puissant arôme de cannelle

1^{ER} PRIX



d'une valeur de Fr. 1600.-
Machine à café Caffitaly S8003, distributeur de capsules, Cappuccinatore Caffitaly et 200 capsules Caffitaly Chicco d'Oro Fairtrade Max Havelaar

La machine à café totalement automatique, coloris argent noble, est conçue pour le système à capsules Caffitaly et garantit une saveur hors pair par simple pression sur une touche. Et le Cappuccinatore produit une mousse parfaite, avec du lait chaud ou froid.

AUTRES PRIX

- 2° au 6° prix d'une valeur de Fr. 200.-**
Machine à café Caffitaly Maia S33 et 200 capsules de Caffitaly Chicco d'Oro Fairtrade Max Havelaar
- 7° au 10° prix d'une valeur de Fr. 50.-**
Six tasses Chicco d'Oro Moka jaunes et 250 g de Chicco d'Oro Tradition Fairtrade Max Havelaar Bio moulu
- 11° au 20° prix d'une valeur de Fr. 25.-**
2 x 500 g de Chicco d'Oro Tradition Fairtrade Max Havelaar Bio en grains

PARTICIPEZ & GAGNEZ!

Par courrier: envoyez la bonne réponse sur une carte postale (pas de lettre) à Volg Konsumwaren AG, «Chicco d'Oro», Case postale 344, 8401 Winterthur.
En ligne: www.volg.ch/frais-et-sympa



Les numéros de téléphone payants ne sont plus autorisés. La participation à notre concours est donc désormais uniquement possible par carte postale ou gratuitement sur la page volg.ch/frais-et-sympa

Le concours se déroule du 29 janvier au 22 février 2024.

Le concours est ouvert aux personnes majeures domiciliées en Suisse. Les collaborateurs de Caffè Chicco d'Oro 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.



CONSOMMATION D'ÉNERGIE DURABLE

Éclairage économe

On éteint les lumières, on ferme la porte. Une évidence au sein des foyers, mais aussi pour Volg: l'enseigne lumineuse n'est allumée que pendant les horaires d'ouverture, comme ici au magasin Volg d'Unterstammheim ZH. À l'intérieur, les dispositifs à basse consommation d'énergie dominent. En cas de rénovation ou de construction de nouveaux magasins, on installe un éclairage LED si les conditions techniques le permettent. Les frigos avec portes, tels que ceux installés dans les magasins neufs ou réaménagés, permettent en outre d'économiser beaucoup d'énergie. D'autant plus en hiver, puisque les frigos ouverts refroidissent également l'air ambiant, ce qui oblige à augmenter le chauffage pour atteindre une température agréable en magasin. Enfin, l'électricité consommée par Volg – pour tous les magasins de village ainsi que les trois centrales de distribution – provient majoritairement de sources d'énergie renouvelable comme l'hydraulique et le solaire.

PETIT SAC EN PAPIER

PAR ET POUR LES ENFANTS

Ces sacs en papier Volg petit format sont colorés, rigolos et tous différents. Ils ont été conçus par des enfants pour les enfants. Sur ce nouveau sac, on peut voir tout ce que les enfants aiment le plus dans leur magasin de village Volg. Le résultat est un joyeux mélange de toutes les couleurs: brocoli, bananes, croissants, oursins géliifiés, sans oublier les yogourts à boire et le cervelas! Ce sac pour enfants, que les adultes trouveront également pratique et utile au quotidien, est disponible chez Volg au prix de 30 centimes pièce.



Photo: Pierre-Yves Massot



COLLECTE DE TIMBRES POUR LA FONDATION THÉODORA

PLUS DE 4400 VISITES

Vous avez, chères clientes et chers clients, fait preuve d'un grand cœur l'automne dernier lors de la collecte de timbres en faveur de la Fondation Théodora. Les boîtes de collecte ont recueilli un grand nombre de carnets remplis et de timbres Volg. Au total, environ 88 000 francs ont ainsi été récoltés sous forme de timbres dans les quelque 600 magasins de Suisse romande et de Suisse alémanique. Avec cette somme, la Fondation Théodora pourra organiser plus de 4400 visites individuelles des docteurs Rêves. La Fondation Théodora et Volg vous remercient pour chaque timbre donné: vos dons sont synonymes de joie partagée et contribuent à égayer le quotidien des enfants hospitalisés.

Le prochain
numéro paraîtra le
25.3.2024

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

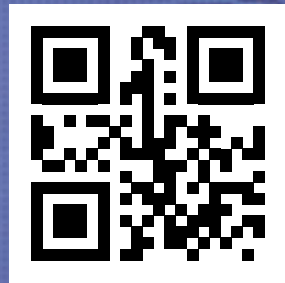


OREO

PAC-MAN



Acheter OREO et
GAGNER
un voyage au **JAPON**



Scannez ici



et d'autres prix instantanés attractifs

Conditions de participation sous www.oreo.eu.



Offrir maintenant
des moments
de bonheur pour la
Saint-Valentin



Durée de l'action : du 5 au 12 février.
Peut ne pas être disponible dans les petits
points de vente.