

DÉCEMBRE 2022

# FRAIS & SYMPA

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

## DÉLICES DU VILLAGE

Raclette de Morgins en famille

## CUISINE DE FÊTE

Surprises festives:  
plats principaux en croûte



# ÇA SENT BON NOËL

Les petits biscuits et les grands gâteaux traditionnels

**Volg**



# THE Taste Of CHRISTMAS

*Pour un Noël plus doux et décoré.*



\* N'est peut être pas disponible dans tous les points de vente.

# SOMMAIRE



**Nos recettes**  
Régals en croûte pour  
la table de Noël



**Nos recettes**  
Adorables petits biscuits et  
majestueux gâteaux traditionnels



**Délices du village**  
Raclette de l'alpage: en visite chez  
les Dubosson à Morgins



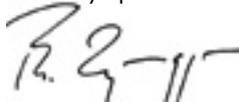
**Notre hit**  
Une raclette pour le coup d'envoi:  
des idées pour les fans de foot

## ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,  
Chaque magasin Volg a pour ambition de procurer du plaisir aux clientes et aux clients qui y font leurs courses tout en étant un lieu de précieuses rencontres. C'est cette proximité géographique et personnelle qui nous distingue en tant que détaillant. Depuis une dizaine d'années, Volg s'est également implanté en Suisse romande. Nous y avons été chaleureusement accueillis et notre réseau de points de vente ne cesse d'augmenter. Je suis donc d'autant plus heureux de pouvoir vous annoncer que notre magazine *frais & sympa* grandit lui aussi: à partir de 2023, il paraîtra plus souvent et proposera tous les deux mois des recettes, des inspirations et des informations passionnantes à propos de l'univers de Volg. Sans vous, chères clientes et chers clients, Volg ne serait pas Volg! En remerciement de votre fidélité, l'opération «L'heure étoilée» revient pendant tout le mois de décembre, avec des offres uniques et de grands concours. Rendez-vous en page 46 pour en savoir plus. Au nom de l'ensemble des collaboratrices et des collaborateurs, je vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année.



frais et sympa

  
**Philipp Zraggen**  
Président de la direction

- 4 GARDE-MANGER**  
Hits du mois et conseils de saison
- 10 NOS RECETTES**  
Des surprises festives
- 23 LE MARIAGE DU MOIS**  
Fromage & vin du mois
- 24 ACTIONS VIN**  
Profitez-en
- 26 DÉLICIES DU VILLAGE**  
Raclette de Morgins VS
- 30 NOS RECETTES**  
Petits biscuits de l'aveit
- 38 NOTRE FAVORI**  
Idées cadeaux de Lindt
- 41 NOTRE HIT**  
De la raclette pour la Coupe du monde
- 43 NOUVEAU CHEZ VOLG**  
Volg cacahuètes et Volg noix de cajou
- 45 CONCOURS**  
Gagner avec Fisherman's Friend
- 46 EN VRAC**  
L'actu chez Volg  
Impressum



## LA MAIN VERTE

# Agréable chaleur

Beaucoup de végétaux n'aiment pas le gel – en particulier les plantes originaires de contrées méridionales, qui ont besoin d'un coup de pouce à cette période. Les rosiers, par exemple, apprécient d'avoir les «pieds au chaud». Il est donc bon d'entourer le pied de feuilles mortes ou de branches de sapin, puis de recouvrir le rosier d'un sac de jute que l'on attache à la tige sans trop serrer. Le paillis de feuilles est également très apprécié par les herbes méditerranéennes comme le romarin, la sauge ou le thym. Et si la vague de froid se prolonge, les branches de sapin fournissent un matériau idéal pour pailler le potager. En effet, elles protègent du gel tout en laissant passer l'air et l'eau. Alors avant de jeter votre sapin de Noël, munissez-vous d'un bon sécateur et prélevez des rameaux pour offrir un peu de chaleur supplémentaire aux plantes de votre balcon ou de votre jardin.

## VOLG FÉÉRIES D'HIVER

# DÉJÀ ESSAYÉ?

Les «Féeries d'hiver» sont les nouveaux favoris de la boîte à biscuits! Très mignons, leur texture est moelleuse à souhait et l'enrobage au chocolat noir exquis. Abracadabra!

Et les voilà déjà chez vous, servis avec le café ou pour la Saint-Nicolas. Le plaisir des biscuits de Noël sans devoir faire la pâte, la découper ou nettoyer la cuisine: c'est aussi ça la féérie!

Volg Féeries d'hiver, 270 g, Fr. 3.95

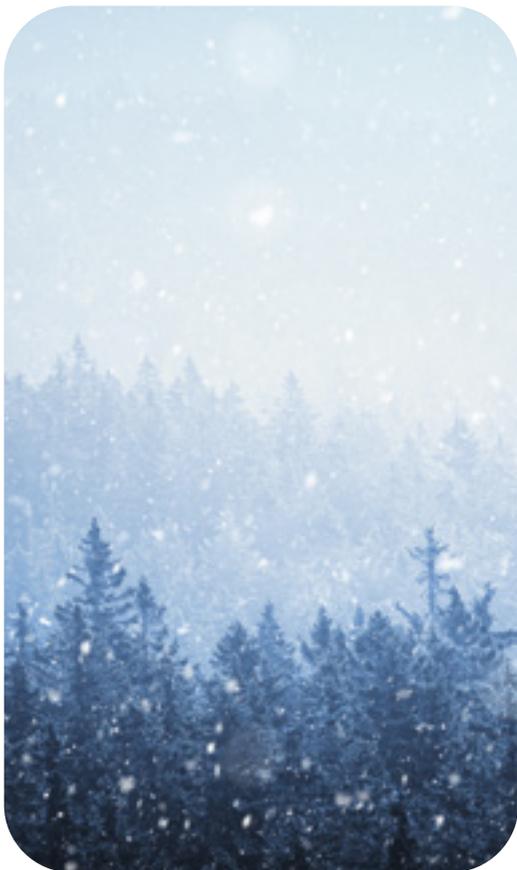


## RECETTES AU FOUR DE «FRAIS & SYMPA»

# ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

L'actualité liée aux économies d'énergie, l'engagement de Volg en faveur d'une gestion durable des ressources, et quelques suggestions de nos lectrices et lecteurs nous ont poussés à adopter la cuisson à chaleur tournante/air pulsé autant que possible dans les recettes au four de «frais & sympa».

- Le mode chaleur tournante/air pulsé permet d'économiser en moyenne 20% d'énergie par rapport à la chaleur de sole/voûte, puisque la cuisson s'effectue à environ 20°C de moins.
- Il est possible d'enfourner plusieurs plaques en même temps, par exemple pour les petits biscuits.
- Le préchauffage du four est généralement plus rapide.
- On peut aussi économiser de l'énergie en éteignant le four 5-10 minutes avant la fin du temps de cuisson et terminer cette dernière en utilisant la chaleur résiduelle.



Froid et neige  
en décembre,  
du blé à revendre.

Dicton météorologique



## BONHOMME ALLEZ LA SUISSE POUR LES FANS

Lorsque ces délicieux personnages prennent place dans les rayons de Volg, c'est que le Père Noël va passer ou que la Coupe du monde de football approche! Pour célébrer ces deux événements, les bonhommes au ballon rond sont de retour pour une durée limitée. Le «Bonhomme Allez la Suisse»\* est une pâtisserie en pâte sablée à base de farine IP-Suisse, fabriquée en Suisse pour Volg.

Découvrez une idée de repas à déguster devant le match en page 41.

\*Jusqu'à épuisement des stocks



## ASTUCE ÉPICES

Les épices de Noël comme les clous de girofle, le laurier, la cardamome ou les baies de genièvre sont partout en ce moment. Mais qu'il est désagréable de tomber sur un clou de girofle ou un grain de poivre en savourant le rôti de Noël, ou sur une feuille de laurier dans le chou rouge. Voici une solution simple pour éviter ces désagréments: il suffit de mettre les épices dans un filtre à café et de le fermer avec des agrafes ou un fil de coton. Le filtre à café peut être remplacé par un sachet ou une boule à thé. Laissez mijoter ce sac à épices improvisé dans le plat et retirez-le avant de servir.

### CONCOURS EN PAGE 45

## L'ami des rudes journées

L'histoire de Fisherman's Friend commence en 1865, lorsque les pêcheurs anglais s'aventurent dans des zones de pêche hostiles au large de la mer du Nord et de l'Atlantique Nord. À cause du froid, les hommes ont souvent la toux, la gorge enrouée, le rhume. Pour les soulager, le pharmacien James Lofthouse développe une teinture puissante au menthol et à l'eucalyptus. Ces ingrédients sont aujourd'hui encore présents dans les fameuses pastilles. Pratiques, elles sont rapidement adoptées par les pêcheurs de la région. Ils se mettent à désigner ces bonbons comme des «amis» sans lesquels il ne serait plus question de prendre la mer. Et c'est ainsi que les premiers consommateurs de ces pastilles leur ont aussi donné leur nom: Fisherman's Friend! Ils aimeraient sûrement tout autant les parfums actuels, par exemple les Fisherman's Friend Menthe sans sucre qui sont une déferlante de menthe et de fraîcheur!



**Tempo**<sup>®</sup>

**3-in-1**



**Doux comme du velours**



**Résiste même au lavage en machine**



**Biodégradable<sup>1</sup>**

**Doux pour la peau.  
Doux pour la nature.**



12

<sup>1</sup> Les mouchoirs sont biodégradables conformément à la norme EN 14995.

<sup>2</sup> Possiblement pas disponible dans les petits points de vente.

## DÉCO FESTIVE

# CADEAUX DE TABLE

Qui a dit que la place des cadeaux était uniquement sous le sapin? Pour le repas de Noël, ces petits paquets confectionnés avec amour feront merveille à table: succès garanti! Pour les réaliser, il suffit d'emballer des boîtes d'allumettes vides (ou des emballages d'accessoires électroniques, de bijoux) dans du papier cadeau et de les décorer. On peut aussi utiliser des chutes de papier cadeau, des nœuds et des rubans. Évidemment, c'est encore plus beau lorsque les paquets contiennent vraiment un cadeau. Nul besoin que ce soit quelque chose de cher: un petit mot écrit à la main avec un vœu pour la nouvelle année, un petit biscuit de Noël fait maison, une truffe ou quelques amandes à la cannelle ne manqueront pas d'illuminer le visage de vos convives d'un beau sourire.



**VOLG PÂTES POUR BISCUITS DE NOËL**

# MIAM MIAM!

Avec les nouvelles pâtes pour biscuits Volg, les pâtisseries de Noël seront réussies à coup sûr! Quatre spécialités traditionnelles suisses sont disponibles: bruns de Bâle, milanais, étoiles à la cannelle et miroirs. Abaisser la pâte, découper à l'emporte-pièce et enfourner: une façon simple et rapide de remplir la boîte à biscuits d'un assortiment gourmand. Si c'est aussi bon, c'est parce que c'est plein de bonnes choses: la pâte sablée des miroirs et des milanais est exclusivement faite à partir de beurre suisse et les œufs proviennent de poules élevées en plein air. Toutes les pâtes sont fabriquées en Suisse.

**Volg Pâtes pour petits biscuits dans quatre variétés, 500 g\***

\*Peut ne pas être disponible dans les plus petits magasins

Annonce

**CAFÉ DE PARIS**  
Saisir l'instant

L'important c'est ce qu'il se passe autour!



STARBUCKS® COFFEE QUALITY.  
MAKE IT *yours*  
AT HOME.



Starbucks by Nespresso

\*Potentiellement indisponible dans les petits points de vente



### ASTUCE CUISINE

## Réussite garantie

En Suisse, un des grands classiques de Noël consiste à cuisiner une viande noble en croûte. Pour un résultat parfaitement réussi, il faut sortir la pâte feuilletée du réfrigérateur juste avant utilisation. Si la farce est bien mouillée, il vaut mieux saupoudrer un peu de poudre d'amandes ou de chapelure sur la pâte avant de mettre la farce dessus. Un thermomètre à viande s'avérera très utile: pour un filet mignon, la température à cœur doit être de 60 °C. Découvrez deux recettes de viandes en croûte à partir de la page 10.

### RESTES DE VIN MOUSSEUX

## RIEN À JETER

Les fonds de bouteilles nous réservent encore de bonnes surprises, même quand il n'y a plus de bulles après quelques jours. Soupe de vin mousseux, soupe de raifort au saumon mariné, risotto au citron et au prosecco ou filets de truite saumonée et mousse de prosecco... De quoi se régaler. Toutes ces recettes se trouvent sur [volg.ch/recettes](http://volg.ch/recettes). Les restes de vin peuvent aussi tout simplement être congelés dans des bacs à glaçons. Une fois que les glaçons ont pris, il suffit de les mettre dans des sacs de congélation. Ils pourront servir à parfumer une sauce, une soupe, un risotto, de la choucroute ou encore un cocktail.



### LES HITS DU MOIS DE DÉCEMBRE

## Cordon bleu Fribourg et escalope de chair à saucisse «Le Gruyère»

Avec une bonne dose de gruyère, les deux hits du mois de décembre gagnent en caractère. Croustillant à souhait, le cordon bleu Fribourg à la viande de porc nous régale avec sa farce au gruyère et au jambon cru des Grisons. L'escalope panée doit elle aussi sa saveur puissante au célèbre fromage de la Gruyère. Et le meilleur dans tout ça? Ces deux spécialités sont à base de viande suisse, prêtes à l'emploi et se préparent en un clin d'œil.



Annonce



Eventuellement non disponible dans les petits magasins

## JAMBON EN BRICHOE SAFRANÉE

Croustillant à l'extérieur, juteux à l'intérieur. Le grand classique, le jambon, est la star du plat principal. Recette page 21.



# SURPRISES FESTIVES

**ROULÉS AU JAMBON ET À L'AVOCAT**

De l'avocat crémeux savoureusement enrobé: les bouchées sont préparées en un clin d'œil et sont également délicieuses le soir du Nouvel-An avec un verre de vin mousseux.  
Recette page 21.



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

**Après l'apéritif, le menu de Noël se poursuit avec des surprises enveloppées dans de la pâte croustillante: un jambon en manteau d'étoiles, un filet en croûte ou des bonbons de pâtes. Et pour le dessert, il faut choisir: plutôt chocolat ou saveurs fruitées?**

SEIT 1838  
**Knorr**



*Le goût comme à la maison!*



*La promesse Knorrli*

Fabriqué en Suisse



Plus d'infos & de recettes sur [knorr.ch](http://knorr.ch)



## PETITS SAPINS DE LENTILLES

POUR 20 pièces à l'apéro

PRÉPARATION env. 35 minutes

- 150 g** de lentilles brunes, sèches
- 1** gousse d'ail, hachée grossièrement
- 1-4 cs** d'huile d'olive
- 1** citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé et 2 cs de jus
- 1 petit** oignon, haché finement
- 1 cc** de paprika
- 1 cc** de sel
- poivre**, selon goût
- 20** bean chips, p. ex. Vaya Bean Salt Snack
- 1 cs** de persil, haché finement
- ¼** de grenade, les graines dérobées

**1.** Faire cuire les lentilles dans de l'eau bouillante env. 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Retirer de l'eau, bien égoutter, laisser sécher complètement dans la casserole chaude.

**2.** Réduire les lentilles en purée fine avec l'ail et tous les ingrédients, poivre compris, laisser tiédir. Verser la masse dans une poche à dresser jetable, couper la pointe, dresser en forme de sapin sur les chips. Décorer avec le persil et les graines de grenade.

### NOS CONSEILS

- Des crackers, du pain croustillant ou des toasts grillés peuvent également servir de support.
- Servir immédiatement les petits sapins, sinon le fond deviendra humide.

### NOTRE CONSEIL



Pour dresser et grignoter:  
**Zweifel Vaya Bean Salt Snack**  
80 g



# PLAISIR SUISSE PÉTILLANT

Il est célébré et apprécié - le classique primé. Son fruit exotique, associé à une agréable douceur résiduelle, transmet une sensation palpitante d'exaltation.



Perlage délicat avec des notes florales. Un jeu harmonieux entre le sucré et l'acide.



Fromage à pâte dure affiné, tresse de lard, sorbet au citron, brochettes de fruits et à l'apéritif.

## FILET DE PORC EN CROÛTE AUX ÉPINARDS ET AUX AMANDES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 45 minutes

MISE AU FRAIS env. 1 heure

CUISSON AU FOUR env. 25 minutes

Papier cuisson pour la plaque

### LA VIANDE

- 1 cc de poivre, finement moulu
- 1 cc de cassonade grossière
- ¾ de cc de sel
- ½ citron, rincé à l'eau chaude, le zeste râpé
- 1 filet de porc, env. 500 g
- 2 cs de beurre à rôtir

### LA FARCE

- 1 oignon, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 cs de beurre
- 80 g d'épinards surgelés, décongelés, coupés grossièrement
- sel, poivre
- 4 cs d'amandes, hachées finement
- 1 pâte feuilletée, abaissée en rectangle
- 2 cs de chapelure
- 1 œuf, battu
- 2 cs d'eau

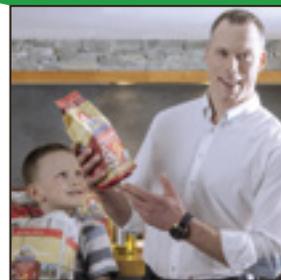
1. Mélanger le poivre, le sucre, le sel et le zeste de citron. Frotter le filet de tous les côtés avec ce mélange. Saisir le filet sur toutes les faces dans le beurre à rôtir chaud env. 3 minutes, retirer et laisser refroidir.
2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre, ajouter les épinards, étuver brièvement, assaisonner et laisser tiédir. Incorporer les amandes.
3. Étaler la pâte feuilletée, découper 3 bandes de 1 cm de large dans le sens de la longueur, réserver. Répartir la masse d'épinards sur la pâte feuilletée, poser le filet dessus, répartir la chapelure sur la viande. Rabattre la pâte, déposer le filet, «couture» vers le bas, sur une plaque recouverte de papier cuisson. Tresser la bande de pâte réservée, la poser sur le filet, presser les extrémités avec une fourchette. Badigeonner la surface de la pâte avec l'œuf battu et l'eau, piquer env. 4 fois. Mettre au frais 1 heure.
4. Cuire env. 25 minutes au four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer du four et laisser reposer env. 5 minutes.

### NOS CONSEILS

- Pour un résultat parfait, insérer le thermomètre à viande à l'endroit le plus charnu de la viande. La température à cœur doit se situer entre 65 °C et 70 °C.
- Servir avec une salade de chou rouge et de pommes.



100 % PAPIER - 100 % 



**BSCHÜSSIG avec le nouvel emballage 100 % en papier souhaite à tous un joyeux Aventure et Noël!**



**Monsieur Cornette dit...**

... les plus beaux cadeaux ont toujours été emballés dans du papier! BSCHÜSSIG for Future - pour un monde sans plastique! 



**BSCHÜSSIG - Classic Papillons 3-œufs**



**BSCHÜSSIG - Tradition Suisse Macarons d'Alpage 3-œufs**



**BSCHÜSSIG - Classic Torsades 3-œufs**



**BSCHÜSSIG - Classic Nouilles larges 8 mm 3-œufs**



**BSCHÜSSIG - Classic Spirales 3-œufs**



9

17

3

22

19

14

20

6

13

23

21

18

7

8

15

24



## BONBONS DE PÂTES BICOLORES AU FROMAGE FRAIS ET AUX CAROTTES

POUR 4 personnes

PRÉPARATION env. 25 minutes

TEMPS DE REPOS 1 heure

Poche à dresser jetable

### LES PÂTES

150 g de farine blanche  
¼ de cc de sel  
env. 0,8 dl d'eau

150 g de farine blanche  
¼ de cc de sel  
env. 80 g de betteraves, cuites,  
pelées, mixées

### LA FARCE

1 oignon, haché finement  
1 gousse d'ail, pressée  
1 cs de beurre  
200 g de carottes, pelées,  
coupées finement  
sel  
130 g de fromage frais nature

50 g de cerneaux de noix, torréfiés,  
hachés finement  
noix de muscade, sel, poivre  
1 œuf, battu

### LE BEURRE AU PERSIL

50 g de beurre  
1 bouquet de persil, coupé grossièrement  
sel  
50 g de cerneaux de noix, torréfiés,  
hachés grossièrement

1. Mettre la farine dans un saladier, former un puits. Ajouter le sel et l'eau, pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Ajouter un peu d'eau selon la consistance. Procéder de la même façon avec la deuxième pâte, en ajoutant de la purée de betteraves à la place de l'eau. Former une boule avec chaque pâte, laisser reposer env. 1 heure sous un récipient rincé à l'eau froide.

2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre chaud dans une casserole, ajouter les

carottes, couvrir et faire cuire env. 5 minutes, saler, réduire en purée, laisser refroidir.

Incorporer le fromage frais et les noix. Assaisonner. Mettre dans la poche à dresser, couper env. 1 cm à l'extrémité.

3. Abaisser les pâtes sur un peu de farine sur env. 1 mm d'épaisseur. Découper en rectangles d'env. 7×9 cm. Badigeonner les bords d'œuf, y déposer des petits tas de farce de la taille d'une noix. Enrouler dans le sens de la longueur, torsader légèrement les extrémités et les presser.

4. Pocher par portions dans de l'eau salée bouillante env. 4 minutes. Égoutter et réserver au chaud.

5. Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter le persil, assaisonner. Verser le beurre au persil sur les bonbons de pâtes. Parsemer de cerneaux de noix.

### NOTRE CONSEIL

Remplacer le beurre au persil par du pesto alla genovese.

# THOMY®

POUR QUE LA FÊTE  
SOIT SAVOUREUSEMENT  
MAGIQUE !

Disponible dès maintenant



\*éventuellement pas disponible dans les petits points de vente



## SEMIFREDDO AU CHOCOLAT ET AU MASSEPAIN

**POUR 4 personnes**  
**PRÉPARATION env. 35 minutes**  
**CONGÉLATION pendant la nuit**  
 Moule à cake de 11 x 18 cm,  
 chemisé de film alimentaire

**200 g de chocolat de ménage,**  
 haché grossièrement  
**2 œufs**  
**80 g de sucre**  
**1 pincée de sel**  
**2 dl de crème entière**  
**80 g de massepain,** surgelé,  
 râpé finement

### LA DÉCORATION

**30 g de chocolat de ménage,**  
 mis au frais  
**2 meringues (env. 20 g),**  
 émiettées

**1.** Faire fondre le chocolat au bain-marie. Séparer les œufs, battre les jaunes d'œufs en mousse avec le sucre. Battre

les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Fouetter la crème en chantilly.

**2.** Incorporer le chocolat fondu à la masse de jaunes d'œufs. Ajouter délicatement la crème chantilly et le massepain. Incorporer les blancs en neige. Verser la masse dans le moule préparé, couvrir et congeler pendant une nuit.

**3.** Placer le semifreddo au réfrigérateur env. 30 minutes avant de le servir. Former des copeaux de chocolat avec un couteau bien aiguisé. Dresser le semifreddo sur un plat, décorer de meringue et de copeaux de chocolat.

### NOTRE CONSEIL

Le *semifreddo* est un dessert italien et veut dire «à moitié congelé», on peut aussi l'appeler «parfait». Contrairement à la crème glacée, le *semifreddo* n'est pas remué pendant la congélation.

## MOUSSE AU YOGOURT ET ANANAS RÔTI

**POUR 4 personnes**  
**PRÉPARATION env. 40 minutes**  
**MISE AU FRAIS env. 3 heures**

### LA MOUSSE AU YOGOURT

**180 g de yogourt nature,**  
 crémeux  
**60 g de sucre**  
 ½ **citron,** rincé à l'eau  
 chaude, le zeste  
 râpé et 1 cs de jus  
**3 feuilles de gélatine,** trempées  
 dans de l'eau froide  
**1 dl de crème entière,**  
 fouettée en chantilly  
**1 blanc d'œuf,** fouetté en  
 chantilly

### L'ANANAS

**3 baby ananas,** pelés,  
 en tranches de 1 cm  
 d'épaisseur  
**4 cs de beurre**  
**2 cs de cassonade grossière**  
**50 g d'amandes entières**  
**non pelées,** grillées,  
 hachées grossièrement

**1.** Fouetter le yogourt, le sucre, le zeste et le jus de citron dans un récipient jusqu'à l'obtention d'une

crème. Bien essorer la gélatine, la dissoudre complètement avec 2 cs d'eau au bain-marie chaud. Incorporer 2 cs de masse de yogourt à la gélatine. Ajouter la masse à la gélatine à la masse de yogourt en remuant avec un fouet. Mettre au frais jusqu'à ce qu'elle soit légèrement ferme sur les bords.

**2.** Incorporer délicatement la crème chantilly et le blanc en neige à l'aide d'une spatule en caoutchouc. Couvrir la mousse et mettre au frais 3 heures.

**3.** Faire dorer l'ananas par portions dans la poêle chaude avec le beurre et le sucre env. 3 minutes de chaque côté, garder au chaud, réserver le jus obtenu.

**4.** Prélever des quenelles de mousse à l'aide d'une cuillère, les dresser sur des assiettes avec les tranches d'ananas, arroser de jus et décorer avec les amandes.

### NOTRE CONSEIL

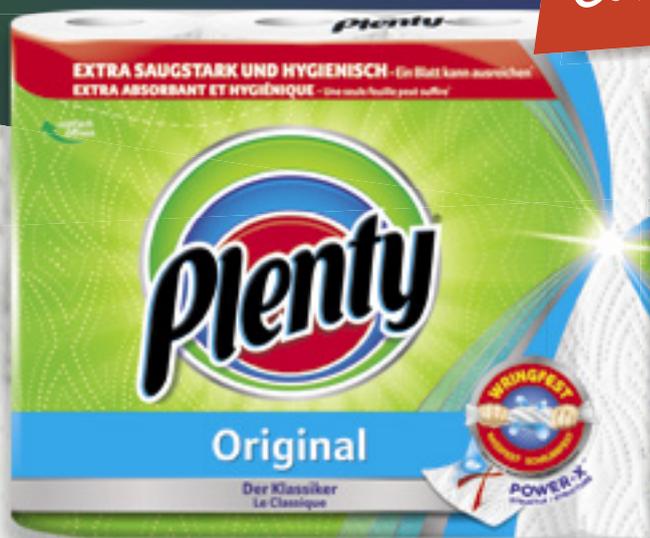
Remplacer le baby ananas par un grand ananas sans le cœur ligneux ou par des tranches d'ananas en boîte.





# UNE FEUILLE PEUT SUFFIRE

Confirmé par 94%!\*



Plenty,  
une marque Essity

\*Extra absorbant par rapport aux lingettes ménagères classiques. Mesure selon la méthode Gramm pro Gramm DIN EN ISO Standard 12625-8 Hygiénique car à usage unique. 1 feuille peut suffire: selon une étude de marché auprès de 500 participantes en Allemagne, octobre 2020.



## JAMBON EN BRIOCHE SAFRANÉE

**POUR 6 personnes**  
**PRÉPARATION env. 30 minutes**  
**TEMPS DE LEVAGE 3-4 heures**  
**CUISSON AU FOUR env. 35 minutes**  
 Papier cuisson pour la plaque  
 Emporte-pièces en forme d'étoile de tailles différentes

### LE LEVAIN

**½ cube** de levure fraîche, émietlée  
**0,5 dl** de lait, tiède  
**2 sachets** de safran en poudre  
**2 cs** de farine pour tresse

### LA PÂTE

**600 g** de farine pour tresse  
**50 g** de sucre  
**1 cc** de sel  
**250 g** de beurre, mou  
**3** œufs, battus

### LA NOIX DE JAMBON

**1** noix de jambon Quick, env. 1 kg  
**2 cs** de moutarde mi-forte  
**½ cs** de miel liquide  
**1** blanc d'œuf, battu  
**1** jaune d'œuf  
**1 cs** de lait ou de crème à café

**1.** Mélanger la levure avec le lait, le safran et la farine, laisser reposer env. 15 minutes jusqu'à ce que le levain mousse.

**2.** Mélanger la farine avec le sucre et le sel. Ajouter le levain, le beurre et les œufs, pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et lisse. Couvrir et laisser lever 3-4 heures.

**3.** Chauffer le jambon dans le sachet selon les indications de l'emballage. Retirer le jambon de l'emballage, l'essuyer. Mélanger la moutarde et le miel, en badigeonner le jambon.

**4.** Peser 150 g de pâte, abaisser un rond d'env. 15 cm de diamètre, le poser sur la plaque préparée. Poser le jambon verticalement dessus. Réserver un peu de pâte pour la garniture, couper le reste de la pâte en deux et former des boudins d'env. 80 cm de long chacun. Les disposer en spirale de bas en haut autour du jambon, de manière qu'il

soit entièrement enveloppé, en appuyant légèrement sur la pâte. Abaisser la pâte réservée à env. 3 mm d'épaisseur, découper des étoiles de différentes tailles. Badigeonner un côté des étoiles de blanc d'œuf, décorer le jambon avec. Mélanger le jaune d'œuf, le reste de blanc d'œuf et le lait ou le crème à café, badigeonner la surface de la pâte.

**5.** Faire cuire env. 35 minutes dans le four préchauffé à 180°C (chaleur tournante/air pulsé). Couvrir éventuellement le jambon d'une feuille d'aluminium pour éviter que le dessus ne devienne trop foncé. Retirer, découper un couvercle de pâte sur tout le pourtour et le soulever. Retirer le jambon, le couper, le replacer dans l'enveloppe de pâte et le servir avec le couvercle.

### NOTRE CONSEIL

Idéal avec du chou rouge ou différentes salades vertes et salades de légumes.



Plat de fête suisse par excellence:  
**Suttero Quick Noix de jambon**  
 env. 1 kg



## ROULÉS AU JAMBON ET À L'AVOCAT

**POUR 16 pièces à l'apéro**  
**PRÉPARATION env. 15 minutes**  
 Cure-dents si souhaité

**2** avocats, dénoyautés, pelés, en tranches  
**1** citron, le jus  
**1 cc** de sel et autant de poivre  
**1** piment mi-fort, haché finement  
**100 g** de tranches de jambon cru  
**10 g** de roquette (env. 1 poignée)  
**2 cs** d'huile d'olive  
 sel, poivre

**1.** Mélanger le jus de citron, le sel, le poivre et le piment mi-fort dans une assiette, y passer les tranches d'avocat.

**2.** Mettre un peu de roquette sur une tranche d'avocat et enrouler avec le jambon cru, fixer avec un cure-dent si nécessaire. Procéder de même avec le reste des ingrédients. Arroser d'huile, assaisonner et servir aussitôt.

### NOTRE CONSEIL

Les avocats sont plus faciles à préparer lorsqu'ils sont encore fermes.



### Johannisberg AOC Valais, Suisse, 75 cl

Un vin du Valais noble, une valeur sûre pour les Fêtes, à la cave ou au réfrigérateur. Il est parfait pour l'apéro, la fondue, la raclette et le poisson. Un sylvaner aux nombreuses facettes, avec un léger arôme d'amandes et une belle minéralité.

«CHIPS CUITES  
À LA MARMITE POUR  
ENCORE PLUS  
DE GOÛT ET À LA  
DÉCOUPE ONDULÉE»

\* Probablement pas disponible dans les petits points de vente.

NEU



LES PROS DES CHIPS.



# Fromage & vin

**TÊTE DE MOINE AOP,  
FROMAGE SUISSE À PÂTE MI-DURE**

## Un duo extraordinaire

Originaire du Jura suisse, la Tête de Moine AOP est fabriquée selon une recette ancestrale: ce fromage raffiné a été inventé il y a environ 800 ans à l'abbaye de Bellelay. Il se racle traditionnellement en fines rosettes à l'aide d'une girolle pour faire encore mieux ressortir l'arôme de l'herbe savoureuse. Le vin mousseux demi-sec Volgaz accompagne à merveille cette spécialité fromagère - et en sublime le goût avec ses notes florales. Un duo idéal aussi indispensable au mois de décembre que l'avent aux Fêtes!

**VOLGAZ, VIN MOUSSEUX DEMI-SEC,  
SUISSE, 75 CL**

Volgaz, vin mousseux  
demi-sec, Suisse, 75 cl

**10.90**  
au lieu de 12.90

Tête de Moine AOP  
À la coupe, les 100 g  
au lieu de Fr. 2.60

**Fr. 1.95**

Rosettes, les 100 g  
au lieu de Fr. 4.95

**Fr. 3.95**



# DE VÉRITABLES PÉPITES:



VIN  
DU  
MOIS



**VOLGAZ**  
Vin mousseux  
demi-sec  
Suisse, 75 cl,  
17,25 points\*

☞ Jaune clair, reflets verts  
☞ Frais, notes florales  
de sureau et de fleurs de  
tilleul 8-10 °C  
☞ Apéritif, fromage à  
pâte dure affiné

**10.90**  
au lieu de 12.90



**Johannisberg**  
AOC Valais  
Suisse, 2020, 75 cl,  
16,75 points\*

☞ Sylvaner ☞ Jaune d'or  
clair ☞ Pommes vertes,  
coings, racé 8-10 °C  
☞ Apéritif, plateaux de  
fromages, raclette

**-20%** **12.90**  
au lieu de 16.30



**Steinböckler**  
Pinot noir, Malans  
AOC Grisons\*\*  
Suisse, 2020, 75 cl,  
17,5 points\*

☞ Pinot noir ☞ Rouge  
grenat ☞ Fruits des bois,  
fraises, discrètes notes  
poivrées 15-17 °C  
☞ Assiettes froides,  
spécialités grisonnes

**14.90**  
au lieu de 18.50



**Cornalin**  
AOC Valais  
Suisse, 2020, 75 cl,  
17 points\*

☞ Cornalin ☞ Rouge rubis  
☞ Fruité intense,  
structure harmonieuse  
14-16 °C ☞ viande  
marinée, gibier

**-20%** **12.60**  
au lieu de 15.80



## DE GRANDS VINS SUISSES POUR TRINQUER?

Nous pouvons être fiers du savoir-faire de nos vigneron! À l'apéritif, avec un repas de fête ou pour offrir: avec un vin suisse, le plaisir est toujours au rendez-vous! Découvrez la diversité des crus de chez nous dans votre Volg.

# VINS À PRIX DE FÊTE



**Zeni Amarone della Valpolicella DOCG**  
 Italie, 2018, 75 cl,  
 18 points\*

🍷 Corvina, rondinella, molinara 🍷 Rouge rubis intense 🍷 Attaque douce, corps puissant  
 🌡️ 17-19 °C 🍷 Spécialités italiennes, fromage à pâte dure affiné

**23.50**  
 au lieu de 28.50

**Beaurempart Grande Réserve Pays d'Oc IGP**  
 France, 2020, 75 cl,  
 17,5 points\*

🍷 Merlot, cabernet sauvignon 🍷 Rouge cerise puissant 🍷 Cerise, bois, herbes méditerranéennes 🌡️ 16-18 °C  
 🍷 Plats mijotés, pâtes

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

**Oro Selección Solitario Toro DO**  
 Espagne, 2018, 75 cl,  
 17,5 points\*

🍷 Tinta de Toro 🍷 Rouge sombre  
 🍷 Fruits rouges et vanille, élégant 🌡️ 16-18 °C 🍷 Cordon bleu aux légumes, rack d'agneau à la polenta, gibier, plateaux de fromages

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

**Fincas Valdemar Valdemacuco Crianza Ribera del Duero DO**  
 Espagne, 2017, 75 cl,  
 17,5 points\*

🍷 Tempranillo 🍷 Rouge cerise sombre 🍷 Arômes puissants, corsé  
 🌡️ 16-18 °C 🍷 Viande rouge, gibier

**-20% 15.90**  
 au lieu de 19.90

**Action**  
 valable du  
 21.11.2022  
 au 31.12.2022  
 jusqu'à épuisement  
 des stocks  
 sous réserve de  
 changement de  
 millésime

**Commandez ces vins par carton de 6 dans votre Volg ou directement sur [www.wein.volg.ch](http://www.wein.volg.ch).**

\* 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.



# Raclette en famille

**Sur un alpage du Bas-Valais, situé à 1660 mètres d'altitude, la famille Dubosson produit un fromage à raclette exceptionnel. À retrouver au Volg de Morgins.**

**C'**est un véritable ballet qui commence tous les matins à 8 h 45 précises dans la petite fromagerie de l'alpage Champso 3, sur les hauteurs de Morgins. Penchées sur une énorme cuve en cuivre contenant 1500 litres de lait, les deux sœurs Dubosson, Isabelle et Aline, découpent la masse coagulée en grains. Leurs mouvements sont fluides, tranquilles. L'opération est délicate. «Plus les grains sont fins, plus le fromage sera dur», explique Isabelle Dubosson. Il faut beaucoup d'expérience et de dextérité pour obtenir la grosseur idéale et conférer ainsi la bonne texture au fromage à raclette. Cette maîtrise, les deux sœurs

l'ont héritée de leurs parents. Leur père, Joseph-Marie Dubosson, a fabriqué son premier fromage à raclette il y a 30 ans environ. «L'alpage appartient à la famille depuis plus de 70 ans, mais avant, on vendait seulement du lait», précise l'agriculteur, que tout le monde appelle «Jojo». Son fromage d'alpage rencontre un succès immédiat, culminant avec sa commercialisation au magasin Volg de Morgins. Depuis, ce sont plus de 3000 meules qui sortent de l'alpage en saison, c'est-à-dire entre mai et septembre. Cela représente 15 tonnes de fromage à raclette par an, pour lequel les 75 vaches fournissent 150 000 litres de lait. Un succès impressionnant, reflété égale-

ment par plusieurs médailles d'or à des concours, ainsi que par le Mérite agricole valaisan reçu en 2019.

**Un travail artisanal qui demande du temps**  
Après avoir nettoyé l'étable, Jojo va donner un coup de main à ses filles avec son épouse Sylvie Dubosson. Car il ne suffit pas de mouler et de presser le fromage, il y a aussi beaucoup à faire dans la cave d'affinage. Chaque jour, plus de 2000 meules doivent être retournées et brossées à l'eau salée. «Je n'ai pas besoin d'aller à la salle de sport», s'exclame Isabelle Dubosson en riant, elle qui soulève plusieurs tonnes (de fromage) par jour. Elle a quitté son ancien



Tout à gauche: Aline et Isabelle Dubosson travaillent main dans la main dans la cave d'affinage. En haut: depuis l'alpage Champstot 3, on profite d'une vue magnifique sur les Dents-du-Midi. Isabelle Dubosson près de la cuve en cuivre de 1500 litres. En bas: Jojo Dubosson, le père, met le fromage égoutté dans des moules. Le fromage à raclette mûrit pendant trois mois en cave d'affinage.

travail d'employée de banque pour pouvoir travailler à l'alpage. «Je n'ai jamais regretté un seul instant cette décision, même si les journées sont parfois longues ici.» Pendant les cinq mois que dure la saison, la famille a fort à faire. «C'est une période intense», confirme Aline Dubosson. «En contrepartie, c'est plus tranquille en hiver. Nous pouvons alors prendre quelques vacances.» À la saison froide, une généreuse couche de neige recouvre le domaine skiable des Portes du Soleil, situé non loin de là. Le moment, pour les touristes comme pour les gourmets locaux, de savourer l'excellent fromage à raclette de l'alpage Champstot 3.



### FROMAGE À RACLETTE DE L'ALPAGE CHAMPSOT 3

Au magasin Volg de Morgins, le savoureux fromage de la famille Dubosson est disponible sous le label «Délices du village».

### DES PRODUITS AU CARACTÈRE LOCAL

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



# Joyeux Noël



**5.60**  
**DÉCORS  
TORINO**  
133 g



**8.20**  
**CELEBRATIONS**  
385 g



**5.50**  
**VOLG  
MÉLANGE  
DE NOËL**  
500 g



**7.40**  
**LINDT MINI  
PRALINÉS**  
100 g





**9.50**

**BOULES  
AU LAIT  
LINDT LINDOR**  
300 g



**-50%**

**9.95**  
**AU LIEU DE  
19.90\***  
**CAILLER  
COLLECTION**  
407 g

\*comparaison  
de concurrence



**18.90**

**LINDT  
CONNAISSEURS**  
230 g



**19.90**

**BOULES AU LAIT  
LINDOR LINDT**  
500 g



**7.50**

**TOFFIFEE**  
375 g

**9.95**

**LINDT BATONS  
KIRSCH FÊTE**  
125 g



**9.95**

**MON CHÉRI**  
315 g



**12.90**

**ASSORTIMENT  
DE NOËL**  
1 kg

## BROWNIES DE NOËL

Une rencontre au sommet qui fait chaud au cœur! Des rennes, le Père Noël et des bonshommes de neige se réunissent sous des sapins. Recette page 37.



# Douceurs de l'avent

Dans l'atelier pâtisserie de Noël, les petits biscuits et les grands gâteaux traditionnels, comme la bûche de Noël se côtoient. Les gourmandises bien connues comme les brownies et le kouglof, parés de leur habit de fête, sont les stars du goûter.



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

## ÉCUS AUX NOIX ET AU CARMEL

**POUR** env. 60 pièces

**PRÉPARATION** env. 1 heure 45 minutes

**MISE AU FRAIS** env. 1 heure 20 minutes

**CUISSON AU FOUR** env. 7 minutes

Papier cuisson pour les plaques

1 emporte-pièce d'env. 3,5 cm Ø

1 emporte-pièce en forme d'étoile  
d'env. 2,5 cm Ø, optionnel

### LA PÂTE

250 g de beurre, mou  
1 pincée de sel  
120 g de sucre glace  
1 sachet de sucre vanillé  
1 blanc d'œuf, légèrement battu  
350 g de farine

### LA GARNITURE

125 g de sucre  
2 cs d'eau  
1,25 dl de crème entière, chaude  
60 g de miel liquide  
200 g de cerneaux de noix,  
hachés finement  
40 g d'orangeat, haché finement ou  
½ orange, rincée à l'eau chaude,  
le zeste râpé

sucre glace, selon goût

1. Batta le beurre jusqu'à la formation de petites pointes. Ajouter le sel, le sucre glace et le sucre vanillé, continuer de fouetter env. 2 minutes. Ajouter le blanc d'œuf, tamiser la farine, ajouter, mélanger. Rassembler brièvement en une pâte. Envelopper dans du film alimentaire et mettre 1 heure au frais.

2. Abaisser la pâte par portions sur un peu de farine ou sur un papier cuisson légèrement fariné, sur 3-4 mm d'épaisseur. Découper des rondelles à l'emporte-pièce. Estamper une étoile sur la moitié des rondelles à l'aide de l'emporte-pièce en forme d'étoile si souhaité. Répartir sur les plaques préparées, mettre au frais 15-20 minutes.

3. Cuire 6-8 minutes dans le four préchauffé à 180°C (chaleur tournante/air pulsé). Laisser refroidir sur la plaque.

4. Faire caraméliser le sucre avec l'eau dans une grande casserole jusqu'à ce qu'il devienne brun noisette. Retirer la casserole du feu. Déglacer avec la crème, ajouter le miel. Laisser mijoter env. 5 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter les noix et l'orangeat ou le zeste d'orange, mélanger et maintenir au chaud à feu doux. Placer un peu de garniture entre chaque paire d'écus, laisser refroidir. Saupoudrer les écus aux noix de sucre glace selon goût.

### NOS CONSEILS

- Les biscuits peuvent également être préparés avec de la pâte pour petits biscuits milanais.
- Conservation: env. 3-4 semaines dans une boîte hermétique. Les biscuits peuvent aussi être congelés env. 2 mois. Décongélation: sur une grille à température ambiante, env. 15-20 minutes.



Le **Kirsch**  
**Suisse**  
pour la Fondue!



PUNCH SIROP

*Lacobi*

DE TRADITION

- depuis 1919 -



\*PEUT-ÊTRE  
PAS DISPONIBLE  
DANS LES PETITS  
POINTS DE VENTE.



## KOUGLOF DE NOËL AUX AMANDES ET À LA LIQUEUR À LA CRÈME

**POUR 1 kouglof**

**PRÉPARATION env. 40 minutes**

**CUISSON AU FOUR env. 1 heure**

**1 moule à kouglof d'env. 1,75 l**

**beurre et farine pour le moule**

### LA PÂTE

**250 g de beurre, mou**

**200 g de cassonade**

**1 sachet de sucre vanillé**

**¼ de cc de sel**

**4 œufs**

**250 g d'amandes moulues**

**100 g de farine**

**1 ½ cc de poudre à lever**

**1,25-1,5 dl de liqueur à la crème au whiskey, p. ex. Baileys**

### LE GLAÇAGE

**75 g de sucre glace**

**1-1 ½ cs d'eau**

**env. 9 petits biscuits de Noël, p. ex. étoiles à la cannelle du mélange de biscuits de Noël**

**sucre glace pour saupoudrer**

1. Batta le beurre en pommade jusqu'à la formation de petites pointes. Ajouter la cassonade, le sucre vanillé et le sel, continuer à fouetter env. 3 minutes jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter les œufs un par un et incorporer. Mélanger les amandes, la farine et la poudre à lever, les ajouter à la masse de beurre avec une cuillère en bois en alternant avec la liqueur jusqu'à ce que la pâte tombe en morceaux de la cuillère. Verser dans le moule préparé.
2. Cuire 55-65 minutes dans le four préchauffé à 160°C (chaleur tournante/air pulsé). Laisser refroidir 5-10 minutes dans le four entrouvert. Sortir du four, laisser tiédir 15 minutes sur une grille. Démouler et laisser refroidir complètement.
3. Mélanger le sucre glace et l'eau pour obtenir un glaçage épais. Fixer les biscuits sur le gâteau avec le glaçage. Saupoudrer le kouglof de sucre glace.

### NOS CONSEILS

- Les amandes peuvent être remplacées par des noisettes moulues.
- Pour une variante sans alcool, la liqueur peut être remplacée par 1 expresso, 1 dl de demi-crème et 1 cc de cannelle.

- Le kouglof se conserve env. 1 semaine.
- Pour le congeler, mettre le kouglof non décoré dans un sachet en plastique et le fermer avec le moins d'air possible. Pour décongeler le kouglof, le sortir du sachet, laisser décongeler 1 ½-2 heures à température ambiante sur une grille et décorer.

### NOTRE CONSEIL



Avec 4 sortes de petits biscuits classiques:  
**Volg Biscuits de Noël à la façon suisse**  
500 g

**20% DE RABAIS**  
du 12.12. au 18.12.2022

Hero  
**DELICIA**

TON PETIT BONHEUR DU MATIN

**NOUVEAU!**  
Hero DELICIA  
Weniger Zucker  
30% moins de sucre.  
Sans édulcorants.



*Offrez de la joie,  
offrez Volg!*

**La carte cadeau Volg:  
le cadeau surprise idéal  
pour toutes les occasions.**



*Les cartes cadeaux Volg sont disponibles en valeur de 10, 20 et 50 francs  
ou d'un montant librement choisi dans tous les magasins Volg.*

## BÛCHE DE NOËL

POUR 1 gâteau, env. 12 tranches

PRÉPARATION env. 1 heure

CUISSON AU FOUR env. 7 minutes

Papier cuisson pour la plaque

### LA PÂTE

- 2 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- 45 g de sucre (1)
- 1 jaune d'œuf
- 45 g de sucre (2)
- 70 g de farine
- 20 g de féculé de maïs

### LA GARNITURE

- 1 dl de crème entière
- 2-3 cs de cacao en poudre, tamisé
- 200 g de chocolat noir, émietté,  
p.ex. chocolat de ménage Volg
- 160 g de beurre, à température ambiante
- 70 g de sucre glace
- 1 pincée de sel
- 4 cs de gelée de raisinet (groseille),  
chauffée

un peu de cacao en poudre pour saupoudrer

1. Fouetter les blancs d'œufs en neige avec le sel. Verser le sucre (1) en pluie et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange brille. Fouetter le jaune d'œuf et le sucre (2) jusqu'à obtenir une masse claire, épaisse et mousseuse. Verser les blancs d'œufs en neige sur la préparation au jaune d'œuf, incorporer délicatement. Mélanger la farine et la féculé de maïs, tamiser par-dessus, incorporer délicatement (ne pas remuer!). Étaler la masse sur le dos de la plaque préparée en formant un rectangle d'env. 1 cm d'épaisseur.
2. Cuire 5-7 minutes dans le four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer du four, démouler immédiatement sur un linge de cuisine et couvrir avec la plaque chaude, laisser refroidir.
3. Faire fondre la crème avec le cacao en poudre et le chocolat à feu doux, laisser tiédir. Batta le beurre avec les fouets du batteur électrique jusqu'à ce que des pointes se forment. Ajouter le sucre glace et le sel, continuer à fouetter jusqu'à ce que la masse blanchisse et soit mousseuse. Ajouter le chocolat refroidi, mélanger brièvement. Mettre au frais jusqu'à ce que la masse soit légèrement ferme, mais encore tartinable.
4. Retirer le papier cuisson du biscuit. Couper les bords du biscuit en ligne droite avec un couteau bien aiguisé. Badigeonner le biscuit de gelée. Y étaler un peu moins de  $\frac{2}{3}$  de la masse au chocolat, enrouler le biscuit dans le sens de la longueur. Couper les extrémités à angle droit. Badigeonner la surface avec le reste de la masse au chocolat. Passer une corne à pâte dentelée sur la surface dans la longueur ou former un motif de tronc d'arbre à l'aide d'une fourchette. Saupoudrer de cacao, mettre au frais jusqu'au moment de servir.

### NOTRE CONSEIL

La bûche se conserve env. 5 jours au réfrigérateur.



# ZENI 1870

## LA LONGUE TRADITION DE CETTE RÉGION 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, de même que le désir d'en user au mieux s'expriment dans les vins de la Cantina Zeni.

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



## Fredy's pain fermier bis au feu de bois disponible dans votre magasin Volg! \*



- Pain cuit au feu de bois
- Avec de la farine IP-SUISSE, cultivée sans pesticides
- 100 % d'ingrédients et de matières premières naturelles

*fredy's*  
LE BON GOÛT DU PAIN +

\* Probablement pas disponible dans les petits points de vente.



## BROWNIES DE NOËL

**POUR** env. 12 pièces  
**PRÉPARATION** env. 1 heure 15 minutes  
**CUISSON AU FOUR** env. 30 minutes  
 1 plaque à brownies d'env. 23 x 23 cm  
 Papier cuisson pour la plaque

### LA PÂTE

150 g de beurre  
 200 g de chocolat noir, émietté  
 3 œufs  
 100 g de cassonade  
 1 sachet de sucre vanillé  
 1 p. de couteau de sel  
 125 g de farine  
 ¼ de cc de poudre à lever  
 100 g de chocolat blanc, haché

### LE GLAÇAGE

1 blanc d'œuf  
 1 cs de jus de citron  
 300 g de sucre glace  
 un peu de colorant alimentaire vert et rouge  
 un peu d'eau, si nécessaire

### LES DÉCORATIONS

Petits bretzels au sel, sticks au sel, pastilles au chocolat, carottes en massepain, décorations en sucre (p. ex. nonpareilles)

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre et le chocolat à feu doux, retirer du feu et laisser refroidir légèrement. Dans un bol, battre les œufs, le sucre, le sucre vanillé et le sel 3-4 minutes jusqu'à ce que la masse blanchisse. Tamiser la farine et la poudre à lever, ajouter, parsemer de chocolat blanc et incorporer brièvement. Verser dans la plaque préparée.  
 2. Cuire 25-30 minutes dans le four préchauffé à 160°C (chaleur tournante/air pulsé). Laisser refroidir dans le moule. Démouler et couper en triangles.  
 3. Battre le blanc d'œuf, le jus de citron et le sucre glace avec les fouets du batteur électrique pour obtenir un glaçage. Partager en trois, colorer un tiers en rouge et un tiers en vert, diluer légèrement avec de l'eau si nécessaire. Utiliser une partie du glaçage pour badigeonner les brownies. Verser le reste du glaçage dans une poche à douille. Décorer les brownies à volonté avec les glaçages et les autres ingrédients de décoration, laisser sécher. Pour le nez, la bouche et les pupilles, mélanger le glaçage rouge et vert pour créer une couleur foncée.

### NOTRE CONSEIL

Les brownies se conservent dans une boîte hermétique 1 semaine.



## PETITS BISCUITS AU CITRON ET AUX AMANDES

**POUR** env. 45 pièces  
**PRÉPARATION** env. 50 minutes  
**MISE AU FRAIS** env. 1 heure  
**SÉCHAGE** env. 6 heures ou pendant la nuit  
**CUISSON AU FOUR** env. 7 minutes  
 Papier cuisson pour les plaques

350 g d'amandes mondées moulues  
 30 g de fécule de maïs  
 90 g de sucre  
 1 p. de couteau de sel  
 100 g de chocolat blanc, émietté  
 2 blancs d'œufs (env. 75 g), légèrement battus  
 3 citrons, rincés à l'eau chaude, le zeste râpé et 2 cs de jus  
 sucre pour abaisser

1. Mélanger les amandes, la fécule de maïs, le sucre et le sel. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter aux ingrédients secs avec

les blancs d'œufs, le zeste et le jus de citron et rassembler le tout en une pâte, former un rectangle. Envelopper dans un film alimentaire et mettre au frais 1 heure.  
 2. Abaisser la pâte avec beaucoup de sucre sur les deux côtés, en un rectangle d'env. 1 cm d'épaisseur. Découper dans le sens de la longueur d'abord en bandes de 2,5 cm de large, puis en losanges. Disposer sur les plaques préparées. Laisser sécher dans un endroit frais 5-6 heures ou pendant la nuit.  
 3. Cuire 3-5 minutes dans le four préchauffé à 210°C (chaleur tournante/air pulsé).

### NOS CONSEILS

- Les biscuits se conservent 3-4 semaines dans une boîte hermétique.
- Les biscuits peuvent également être congelés. Leur durée de conservation est alors de 2 mois. Avant de les déguster, les laisser décongeler 15-20 minutes sur une grille à température ambiante.



Mon beau chocolat,  
roi de mon cœur:  
les créations de Lindt  
apportent de la  
douceur pendant la  
période de Noël.

## LES IDÉES CADEAUX DE LINDT

# Merveilleux classiques et haute confiserie

Offrir des instants de bonheur: par la finesse de leur chocolat, les créations uniques des Maîtres Chocolatiers Lindt font vivre des moments magiques à toute la famille.



## LES PRALINÉS SUISSES CLASSIQUES

Depuis 1931, les Maîtres Chocolatiers confectionnent ces bâtons au kirsch avec beaucoup d'amour. Les Bâtons Kirsch marient kirsch suisse et cerises délicieusement mûres avec le meilleur du chocolat Lindt.

**Lindt Bâtons Kirsch Fête Noël, 125 g\***



## PETITS TRÉSORS

Avec les mini pralinés de Lindt, les Maîtres Chocolatiers ont réussi à transformer leurs plus grands chefs-d'œuvre en délicieuses miniatures. Idéal aussi pour remercier vos hôtes!

**Lindt Mini pralinés, 100 g\***



## Les maîtres de l'art du chocolat

Formés à leur métier dans les règles de l'art, les Maîtres Chocolatiers Lindt n'ont de cesse de mettre leur savoir-faire et leur passion au service de nouvelles idées gourmandes. Ce sont eux qui testent, goûtent, élaborent et créent tous les produits de la Maison Lindt.



## CHEFS-D'ŒUVRE

Chaque praliné est un véritable chef-d'œuvre né de la passion et du talent des Maîtres Chocolatiers Lindt. Leur forme raffinée, leur goût équilibré et leur présentation dans une belle boîte de Noël font de ces pralinés le cadeau idéal.

**Lindt Connaisseurs, 230 g\***



## Boules de bonheur

Les boules Lindor enrobées de chocolat au lait, dont le cœur exquis fond dans la bouche, ont commencé à être commercialisées en 1969 parmi les spécialités de Noël. Elles sont à nouveau disponibles chez Volg dans leur emballage cadeau, très prisé pour les Fêtes.

**Lindt Boules au lait Lindor, 500 g\***

*Lindt*

MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE  
DEPUIS 1845



APPENZELLER ALPENBITTER  
ORIGINAL

**SWISS MADE.  
DEPUIS 1902.**

APPENZELLER.COM



Le plaisir  
authentique  
du risotto



# Coup d'envoi de la raclette

Pour cette première coupe du monde de football en hiver, l'ambiance s'échauffe dans les tribunes des supporters locaux. Voici quatre suggestions pour une soirée raclette placée sous le signe du ballon rond.

## Poêlon Nati

Quand l'hymne suisse résonne en début de match, le poêlon lard-tomates fait son entrée sur le terrain avec son maillot rouge et blanc.

## POÊLON FIÈVRE DU FOOT

Cette variante à base de piment mi-fort, d'ananas et de curry met le feu dans les tribunes. Il n'y a plus qu'à espérer que cette ferveur donne de l'ardeur à nos joueurs.



## POÊLON TIR AU BUT

Des poires au vin blanc sur du fromage? Goal! Peler 4 poires et les couper en quartiers. Ajouter 1 dl de vin blanc, 1 clou de girofle et 1 cs de sucre, porter à ébullition, et cuire à feu doux.

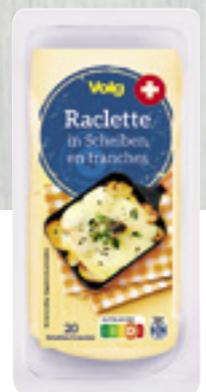
## Poêlon trio d'attaque

Viande des Grisons, oignons frits et fromage forment une équipe de choc. Pour les oignons frits: émincer 2 petits oignons en fines rondelles, les passer dans 2-3 cs de farine et les dorer à la poêle dans un peu d'huile chaude. Égoutter sur du papier absorbant, saler.

## VOLG RACLETTE EN TRANCHES

Rien de tel que de déguster notre plat national devant un match de la Nati! Vibrer pour le foot, a fortiori pour l'équipe suisse, ça creuse. En tout cas, quelle que soit l'issue du match: avec la raclette Volg, on est forcément gagnant.

**Volg Raclette en tranches, 500 g\***





**POUR DES MACHINES  
NESPRESSO®\***



\* Marque appartenant à un tiers  
n'ayant aucun lien avec  
JACOBS DOUWE EGBERTS.

Éventuellement non disponible  
dans les petits points de vente.

**DES AILES  
POUR L'HIVER.**

AU GOÛT DE FIGUE-POMME.



STIMULE LE CORPS ET L'ESPRIT.



\* Éventuellement non disponible dans les petits points de vente.

# 3 fois unique

**Favorites de l'apéritif et des petites fringales, leur saveur croquante est absolument addictive. Les cacahuètes Volg et les noix de cajou Volg grillées et salées sont un incontournable des réserves, surtout en période de Fêtes.**

## 1. Source de protéines

Soirée foot, fête d'anniversaire ou apéritif de l'aveant: les cacahuètes figurent tout en haut de la «liste des invités», en version grillée et salée pour plus de goût. Membres de la famille des fruits à coque et cousines des petits pois, les arachides ont de l'énergie à revendre! En effet, elles sont riches en acides gras essentiels et constituent – ce que l'on sait moins – une excellente source de protéines. Elles contiennent en outre de la vitamine B et des minéraux tels que le magnésium ou le zinc. Grignoter des cacahuètes, c'est donc bon pour le cerveau!



## 2. Source d'arôme

L'arôme finement beurré des noix de cajou est trompeur. En effet, elles contiennent moins de matière grasse que les noix de macadamia ou les noix de pécan. Les noix de cajou sont les graines de la pomme de cajou qui pousse sur des arbres pouvant atteindre 15 mètres de haut. Les noix de cajou Volg sont cultivées par des producteurs Fairtrade.



## 3. Source d'inspiration

À faire soi-même: un joli cadeau associant ces deux nouveautés Volg. Griller à sec 100 g de cacahuètes et 100 de noix de cajou env. 5 minutes dans une poêle. Mélanger avec 2 cs de miel liquide, ½ cc de paprika et un peu de poivre, laisser refroidir sur du papier cuisson et verser dans un bocal. Il ne reste plus qu'à l'offrir!



### **VOLG CACAHUÈTES ET VOLG NOIX DE CAJOU**

Deux nouveautés de la marque Volg pour faire le plein d'énergie et de saveurs! Pratique, leur emballage refermable vous permet de les emporter partout.

**Volg Cacahuètes grillées & salées, 200 g, Fr. 1.40**

**Volg Noix de cajou grillées & salées, 150 g, Fr. 3.40**

Apple Gift Card

# Une carte cadeau pour tout Apple.

Offrez des produits, des apps, des jeux, de la musique, et bien plus.



TM et © 2022 Apple Inc. Tous droits réservés. Les montants peuvent varier.

# Energizer MAX

Jusqu'à  
**50%**  
DE PUISSANCE  
EN PLUS\*

\* Dans les appareils photo numériques, par rapport aux piles alcalines standard, uniquement AA



**PLUS DE  
PUISSANCE**  
POUR LE MÊME PRIX!



# FREE GRATUIT

TM

# GAGNER AVEC FISHERMAN'S FRIEND

HALEINE FRAÎCHE POUR UN VOL À COUPER LE SOUFFLE



1ER  
PRIX

Les pastilles Fisherman's Friend méritent bien leur place dans nos tiroirs de bureau et dans nos poches. Car entre amis, au travail ou dans les relations intimes, c'est plus facile de se concentrer sur ce que dit notre vis-à-vis quand il ou elle a l'haleine fraîche. Mais ces bonbons ne donnent pas seulement bonne haleine: ils sont également bénéfiques en cas de toux ou de voix enrouée. Et leur fraîcheur intense aide à garder la tête froide et les idées claires.

#### Calme ou sensations fortes

Comme le disait l'un des slogans de la marque: «C'est fort! Et vous?» Trop fort, ou vous tenez le coup? En tout cas, avec non moins de douze parfums, tout le monde trouvera pastille à son goût: que l'on préfère

la version originale à l'eucalyptus et au menthol, ou celle à la cerise, à la cannelle ou la framboise. Avec un peu de chance, et grâce à l'indice donné dans la rubrique «Garde-manger», vous pourrez vivre une expérience inoubliable à bord du *Turbine Legend*, le légendaire jet biplace pouvant voler à 600 km/h. C'est vous qui déciderez si vous optez pour un vol de croisière au-dessus des Alpes suisses ou si vous préférez enchaîner les loopings. L'intégralité du vol sera filmée à 360 degrés.



## QUESTION DU CONCOURS

À qui les pastilles Fisherman's Friend doivent-elles leur nom?

- A Au pharmacien James Lofthouse
- B Aux habitants de Fleetwood
- C Aux pêcheurs en haute mer

## PRIX

**1<sup>er</sup> prix d'une valeur de Fr. 1500.-**

Vol de 60 minutes à bord de l'avion *Turbine Legend* pouvant voler à 600 km/h avec vidéo du vol à 360 degrés

**2<sup>e</sup>-10<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. Fr. 500.-**

Snowboard Fisherman's Friend (sans fixations) pour un hiver riche en sensations fortes

**11<sup>e</sup>-21<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 180.-**

Réserve de Fisherman's Friend pour un an (62 paquets du parfum favori)

**22<sup>e</sup>-30<sup>e</sup> prix d'une valeur de Fr. 25.-**

Sac et casquette Fisherman's Friend

## PARTICIPEZ & GAGNEZ!

**En ligne:** [www.volg.ch/frais-et-sympa](http://www.volg.ch/frais-et-sympa)

**Par téléphone:** 0901 210 310, au tarif réseau fixe de Fr. 1.-/appel. Après le signal sonore,

laissez un message indiquant la lettre correspondant à la bonne réponse ainsi que vos nom, adresse et numéro de téléphone.

**Par SMS:** envoyez VOLGFW et la lettre correspondant à la bonne réponse (avec une espace), avec vos nom, adresse et numéro de téléphone au 4636 (Fr. 1.-/SMS).

**Par courrier:** envoyez la bonne réponse sur une carte postale (pas de lettre) à Volg Konsumwaren AG, «Fisherman's Friend», Case postale 344, 8401 Winterthur.

**Ce concours se déroule du 21 novembre au 22 décembre 2022.**

Les collaborateurs et collaboratrices de Fisherman's Friend et de Volg Konsumwaren AG ne sont pas autorisé-e-s à participer au concours. Pas de paiement des prix en espèces. Les gagnant-e-s seront averti-e-s par écrit. Tout recours juridique est exclu.

LE MAGAZINE CLIENT VOLG

## DEVIENT BIMESTRIEL

Volg a bénéficié d'un accueil chaleureux en Suisse romande et de plus en plus de magasins ouvrent leurs portes dans les villages. Votre fidélité nous honore! En témoignage de notre reconnaissance, nous avons voulu vous offrir une plus-value encore plus importante.

Ainsi, à partir de 2023, le magazine *frais & sympa* paraîtra à une fréquence plus soutenue – avec encore plus d'infos sur votre magasin de village, plus de recettes et plus de contenus passionnants sur l'univers de Volg. Il sera désormais disponible tous les deux mois, au lieu de quatre fois par an actuellement. Le numéro de février vous attendra dès le 30 janvier 2023 dans votre magasin Volg, tout frais sorti de l'imprimerie et gratuit. Nous espérons que le magazine client de Volg continuera de vous inspirer et que vous aurez toujours autant de plaisir à le lire!

**Vous avez des suggestions ou vous souhaitez envoyer une proposition pour la recette des lecteurs? N'hésitez pas à nous écrire à [fraisetsympa@volg.ch](mailto:fraisetsympa@volg.ch)**



*frais & sympa* a sorti son premier numéro en mars 2018 (à gauche) et jouit d'une belle popularité aujourd'hui.



Pause détente: les dix lauréates et lauréats du premier prix gagneront un séjour au Seehotel Wilerbad à Sarnen.

## L'HEURE ÉTOILÉE CHEZ VOLG ÉCONOMISER ET GAGNER

Avec «L'heure étoilée», Volg tient cette année encore à vous remercier de votre fidélité. Chaque semaine jusqu'à Noël, retrouvez les offres de l'heure étoilée avec des réductions pouvant aller jusqu'à 50 pour cent, ainsi qu'une chance de remporter l'un des prix mis en jeu pour une valeur totale de plus de 130 000 francs. Sur le plan gourmand, on est servi, entre la fondue au fromage, les pralinés, un délicieux biscuit au vin rouge pour le café, et d'excellentes charcuteries pour le plateau apéritif. À gagner: environ 600 boîtes cadeaux, 600 entrées à la Maison Cailler ou au Technorama, et 600 bons cadeaux Volg. Belle invitation à la détente, le premier prix donnera lieu au tirage au sort de dix bons pour un séjour au Seehotel Wilerbad à Sarnen. Alors bonne chance et bonnes courses de l'avent dans votre magasin Volg!

**Vous retrouverez l'ensemble des offres ainsi que les bons de participation aux tirages au sort dans le prospectus distribué dans tous les magasins Volg. Les bons de participation sont à déposer dans les boîtes installées à cet effet dans les magasins.**



LA LOTERIE VOLG TREFFER

## LE PREMIER PRIX POUR...

... Alexandra G. de Bex VD! On peut dire qu'elle a eu de la chance à la loterie Volg Treffer: il y a quelques semaines, elle est repartie du magasin Volg de Chardonne au volant d'une Hyundai Kona Electric neuve d'une valeur de 44 950 francs. Outre ce premier prix exceptionnel, il y avait 2,1 millions de prix immédiats et 400 prix hebdomadaires à gagner. Vous aussi, vous aurez peut-être la chance de remporter des instants de bonheur!

**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](http://www.medienart.ch) **Parution** 4 fois par an **Tirage** 200 000 exemplaires **Impression** Swissprinters AG, Zofingue **Contact** Tél. 058 433 55 04, e-mail: [fraisetsympa@volg.ch](mailto:fraisetsympa@volg.ch), [www.volg.ch](http://www.volg.ch)



Imprimé en Suisse et sur du papier suisse

Découvrez la diversité séduisante  
de Sheba® :



# CE QU'IL Y A DE MIEUX POUR VOTRE CHAT.



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

# Cailler

MARCHÉ DE NOËL

OFFREZ UN PETIT MOMENT DE PLAISIR!



Action valable du:  
28.11. – 4.12.2022



L'HEURE  
ÉTOILÉE

29.90  
au lieu de 59.80

-50%

FÉMINA 1 KG

Dans de plus petits points de ventes éventuellement pas disponible.