

PRONTO

MAGAZINE

02/2025



coop
pronto

VIVE LE PRINTEMPS

Floraison, regain d'énergie, fêtes: le printemps est bien plus qu'une saison!

SOFTCARWASH

Le nettoyage de printemps idéal pour votre véhicule.

À SAVOURER

Une cuisine créative avec des ingrédients des magasins Coop Pronto.



Simplement bon.
brunos.ch

Quelle sauce ce
sera aujourd'hui?



Utilisez maintenant
votre réduction
et savourez!



Française

L'originale, la sauce à
salade la plus appréciée
de Suisse – également
délicieuse simplement
avec du pain.

Italienne

Un délice médi-
terranean avec de
l'huile d'olive – parfait
pour les salades
fruitées.

coop
pronto

BON 20%
de réduction

20% de réduction sur toutes les sauces à salade Brunos

Valable jusqu'au 04. Juni 2025. Ce bon n'est pas cumulable et valable
une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).



BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard



BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard

601658



CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR

Le printemps s'invite dans notre magazine. En page 4, découvrez quel cocktail d'hormones il déclenche en nous, comment son retour est fêté à travers le monde et où l'on peut bien en profiter.

Quoi de mieux qu'une glace en ces premiers jours de chaleur? Dans la rubrique News, nous vous présentons les produits les plus intéressants de l'assortiment Coop Pronto, telle une glace végane à base d'ingrédients entièrement naturels.

Avec le réveil de la nature au printemps, notre vitalité renaît également. C'est le bon moment pour se débarrasser du superflu. Dans notre article sur le bien-être, une spécialiste du désencombrement explique comment s'y prendre.

Roger Oser, président de la Direction générale Coop Pronto AG

4

COVER

Il est attendu avec impatience et célébré dans le monde entier: c'est le printemps!



11

SHOP

Un nouveau shop Coop Pronto a ouvert à la gare de Liestal (BL).

12

FIT

Faites le tri! Les conseils d'une pro pour vous aider.

BRAINFOOD

Pour alimenter vos conversations: des faits surprenants et amusants sur le printemps.



17

FOOD

De délicieuses recettes avec des ingrédients du magasin Coop Pronto.



EVENTS

Le groupe a cappella Bliss est en tournée avec son nouveau spectacle.

25

IMPRESSUM

Éditeur: Coop Pronto AG
Hegenheimermattweg 65 | 4123 Allschwil
www.coop-pronto.ch | info@cooppronto.ch

Réalisation: Coop Comm House
Rédaction: Aisha Gschwind, Barbara Lienhard, Eliane Stoller
Layout: Carla Barron, Vanessa Mermoud
Impression: Appl Druck
Tirage: 310 000
Photo de Une: Getty Images/Westend61



L'ÉVEIL PRINT





Les oiseaux chantent
le retour des beaux jours.

Nos hormones sont au zénith!

Vous l'avez sentie, l'arrivée du printemps? Officiellement, sur le plan astronomique, c'était le jeudi 20 mars à 10 h 01. Si nos émotions n'ont que faire de ce genre d'informations, elles se laissent néanmoins envirer par la saison qui commence. Nous nous sentons plus légers et plus dynamiques, et la vie nous paraît plus belle. Ce sentiment d'exaltation n'est ni une illusion, ni un mythe: il résulte d'un cocktail d'hormones ultra-concentré, principalement déclenché par la lumière à nouveau plus intense et les journées plus longues. Ces changements réduisent la production de mélatonine – l'hormone produite par notre corps dans l'obscurité et qui régule notre rythme veille-sommeil. Le soleil printanier stimule aussi l'endorphine, l'hormone du bonheur, et la sérotonine, le neurotransmetteur responsable de notre bonne humeur et de notre énergie.

MUSE ARTISTIQUE

Rien de bien romantique jusqu'ici. Or le printemps ne peut être réduit à une liste de processus biologiques. N'inspire-t-il pas poètes, peintres et musiciens depuis des siècles? Goethe lui a dédié toute une série de poèmes, Monet a capturé la splendeur de ses couleurs sur ses toiles et les Beatles l'ont mis en musique dans leur chanson «Here Comes the Sun». Avec des rythmes plus modernes, Justin Timberlake décrit la sensation de bonheur que procure une journée ensoleillée dans son tube «Can't Stop the Feeling». Les oiseaux chanteurs, quant à eux, gazouillent la plus mélodieuse des bandes-son du printemps lors de leurs concerts matinaux. On a tendance à oublier que leur

objectif n'est pas de nous plonger dans une ambiance printanière, mais de séduire les partenaires potentiels et de repousser les rivaux. La plupart des espèces d'oiseaux s'accouplent entre mars et avril, ce qui explique pourquoi leur chant nuptial perd en intensité par la suite.

AVRIL ROMANTIQUE

En parlant de mars et avril, il faut savoir qu'en matière de romantisme, le quatrième mois surpasse nettement le troisième, du moins en ce qui concerne l'origine de son nom. Le terme «mars» provient de «Martius», le nom latin du dieu de la guerre. Les Romains de l'Antiquité ont choisi cette dénomination car c'était en mars qu'ils commençaient leurs campagnes de conquête. L'étymologie du mois d'avril est nettement plus poétique. Le terme vient



CONSEIL PRONTO

Le goût du soleil:
Andros Multifruits exotiques



« Le printemps est synonyme de renouveau pour nous »

En Inde, lors de la Holi, les gens se lancent des poudres colorées.

du latin « aperire », qui signifie ouvrir, car avril est le mois où les bourgeons et le monde s'ouvrent à nouveau. Telle est du moins l'une des interprétations de son origine.

À TRAVERS LE MONDE

Le réveil de la nature nous donne également le sentiment de pouvoir laisser derrière nous les vieux problèmes et de recommencer à zéro. Cette idée de renouveau est associée au printemps dans de nombreuses cultures. En Thaïlande, on célèbre Songkran, une fête placée sous le signe des rituels de nettoyage: l'ancien est lavé pour faire place au nouveau. Dans les villes, les célébrations sont devenues de véritables batailles avec des pistolets à eau. En Inde, les Hindous se lancent de la poudre colorée lors de la Holi, le festival du printemps, qui symbolise la victoire du printemps sur l'hiver. Chez nous en Europe, une telle effervescence se retrouve tout au plus lors de la peinture des œufs de Pâques, également chargés d'une grande symbolique.

En effet, dans de nombreuses cultures, l'œuf incarne, outre la fertilité, un nouveau départ. Il n'est donc pas surprenant que nous mangions des œufs à cette période. Vous l'aurez compris, au printemps, une règle s'impose:



IDÉES POUR DES ESCAPADES PRINTANIÈRES

Les parcs marécageux de Seeger (ZH)

Jusqu'en été, des centaines de milliers de rhododendrons et d'azalées rivalisent de beauté dans un parc de 20 000 m² accessible aux fauteuils roulants par un sentier de 3 km.

La Chirsi Route à Bâle-Campagne

Pour vivre la magie des cerisiers en fleurs, nul besoin d'aller jusqu'au Japon! Il suffit de faire un détour par le canton de Bâle-Campagne. Au printemps, des millions de fleurs blanches ornent les arbres de cette région connue pour la culture des cerisiers. La Chirsi Route de 38 km (numéro 111), qui relie Liestal à Laufon, peut être parcourue à pied, à vélo, à vélo électrique ou en transports en commun.

Découvrir des décors suisses célèbres

Le beau temps nous invite à suivre les traces de personnages célèbres de romans ou de légendes, par exemple celles de Sherlock Holmes. Aux chutes du Reichenbach, le célèbre détective triomphe de son ennemi juré, le professeur Moriarty, en se jetant avec lui dans la cascade. On y trouve même une plaque commémorative qui rappelle cet événement fictif.

Le parc des Camélias à Locarno

Au Tessin, le printemps arrive toujours un peu plus tôt que dans le reste de la Suisse. Les premiers camélias fleurissent dès le mois de mars, mais vous pouvez



Au parc des camélias à Locarno, plus de 1100 variétés du monde entier fleurissent au printemps.

admirer la splendeur des couleurs des 1100 variétés de camélias du monde entier jusqu'à fin avril.

La nuit de Walpurgis

Elle se déroule dans la nuit du 30 avril au 1^{er} mai 2025. Il s'agit d'une fête païenne très ancienne, pendant laquelle diables et sorcières se seraient autrefois rassemblés. Aujourd'hui encore, dans le nord et le centre de l'Europe, les gens se réunissent pour chasser définitivement l'hiver. Des événements auront lieu en Suisse. Celles et ceux qui ne souhaitent pas danser autour d'un feu peuvent faire la fête dans les clubs: le 1^{er} mai est un jour férié dans de nombreux cantons.

Admirez les bébés animaux

En cette saison, il est recommandé de visiter un zoo, un parc animalier ou une ferme locale, car de nombreux bébés animaux naissent à cette période. Au zoo de Zurich, par exemple, l'éléphante Farah attend un petit prévu entre mi-avril et début mai.



À GAGNER!

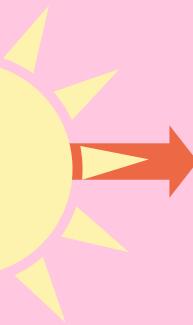
Un LotusGrill G340.

Pour participer au tirage au sort,
répondez à la question page 31.



Au zoo de Zurich, un bébé éléphant est attendu ce printemps.

FUN FACTS



Des infos surprenantes sur le printemps pour alimenter vos prochains «small talk»...

PAS VRAIMENT DÉFINI

1

Quand commence le printemps? Pas toujours à la même date: c'est du moins le cas pour le printemps astronomique, puisqu'il varie entre le 19 et le 21 mars, en fonction de la date à laquelle le soleil se trouve à la verticale de l'équateur. En revanche, le début du printemps météorologique est toujours le 1^{er} mars.

LE PRINTEMPS DANS LE NEZ

2

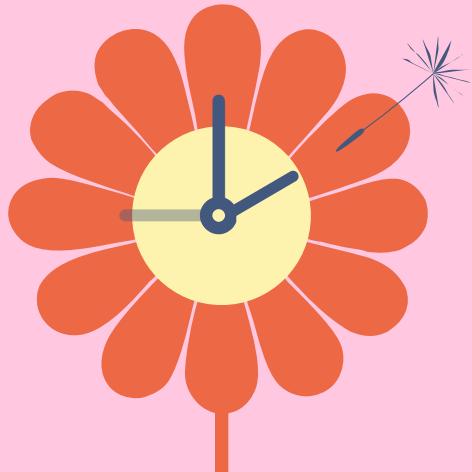
Nous sentons bien le printemps. Et pas uniquement au sens figuré. Avec la hausse des températures, les parfums de la nature deviennent plus perceptibles pour nous, les humains: ça sent le printemps!

ÇA DONNE DE LA VOIX!

Les oiseaux vivant dans les régions urbaines chantent jusqu'à 90 décibels pendant la période de parade nuptiale, et ce, pour couvrir le bruit ambiant. Les oiseaux de la campagne chantent à un volume d'environ 40 décibels.

3





4

L'HEURE DES FLEURS

Saviez-vous que certaines fleurs peuvent être utilisées pour connaître l'heure? Le souci, par exemple, s'ouvre à 9 h, tandis que le pissenlit se déploie à 14 h.

5

À LA SECONDE PRÈS

On se dit souvent que le printemps n'est pas assez long, mais il dure tout de même... 7948 800 secondes!

6

PRÉCIEUSES TULIPES

Au milieu du XVI^e siècle, les premières tulipes sont arrivées en Europe (plus précisément en Hollande) en provenance de l'Himalaya. Elles ont été très vite recherchées par les amateurs et sont devenues extrêmement coûteuses.

Au point qu'un bulbe de tulipe pouvait parfois coûter autant qu'une maison!

UNE QUESTION D'ANTIGEL

Grâce à un antigel produit par son propre corps, le papillon citron jaune vif prend son envol dès le mois de mars, soit deux mois plus tôt que les autres espèces de papillons.

7





Pour vos p'tites faims
tout en finesse



30% DE RÉDUCTION sur Fol Epi Extrafines Classic

30% de réduction sur Fol Epi Extrafines Classic 100 g.
Valable du 03.04.2025 au 04.06.2025. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).



sluups COLD
PRESSED

BOOST YOUR DAY!

ABSOLUMENT FRAIS · TOTALEMENT NATUREL · JAMAIS CHAUFFÉ



sluups.ch

coop
pronto

20% BON
tous les shots sluups 60 ml



Valable jusqu'au 04.06.2025.
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).





Sritharan Arumugam (53 ans) travaille depuis 17 ans pour Coop Pronto et dirige le magasin nouvellement ouvert à Liestal (BL).

Quel est le profil de votre clientèle?

Notre Coop Pronto se trouve dans une gare, ce sont donc surtout des voyageurs en train qui font leurs achats chez nous. Une clientèle de passage qui, nous l'espérons, deviendra bientôt régulière.

Que préférez-vous dans votre travail?

L'organisation et la gestion de mon équipe de 16 personnes.

Quel est le plus gros défi au quotidien?

Satisfaire nos clientes et nos clients en leur vendant toujours des produits frais, tout en étant aimables et rapides, car ils doivent prendre un train. En même temps, notre objectif est de réaliser un chiffre d'affaires aussi élevé que possible.

Photos: Daniel Desborough, Daniel Infanger/Adobe Stock

OUVERTURE



LES 325 COOP PRONTO

Trouvez le Coop Pronto le plus proche de chez vous.
www.coop-pronto.ch/fr/sites



Scanner avec le smartphone ou présenter à la caisse!



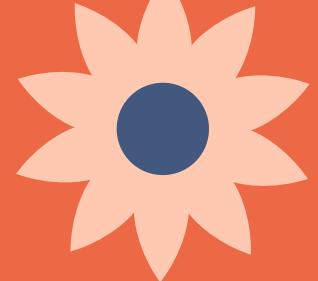
5 CENTIMES DE RABAIS

par litre d'essence/de diesel



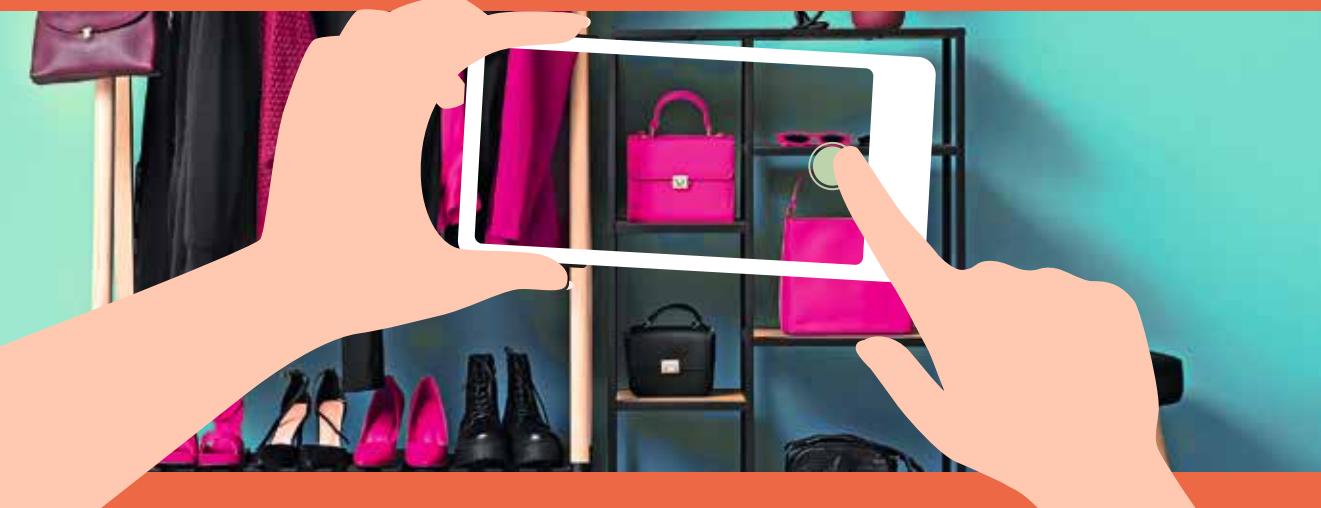
Utilisable lors du paiement à la caisse de tous les Coop Pronto avec station-service, sauf automates. Le bon n'est pas cumulable avec argent Reka, d'autres bons ou actions, valable une seule fois. **Bon valable du 3 avril au 4 juin 2025.**

FAITES



LE TRI !

Profitez de l'énergie du printemps pour désencombrer. Miriam Scherrer, professionnelle du rangement, vous explique comment y parvenir...



POURQUOI EST-CE LE MOMENT IDÉAL POUR FAIRE LE MÉNAGE ?

Le printemps nous apporte un regain d'énergie que nous pouvons utiliser de manière optimale. Culturellement, cette saison symbolise un nouveau départ, le moment idéal pour se défaire d'un héritage parfois encombrant. Une raison pragmatique s'ajoute à cela : ce qui semblait encore confortable dans la pénombre hivernale peut rapidement paraître poussiéreux sous la lumière éclatante du soleil printanier.





QUELS SONT LES PLUS GRANDS OBSTACLES?

Beaucoup de gens n'aiment pas le changement. Les choses qu'ils possèdent leur procurent constance et sécurité, c'est pourquoi ils ont du mal à s'en défaire. Des croyances telles que «il ne faut pas donner un cadeau à quelqu'un d'autre» ou «cela a coûté tant de sacrifices», peuvent rendre le tri encore plus difficile.

PAR QUELLE PIÈCE DOIS-JE COMMENCER?

Par la pièce dans laquelle on garde le moins d'objets émotionnels possible. Pour certaines personnes, il s'agit de la cuisine, pour d'autres du bureau. Il est important de ne pas entreprendre trop de choses à la fois, mais de procéder par petites étapes. Il vaut mieux ainsi commencer par une seule commode plutôt que par toute la chambre à coucher.



COACH EN RANGEMENT

Miriam Scherrer est coach en rangement et minimalisme intérieur. Elle aide à trier, désencombrer, réduire, ranger, structurer afin de mettre de l'ordre durablement chez soi et ainsi profiter d'une multitude de belles et importantes choses dans son quotidien. À la clé? Qualité de vie et sérénité. Le coaching à remporter se déroulera durant deux heures en ligne.

ordnungsgestalterin.ch

OÙ METTRE LES CHOSES QUE JE N'UTILISE PLUS?

Avant de désencombrer, il est judicieux de se renseigner sur les acheteurs d'articles de seconde main dans la région. Il existe par exemple des brocantes spéciales pour les livres ou les plantes. Il est possible d'informer ses amis ou ses connaissances des objets que l'on souhaite donner via les réseaux sociaux ou par exemple via son statut WhatsApp. Si l'on planifie bien son tri, on n'aura finalement que très peu à jeter.

QUE DOIS-JE TRIER?

Tout ce qui n'est plus utile ou ne procure plus de plaisir peut être éliminé en toute confiance. Prenez chaque objet en main et demandez-vous: «Est-ce que je l'aime ou est-il nécessaire?» La réponse déterminera alors si l'objet sera éliminé ou s'il continuera à avoir une place dans votre vie.

COMMENT ÉVITER QU'UN NOUVEL ENCOMBREMENT SE FORME APRÈS LE TRI?

Chaque chose devrait avoir une place bien définie dans la maison. Si l'on n'en a plus besoin, il ne faut pas la laisser traîner, mais la ranger immédiatement à cet endroit défini. Des boîtes, des petits paniers ou des caisses peuvent aider à maintenir l'ordre. Pour éviter d'acheter de nouveaux articles après le désencombrement, il est judicieux de s'assurer d'abord quelles aides au rangement on a déjà chez soi.

NOUVEAUTES



Envie de nouveauté? Qu'ils soient crémeux, croquants, sucrés ou salés (voire les deux), découvrez de délicieux produits dans notre assortiment.

DANONE ACTIVIA MIX & GO MÜESLI VANILLE & GRANOLA

Le pot de petit-déjeuner Activia vanille & granola (165 g) est la combinaison parfaite d'un yogourt délicieusement crémeux et d'un granola croustillant. À essayer d'urgence!



CHIEFS PROTEIN PUDDING SALTY CARAMEL

Guess who's back in town? Caramel City! Le légendaire pudding protéiné au caramel (200 g) est de retour avec un nouveau coup de fouet salé, inspiré de la barre protéinée Salty Caramel. Chaque cuillère garantit une expérience sucrée-salée ultime!



OREO ICE CREAM BITES

Le secret gourmand des Oreo Ice Cream Bites est une recette de glace crémeuse au goût de vanille, enrobée d'une couche unique de morceaux de biscuits Oreo originaux.

Les Oreo Ice Cream Bites sont parfaits pour un moment de plaisir à la maison ou pour une pause détente en voyage, surtout dans leur nouveau format mini (105 ml).



CRÈME GLACÉE VÉGANNE NOMOO

Nouveau et disponible en exclusivité dans les Coop Pronto: trois savoureuses variétés de la marque de glace végane Nomoo: mangue, menthe-lime et chocolat.

Glace très crémeuse, au goût intense, avec jusqu'à 30 % de sucre en moins et uniquement des ingrédients naturels.



MÖVENPICK COCO PARADISE

Bienvenue au Coco Paradise, votre évasion tropicale! Plongez dans l'exotisme avec cette glace crémeuse à la noix de coco, flocons de noix de coco caramélisés et sauce au fruit de la passion et à la mangue (165 ml et 900 ml).



FINDUS CHICKEN DIPPERS

Les Chicken Dippers (220 g) allient un poulet tendre, une enveloppe croustillante et une forme unique: idéal pour les dips.



*Aussi bon que
dans ta pizzeria.*



Au rayon surgelés

coop
pronto

CHF 1.50 DE RABAIS

A L'ACHAT D'UN RISTORANTE DR. OETKER.

Valable jusqu'au **4.6.2025**. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.



BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard
13 644778

**THE COOL WAY
TO DRIVE**
CAFÉ FRAÎCHEMENT TORRÉFIÉ
INGRÉDIENTS 100% NATURELS



LATTESSO® - PRÉPARÉ AVEC PASSION PAR **cremo®**

coop
pronto

30% BON

Faites valoir ce bon à la caisse de votre Coop Pronto pour bénéficier d'un rabais de 30% sur un achat LATTESSO (toutes les variétés). Valable jusqu'au 4.6.2025. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).



BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard

13 659598



GRESSINS ET DIP À L'AVOCAT

POUR 24 PIÈCES

250 g	de farine
¾ de c. c. de sel	
1 c. c. de levure	
	sèche
1½ dl	d'eau
1 c. s.	d'huile d'olive
1 c. s.	d'huile d'olive
2	avocats
1	citron bio
100 g	de crème
	fraîche
¼ de c. c. de sel	
un peu	de poivre

VOICI COMMENT FAIRE

- Pâte:** mélanger la farine et le sel dans un grand bol, incorporer la levure. Ajouter l'eau et l'huile, pétrir en pâte molle et lisse. Laisser doubler de volume env. 1 h à couvert à température ambiante.
- Façonnage:** couper la pâte en quatre, diviser chaque quart en 6 portions, les façonner en gressins d'env. 35 cm de long. Répartir sur deux plaques chemisées de papier cuisson, badigeonner d'huile. Préchauffer le four à 200° C (chaleur tournante).
- Cuisson:** env. 15 min au four. Retirer, laisser refroidir les gressins sur une grille.
- Dip à l'avocat:** partager les avocats en deux et les dénoyauter, prélever la chair, l'écraser à la fourchette dans un bol. Ajouter le zeste de citron râpé et 1 c. s. de jus. Incorporer la crème fraîche, saler, poivrer.

Suggestion: parsemer le dip à l'avocat avec ½ bouquet de persil plat ciselé.

Conservation: gressins, env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

Mise en place et préparation:

env. 45 min

Levage: env. 60 min

Cuisson au four: env. 15 min

Valeur nutritionnelle: pièce: 75 kcal

lip 4 g / glu 8 g / pro 2 g

végétarien

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi

La fête. Encore meilleure.



coop
pronto

20% BON

Valable jusqu'au 04.06.2025. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).



Giovanni Rana
RANA

LES GOÛTER, C'EST LES AIMER

Des ingrédients frais sélectionnés pour leur goût authentique avec une farce généreuse et une onctuosité sans précédent. Il y en a pour tous les goûts!

NOUVEAU
AURAYON FRATS



**25% DE RABAIS
PER SACHET**

sur tout l'assortiment RANA.

Valable 03.04.2025 - 04.06.2025. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

Plus d'informations et recettes sur
www.giovannirana.ch et [@GiovanniRanaDACH](https://www.facebook.com/GiovanniRanaDACH)

**coop
pronto**
BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard
636261



SALADE DE COUSCOUS AUX TOMATES

POUR 4 PERSONNES

100 g de couscous

1/4 de c. c. de sel

1 1/2 dl d'eau, bouillante

500 g de tomates cerises

1 c. s. d'huile d'olive

1 c. s. de miel liquide

1/2 c. c. de sel

un peu de poivre

3 c. s. de vinaigre aux herbes

2 c. s. d'huile d'olive

1/4 de c. c. de sel

un peu de poivre

VOICI COMMENT FAIRE

1. Couscous: mettre le couscous et le sel dans un grand bol, arroser d'eau bouillante, laisser gonfler env. 5 min à couvert. Aérer le couscous avec une fourchette.

2. Tomates: couper les tomates en deux. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les tomates env. 1 min, incorporer le miel, saler, poivrer. Mélanger les tomates au couscous.

3. Sauce: mélanger le vinaigre et l'huile, saler, poivrer. Incorporer la sauce au couscous et aux tomates.

4. Servir avec: roquette.

Mise en place et préparation:
env. 15 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):
212 kcal / lip 10 g / glu 24 g / pro 4 g
végétarien, sans lactose

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi

THE EASY MIXER



Coop Pronto ne vend pas d'alcool
aux jeunes de moins de 18 ans.

drinkresponsibly
responsibledrinking.org

TROJKA

PRODUCED AND DISTRIBUTED BY

DiWiSA

Carrément CROUSTILLANT.
Carrément BON !



Notre ambassadrice de la
marque Talina Gantenbein.



SUR TOUT L'ASSORTIMENT DE MAYA POPCORN.

Valable jusqu'au 4 juin 2025. Ce bon n'est pas
cumulable et valable une seule fois dans tous les
Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

coop
pronto

20% DE RABAIS

BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard



KÖTTBULLAR

POUR 4 PERSONNES

1	oignon
1	gousse d'ail
½ c. s.	d'huile d'olive
500 g	de viande hachée (bœuf)
30 g	de chapelure
1	œuf frais
2 c. c.	de paprika
¾ de c. c. de sel	
1 c. s.	d'huile d'olive
2½ dl	de bouillon de bœuf
3,3 dl	de crème entière
	sel, poivre, selon son goût
100 g	de confiture d'abricots

En collaboration avec

Betty Bossi

VOICI COMMENT FAIRE

- Mise en place:** peler l'oignon et l'ail, hacher finement les deux. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir l'oignon et l'ail env. 5 min, mettre dans un grand bol, laisser tiédir un peu.
- Boulettes de viande:** ajouter viande hachée, chapelure, œuf, paprika et sel dans le bol, mélanger, bien pétrir à la main jusqu'à consistance homogène. Façonner env. 16 boulettes avec les mains mouillées.
- Sauce:** bien faire chauffer l'huile dans la poêle. Faire rissoler les boulettes sur toutes les faces env. 8 min, retirer, réserver. Verser le bouillon et 2½ dl de crème dans la poêle, porter à ébullition, baisser le feu, faire réduire env. 10 min, rectifier l'assaisonnement. Battre légèrement le reste de la crème, incorporer à la sauce. Remettre les boulettes, le temps de bien faire chauffer, dresser avec la confiture d'abricots.
- Servir avec:** écrasé de pommes de terre.

Mise en place et préparation:

env. 40 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):
609 kcal / lip 43 g / glu 22 g / pro 31 g

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



DUNKIN'

SHARE. ENJOY. REPEAT.



20% de rabais sur les packs de deux «Strawberry Sprinkle» et «Cocoa Hazelnut».

Valable jusqu'au **4 juin 2025**. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

coop
pronto



20% DE RABAIS

**NOUVEAU
ESSAYER
MAINTENANT**



POUR UNE BONNE DIGESTION* MÊME EN DÉPLACEMENT

*Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.
À consommer frais pour un goût délicieux et une fraîcheur optimale.

coop
pronto

20 % BON

Valable du 03.04
jusqu'au 04.06.2025.

Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).





TARTELETTES AUX FRAISES

POUR 6 PERSONNES

Pour 6 tartelettes Ø env. 10 cm, graissés

150 g de farine
50 g d'amandes moulues
60 g de sucre
1 pincée de sel
80 g de beurre, froid
1 œuf

200 g de fraises
30 g de sucre
250 g de mascarpone
250 g de séré demi-gras

1 dl de crème entière
50 g de fraises
un peu de sucre glace pour le décor

VOICI COMMENT FAIRE

1. Pâte: mélanger dans un grand bol farine, amandes, sucre et sel. Couper le beurre en morceaux, l'ajouter, travailler à la main jusqu'à consistance uniformément grumeleuse. Battre l'œuf, l'ajouter, rassembler rapidement en pâte molle sans pétrir. Mettre env. 30 min à couvert au frais. Préchauffer le four à 200° C.

2. Cuisson à blanc: abaisser la pâte à env. 4 mm d'épaisseur sur un peu de farine. Découper des ronds Ø env. 12 cm à l'emporte-pièce, les déposer dans les moules graissés. Piquer les fonds à la fourchette. Cuisson à blanc: env. 15 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les fonds de tartelettes, laisser refroidir sur une grille.

3. Crème aux fraises: mixer les fraises avec le sucre, mélanger avec le mascarpone et le séré dans un grand bol, répartir dans les fonds de tartelettes.

4. Dressage: fouetter la crème en chantilly, remplir une poche à dresser, découper une pointe d'env. 5 mm. Couper les fraises en deux. Dresser la crème chantilly et les fraises sur les tartelettes, poudrer de sucre glace.

5. Préparation à l'avance: cuire les fonds de tartelettes env. 1 jour avant, laisser refroidir, garder dans une boîte hermétique.

Mise en place et préparation:

env. 45 min

Cuisson à blanc: env. 15 min

Mise au frais: 30 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):

604 kcal / lip 43 g / glu 39 g / pro 12 g végétarien

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.

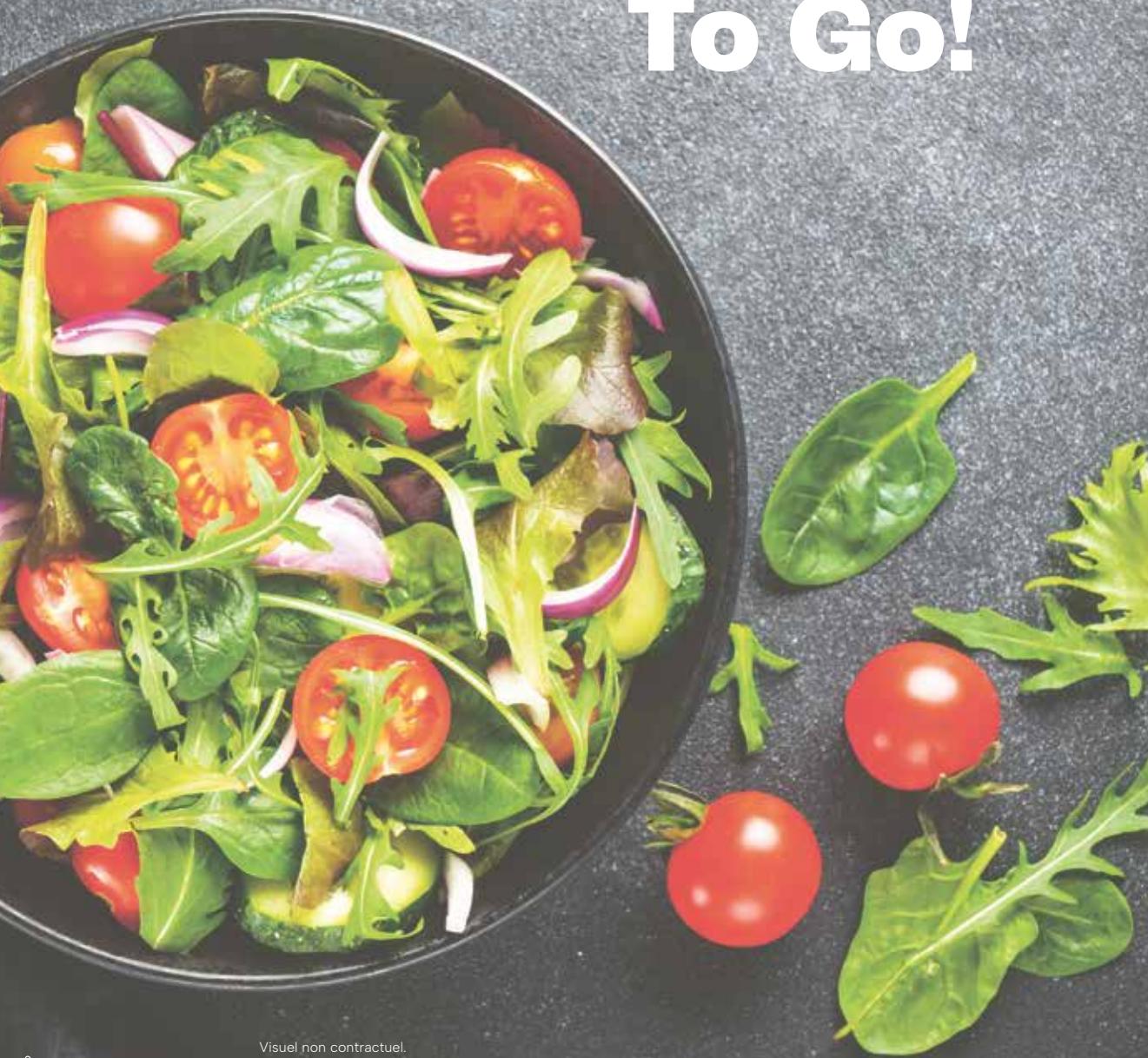


En collaboration avec

Betty Bossi

Maintenant
avec ce bon
**20% de
réduction**

Fresh, Healthy & To Go!



Visuel non contractuel.

coop
pronto

BON 20%
DE RABAIS

Valable jusqu'au 4 juin 2025. 20% de rabais sur toutes les salades Freshly Made, la salade Betty Bossy Caprese 280g et les salades Pronto® Limited Edition. Ce bon n'est pas cumulable et n'est valable qu'une seule fois dans tous les (sauf cas échéant) magasins (sauf cas échéant) Coop Pronto.



41

eisberg

SUR SCÈNE



Photo: DR

BLISS

Le quintette a cappella suisse a oublié de célébrer son 25^e anniversaire. Le groupe se rattrape maintenant avec sa tournée «Kater» – évidemment, adaptée à son âge!

Bliss parcourt les scènes depuis plus d'un quart de siècle: un chiffre impressionnant pour un groupe a cappella né d'une idée autour... d'une bière. C'est le moment idéal pour Claudio, Lukas, Matthias, Tom et Viktor de réfléchir à leur âge. Car si Michi devient soudainement Mike et que le carnivore se transforme en puriste du tofu, il est grand temps de faire le bilan! Pour jeter un regard sur le passé de ces jeunes et cool gars de Bliss, qui cherchaient la gloire

mondiale entre Rheineck et Berneck. Et jeter également un regard sur l'avenir, lorsque les cinq chanteurs devenus seniors, avec leurs appareils auditifs et leurs médicaments pour la tension, se traîneront sur scène. En trinquant à leurs rides et à leurs lunettes de lecture, les deux fois lauréats du Swiss Comedy Awards relèvent les défis de la maturité, tout en divertissant leur public avec leur mélange habituel de musique et de comédie.

À GAGNER

5 × 2 billets pour voir le nouveau spectacle de Bliss «Kater», le 4 septembre au Musical Theater de Bâle. **Résolvez le sudoku à la page 31** et participez au tirage au sort.

NOTRE COUP DE NOIX



15%
BON



15 % de remise sur un petit pain aux noix

Valable jusqu'au **04.06.2025**. Bon
non cumulable et utilisable une
seule fois dans tous les magasins
Coop Pronto (éventuellement plus
grands).





C'EST DU PROPRE!

Préparez votre voiture pour les beaux jours...

Après un hiver marqué par le verglas, la neige et le sel de déneigement, un nettoyage minutieux de votre véhicule s'impose. Un lavage complet (châssis inclus) éliminera les résidus de sel agressifs et protégera votre voiture de la corrosion. Mais le grand nettoyage de printemps ne s'arrête pas à une carrosserie brillante: l'habitacle a, lui aussi, besoin d'être entretenu. Une fois la voiture propre et rutilante, il est temps d'inspecter son état général. Ce contrôle approfondi au printemps vous permettra de préserver la valeur de votre véhicule et de rendre vos déplacements plus sûrs pendant la saison estivale.



Commander une carte de carburant Coop Pronto et profiter!*



www.coop-pronto.ch/fr/carte-carburant

5.-

FRANCS
DE RABAIS

OFFRE EXCLUSIVE

Offrez à votre voiture le meilleur des programmes de lavage. Les titulaires d'une carte de carburant Coop Pronto bénéficient d'une réduction exclusive: **5 fr. de moins** sur le programme premium «Gold». Offrez à votre véhicule une protection optimale et une brillance éclatante!

Le programme «Gold» comprend:

- un lavage doux utilisant des rouleaux textiles, pour une protection maximale de la carrosserie.
- un nettoyage ultra-efficace du châssis.
- un lustrage offrant une brillance longue durée.
- un nettoyage en profondeur, jantes comprises.

Offre valable du 3.04 au 4.06.25

*Dans toutes les stations de lavage auto Softcarwash en Suisse, sauf à Härkingen, Sion et Yverdon.

C'EST TOUT SIMPLE!

Réglez vos achats avec votre carte de carburant Coop Pronto et profitez d'avantages directement à la caisse. Softcarwash – votre partenaire pour un entretien auto d'exception.

softcarwash

DÉCOUVRE VELO

LA CATÉGORIE
ORAL NICOTINE

NO.1
EN SUISSE**

QU'EST-CE QUE VÉLO

VELO est un sachet de nicotine oral innovant, blanc et sans tabac*, offrant aux consommateurs de tabac et de nicotine adultes une alternative pratique pour consommer de la nicotine sans les mains.



NOVICE
CHOISIS SMOOTH



TU N'AS JAMAIS
ESSAYÉ LES SACHETS
DE NICOTINE ?

DÉCOUVRE
MAINTENANT NOS
SAVEURS !



•ooooo
Bright Spearmint
4 mg
Smooth Mini



••oooo
Icy Berries
6 mg
Smooth Mini

*Ce produit n'est pas sans risque et contient de la nicotine, une substance qui crée une dépendance.
**Basé sur la part de volume estimée de VÉLO dans le commerce de détail mesuré pour les sachets de nicotine en Suisse, calculée en juin 2024.

18+

Dieses Produkt schädigt Ihre Gesundheit und macht stark abhängig.

Ce produit nuit à votre santé et crée une forte dépendance.

Questo prodotto nuoce alla tua salute e provoca un'elevata dipendenza.

SNACK

LATE NIGHT



Lorsque l'estomac gargouille tard le soir, il faut faire vite: pourquoi pas avec un Toast Hawaï? Préparé rapidement avec des produits du Coop Pronto Shop, c'est l'en-cas de minuit parfait!

Préchauffer le four à 200 °C. Répartir les toasts sur une plaque recouverte de papier cuisson. Tartiner de moutarde et garnir chaque toast d'une tranche de jambon, d'ananas et de fromage. Faire cuire au milieu du four pendant 8 à 10 min jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Assaisonner de poivre et de paprika.



TOAST



JAMBON



ANANAS



FROMAGE



+

Vous trouverez ces ingrédients
dans les Coop Pronto.



Découvrez la diversité de HIRZ : yogourt et cottage cheese

HIRZ est synonyme de plaisir et de qualité. Le cottage cheese HIRZ est frais, crémeux et utilisable de manière variée. Pur ou en tartine, le Cottage Cheese HIRZ apporte de la variété au quotidien. Il a une teneur élevée en protéines et ne contient qu'un quart de matières grasses. Rendez votre journée meilleure avec un moment de plaisir HIRZ!

Les yogurts HIRZ offrent une expérience gustative unique avec du lait Suisse, des ingrédients sélectionnés et de généreux morceaux de fruits – sans additifs artificiels. Que ce soit Stracciatella, baies des bois ou moccia, les yogurts HIRZ séduisent par leur goût naturel.



COUPON RABAIS

25% BON

Profitez d'une réduction de 25 % à l'achat de yogurts et de cottage cheese HIRZ de votre choix. Valable du 3.4.2025 jusqu'au 4.6.2025. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant) magasins Coop Pronto.

coop
pronto



Paleta Loca

C'EST FOUCÀ !

BIO &
VEGAN

COUPON DE RÉDUCTION

25% BON

Valable du 03.04.2025 jusqu'au 04.06.2025. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans toutes les Coop Pronto (sauf cas échéant « gr »).

coop
pronto



MOTS FLÉCHÉS



Résolvez les mots fléchés et gagnez un coaching en ligne (en allemand) avec l'experte en rangement Miriam Scherrer.

QUESTION

Comment s'appelle la fête de l'eau en Thaïlande?

Répondez à cette question et gagnez un LotusGrill. Plus d'informations dans notre article de Une, pages 4 à 7.



SUDOKU



Résolvez ce sudoku et gagnez 5 × 2 billets pour voir le spectacle de Bliss, le 4 septembre 2025 au Musical Theater de Bâle.

7	4			2				9
		5			9			7
	3			5	8	6		
8	7		3					
1		2		8				4
			5		9	2		
7	4	5			2			
5		7			4			
3			4			7	6	

Guille-rets		Qui n'est plus verte	Amateur de lentilles		Ancien Maghrebín			Es étendu Cinéaste †
Foyers					Détienne			
					Très grand			
			Égaya					
	1		Très froid					
Métal léger (abr.)								Le mois du muguet
Alléguer, prétexter				3				
Support pour golfeur				Lamenté	Maison russe en bois			
Champignons comestibles		Attacha	Composé chimique				Éléments de troussseau	
							Comité olympique	
							Copines	
				On y danse				
				Garçon d'écurie				
Touche d'ordinateur	Désaprouvera							
	Cons. fédéral							
Truffée		Machine à filer			Femme d'Osiris			
					Attrapés			
						6	Masse compacte	
				Clé informatique				
				Se cabra				
Observatoire austral							Troisième personne	
Avérés								
					On les distribue après le tirage			
Plumard								
Artiste célèbre							Adjectif démonstratif	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



PARTICIPEZ ICI!

Délai de participation: 1^{er} juin 2025

www.coop-pronto.ch/fr/profiter/concours

Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Pas de paiement en espèces. La voie juridique est exclue. Les données seront transmises à des tiers pour le déroulement du concours. Les solutions seront mises en ligne sur www.coop-pronto.ch à partir du 12 juin 2025. Les gagnants des concours seront informés par écrit. Le prochain «Pronto» paraîtra le 5 juin 2025!

Joyeuses Pâques!



**Pour le vite fait
et le tout frais.**

coop
Pour moi et pour toi. **pronto**