

AVRIL 2024

FRAIS & SYMPA

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

DIVERSITÉ

Plats de poisson pour
tous les jours

PROPRETÉ

Produits d'entretien
100% suisses



FÊTONS PÂQUES ET LE PRINTEMPS

Recettes en l'honneur de Pâques et du réveil de la nature

Volg



«Le goût des bonnes grillades!»



Éventuellement non disponible dans les petits magasins.

suttero.ch

SUTTERO
Une marque d'Ernst Sutter AG



SOMMAIRE



Nos recettes

De l'inspiration pour le menu de Pâques et pour tout le printemps



Nos recettes

Le poisson dans toute sa diversité - du filet aux sticks



Notre déco

Des œufs splendides pour la table de Pâques



L'ABC de Volg

Des magasins de l'ouest à l'est de la Suisse

ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,

Les jours rallongent, la nature se réveille, ça verdit, ça pépie et ça bourdonne: le printemps est là! Cette édition de *frais & sympa* s'est donné pour mission de répandre la bonne humeur printanière. À partir de la page 12, elle propose un choix haut en couleur de recettes pour Pâques, qui conviennent pour un brunch, un apéritif, pour tout un menu ou pour le dessert. Le poisson est léger comme le printemps. Chez Volg, le poisson frais est exclusivement issu de l'élevage suisse. Nous sommes heureux de vous proposer dès à présent le sandre du Gothard, un autre produit de qualité suisse. Vous en saurez plus à ce propos en page 7. Et si l'envie vous prend de vous lancer dans un grand nettoyage de printemps, vous ferez un choix brillant en optant pour les produits de nos propres marques, eux aussi fabriqués en Suisse. Un atout propreté à découvrir aux pages 24 et 25. Je vous souhaite de joyeuses Pâques, un agréable début de printemps et beaucoup de plaisir à lire cette édition.



frais et sympa

Philipp Zraggen
Président de la direction

- 4 **GARDE-MANGER**
Hits du mois et conseils de saison
- 9 **LE MARIAGE DU MOIS**
Fromage & vin du mois
- 11 **ACTIONS VIN**
Profitez-en
- 12 **NOS RECETTES**
Bonjour printemps!
- 23 **NOTRE DECO**
Des idées pour la table de Pâques
- 24 **NOTRE ENVIRONNEMENT**
Une propreté durable
- 26 **NOS RECETTES**
Le poisson dans tous ses états
- 35 **NOTRE MARQUE**
Fruits congelés Volg
- 36 **NOTRE FAVORI**
Des partenaires de longue date: IP-Suisse et la boulangerie Hiestand
- 39 **L'ABC DE VOLG**
Des magasins dans toutes les directions
- 41 **NOUVEAU CHEZ VOLG**
À découvrir et à essayer
- 42 **LA RECETTE DES LECTEURS**
No-bake cheesecake
- 45 **CONCOURS**
Gagner avec Hero
- 46 **EN VRAC**
L'actu chez Volg
Impressum

LA MAIN VERTE

Orties en folie

Au printemps, la forêt se montre très généreuse en herbes comestibles – pour le plus grand bonheur des connaisseurs. En effet, de nombreuses plantes sauvages sont des merveilles culinaires, et notamment l'ortie avec ses feuilles dentelées d'un vert profond. Crues, elles sont délicieuses dans un smoothie, une salade ou en pesto. Cuites, elles s'accrochent comme les épinards ou apportent à la soupe un supplément de couleur et de saveur. Les feuilles séchées sont quant à elles excellentes en infusion. Attention: il faut récolter uniquement les feuilles tendres à l'extrémité des tiges, et porter des gants en plastique pour éviter les démangeaisons. De retour en cuisine, laver soigneusement les feuilles. Pour les manger crues, les blanchir au préalable ou les écraser avec un rouleau à pâtisserie afin de neutraliser les poils urticants.



ÇA BRILLE

TOUT AU VINAIGRE

Astiquer l'appartement de fond en comble tout en préservant l'environnement? C'est possible avec le vinaigre ménager! Son acidité est idéale pour un nettoyage efficace. Il élimine le calcaire, la saleté, et tout terrain propice au développement de germes et de bactéries. En outre, ce produit miracle d'origine végétale est biodégradable. À la différence du vinaigre de table, le vinaigre de nettoyage est un produit de synthèse présentant une acidité plus élevée. Il est particulièrement recommandé pour récurer les surfaces de la cuisine et de la salle de bain. En revanche, la prudence est de mise sur la pierre naturelle et les joints en caoutchouc: l'acidité du vinaigre pourrait attaquer ce type de matériau et le rendre poreux. Le vinaigre de nettoyage fait partie des produits ménagers de la marque Volg. Et c'est du propre! Pour en savoir plus sur la gamme des produits d'entretien, rendez-vous à la rubrique «Notre environnement» en page 24.

LE CHIFFRE

4,5

mètres, c'est la taille du plus grand lapin en chocolat de tous les temps.

Inscrit au *Guinness des records*, il a été fabriqué en 2017 au Brésil. Son poids dépassait les 4245 kilos.



LES HITS DU MOIS D'AVRIL

Steak à l'ail des ours et poitrine de poulet Classic

Dès que les premiers beaux jours du printemps arrivent, les fans de grillades brûlent d'impatience de faire rougeoyer les braises ou d'ouvrir le gaz. C'est si agréable d'entendre la viande crépiter sur le gril! Avec ces spécialités marinées de viande suisse, tout est prêt pour la garden-party. Au mois d'avril, Volg propose des steaks de porc dans une marinade parfumée à l'ail des ours ainsi que des poitrines de poulet dans leur traditionnelle marinade aux épices. Et, bien sûr, vous trouverez en magasin tous les autres ingrédients pour un barbecue réussi, de l'apéritif jusqu'au dessert.

BON À SAVOIR

Miel

Partout en Suisse, on fait couler du miel sur des tranches de tresse au brunch de Pâques. Un plaisir que l'on doit au travail acharné de nombreux essaims. Une abeille produit l'équivalent de deux cuillères à café de miel au cours de sa vie, qui dure environ six semaines. Elle effectue dans ce but jusqu'à dix vols par jour. Et en butinant du nectar, elle remplit une mission primordiale: elle pollinise les plantes en transportant le pollen d'une fleur à l'autre. Après la récolte, le miel est toujours liquide, mais il peut cristalliser par la suite en fonction de sa composition.



GOUSSES DE VANILLE

RIEN À JETER

La pulpe de vanille sert à parfumer de nombreux desserts et pâtisseries - dont les whoopies de la page 17. Mais que faire des gousses une fois fendues et grattées? La solution la plus rapide consiste à faire du sucre vanillé: déposer les gousses dans un bocal avec du sucre et secouer énergiquement tous les deux jours. Fabriquer de l'extrait de vanille pour aromatiser pâtisseries et boissons est un processus un peu plus long: déposer 5 gousses de vanille fendues dans une bouteille stérilisée, ajouter 2 dl de vodka ou de rhum et laisser macérer au moins 1 mois.



FRAIS & CROQUANT

Jolie dentelure

Celles et ceux qui passent leurs vacances en Italie connaissent bien la roquette. Là-bas, il n'est pas rare que les pizzas soient généreusement parsemées de ces pousses de salade, dont les feuilles ressemblent à la dent-de-lion. Si les pizzas ont depuis longtemps conquis nos palais, aujourd'hui c'est la roquette qui a le vent en poupe. Cette herbe au goût de noix, légèrement amère et poivrée, agrémenté les salades et se marie à merveille avec les tomates et le parmesan. La plupart du temps, elle est utilisée à des fins décoratives pour rehausser un plat, mais elle est aussi délicieuse en pesto. Chez Volg, la roquette vient de Suisse lorsque c'est la saison - c'est-à-dire plus ou moins à partir de la mi-avril, selon les conditions météorologiques.

GARDE-MANGER



ASTUCE

Faire tremper les pâtes pendant une heure dans l'eau froide permet de réduire le temps de cuisson de moitié. Selon le type de pâtes, une minute suffira si on les laisse tremper une nuit entière. Cela permet d'économiser du temps et de l'électricité.

Seul petit bémol: la consistance est plus molle qu'avec le mode de cuisson habituel.



CONCOURS EN PAGE 45

Matins extrafruités

S'exposer à la lumière du jour dès le matin est l'une des meilleures choses que l'on puisse faire pour son bien-être. Un petit-déjeuner équilibré est une source tout aussi importante de peps et de bonne humeur. Avec une teneur exceptionnelle en fruits, les confitures Hero Delicia Original sont parfaites pour démarrer la journée sur une note fruitée. Il en existe plusieurs variétés avec une teneur en fruits de 60 pour cent, pour une expérience gustative exquise. Délicieuses sur du pain, elles parfument aussi agréablement un bol de porridge ou de birchermüesli. À partir de mai, les confitures Hero Delicia Original changeront de look. Pour découvrir le nouveau design, rendez-vous à la rubrique «Concours».



D'avril,
les ondées
font les
fleurs
de mai.

Dicton météorologique

HISTOIRE DES PLATS

Gâteau de Pâques

Des documents anciens attestent de l'existence d'une pâtisserie appelée gâteau de Pâques dès l'an 962 en Suisse. La première recette à avoir été publiée dans un livre de cuisine date du XVI^e siècle et était rédigée en allemand. Traditionnellement, ces gâteaux étaient bénis et souvent partagés dans les églises à Pâques. Au fil des siècles, plusieurs variantes ont émergé, particulièrement dans la région de Bâle, avec des garnitures à base de riz, de semoule ou encore de millet cuits dans du lait. Le fond est généralement réalisé en pâte brisée. Une nouvelle version de cette pâtisserie traditionnelle est à retrouver en page 19. Alors, rendez-vous dans quelques pages pour la tester!





POISSON FRAIS

NOTRE SANDRE EST URANAIS

L'assortiment de poissons frais de chez Volg, composé à 100 pour cent de poissons suisses, accueille une nouveauté. Le sandre du Gothard écloit et grandit dans l'eau de source des Alpes uranaises à Erstfeld, où il bénéficie de conditions de vie optimales: un milieu sombre et une température de l'eau adaptée, avec un léger courant. Levés à la main, les filets de poisson à la peau argentée garantissent une expérience gustative incomparable. Une fois grillés, leur chair blanche et tendre contraste avec le croustillant de la peau. Les filets de sandre peuvent être servis avec la salade d'asperges et de pommes de terre de la page 14. Ou bien enveloppés d'une croûte d'amandes comme dans la recette de la page 33.

Annonce



CONSEIL VIN

BON TUYAU POUR LE BRUNCH

G CUVÉE DE BLANCS PRESTIGE, SUISSE, 2022

Le brunch pascal se doit d'être aussi coloré qu'un nid de Pâques: sur la table se côtoient plats riches et amuse-bouches légers, fromages affinés et salami piquant, confitures sucrées et saumon savoureux. Quel vin servir avec tout cela? Tout hôte expérimenté le confirmera: un vin mousseux passe toujours.

Mais que faire si tante Marianne ne supporte pas les bulles et Martin, le gendre, est un incondicional de vin blanc? On peut très bien leur faire plaisir à tous deux tout en surprenant les autres convives avec un vin romand: la G Cuvée de Blancs Prestige. Grâce à son bouquet aux arômes de pomme verte, de fleurs blanches, de pêche, d'agrumes et de miel, et à son corps finement structuré, fruité et velouté, le printemps s'invite à la table familiale. L'experte en vin suisse Chandra Kurt le décrit comme un «vin jovial» avec une «touche moderne et des arômes généreux». Elle lui attribue un excellent score de 17 points et une étoile pour le bon rapport qualité-prix. Une bonne raison pour en ramener quelques bouteilles supplémentaires à la maison.

75 cl, 17 points*, Fr. 13.90
* Rapport qualité-prix exceptionnel



Nouveau

Gifflar - L'escargot à la cannelle !

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

Hiestand®

Schweiz AG

HIESTAND et IP-SUISSE: un partenariat de 30 ans

Depuis maintenant 30 ans, la petite coccinelle rouge d'IP-SUISSE est estampillée sur les produits de boulangerie tout juste sortis du four de HIESTAND. Nous avons commencé à confectionner des croissants et pains à base de farine IP-SUISSE en 1994, une étape décisive pour la culture durable de céréales en Suisse. Nous sommes la première boulangerie à avoir soutenu IP-SUISSE et ses quelque 18 500 agriculteurs par le biais d'un don de 100 000 francs, favorisant ainsi sa conception d'une agriculture durable.

Votre boulangerie HIESTAND et IP-SUISSE



Fromage & vin

**DER SCHARFE MAXX
FROMAGE SUISSE À PÂTE MI-DURE**

Deux chouchous réunis

Der scharfe Maxx est un fromage à pâte mi-dure qui offre un max d'intensité. Avec sa saveur épicée et sa texture fondante, il séduit dès la première bouchée. Sa durée d'affinage d'environ cinq mois lui va si bien que cette spécialité de la fromagerie Studer remporte régulièrement des médailles. Sa popularité en Suisse le destine tout naturellement à une union avec l'un des plus grands cépages de notre pays. Alors, entre Der scharfe Maxx et le pinot noir Goldbeere, lequel remporte la préférence? Heureusement, pas besoin de choisir: ils vont magnifiquement bien ensemble.

**PINOT NOIR GOLDBEERE,
SUISSE, 75 CL**

Pinot Noir Goldbeere,
Suisse, 75 cl

-20% **9.50**
au lieu de 11.95

Der scharfe Maxx
la portion de 200 g
au lieu de Fr. 5.30

Fr. 3.95



VIN
DU
MOIS



FROMAGE
DU
MOIS



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

PROMOTIONS ACTUELLES!



+ **Riesling-silvaner Goldbeere**
Suisse, 2022, 75 cl, 17,5 points*

🍷 Riesling-silvaner 🍷 Jaune pâle aux reflets verts 🍷 Arômes de citron et de pomme 🍷 8-10°C 🍷 Apéritif, fromages à pâte dure

8.95
au lieu de 10.95



+ **Pinot noir Goldbeere**
Suisse, 2022, 75 cl, 16,5 points*

🍷 Pinot noir 🍷 Rubis 🍷 Arômes de framboise et de pruneau, velouté 🍷 14-16°C 🍷 Saucisses grillées, assiettes froides

-20% **9.50**
au lieu de 11.95



+ **Ciel-de-Perdrix Nid d'Amour, AOC Valais**
Suisse, 2022, 75 cl, 16,5 points*

🍷 Pinot noir 🍷 Rose saumon 🍷 Bouquet fruité 🍷 8-10°C 🍷 Poissons d'eau douce, plateaux de fromages, apéritif

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

+ **Steinböckler Pinot Noir, Fläsch Gemswändler AOC Grisons**

Suisse, 2022, 75 cl, 17,25 points*

🍷 Pinot noir 🍷 Grenat 🍷 Épicé et poivré, ample 🍷 15-17°C 🍷 Assiettes froides, spécialités grisonnes

14.90
au lieu de 18.50



+ **Beaurepart Rosé, Grande Cuvée, Pays d'Oc IGP**
France, 2022, 75 cl, 17 points*

🍷 Cinsault 🍷 Rose saumon tendre 🍷 Rafraîchissant, gouleyant, pamplemousse, framboise, fraise 🍷 10-12°C 🍷 Apéritif, entrées légères, poisson

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

+ **Beaurepart Grande Réserve, Pays d'Oc IGP**
France, 2022, 75 cl, 17 points*

🍷 Merlot, cabernet sauvignon 🍷 Cerise intense 🍷 Dense, équilibre et structure 🍷 16-18°C 🍷 Viande rouge, fromages à pâte dure

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



+ **Stella d'Oro, Negroamaro di Salento, IGP Barrique**
Italie, 2021, 75 cl

🍷 Negroamaro 🍷 Grenat 🍷 Raisinets, fruits secs, cacao 🍷 16-18°C 🍷 Rôtis, gratins

-21% **16.50**
au lieu de 20.90

+ **Animus Reserva, Douro DOC**
Portugal, 2020, 75 cl, 17,25 points*

🍷 Tinta roiz, touriga franca, touriga nacional 🍷 Grenat 🍷 Corps ample 🍷 16-18°C 🍷 Agneau, paëlla, rumsteck aux légumes

-21% **10.90**
au lieu de 13.80



+ **Oro, Selección Solitario, Toro DO**
Espagne, 2020, 75 cl, 17,25 points*

🍷 Tinta de Toro 🍷 Rouge sombre 🍷 Notes de fruits rouges et de vanille 🍷 16-18°C 🍷 Cordon bleu, plateau de fromages

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



Action valable
du 25.3.2024 au
27.4.2024
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 Médaille d'Or *Weinseller*.

BONJOUR PRINTEMPS!



CAROTTES EN PÂTE AVEC DIP À L'AIL DES OURS ET À LA FETA
Des bâtonnets de légumes à l'apéro avec un joli dip vert pour changer. Il est aussi délicieux avec de la ciboulette. Recette en page 21.

**CUPCAKES AUX FRAISES ET
À LA RHUBARBE**

Avec son topping de crème au beurre fruitée et son duo imbattable de fraise et de rhubarbe, le printemps se montre sous son jour le plus doux. Recette en page 21.



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

**Pas encore d'idées pour l'apéro, le brunch ou le repas pascal?
Voici quelques suggestions aussi rapides que le lapin de Pâques, pour passer
une fête printanière détendue et passionnante sur le plan culinaire.**

SALADE D'ASPERGES ET DE POMMES DE TERRE AUX ŒUFS MOLLETS

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 45 minutes

LA VINAIGRETTE

- 2 cs de moutarde
- 2 cs de vinaigre clair, p. ex. vinaigre de vin blanc
- 2 cs d'huile de colza
- 1 cs de miel liquide
- ½ botte de ciboulette, ciselée
- sel, poivre

LA SALADE

- 300 g de pommes de terre nouvelles, lavées, coupées en deux ou en quatre
- 400 g d'asperges vertes, parées, en morceaux de 3 cm
- 4-8 œufs, à température ambiante
- 1 botte de radis, en fines lamelles

1. Remuer la moutarde avec le reste des ingrédients, ciboulette comprise, assaisonner, réserver.
2. Cuire les pommes de terre al dente dans de l'eau salée bouillante. Ajouter les asperges, poursuivre la cuisson env. 5 minutes. Égoutter et laisser la vapeur s'échapper.
3. Cuire les œufs 7 minutes, plonger dans l'eau glacée, écaler, réserver.
4. Mélanger les pommes de terre et les asperges avec la vinaigrette, servir sur des assiettes. Couper les œufs en deux, répartir dessus, décorer avec les rondelles de radis.

NOS CONSEILS

- Remplacer les asperges par des courgettes. Pour cela, couper les légumes en morceaux de 3 cm et les cuire 2 minutes.
- Remplacer les pommes de terre nouvelles par des pommes de terre à chair ferme.



Jolie table
IDÉE DÉCO
en page 23



ESCALOPES DE PORC SUR LIT DE COURGETTES AUX MORILLES

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 40 minutes

1 botte de persil, haché
sel, poivre

LA VIANDE

- 4 escalopes de porc ou 8 petites escalopes de porc
- ½ cc de paprika
- sel, poivre
- 2 cs de farine blanche
- huile de tournesol

LES LÉGUMES

- 2 cs de beurre
- 1 oignon, en lanières
- 30 g de morilles sèches, trempées 20 minutes dans de l'eau tiède, égouttées, coupées en quatre dans la longueur
- 400 g de courgettes, émincées à la mandoline dans la longueur
- 200 g de petits pois surgelés, décongelés
- 1 dl de demi-crème acidulée
- 1 botte de ciboulette, ciselée, 2 cs réservées pour le décor

1. Assaisonner la viande, fariner, tapoter pour enlever l'excédent de farine. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, faire dorer les escalopes env. 3 minutes de chaque côté, les retirer et les réserver au four à 80 °C.
2. Faire chauffer le beurre dans la même poêle, y faire revenir les oignons 2 minutes. Ajouter les morilles, faire revenir 2 minutes. Ajouter les courgettes et les petits pois, cuire en les gardant croquants. Ajouter la demi-crème acidulée et les herbes, assaisonner.
3. Dresser les escalopes sur les légumes, décorer avec la ciboulette réservée.

NOTRE CONSEIL

Servir avec des croquettes de pommes de terre au four, des pommes rissolées, des nouilles ou du riz long grain.

BABKA AUX OLIVES ET AU FROMAGE

POUR 1 pièce

PRÉPARATION env. 30 minutes

LEVAGE env. 3 heures 30 minutes

CUISSON AU FOUR env. 50 minutes

1 moule à cake de 25 cm de long

Papier cuisson pour le moule

LA PÂTE

350 g de farine pour tresse
¾ de cc de sel
10 g de levure fraîche
 env. **2,2 dl** de lait entier,
 à température ambiante
30 g de beurre,
 à température ambiante

LA FARCE

150 g d'olives noires dénoyautées
 mixées grossièrement ou
 hachées finement
1 cs d'origan séché
4 cs d'huile d'olive
90 g de fromage râpé,
 p. ex. grana padano

1. Mélanger la farine et le sel, former un puits. Dissoudre la levure dans le lait, la verser dans la fontaine avec le beurre. Mélanger le tout et pétrir en une pâte lisse et souple. Couvrir et laisser doubler de volume 2-3 heures à température ambiante.
2. Mélanger les olives, l'origan et l'huile, réserver.
3. Abaisser la pâte sur un peu de farine en un carré d'env. 40 cm de côté. Couvrir la pâte et la laisser reposer 10 minutes.
4. Badigeonner la pâte de farce d'olive et la parsemer de fromage en laissant un bord libre d'env. 3 cm. Enrouler la pâte et la poser en diagonale sur une planche. Couper le rouleau de pâte en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un grand couteau bien aiguisé. Torsader les deux rouleaux en spirale, face coupée vers le haut, presser légèrement les extrémités et les replier dessous. Déposer dans le moule préparé et laisser lever env. 30 minutes.
5. Cuire env. 40-50 minutes au four préchauffé à 170 °C (chaleur tournante/air pulsé). Laisser tiédir légèrement. Démouler, poser sur une grille et laisser refroidir complètement.

NOS CONSEILS

- Servir en tranches à l'apéritif, au brunch ou avec une salade.
- La babka est un gâteau d'Europe de l'Est, à l'origine sucré et à base de levure, traditionnellement préparé pour Pâques.



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





WHOOPIES AUX CAROTTES ET AU MIEL FOURRÉS DE FROMAGE FRAIS À LA VANILLE

POUR 10 pièces

PRÉPARATION env. 45 minutes

MISE AU FRAIS env. 1 heure

CUISSON AU FOUR env. 15 minutes

Papier cuisson pour la plaque

1 poche à dresser à douille lisse

LES WHOOPIES

- 200 g de farine blanche**
- 50 g d'amandes mondées moulues**
- 1 cc de poudre à lever**
- 1 pincée de sel**
- 1 cc de cannelle moulue**
- 100 g de beurre,**
à température ambiante
- 50 g de sucre**
- 100 g de miel liquide**
- 1 œuf**
- 150 g de carottes,**
râpées à la râpe à rösti

LA FARCE

- 50 g de beurre,**
à température ambiante
- 1 gousse de vanille,**
fendue dans la longueur,
les graines grattées
- 70 g de sucre glace**
- 100 g de fromage frais nature**

1. Mélanger la farine et le reste des ingrédients, cannelle comprise, réserver. Battre le beurre, le sucre et le miel en mousse, ajouter l'œuf et battre jusqu'à ce que la mousse blanchisse. Incorporer les carottes et le mélange de farine. Mettre au frais 1 heure.

2. À l'aide d'une cuillère à soupe ou avec les mains mouillées, déposer 20 portions de pâte rondes sur la plaque préparée en les espaçant légèrement. Aplatir un peu à la main.

3. Cuire env. 12-15 minutes au four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.

4. Batts le beurre, les graines de vanille et le sucre glace env. 2 minutes en une masse claire et aérée. Incorporer le fromage frais par cuillerées. Verser dans la poche à douille. Répartir la crème sur la moitié des biscuits, recouvrir avec les biscuits restants. Mettre les whoopies au frais jusqu'au moment de servir.

NOS CONSEILS

- Remplir les *whoopies* d'une petite boule de glace à la crème vanillée au lieu de la farce au fromage frais.

- Décorer selon goût d'une carotte en massepain.
- Les *whoopies* sont des biscuits à deux étages fourrés de crème, dont la consistance se situe entre celle des petits biscuits et celle des gâteaux.



ÉDITION
LIMITÉE

SAY IT WITH *Cailler*



DÉCOUVREZ NOS MESSAGES
CHOCOLATÉS ET

GAGNEZ 10'000 CHF

SUR CAILLER.CH/WIN

GÂTEAU DE PÂQUES AU CHOCOLAT

POUR 1 gâteau

PRÉPARATION env. 45 minutes

MISE AU FRAIS env. 60 minutes

CUISSON AU FOUR env. 40 minutes

Plaque à gâteau d'env. 24 cm Ø

beurre et chapelure
pour le fond de la plaque

LA PÂTE

150 g de farine mi-blanche
20 g de cacao en poudre
1 cs de sucre
½ cc de sel
70 g de beurre, froid, en morceaux
4-5 cs d'eau froide

LA GARNITURE

4 dl de crème entière
40 g de cacao en poudre
1 p. de couteau de sel
50 g de semoule de blé dur
100 g de chocolat noir,
haché grossièrement
120 g de sucre
3 œufs

150 g de confiture de framboises
cacao en poudre pour saupoudrer

- Mélanger la farine et le reste des ingrédients, sel compris. Ajouter le beurre et le travailler en une masse grumeleuse. Former un puits. Verser de l'eau dedans, rassembler en pâte, sans pétrir. Envelopper dans un film alimentaire et laisser reposer au frais env. 1 heure.
- Porter lentement à ébullition la crème, le cacao, le sel et la semoule, faire mijoter sur feu doux env. 10 minutes. Retirer la casserole du feu, laisser tiédir 15 minutes. Ajouter le chocolat et faire fondre. Laisser refroidir.
- Abaisser la pâte sur un peu de farine sur une épaisseur de 2-3 mm, la déposer dans la plaque préparée. Piquer le fond de pâte avec une fourchette, badigeonner de confiture. Réserver au frais jusqu'à la suite de la préparation.
- Fouetter la bouillie de semoule. Batta le sucre et les œufs en mousse 2-3 minutes, incorporer délicatement à la bouillie. Répartir uniformément la garniture sur le fond de pâte.
- Cuire env. 35-40 minutes au four préchauffé à 170 °C (chaleur tournante/air pulsé). Laisser tiédir un peu. Démouler sur une grille, laisser refroidir complètement. Saupoudrer de cacao en poudre.

NOS CONSEILS

- Avant de saupoudrer de cacao, placer sur le gâteau des motifs de Pâques découpés dans du papier ou du carton. Saupoudrer, retirer délicatement le motif.
- Décorer à volonté avec des petits œufs en sucre.



DES AILES POUR L'ÉTÉ.



Curuba-Fleur de Sureau



Red Bull

STIMULE LE CORPS ET L'ESPRIT.



CUPCAKES AUX FRAISES ET À LA RHUBARBE

POUR 12 pièces

PRÉPARATION env. 30 minutes

MISE AU FRAIS env. 3 heures

CUISSON AU FOUR env. 25 minutes

Plaque à muffins avec 12 cavités chemisées de caissettes en papier pour muffins

1 poche à dresser à douille dentelée ou lisse

LA PÂTE

- 80 g de beurre, à température ambiante
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 150 g de yogourt nature
- ½ citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé
- 100 g de fraises, en petits dés
- 100 g de rhubarbe, en petits dés
- 200 g de farine blanche
- 100 g d'amandes mondées moulues
- 1 cc de poudre à lever
- 1 pincée de sel

LE TOPPING

- 200 g de beurre, à température ambiante
- 80 g de fraises
- 200 g de sucre glace
- colorant alimentaire rose
- fraises pour la décoration
- petits œufs en sucre pour décorer

1. Battre le beurre et le sucre en mousse, ajouter les œufs, fouetter jusqu'à ce que la masse blanchisse. Incorporer le yogourt et le reste des ingrédients, rhubarbe comprise. Mélanger la farine avec le reste des ingrédients, sel compris, tamiser sur la masse. Incorporer délicatement. Répartir dans les cavités de la plaque préparée.
2. Cuire env. 20-25 minutes dans le four préchauffé à 170°C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer et laisser refroidir sur une grille.
3. Fouetter le beurre jusqu'à ce qu'il blanchisse et devienne mousseux. Mixer les fraises avec le sucre glace. Incorporer par cuillerées au beurre. Ajouter la purée de fraises lorsque la masse est homogène. Ajouter le colorant alimentaire. Verser dans la poche préparée, dresser sur les cupcakes. Décorer avec des fraises ou des petits œufs en sucre.

NOS CONSEILS

- Décorer les cupcakes avec des carottes en massepain ou des petits lapins en chocolat.
- La rhubarbe peut être remplacée par des fraises.



CAROTTES EN PÂTE AVEC DIP À L'AIL DES OURS ET À LA FETA

POUR 12 pièces

PRÉPARATION env. 30 minutes

MACÉRATION env. 15 minutes

CUISSON AU FOUR env. 30 minutes

Papier cuisson pour la plaque

LES CAROTTES

- 12 carottes aussi petites que possible, pelées
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre
- 3 cs de moutarde
- 1 cs de miel liquide, p. ex. miel de fleurs
- 1 abaisse de pâte feuilletée rectangulaire
- 1 œuf, battu
- ½ bouquet de persil

LA SAUCE DIP

- 200 g de feta, en dés grossiers
- 4 cs d'huile d'olive
- 1 poignée d'ail des ours, coupé grossièrement
- poivre

1. Faire mariner les carottes avec l'huile, le sel et le poivre env. 15 minutes. Mélanger la moutarde et le miel, en badigeonner la pâte feuilletée. Couper la pâte dans le sens de la longueur en 12 bandes d'env. 3 cm de large, enrouler autour des carottes de bas en haut, poser sur la plaque préparée, badigeonner d'œuf.
2. Cuire env. 30 minutes dans le four préchauffé à 170°C (chaleur tournante/air pulsé). Laisser refroidir un peu sur une grille. Insérer une branche de persil dans l'extrémité supérieure de chaque carotte en pâte.
3. Mixer en purée la feta, l'huile et l'ail des ours, assaisonner. Servir en accompagnement.

NOS CONSEILS

- Couper les carottes trop grosses en deux ou en quatre dans le sens de la longueur.
- Remplacer l'ail des ours par de la ciboulette.
- Les carottes peuvent accompagner un apéritif, un brunch ou une salade.



NOUILLES AU SAFRAN, POULET ET FENOUIL

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 30 minutes

- 400 g de pâtes, p. ex. nouilles larges
- 300 g d'émincé de poulet
- sel, poivre
- 2 cs d'huile de tournesol
- 200 g de fenouil, émincé finement à la mandoline, les fanes réservées pour le décor
- 1 piment mi-fort, en fines rouelles
- 1 dl de vermouth blanc, p. ex. Martini blanc
- 1 dosette de safran
- 1,5 dl de bouillon de légumes
- 1,8 dl de demi-crème pour sauce
- sel, poivre
- ½ citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé et le jus

1. Cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée bouillante, égoutter.
2. Assaisonner le poulet. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Bien saisir le poulet de tous les côtés env. 4 minutes, en le gardant tendre à cœur, retirer et réserver au chaud.
3. Faire revenir le fenouil et le piment mi-fort dans la même poêle jusqu'à ce qu'ils soient al dente, déglacer avec le vermouth, faire réduire complètement. Ajouter le safran, le bouillon et la crème. Porter la sauce à ébullition, laisser mijoter 5 minutes, assaisonner. Ajouter les pâtes, le zeste et le jus de citron et le poulet, chauffer. Décorer avec les fanes de fenouil.

NOTRE CONSEIL

Remplacer le vermouth par du vin blanc ou du jus d'orange.

Joyeuses Pâques

5.95

LAPIN
FLORIAN
200 g



4.95

POULE
KINDER
138 g



4.40

BISCUITS VOLG
LAPINS DE
PÂQUES
320 g



7.90

LAPIN D'OR
FLEURS
LINDT
disponible en
deux couleurs
200 g



3.75

LAPIN
FLORA
250 g



5.95

PETITS
ŒUFS
KIRSCH
140 g



6.50

LAPIN
KILIAN
500 g



10.50

PETITS
ŒUFS
au lait
500 g



3.50

LAPIN
LUCA
180 g



9.50

MINI
LAPIN D'OR
LINDT
120 g



9.90

PETITS ŒUFS
LINDOR LINDT
au lait
450 g



11.50

LAPIN
ROBIN
aux éclats
d'amandes
455 g





DU NEUF POUR L'ŒUF

Une déco pascale dont la préparation
prend moins de temps que la cuisson d'un œuf?

Rien de plus simple.

Comment faire: cuire les œufs dix minutes à l'eau bouillante, laisser tiédir. Ne pas les passer sous l'eau froide, car ils se conserveraient moins longtemps. Dessiner des rayures au feutre alimentaire et décorer de petits nœuds. Les œufs peuvent être enveloppés de mousse fraîche ou artificielle attachée avec du raphia. Les âmes champêtres utiliseront de la gypsophile ou d'autres fleurs précoces. La mousse peut aussi emballer un objet ovale ou simplement être nouée en petits paquets. Si l'on utilise des coquilles d'œufs préalablement vidées, il faudra les manipuler avec précaution.

Les jaunes et les blancs d'œufs pourront par exemple servir pour les cupcakes aux fraises et à la rhubarbe de la page 21.

Ils arborent fièrement la croix suisse sur leur emballage: les produits d'entretien de la marque Volg.



UNE PROPRETÉ 100% SUISSE

L'arrivée du printemps donne envie de se lancer dans un grand nettoyage pour profiter d'un intérieur d'une propreté éclatante. Tous fabriqués en Suisse, les produits d'entretien de la marque Volg sont un brillant choix en l'occurrence.

Il va bientôt falloir remettre les pendules à l'heure: le 31 mars, on passe à l'heure d'été. Les journées deviendront donc progressivement plus chaudes, plus agréables et dans l'ensemble plus lumineuses. D'ailleurs, on aperçoit déjà de la poussière au fond du coin cuisine et, la lumière du jour aidant, la robinetterie de la salle de bain nous apparaît bien terne. Il est grand temps de faire place nette! Avec le nettoyage de printemps, on entame la nouvelle saison sur des bases propres et saines.

Des circuits courts

Chez Volg, on trouve de quoi combler tous les besoins du quotidien, et donc aussi des ustensiles de ménage pour garder son intérieur propre. Et parce que Volg donne autant que possible la priorité «au local», tous les produits de nettoyage et d'entretien de la marque Volg proviennent de Suisse. Ils sont fabriqués sur deux sites, l'un à Winterthour et l'autre dans le canton de Bâle-Campagne, puis arrivent à la centrale de distribution de Volg. De là, ils sont acheminés vers les quelque 600 magasins

Volg de Suisse romande et de Suisse allemandique, avant de faire briller les intérieurs des clientes et des clients Volg. Le chemin jusqu'au magasin du village est rarement long – de même, les produits que l'on y trouve empruntent souvent des circuits courts. Le vinaigre de nettoyage Volg est un véritable «produit à tout faire» pour la cuisine et la salle de bain: il permet de nettoyer le carrelage, le chrome et l'acier chromé, le lavabo, la robinetterie, la porcelaine sanitaire, et même le plastique. Pour des détergents plus ciblés, on peut opter pour le nettoyant de cuisine ou le nettoyant pour salle de bain, tous deux en spray. Et si le calcaire est trop incrusté et empêche les surfaces de briller, le détartrant Volg vient lever le voile pour une clarté retrouvée.

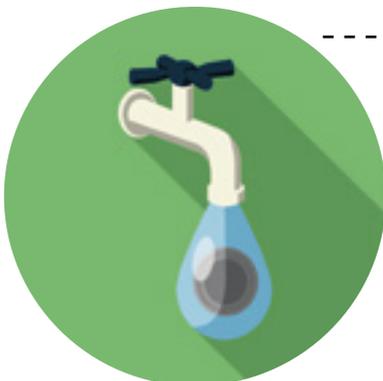
La qualité à un prix avantageux

Volg réalise environ 77 pour cent de son chiffre d'affaires grâce à des produits fabriqués en Suisse. C'est donc le détaillant qui inclut le plus d'articles helvétiques dans son assortiment. L'éventail va des produits frais, dont viandes, poissons et spécialités laitières, aux boissons, pâtes

et plats prêts à déguster pour un dîner ou un souper rapides, en passant par la nourriture pour animaux, les cosmétiques ... et les détergents. Dans presque tous les domaines de l'assortiment, des articles de marques connues côtoient des produits issus des deux gammes Volg. Ainsi, la marque Volg et la gamme Familienpreis, aux prix particulièrement attractifs, offrent des alternatives avantageuses sans sacrifier la qualité.

La Suisse en première place

Volg est une fédération organisée en coopérative: pour elle, l'attachement au site de production suisse est un engagement fondamental. Le développement durable est également un pilier de la philosophie de l'entreprise. Avec une valeur ajoutée évidente: les entreprises helvétiques sont favorisées, ce qui sécurise les emplois et maintient la chaîne de valeur dans le pays. En outre, les circuits sont courts – de la production à la distribution et à l'acheminement dans les magasins de village, jusqu'à l'utilisation au sein des foyers. Pour une propreté sous le signe de la durabilité!



TOUT LE MONDE PEUT AGIR

Économies d'eau, précision du dosage

Plus on en met, mieux c'est? En tout cas, pas pour les produits d'entretien. Leur efficacité est calculée et testée avec précision par le fabricant. Si l'on s'en tient au dosage indiqué sur l'emballage, on obtient un résultat impeccable – tout en préservant l'environnement et son porte-monnaie. On peut aussi économiser l'eau: pour les sols par exemple, il n'est pas nécessaire de remplir le seau. Et si ce n'est pas trop sale, la même eau peut servir à laver plusieurs pièces. Les linges et même les éponges se lavent aisément en machine avec d'autres chiffons. Et en outre, on peut offrir une nouvelle vie aux vêtements abîmés ne pouvant plus être collectés en les découpant pour en faire des pattes.

Le poisson dans tous ses états



CROISSANTS AU SAUMON ET AUX ÉPINARDS

Le raffinement en toute simplicité:
mélanger la farce, la répartir sur
la pâte, enrouler, cuire, déguster.
Recette en page 33.



**TRUITE SAUMONÉE EN CROÛTE
D'AMANDES ET RISOTTO À LA TOMATE**
La rencontre des arômes méditerranéens
avec du poisson tendre suisse.
Recette en page 33.

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

Léger, varié et riche en protéines: le poisson est depuis longtemps de mise le Vendredi-Saint, mais pas seulement! Le poisson frais et le saumon fumé raffiné sont à l'honneur, tout comme les sticks de poisson et le thon en boîte.



POUR FINS GOURMETS.

Les pâtes aiment le pesto.

En particulier dans la nouvelle
salade de pâtes au pesto.



**À essayer
sans attendre !**

* Produit potentiellement indisponible dans les petits points de vente.

GALETTES DE POISSON, SAUCE AU CITRON ET AU YOGOURT

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 30 minutes

LA SAUCE AU CITRON ET AU YOGOURT

- 50 g de mayonnaise
- 100 g de yogourt à la grecque nature, non sucré
- ½ citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé, 2 cs de jus
- sel, poivre

LES GALETTES DE POISSON

- 750 g de filets de truite, sans la peau, finement coupés
- 1 cm de gingembre, râpé
- 1 gousse d'ail, pressée
- ½ botte de ciboulette
- 4 cs de chapelure
- 50 g de yogourt à la grecque nature, non sucré
- 2 cc de féculé
- 1 cc de sel
- ½ cc de poivre
- 2 cs d'huile de colza

1. Mélanger la mayonnaise avec le yogourt, ajouter le zeste et le jus de citron, assaisonner.

2. Mélanger le poisson avec tous les ingrédients, yogourt compris. Ajouter la féculé délayée avec 2 cs d'eau, assaisonner. Former env. 16 galettes avec les mains mouillées. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et cuire les galettes par portions env. 3 minutes de chaque côté.

3. Dresser les galettes de poisson, servir avec la sauce au yogourt et au citron.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec des pommes de terre à l'anglaise et une salade de rampon.



THE COOL WAY TO WAKE UP

CAFÉ FRAÎCHEMENT TORRÉFIÉ
INGRÉDIENTS 100% NATURELS



LATTESSO® - PRÉPARÉ AVEC PASSION PAR cremo®

nouveau

Made for
Sharing.



GAGNEZ

1 DES 50 SACHETS DE
DÉGUSTATION DE KNOPPERS GOODIES.

PARTICIPATION ICI: www.storckwin.ch/fr

*éventuellement indisponible dans les plus petits points de vente.





BROCCOLI TONNATI (BROCCOLI ET SAUCE AU THON)

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 25 minutes

LES BROCOLIS

- 2 cs d'huile de tournesol**
- 1 kg de brocolis,**
les sommets détachées
- 1 dl de vin blanc**
sel, poivre

LA SAUCE

- 200 g de thon en boîte**
à l'huile, égoutté
- 150 g de mayonnaise**
- 2 filets d'anchois**
- 1 cs de câpres,** égouttées
- 1 gousse d'ail**
- 0,5 dl de bouillon de légumes,**
froid
- 3 cs de vinaigre balsamique**
blanc
sel, poivre

- 2 cs de pignons de pin,**
grillés, pour décorer

1. Chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir les brocolis sur feu vif env. 2 minutes, déglacer avec le vin, baisser le feu, couvrir et poursuivre la cuisson env. 10 minutes, assaisonner.

2. Mélanger le thon avec tous les ingrédients, ail compris, verser le bouillon et le vinaigre, Mixer, assaisonner.

3. Étaler un peu de sauce sur les assiettes, y répartir les brocolis, garnir de pignons de pin. Servir avec le reste de la sauce.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec du pain noir frais ou du pain de mie.

STICKS DE POISSON À L'AIGRE-DOUX

POUR 4 personnes
PRÉPARATION env. 25 minutes

- 2 cs d'huile de tournesol**
- 1 piment mi-fort,**
épépiné, haché
- 2 poivrons rouges,**
en petits dés
- 1 oignon,** en lanières
- 4 tranches d'ananas en**
boîte, égouttées, en dés
- 3 cs de sucre**
- 2 cs de ketchup**
- 2 cs de sauce soja**
- 2 cs de vinaigre clair,**
p. ex. vinaigre de
vin blanc
- 2 cc de fécule**
- 1,5 dl d'eau**
sel

- 3 cs d'huile de tournesol**
- 600 g de sticks de poisson,**
p. ex. Findus Crack-Sticks

2. Mélanger le sucre, le ketchup, la sauce soja et le vinaigre, ajouter.

3. Délayer la fécule avec de l'eau, ajouter à la sauce, laisser mijoter env. 10 minutes jusqu'à ce qu'elle épaississe, saler.

4. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y faire cuire les sticks de poisson par portions env. 7 minutes.

5. Dresser les sticks de poisson avec la sauce.

NOTRE CONSEIL

Idéal avec du riz au jasmin.





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



Citterio
apporte du
BONHEURS
à table*



CITTERIO



*Éventuellement pas disponible dans les petits points de vente



CROISSANTS AU SAUMON ET AUX ÉPINARDS

POUR 12 pièces
 PRÉPARATION env. 30 minutes
 MISE AU FRAIS env. 20 minutes
 CUISSON AU FOUR env. 20 minutes
 Papier cuisson pour la plaque

- 1 oignon, haché finement
- 200 g d'épinards surgelés, dégelés, pressés, hachés grossièrement
- 100 g de saumon fumé, en morceaux
- 1 œuf, battu
- 1 blanc d'œuf
- 1 cs de moutarde
- 100 g de fromage frais nature
- 3 cs de noisettes moulues
- ½ botte de persil, haché finement
- sel, poivre
- 1 abaisse de pâte feuilletée ronde
- 1 jaune d'œuf, battu

1. Mélanger les oignons avec tous les ingrédients, persil compris, assaisonner.
2. Couper la pâte en 12 triangles. Y répartir la farce, enrouler à partir du grand côté vers la pointe. Déposer les croissants sur la plaque préparée, laisser reposer env. 20 minutes au frais. Badigeonner de jaune d'œuf.
3. Cuire env. 20 minutes au four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante/air pulsé).

NOTRE CONSEIL

Servir à l'apéritif avec un vin blanc fruité ou un rosé.



NOTRE CONSEIL VIN

Oeil-de-Perdrix, Nid d'Amour, AOC Valais, Suisse, 75 cl

La couleur rosée est de mise: ce vin à la robe saumonée est tout aussi délicieux à l'apéritif avec les croissants au saumon et aux épinards qu'avec le plat principal à base de poisson d'eau douce.



TRUITE SAUMONÉE EN CROÛTE D'AMANDES ET RISOTTO À LA TOMATE

POUR 4 personnes
 PRÉPARATION env. 35 minutes
 CUISSON AU FOUR env. 15 minutes
 Papier cuisson pour la plaque

LE RISOTTO

- 2 cs de beurre
- 1 oignon, haché finement
- 300 g de riz pour risotto
- 1 dl de vin blanc
- 400 g de tomates concassées en boîte
- 1 l de bouillon de légumes, chaud
- 100 g de mascarpone
- 70 g de fromage râpé, p. ex. grana padano
- ½ citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé, tout le jus
- sel, poivre

LES TRUITES SAUMONÉES

- 2 cs de miel liquide
- 2 cs d'huile de tournesol
- ½ citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé, tout le jus
- sel, poivre
- 4 truites saumonées de 160 g, sans la peau
- 60 g d'amandes effilées
- 1 citron, en quartiers, pour décorer

1. Chauffer le beurre dans une casserole. Faire revenir les oignons, ajouter le riz, faire revenir brièvement.
2. Mouiller avec le vin, ajouter les tomates, baisser le feu, ajouter autant de bouillon que nécessaire pour recouvrir le riz. Dès que le riz a absorbé le liquide, ajouter peu à peu le reste du bouillon en remuant constamment, laisser mijoter env. 15 minutes, jusqu'à ce que le riz soit al dente.
3. Retirer la casserole du feu, ajouter le mascarpone, le fromage râpé, le zeste et le jus de citron, couvrir et laisser reposer env. 5 minutes, assaisonner.
4. Mélanger le miel, l'huile, le zeste et le jus de citron, assaisonner. Déposer les truites saumonées sur la plaque préparée, les badigeonner avec le mélange de miel, répartir les amandes par-dessus, presser légèrement. Cuire env. 15 minutes au four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé).
5. Dresser le risotto et les truites saumonées, décorer avec les quartiers de citron.

NOTRE CONSEIL

Remplacer les truites saumonées par des filets de sandre ou des filets de saumon surgelés décongelés. Avec le sandre, le temps de cuisson est réduit à 10 minutes.



THOMY

**DÈS ASPERGES
AU GRÈ DE VOS ENVIES !**



ZENI
1870

**La longue tradition
se reflète dans nos
vins.**

Depuis plus de 150 ans, la famille Zeni vinifie ses vins sur les magnifiques collines de moraine du lac de Garde. L'amour et le respect du terroir bonifient les vins de la Cantina Zeni.

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

FRUITS CONGELÉS VOLG

Fraîchement surgelés

Plus besoin d'attendre l'été: toute la saveur des petits fruits se retrouve au congélateur! Il suffit d'ouvrir le compartiment, de sortir les baies - et de prendre la quantité nécessaire pour un smoothie, un muesli ou un dessert.

Bonheur complet

C'est pratique: les fruits congelés se prélèvent par portions, en fonction de la quantité dont on a besoin sur le moment. Quitte à ce que ce soit juste quelques baies pour décorer un dessert. Voilà donc une excellente solution contre le gaspillage alimentaire, surtout pour les petits fruits qui, frais, doivent être consommés très rapidement. Comme les baies et les fruits de la marque Volg sont congelés frais, ils sont tout aussi riches en vitamines et en nutriments précieux - parfois même plus que les frais.



Poids plume

Les petits fruits offrent tout ce que l'on attend d'un aliment: ils sont délicieux tout en étant très peu caloriques, donc il n'y a pas à hésiter. Ils peuvent aussi servir à confectionner toutes sortes de délices, comme un smoothie minute, un frappé, un biscuit, un muesli ou un dessert. On peut aussi improviser un gâteau en disposant tout simplement des moitiés de pruneaux Volg bio sur une pâte.

SAUVAGES ET BLEUES

Les myrtilles sauvages sont plus petites et ont une saveur plus intense que leurs cousines de culture. Leur rapport peau/pulpe est plus élevé, ce qui fait qu'elles sont moins aqueuses et contiennent davantage de pigments antioxydants. Elles ont ainsi la chair bleue, tandis que les myrtilles de culture ont une pulpe claire. Les myrtilles sauvages affichent également une teneur en fibres plus élevée.

ROSES ET DÉLICATES

Tendrement fruitées, les framboises sont très appréciées par les adultes comme par les enfants. Mieux vaut donc toujours en avoir au congélateur! Comme les petits fruits surgelés, elles se décongelent vite. Quand le temps presse le matin: il suffit de jeter une poignée de framboises dans un récipient refermable, de mélanger avec du yogourt et du muesli, et en route pour le travail! À l'arrivée, on obtient un petit-déjeuner équilibré prêt à déguster.

Gourmandises sans sucre

Des baies et des fruits à avoir en réserve, dont un mélange de baies Volg multicolore, à base de framboises, de mûres des bois, de myrtilles sauvages et de groseilles rouges. **Volg Framboises, Volg Mélange de baies*, Volg Myrtilles sauvages*, 300 g par sachet, et moitiés de pruneaux bio Volg*, 500 g.**



Quoi de meilleur que l'odeur
des petits pains et des
croissants frais le matin?



HIESTAND ET IP-SUISSE: TRENTE ANS DE COOPÉRATION

C'est la fête!

L'artisanat boulanger suisse et l'avenir des paysans helvétiques vont de pair à la boulangerie Hiestand qui célèbre cette année 30 ans de partenariat avec IP-Suisse.



En accord avec la nature

Les céréales utilisées par la boulangerie Hiestand pour fabriquer ses produits arborent le label IP-Suisse, garant d'une agriculture durable et préservant l'environnement. La coccinelle symbolise le respect de l'animal, de l'être humain et de la nature ainsi que la préservation de la biodiversité.

Un partenariat novateur

Il y a 30 ans, la boulangerie Hiestand est la première boulangerie helvétique à soutenir la production durable de céréales en Suisse avec un investissement à hauteur de 100 000 francs. Une étape majeure pour l'agriculture écologique et le début de la coopération avec IP-Suisse. En 1994, les premiers croissants et pains produits avec de la farine IP-Suisse sortent des fours – un anniversaire que nous tenons à célébrer!



FRAIS DU FOUR CHEZ VOLG

L'aromatique pain toupie bis IPS four à pierre, le croustillant pain PurEpeautre au feu de bois, l'amusant pain tessinois, la classique tresse au beurre et bien sûr l'incomparable croissant: les produits boulangers frais du four de Hiestand sont faits pour Volg comme le beurre pour le pain.



L'ARTISANAT BOULANGER SUISSE A DE L'AVENIR

La success-story de Hiestand à Zurich débute en 1967. À l'époque, le rêve était de pouvoir proposer à tout moment des croissants frais. Volg a compté parmi les premiers clients pour ces articles de boulangerie frais du four. Aujourd'hui, la boulangerie Hiestand est le deuxième plus gros acheteur de céréales IP-Suisse. Avec des matières premières d'origine suisse et une utilisation soignée des ressources, le pionnier du «frais du four» se tourne vers un avenir durable.

Hiestand® 

FRAIS DU FOUR – NOTRE METIER

Munz+

DÉJÀ
GOÛTÉ?

Unique

SWISS
MADE 



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

Hero

Un duo suisse de choc...



... en GRAND et en petit.

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

Dans toutes les directions

Au nord, à l'est, au sud, à l'ouest, ou en altitude: parmi les quelque 600 magasins de village, lesquels sont presque à la frontière ou au plus près du ciel?



Le plus haut

À Avers, à plus de 2000 mètres d'altitude, se trouve la plus haute zone d'Europe habitée toute l'année. Cette vallée grisonne compte deux communes et dix fractions de commune. Le magasin Volg d'Avers GR est situé dans le hameau de la fraction de Cresta. Ce magasin de village a une valeur inestimable, les points d'approvisionnement les plus proches étant à environ 30 minutes de voiture.



Le plus au nord

Reiat est un nom à consonance exotique, bien qu'il soit aussi suisse que la raclette. Le district de Reiat, au nord-est de Schaffhouse, est la pointe la plus septentrionale du pays. Sur un haut plateau de cette région marquée par l'argile, on trouve le village de Lohn SH. Il compte d'ailleurs encore deux briqueteries et un magasin Volg tout aussi incontournable.



Le plus à l'ouest

Le magasin Volg le plus à l'ouest se situe au bord du lac Léman, il s'agit du Volg de Founex VD. Les amateurs de vin connaissent bien la région, qui est le terroir du divin La Côte. On y cultive principalement du chasselas et du chardonnay. Le magasin Volg propose des vins et de quoi combler tous les besoins du quotidien.



Le plus à l'est

Le Piz Chavalatsch est le point le plus à l'est de la Suisse. Ce sommet est traversé par la frontière entre la Suisse et l'Italie. Dans la vallée, avant de passer la frontière vers le val Venosta dans le Tyrol du Sud, on peut faire un arrêt au pittoresque Volg de Müstair GR, aménagé dans une bâtisse typique de la région. On y parle le romanche.



Le plus au sud

Wassen est un village situé sur la route du Gothard. Si l'on voyage en train, on pourra admirer l'attraction locale, l'église de Wassen, sous trois angles différents grâce au tunnel hélicoïdal de la ligne du Gothard. Au village, on se rend au Volg de Wassen pour faire ses courses ou se ravitailler avant de continuer la route en direction du sud.





It's
POM-
Time!

* Éventuellement non disponible dans les petits magasins



APPENZELLER ALPENBITTER
ORIGINAL

**SWISS MADE.
DEPUIS 1902.**

APPENZELLER.COM

3 fois unique

La famille Rivella s'agrandit: le dernier-né a la couleur du soleil. Le nouveau Rivella Jaune a fait son entrée chez Volg, aux côtés des classiques Rouge et Bleu.

Autres nouveautés sur volg.ch/nouveautes



1. Moins sucré

Place au Rivella Jaune avec une nouvelle recette à base d'ingrédients d'origine naturelle, sans colorants ni conservateurs! Il contient 40 pour cent de sucre en moins que le Rivella Rouge. Léger, c'est le rafraîchissement parfait pour les chaudes journées d'été.

2. Entièrement végétal

Le logo jaune et vert du V-Label sur la bouteille en PET est très clair: Rivella Jaune ne contient que des ingrédients végétaux, ce qui en fait une boisson idéale pour les personnes intolérantes au lactose ou véganes. Qui plus est, cette nouvelle recette est sans gluten.



3. Trois fois plus rafraîchissant

Rivella apporte de la couleur et de la gaieté à la Suisse depuis 1952. Comme les classiques Rouge et Bleu de la marque, le nouveau Rivella Jaune contient un mélange unique d'extraits de fruits et de plantes, mais il est exempt de lactosérum.



RIVELLA JAUNE

La même saveur rafraîchissante - mais avec moins de sucre et des ingrédients d'origine purement végétale.

Le tout sans gluten et sans lactose. Le nouveau Rivella Jaune a de quoi plaire à tout le monde!

Rivella Jaune, 50 cl*, Fr. 1.75

Rivella Jaune, 150 cl, Fr. 2.60

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

NO-BAKE CHEESECAKE

À l'approche de Pâques, des premières fraises et de la saison des baies qui s'annonce, le cheesecake de Valeria Nägeli est un gâteau qui doit absolument figurer dans une collection de recettes. Il est superbe, facile à réaliser et ne nécessite même pas de four.

NO-BAKE CHEESECAKE

POUR 1 gâteau

PRÉPARATION env. 30 minutes

MISE AU FRAIS env. 6 heures

Papier cuisson pour le fond du moule

Moule à charnière de 24 cm Ø

LE FOND

200 g de petits biscuits au beurre
85 g de beurre, fondu

LA FARCE

500 g de fromage frais nature
90 g de sucre glace
1 citron, rincé à l'eau chaude,
le zeste râpé et 3 cs de jus

250 g de crème entière,
fouettée en chantilly

100 g de chocolat noir,
fondu

env. 100 g de fraises, pour le décor,
coupées en deux

1. Mettre les biscuits dans un sac de congélation, les écraser finement avec le rouleau à pâtisserie et les mélanger avec le beurre. Verser la masse sur le fond du moule préparé, bien presser avec le culot d'un verre. Mettre au frais 15 minutes.

2. Mélanger le fromage frais, le sucre glace, le jus et le zeste de citron dans un récipient, incorporer délicatement la crème fouettée. Répartir sur le fond et lisser.

3. Répartir le chocolat par portions sur le gâteau, marbrer avec une brochette en bois ou une fourchette.

4. Couvrir le gâteau et le laisser prendre au réfrigérateur env. 6 heures, puis le décorer de fraises ou de baies et de fruits au choix.



VALERIA NÄGELI,
HIRZEL ZH

«Comme il n'y a pas besoin de cuire le fond ni la garniture, on ne risque pas d'erreur avec ce cheesecake, explique Valeria Nägeli, enthousiaste. Il est crémeux, aéré et sa décoration en fait un succès sur tous les buffets de desserts.» Les fraises peuvent être remplacées sans problème par d'autres baies ou fruits. Elle aime acheter les ingrédients nécessaires au magasin Volg de Hirzel. «J'apprécie particulièrement le choix de produits locaux et l'amabilité des collaborateurs.»



TOUTES
LES RECETTES
DES LECTEURS SUR
VOLG.CH/RECETTES

RECHERCHE AVEC
«RECETTE DES LECTEURS»

Comme toutes les recettes publiées dans le magazine *frais & sympa*, les recettes envoyées par les lecteurs sont testées par les cuisiniers du magazine et photographiées par un professionnel. Un grand merci pour toutes les recettes créatives qui nous parviennent régulièrement!



Quöllfrisch



APPENZELER BIER



RESTER LE MÊME POUR
TOUJOURS

WEIRD

REVENIR AVEC UN TOUT NOUVEAU LOOK

WONDERFUL



SCAN
& LEARN
MORE

THE WEIRDLY WONDERFUL
NICOTINE POUCH
EN SAVOIR PLUS SUR VELO.COM

VELO

18+

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

GAGNER AVEC HERO

On le sait bien: le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Les différentes confitures aux fruits Hero Delicia sont idéales pour commencer chaque jour une nouvelle aventure. À partir de mai, ces préparations fruitées se présenteront dans un nouveau design, mais leur saveur exquise, elle, ne changera pas. Le plaisir culinaire fait également partie de l'offre de l'Hotel Castell à Zuoz, en Engadine, où les chanceux qui remporteront le premier prix pourront savourer un petit-déjeuner d'exception.



Retrouvez-moi dans la rubrique «Garde-manger» de ce numéro avec en prime la réponse à la question du concours.

QUESTION DU CONCOURS

Quel pourcentage de fruits contiennent les confitures Hero Delicia?

- A 60 pour cent
- B 30 pour cent
- C 45 pour cent

1^{ER} PRIX



d'une valeur de Fr. 1659.-
Bon pour un séjour à l'Hotel Castell à Zuoz GR

Cinq nuitées pour 2 personnes en chambre double Medium Panorama, avec superbe buffet petit-déjeuner et accès à l'espace fitness et hammam. De juin à octobre, les tickets de téléphérique sont compris dans le séjour. Ce prix est tiré au sort en collaboration avec Sleepselection.

AUTRES PRIX

- 2^e prix d'une valeur de Fr. 430.-**
Bon pour un camp avec MS Sports
- 3^e au 8^e prix d'une valeur de Fr. 80.-**
Corbeille cadeau Hero
- 9^e au 20^e prix d'une valeur de Fr. 40.-**
Corbeille cadeau Hero

PARTICIPEZ & GAGNEZ!

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

Ce concours se déroule du 25 mars au 25 avril 2024.

Le concours est ouvert aux personnes majeures domiciliées en Suisse. Les collaborateurs de Hero 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.



L'HEURE ÉTOILÉE PREMIER PRIX REMPORTÉ

En décembre dernier, durant la traditionnelle heure étoilée, les clientes et clients de Volg ont bénéficié d'offres hebdomadaires allant jusqu'à 52 pour cent de réduction. Il y avait en outre des prix attractifs à gagner chaque semaine. L'édition 2023 de «L'heure étoilée chez Volg» a de nouveau remporté un franc succès, faisant régner une ambiance de fête dans les magasins de village en décembre. Parmi les nombreux bulletins de participation déposés pendant la dernière semaine de l'année 2023, dix gagnantes et gagnants ont été tirés au sort pour le premier prix. L'un d'entre eux vient d'Apples VD. Il a gagné un bon d'achat de plus de 1500 francs chez Diga meubles, enseigne d'ameublement suisse qui a une filiale à Granges-Paccot dans le canton de Fribourg.

Nous le félicitons chaleureusement et lui souhaitons beaucoup de plaisir à aménager son intérieur. Nous souhaitons à tous les autres lauréats et lauréates beaucoup de bonheur avec leurs prix.

NOUVELLE CAMPAGNE VOLG 2024

ICI, C'EST NOUS

Authentique et ancrée dans la vie réelle – telle est la caractéristique de la nouvelle campagne Volg. Sous la devise «Ici, c'est nous», Volg immortalise des scènes de vie dans les villages. Volg est présent là où les gens se sentent chez eux – au cœur du village et du quotidien de ses clientes et clients. Au déjeuner autour de la table familiale ou pour un dix-heures devant le magasin du village. À l'arrêt de bus où l'aventure commence, et au jardin lors des barbecues. Les différents visuels exprimant la solidarité de la population seront visibles sur des affiches devant les magasins et sur environ 600 panneaux publicitaires supplémentaires, ainsi que sous forme d'annonces dans les médias. Dans les magasins, le nouveau slogan s'établira sur les cabas et les séparateurs de caisse. Un spot télévisé illustrera également ce sentiment de «retour chez soi». Cette présence cross-média sera complétée par une campagne sur les réseaux sociaux.



LES TIMBRES VOLG

Bon anniversaire!

En avril 2002, une nouvelle «monnaie du village» a été introduite: les timbres Volg. Facile d'utilisation, ce système de remises fête donc ses 22 ans en 2024. Voici 22 ans que faire ses courses chez Volg procure deux fois plus de plaisir! Pour chaque passage en caisse, même pour un petit montant, les clientes et les clients reçoivent des timbres de 2, 10 et 50 francs à coller dans leur carnet. Lorsque celui-ci est rempli de timbres pour une valeur totale de 1000 francs, il peut être échangé en caisse contre 10 francs en espèces. Dans les villages, la collecte de timbres a beaucoup de succès: 80 pour cent des timbres distribués reviennent en caisse pour être convertis. Cela représente 702 000 carnets de collecte par an – soit plus de 1900 par jour.

Le prochain
numéro paraîtra le
27.5.2024



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



Pour ton meilleur toi!



Force naturelle pure.





Ben's Original

RISOTTO

1 kg

15

Nr.1

1 kg

	Fett	proteine	Zucker	Salz
90% 218kcal	10,5g	8,1g	0,8g	0,06g
19%	<1%	<1%	<1%	1%

Pro 100g nach Zubereitung: 620 kcal / 130 kcal

Le plaisir
authentique
du risotto