

03/2024

# pronto

Le magazine de  
Coop Pronto

**L'INVITÉE**

## Annette Fetscherin

L'animatrice TV apportera authenticité et compétence pendant l'Euro de football.

Page 4

### Vos avantages

Dans ce journal, vous trouverez 10 offres ainsi qu'un bon rabais carburant de 4 centimes.

**coop**  
pronto



# OREO® DONUT

OREO® est une marque du groupe international Mondelez commercialisée sous licence.

Tout  
simplement  
irrésistible



OREO  
DONUT



Coeur à la crème  
au goût de vanille



Pâte de cacao



Morceaux de  
biscuits OREO®



**coop**  
pronto

**20% de rabais**  
à l'achat d'un Oreo® Donut

Valable jusqu'au 22 juillet 2024.  
Ce bon n'est pas cumulable et valable  
une seule fois dans tous les Coop Pronto  
(sauf cas échéant « grand Shop »).



7 610813 814201





**Roger Oser**  
Président de la  
Direction Générale  
Coop Mineraloel AG

## Chères lectrices, chers lecteurs

Où regardez-vous les matchs du Championnat d'Europe de football? Annette Fetscherin préfère les regarder chez elle, sur son canapé, car elle peut ainsi se concentrer sur le sujet. La meilleure journaliste sportive de Suisse le révèle, entre autres, dans l'entretien que nous publions dans ce magazine.

Êtes-vous comme Annette Fetscherin ou l'Euro est-il pour vous un événement plus convivial? Quoi qu'il en soit, une soirée de football sans nourriture ni boisson est comme un match sans but. Les plats doivent être simples et rapides, car personne ne veut rester dans la cuisine après le coup d'envoi. C'est pourquoi les professionnels de la cuisine de Betty Bossi ont créé pour vous quatre recettes simples, mais néanmoins raffinées. Vous trouverez encore plus d'inspiration pour une soirée barbecue au milieu du magazine. Tous les produits sont disponibles dans les Coop Pronto. Et si des amis restent spontanément pour manger ou si la bière fraîche vient à manquer pendant un match, nos shops sont ouverts pour vous.

Bienvenue chez Coop Pronto - nous nous réjouissons de vous accueillir!



### 4 | **L'invitée** Annette Fetscherin

À partir de la mi-juin, la présentatrice sportive couvrira le Championnat d'Europe de football. Elle fait partie des rares femmes du pays à s'occuper professionnellement de football. Et ce, avec beaucoup de succès: en 2023, elle a laissé tous ses collègues derrière elle et a été élue meilleure journaliste sportive de Suisse.

### 10 | **Tourisme** Canton de Genève

Seule New York abrite plus d'organisations internationales que Genève. Mais la métropole a encore bien d'autres choses à offrir. Pour cela suivez nos 11 conseils.



### 16 | **Actuel** Barbecue

Nos grillades rapides et nos idées de recettes sur le pouce sont parfaites pour accompagner une soirée foot réussie.

## Impressum

### Éditeur

Coop Mineraloel AG  
Hegenheimermattweg 65  
4123 Allschwil  
www.coop-pronto.ch  
info@coop-mineraloel.ch

**Rédaction:** Aisha Gschwind,  
Barbara Lienhard, Eliane Stoller

**Layout:** Carla Barron

**Impression:** Vogt Schild Druck,  
Derendingen

**Tirage:** 295 000

**Photo de couverture** Annette Fetscherin,  
journaliste sportive à la télévision suisse alémanique.  
Photo Heiner H. Schmitt



imprimé en  
suisse

## Sommaire | Édition 3/2024

### 9 | **Sites**

Coop Pronto à Perly (GE)

### 19 | **Apéro**

Tranches de melon grillées

### 21 | **Entrée**

Ballotins de tomme grillés

### 23 | **Plat**

Poivrons farcis grillés

### 25 | **Dessert**

Bananes grillées

### 27 | **Pour vous**

Lakelive Festival

### 29 | **Mobilité**

Des conseils pour un été sans souci avec votre voiture

### 31 | **Concours**

Participer et gagner!

**Toujours actuel**  
[www.coop-pronto.ch](http://www.coop-pronto.ch)

ANNETTE FETSCHERIN

# L'authentique

La présentatrice s'est imposée dans le journalisme sportif suisse. Son prochain temps fort: l'Euro de football en Allemagne.

TEXTE BARBARA LIENHARD  
PHOTOS HEINER H. SCHMITT

**Le ballon roule** sur le gazon synthétique et passe juste à côté du but. Le tireur s'insurge, ses collègues rient. Lorsque Annette Fetscherin entre sur le terrain adjacent, les jeunes interrompent leur match et jettent un coup d'œil curieux. Les femmes sont rarement présentes sur ce terrain de football.

**Annette Fetscherin** a l'habitude de se faire remarquer. L'animatrice fait partie des pionnières du pays. Le sport a longtemps été un domaine réservé aux hommes – devant et derrière la caméra. Lorsque le Championnat d'Europe débutera à la mi-juin, elle sera l'une des rares femmes à commenter le football à la télé. «Je n'ai jamais fait de mauvaises expériences du fait de mon sexe», affirme la Thurgovienne. À 41 ans, elle fait partie des professionnelles les plus performantes et les plus appréciées du pays dans son domaine. En 2023, elle a été élue journaliste sportive de l'année par un jury de spécialistes.

**Pourtant, à l'origine**, elle n'avait pas prévu de faire carrière à la télévision. «Je voulais faire du journalisme de presse écrite, car j'ai toujours aimé

écrire. Mais aujourd'hui, j'adore mon travail, car il est tellement varié. Aucune journée ne ressemble à une autre. Parfois, je suis en studio, parfois sur le terrain. Tantôt présentatrice, tantôt journaliste en arrièr-plan. Mais quelle que soit ma fonction, le sport est toujours lié à de grandes émotions. Il y a des gagnants et des perdants, leurs sentiments me plaisent.» Elle-même est parfois tou-

«Dans mon métier, j'aime qu'aucun jour ne ressemble à l'autre»

chée, et cette proximité, cette authenticité plaisent au public.

**L'expérience de l'authenticité**, elle la vit au plus près, lorsqu'elle passe du temps avec ses chevaux: «J'aime que les animaux soient toujours vrais. Je le sens et je sais à tout moment à quoi m'en tenir.» Elle a commencé à monter à cheval à l'âge de cinq ans et a découvert le polo à l'âge adulte. Un sport qui, dès la première leçon d'essai, l'a totalement subjuguée, comme elle l'explique. Pendant la saison, qui dure d'avril à septembre, elle s'entraîne cinq fois par semaine. Chaque

printemps, elle se rend à un camp d'entraînement en Argentine. «Le polo est la combinaison parfaite entre l'équitation, le sport d'équipe et l'adrénaline. Quand on frappe la balle et qu'elle vole joliment, cela déclenche un vrai coup de fouet.»

**À l'issue de l'entraînement**, elle s'assoit souvent avec ses collègues de polo. Mais pas pour trinquer chic au champagne, comme le laisserait supposer le cliché, pour boire de la bière dans des habits sales sur des chaises de camping branlantes. Pour Annette Fetscherin, il va également de soi qu'elle s'occupe elle-même de ses chevaux. Elle possède deux poneys de polo, de petits chevaux argentins à la fois très agiles et dociles. «En m'occupant d'eux, j'ai appris à rester calme même dans les situations difficiles. Les animaux ne devraient jamais ressentir ma nervosité. Il en va de même pour le public pendant mes émissions. En montant à cheval, je m'entraîne donc aussi pour mon métier.» Il n'y a pas d'autre rubrique où l'on présente autant en direct que dans le sport. Contrairement à nombre de leurs collègues, les présentateurs sportifs ne peuvent presque jamais lire le prompteur, ils doivent spontanément bien formuler et réagir. Et ce, même les ►►





**Annette Fetscherin  
aime les grandes  
émotions que le sport  
peut susciter.**





**Outre le football, le hockey et le ski alpin sont les spécialités d'Annette Fetscherin.**





Annette Fetscherin analyse un match de Coupe du monde avec l'ancien gardien de but Diego Benaglio.

## Annette Fetscherin

Thurgovienne, elle est née en 1983. Pendant ses études de journalisme, elle a commencé à travailler pour la chaîne de télévision de Suisse orientale Tele Top, puis a passé onze ans à la rédaction sportive de la chaîne payante Teleclub (aujourd'hui blue Sport), avant de devenir rédactrice en chef adjointe de la chaîne sportive à partir de 2012. Depuis 2019, elle travaille à la SRF. De 2009 à 2019, elle a été mariée à l'ancien directeur du HC Arosa Adrian Fetscherin. Elle est aujourd'hui en couple avec l'ancien escrimeur Benjamin Steffen.

## 2 X 2 MEET AND GREET À GAGNER

Rencontrez la commentatrice Annette Fetscherin et jetez un œil dans les coulisses de SRF Sport. Pour remporter ce «Meet and Greet» remplissez la grille de mots fléchés en page 31 de cette édition. Bonne chance!

►► jours où l'on préférerait se cacher sous la couette. Pour Annette Fetscherin, c'est là que réside le plus grand défi de son travail.

**Parce qu'elle connaît parfaitement la pression** du direct, elle comprend également les personnes interviewées qui ne peuvent pas répondre de manière éloquente à la va-vite. «Les professionnels du sport doivent être tellement concentrés pour fournir leur prestation qu'ils sont souvent dans un tout autre film juste après un match ou une course.» Lors de l'Euro de football, elle ne réalisera pas d'interviews sur place, mais couvrira l'événement depuis son studio de télévision à Zurich. Pendant son temps libre, elle préfère regarder les matches

à la maison, sur le canapé, avec son père ou son ami. «Je ne vais que rarement aux projections publiques. Cela me dérange que l'on parle autant et

«En tant que commentatrice sportive, il faut savoir bien formuler et réagir en direct. Même les jours où l'on ne se sent pas bien.»

que je ne puisse alors pas me concentrer sur le match», dit-elle en riant. Même en dehors de ses heures de travail, l'animatrice ne parvient jamais à oublier son regard de professionnelle. ■



# THE COOL WAY TO DRIVE

CAFÉ FRAÎCHEMENT TORRÉFIÉ  
INGRÉDIENTS 100% NATURELS



LATTESSEO® - 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 LATTESSEO (toutes les variétés). Valable jusqu'au 22.7.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).



7 610813 814218 >



## Du baume pour ta voix

Des baies et des fleurs à la pureté de la nature, mûries au soleil, donnent aux pastilles molles Grether's leur goût incomparable. Grâce à la glycérine végétale, elles apportent un film protecteur bienfaisant aux cordes vocales abîmées. [grethers.ch](http://grethers.ch)

SWISS  MADE

coop  
pronto

## 20% de rabais

20% de rabais sur pastilles molles Grether's, Blackcurrant, 60 g, sans sucre. Valable jusqu'au 22.07.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).



7 610813 814294



## COOP PRONTO À PERLY (GE)

Carte Rich Weber; photos Valentin Flauraud



**Abetare Bektashi a ouvert le Coop Pronto de Perly il y a onze ans.**

Cela fait déjà onze ans qu'Abetare Bektashi dirige le Coop Pronto de Perly. La gérante apprécie la combinaison de liberté et de soutien qu'elle obtient en tant que partenaire franchisée de Coop Mineraloel AG. «En tant que gérante, on a besoin de compétences professionnelles et sociales», explique Abetare, qui a étudié l'économie d'entreprise à la Haute école de gestion de Genève. Ses ambitions sont élevées, elle se met au défi, ainsi que son équipe de sept personnes, d'offrir à la clientèle le meilleur service possible et des produits de haute qualité. «Comme tous

les Genevois, nous sommes fiers de nos produits locaux, c'est pourquoi nous vendons par exemple une tomme Jean-Louis fabriquée dans la commune voisine. Lorsque la saison le permet, nos fruits et légumes proviennent également d'agriculteurs des environs.» Les fleurs fraîches, que l'on peut acheter 365 jours par an, de 6 h du matin à 22 h, font également partie des meilleures ventes. Ces bouquets ont déjà sauvé plus d'un client ou d'une cliente qui avait oublié un anniversaire ou un cadeau pour honorer une invitation.

### Sites Canton de Genève

- 1 Genève-Carouge  
Centre commercial Carouge
- 2 Genève-Charmilles  
Rue de Lyon 100
- 3 Genève Cité  
Rue de la Cité 3
- 4 Perly  
Chemin de Champ-Budin 1A



- Coop Pronto avec station-service
- Coop Pronto



**DES SUPERPOINTS POUR DE SUPER AVANTAGES.**



supercard.ch



**Le futuriste «Science Gateway» a été conçu par Renzo Piano.**

### **Prendre de la hauteur**

Dans une nouvelle ville, le mieux est de commencer par avoir une vue d'ensemble. La «montagne des Genevois», le Salève, haute de 900 mètres, est le point de vue idéal. De là, on voit non seulement toute la ville avec son emblème, le Jet d'eau, mais aussi, par bonnes conditions, le Mont-Blanc. La nouvelle station de montagne offre en outre des attractions pour toute la famille: un mur d'escalade de 20 mètres de haut, un musée, un jardin botanique sensoriel et, cet été, un restaurant panoramique.

### **Voyage dans le passé**

Dans la vieille ville pavée, de nombreux bâtiments historiques, des petites ruelles et des passages secrets racontent l'histoire mouvementée de Genève. Une visite de la cathédrale Saint-Pierre, haut lieu de la Réforme, s'impose. Pour ceux qui aiment en apprendre beaucoup, le mieux est de réserver l'une des visites guidées proposées sur différents thèmes.

### **La science pour petits et grands**

Depuis octobre dernier, le CERN n'attire plus seulement les chercheurs nucléaires à Genève, mais aussi les passionnés d'architecture et les familles. Le célèbre architecte italien Renzo Piano a conçu le «Science Gateway». Les cinq bâtiments abritent des expositions interactives impressionnantes, des laboratoires d'apprentissage, un grand auditorium, etc. Des spectacles passionnants emmènent les visiteurs dans un voyage qui les ramène à l'aube des temps.

### **Visite par temps de pluie**

Genève est une ville-musée qui a beaucoup à offrir, même par mauvais temps. Au Musée international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, les visiteurs peuvent explorer les 150 ans d'histoire émouvante de l'organisation humanitaire. Le Musée Patek Philippe donne un aperçu de l'art horloger. Pour en savoir plus sur Calvin et le protestantisme, rendez-vous au MIR. Le Musée international de la



**Le célèbre Jet d'Eau n'est qu'un des nombreux points forts de Genève.**



GENÈVE

# Un week-end inoubliable

Avoir déjà mangé du cardon? Marché sur une étape du chemin de Saint-Jacques? Voyageé en tuk-tuk d'un vignoble à l'autre? Il y a beaucoup de choses à découvrir dans la petite métropole de Genève.

Réforme, qui vient de rouvrir, est étonnamment passionnant et interactif. Au cœur de la ville se trouve le Musée Rath, le premier musée d'art de Suisse.

### Une plage pour se baigner en ville

Parmi les points forts de Genève, il y a le lac Léman en forme de demi-lune qui s'étend jusqu'en France. Par temps chaud, les maillots de bain doivent donc absolument faire partie des bagages. Les Bains des Pâquis, vieux de plus de 150 ans, sont les plus anciens de la cité. Les Genevois et Genevoises ne sont pas les seuls à s'y retrouver pour nager, prendre l'apéro les pieds dans l'eau ou se détendre en profitant des différentes offres de bien-être.

### Pour les réseaux sociaux

Si vous souhaitez immortaliser votre city trip sur les réseaux sociaux avec un sujet «very instagrammable», le mieux est de prendre une photo depuis le viaduc ferroviaire de la Jonction. Sous ce pont de 25 mètres ►►



glo



NEW  
HYPHER  
pro

En tant que fumeur adulte n'en as-tu jamais eu assez de l'odeur de cigarette sur tes mains, vêtements, cheveux, ou bien dans ton appartement ou voiture? Avec glo™, c'est de l'histoire ancienne. En effet, l'appareil HYPHER Pro chauffe le tabac au lieu de le brûler. Du coup, il n'y a ni odeur de fumée,

\*glo™ chauffe le tabac au lieu de le brûler. Il en résulte un aérosol de tabac, moins d'odeur et pas de cendres. Ce produit n'est pas sans risque et contient de la nicotine, une substance qui crée une dépendance. Il s'agit d'une comparaison entre la fumée d'une cigarette standard de référence scientifique (environ 9 mg de goudron) et les émissions de glo™, basée sur la moyenne des 9 types de composants nocifs dont l'Organisation mondiale de la santé recommande la réduction dans la fumée de cigarette.

\*\*Comparé au glo™ HYPHER X2 [mode Standard].

# glo™ HYPHER Pro, une expérience de tabac améliorée. Une meilleure alternative à la cigarette\*.

glo™ HYPHER Pro a été conçu pour répondre aux besoins des fumeurs adultes à la recherche d'une meilleure alternative à la cigarette\*. L'utilisation d'un appareil à chauffer le tabac n'aura jamais été aussi facile grâce à son écran innovant Easyview™ qui guide l'utilisateur à chaque étape. glo™ HYPHER Pro allie technologie et une meilleure satisfaction du tabac et ce, dès la première bouffée\*\*.

ni cendres\*. Tu peux donc profiter du tabac, comme tu l'aimes, avec moins d'effets négatifs\*.

Pour la première fois, glo™ HYPHER Pro utilise la nouvelle technologie HeatBoost™, qui chauffe le tabac plus rapidement et à des températures plus élevées (jusqu'à 300°C). Cela garantit une meilleure expérience gustative que jamais auparavant et une satisfaction totale dès la première bouffée\*\*. Un autre avantage est le mode standard plus long, qui, avec quatre minutes et demie, t'offre une demi-minute de plus de satisfaction en comparaison avec le glo™ HYPHER X2 et HYPHER AIR (mode standard). Pour plus d'intensité, tu peux facilement sélectionner le Mode Boost. Si une session est trop courte pour toi, tu peux même profiter jusqu'à trois sticks consécutifs. Tu as le choix, tu fais comme tu veux.

Nous savons que de changer ses habitudes de consommation peut être difficile, c'est pourquoi HYPHER Pro a été inventé afin de faciliter son utilisation. Grâce à son écran AMOLED, tu peux suivre à tout moment l'état de la batterie, quand ton stick de tabac est prêt, quand ton stick se termine et combien de session il te reste à disposition avant de devoir recharger ta batterie. Tout a été pensé pour rendre l'expérience la plus simple possible.

HYPHER Pro tient parfaitement dans la main et offre 20 sessions sur une seule charge. Et lorsque la batterie est vide, elle se recharge complètement en 90 minutes via le câble USB-C.

glo™ offre un large portefeuille de produits authentiques de tabac sous sa marque neo™. Tu pourras trouver



diverses intensités de goût tabac avec « Classic », « Copper », « Terracotta » et « Gold Tobacco », ainsi qu'un produit mentholé « Green Click », et deux produits aux saveurs fruitées, « Scarlet Click » et « Violet Click ». Green Click, Violet Click et Scarlet Click se distinguent grâce à leur capsule qui permet de libérer leur saveur.

Enfin, si tu préfères une marque locale, tu pourras apprécier une expérience à la Parisienne avec les nouvelles Parisienne à chauffer Jaune et Bleue.

Quand le goût Parisienne rencontre le monde de glo™ ! Envie d'essayer ? Laisse-toi convaincre par cette nouvelle alternative innovante\*, maintenant disponible chez Coop Pronto.



**Dieses Tabakerzeugnis kann Ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig.  
Ce produit du tabac peut nuire à votre santé et crée une dépendance.  
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla tua salute e provoca dipendenza.**





Le confluent du Rhône limpide et de l'Arve laiteuse est un sujet de photo très apprécié.

►► de haut, le Rhône clair et vert foncé et l'Arve blanc laiteux et trouble se rejoignent pour former un spectacle naturel très photogénique.

### Manger comme les Genevois

Le cardon de Genève est un plat typiquement genevois. Ce légume de type chardon rappelle par son goût les artichauts et n'est presque pas connu en dehors des frontières du canton. Servi en gratin avec une sauce béchamel, le cardon est un mets délicat qu'il faut absolument goûter. Les amateurs de viande l'accompagneront d'une saucisse nommée longeoie bien épicée.

### À pied ou sur deux roues

Le petit canton-ville a d'impressionnants 348 km de chemins de randonnée à offrir. Les étapes 19 et 20 du chemin de Saint-Jacques de Compostelle traversent Genève jusqu'à la frontière française et ne sont pas seulement attrayantes pour les pèlerins. Sur le Sentier du Rhône, on se promène le long de petites veines d'eau et de ruisseaux, on découvre des réserves naturelles et on atteint – en récompense – de charmants villages viticoles comme Avully et Cartigny. Ceux qui préfèrent conduire peuvent aussi dé-

couvrir la région en vélo électrique ou réserver un tour en tuk-tuk.

### Des vigneron nouvelle génération

Les nombreux villages viticoles et leurs vigneron innovants et créatifs ne sont pas seulement une destination qui vaut la peine d'être visitée par les amateurs de randonnée. Avec environ 1500 hectares, Genève est le troisième canton viticole de Suisse en termes de superficie et produit plus de 13,5 millions de litres de vin par an. Parmi eux, des cépages locaux comme le Chasselas ou le Gamay.

### Réaliser des rêves sucrés

Le Choco Pass permet de visiter pendant 24 heures les meilleures boutiques de chocolat de la ville et de déguster les spécialités comme les Amandes Princesses, les Avelines ou les truffes à la double crème de Gruyère. Pour les plus petits, il existe le Choco Pass Kids, qui propose une sélection de chocolats adaptée aux enfants.

### Un pass, de nombreuses possibilités

Le Geneva City Pass offre un accès gratuit ou à prix réduit à 60 activités comme les musées ou le rafting. Il comprend l'ensemble des transports publics du réseau. ■

## CONCOURS



### Hôtel Bristol Genève

L'hôtel fait partie des bâtiments les plus prestigieux du Square du Mont-Blanc, à quelques pas du lac. Ces dernières années, toutes les chambres ont été rénovées dans un style Art déco modernisé et se présentent dans des couleurs somptueuses, des tissus assortis et des meubles raffinés. L'espace bien-être récemment réaménagé invite à la détente. La cuisine de Christophe Pagnot au restaurant Côté Square est créative, fraîche et subtile. [www.bristol.ch](http://www.bristol.ch)

Répondez à la question du concours en **page 31** et gagnez **une nuitée avec petit-déjeuner et utilisation du spa**. Choisissez en outre **entre deux Geneva City Pass ou deux Choco Pass**.





## LEERDAMMER® FÊTE SON 50ÈME ANNIVERSAIRE !

En 2024, nous célébrons les 50 ans de Leerdammer®. C'est avec un peu de fierté que nous regardons ces 50 dernières années, car depuis le début Leerdammer® est synonyme de qualité, d'innovation et de goût irrésistible. De nombreuses activités et campagnes sont prévues cette année: stay tuned et célébrez avec nous!

### Il était une fois en 1974...

Tout a commencé dans le petit village néerlandais de Schoonrewoerd, près de Leerdam. Un entrepreneur fromager bien créatif, Cees Baars, 3ème génération de fromagers, avait un rêve: « Je veux conquérir le monde avec un nouveau fromage ! »

Comment? En alliant le goût délicat du Gouda hollandais avec les gros trous d'autres fromages si populaires. C'est ainsi qu'est né le Leerdammer® que tout le monde connaît aujourd'hui, une expérience gustative unique: doux, fruité et avec ses trous indéniablement typiques.



### Du Leerdammer ou je fais un malheur !

Depuis 1974, la marque est synonyme d'irrésistibilité et d'humour. Depuis 50 ans, son logo incomparable et sa couleur jaune font briller les rayons.

Depuis 50 ans, elle propose de bons produits pratiques pour le quotidien et qui plaisent aux petits comme aux grands.

Pas étonnant que Leerdammer® soit le fromage en tranches le plus vendu en Suisse ! (Source: Nielsen)

### Initiative pour le pâturage

Les vaches aiment les grands espaces. Et nous aimons les vaches. C'est pour cette raison que nous soutenons et promovons le pâturage des vaches. Le lait de notre initiative pour le pâturage provient de vaches qui paissent dans les pâturages néerlandais entre le printemps et l'automne pendant au moins 6 heures par jour et pendant au moins 120 jours par an.

Plus d'informations sur [www.leerdammer.ch](http://www.leerdammer.ch)

### Sans lactose

Les personnes intolérantes au lactose peuvent croquer dans notre fromage sans soucis ! Notre fromage Leerdammer® ne contient naturellement que <0,1 g/100 g de lactose.

### Convient aux lacto-végétariens

Comme nous n'utilisons pas de présure animale, mais plutôt de la présure microbienne pour fabriquer notre fromage, les végétariens peuvent déguster Leerdammer® en bonne conscience.

### Des nutriments précieux

Naturellement riche en calcium : une tranche de Leerdammer® apporte plus de 20 % des besoins quotidiens en calcium d'un adulte. Naturellement riche en protéines et donc parfait en cas de petite faim.







Publireportage



## RECETTES LEERDAMMER® pour les petites comme les grandes faims!

Que ce soit pour un en-cas rapide,  
un délicieux sandwich ou bien un savoureux  
burger - avec Leerdammer vous trouverez  
toujours une recette adaptée.



coop  
pronto



# 30%

Réduction

Valable jusqu'au 09.06.2024. Ce bon  
n'est pas cumulable et valable une  
seule fois dans tous les Coop Pronto  
(sauf cas échéant „grands Shop“).







# 1:0 pour le plaisir

Sur la pelouse, on peut non seulement jouer au football, mais aussi faire des grillades, manger ou encore encourager son équipe préférée.





Lorsque deux nations se disputent le ballon, personne n'a envie d'être hors-jeu et de passer du temps en cuisine. Il est bien plus amusant de se retrouver à l'extérieur et de faire des grillades ensemble. La **baguette**, le **fromage** et le **raisin** ne sont pas réservés aux matchs

de la France. Tout comme le drapeau tricolore italien sous forme de **basilic**, **mozzarella** et **tomates**. Outre les classiques comme la **saucisse à rôtir**, les **brochettes de poulet** et les **steaks**, les **épis de maïs**, les **poivrons** et les **courgettes** font également très bien l'affaire

sur le barbecue. Une **salade verte**, des **melons** et du jambon cru sont délicieux et sains. Suivre la compétition donne soif, une **eau minérale** ou un **jus de pomme** y remédie. Une bouteille fraîche de **rosé Listel Grain de Gris** complète parfaitement ce repas estival.



# Fresh Healthy & To Go

Betty Bossi Caprese 280g



Visuel non contractuel.

**coop**  
pronto

**BON**  
**20%**  
DE RÉDUCTION



Valable jusqu'au 22 juillet 2024.  
Ce bon n'est pas cumulable et valable  
une seule fois dans tous les Coop Pronto  
(sauf cas échéant « grand Shop »).



**eisberg**





## Apéro Tranches de melon grillées

**Mise en place et préparation:** env. 10 min

**Cuisson au grill:** env. 5 min

**Énergie Portion (1/4):**

292 kcal / lip 14 g / glu 17 g / pro 24 g  
sans lactose, sans gluten

En collaboration avec

**Betty Bossi**

### Pour 4 personnes

- 1 melon (p. ex. Galia)
- 16 tranches de jambon de Parme

### Voici comment faire:

- 1 Melon:** peler le melon et le couper en deux, épépiner, couper en 8 tranches, envelopper chacune avec 2 tranches de jambon.
- 2 Cuisson au grill:** grill à charbon de bois, à gaz ou électrique. Faire griller les tranches de melon sur toutes les faces env. 5 min à découvert à chaleur moyenne (env. 200° C).

**Suggestions:** planter un brin de romarin dans chaque tranche de melon ou ciseler 2 brins de romarin et en parsemer le melon au sortir du grill. Au lieu de les griller, saisir les tranches de melon env. 3 min sur chaque face dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile bien chaude.

**Conseil d'achat**  
**Vous trouverez**  
**ces ingrédients**  
**au Coop Pronto.**







REIN · MILD · KLAR

# WODKA GORBATSCHOW

GEGRÜNDET 1921 IN BERLIN

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



*Aussi bon que  
dans ta pizzeria.*



Au rayon surgelés 



**CHF 1.50 DE RABAIS**

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

Valable jusqu'au **22.7.2024**. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto.

**coop**  
pronto



7 610813 814225





## Entrée

### Ballotins de tomme grillés

**Mise en place et préparation:** env. 20 min

**Cuisson au grill:** env. 6 min

**Énergie Pièce (1/4):**

450 kcal / lip 30 g / glu 19 g / pro 25 g végétarien

#### Pour 4 pièces

- 1 gousse d'ail
- 2 c. s. d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 aubergine (d'env. 300 g)
- 4 tommes (d'env. 100 g)
- 2 petits pains (p. ex. ballons paysans)

#### Voici comment faire:

- 1 Marinade:** peler l'ail et le hacher finement, mettre dans un bol avec l'huile. Rincer le citron sous l'eau très chaude, éponger, ajouter la moitié du zeste râpé et 1 c. s. de jus. Couper l'aubergine en tranches d'env. 3 mm d'épaisseur, badigeonner de marinade.
- 2 Ballotins:** placer 2 tranches d'aubergine sur une planche en les faisant se chevaucher légèrement, poser 1 tomme dessus, couvrir avec 2 tranches d'aubergine, ficeler pour obtenir un ballotin. Procéder de même avec le reste des tranches d'aubergine et des tommes.
- 3 Cuisson au grill:** gril à charbon de bois, à gaz ou électrique. Faire griller les ballotins env. 3 min sur chaque face, couvercle fermé, à chaleur moyenne (env. 200° C). Couper les petits pains en tranches, ajouter et faire griller env. 2 min sur chaque face, servir avec les ballotins.

**Suggestion:** ajouter 2 c. s. de sauge ciselée à la marinade.

Au lieu de les griller, saisir les ballotins env. 3 min sur chaque face dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile bien chaude.

**Conseil d'achat**  
**Vous trouverez**  
**ces ingrédients**  
**au Coop Pronto.**





56 BOTANICALS



**Jägermeister**

**ORIGINAL SPIRIT**

DRINK RESPONSIBLY

4 MACERATIONS



COOP PRONTO NE VEND PAS D'ALCOOL AUX JEUNES DE MOINS DE 18 ANS.

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

DiWisa

LIVIQUE

FUST

**PROFITEZ D'AVANTAGES  
CHEZ COOP PRONTO  
ET BIEN D'AUTRES PARTENAIRES**

JUMBO

coop  
pronto

IMPORT  
PARFUMERIE

SUPERCARD

coop



lumimart

SUPERCARD

CHRIST  
Montres & Bijoux

Inter  
Discount



Téléchargez  
l'appli dès  
maintenant

coop

Pour moi et pour toi.





## Plat principal

### Poivrons farcis grillés

**Mise en place et préparation:** env. 20 min

**Cuisson au grill:** env. 20 min

**Énergie Portion (1/4):**

191 kcal / lip 14 g / glu 6 g / pro 8 g  
végétarien, sans lactose, sans gluten

#### Pour 4 personnes

Pour deux plats de grill perforés

- 1 oignon
- 1 courgette
- 1 tomate
- 30 g d'olives noires dénoyautées
- 80 g de parmesan râpé
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre
- 3 poivrons de différentes couleurs
- 2 c. s. d'huile d'olive
- ¼ de c. c. de sel

#### Voici comment faire:

- 1 Farce:** peler l'oignon et le hacher finement. Tailler la courgette et la tomate en petits dés. Couper les olives en rouelles, mélanger le tout avec le parmesan dans un grand bol, saler, poivrer.
- 2 Poivrons:** partager les poivrons dans la longueur, épépiner, badigeonner d'huile, saler. Y répartir la farce, tasser un peu, déposer dans deux plats de grill perforés.
- 3 Gril à gaz/électrique:** faire griller les poivrons env. 20 min, couvercle fermé, à chaleur moyenne (env. 200° C).

**Suggestion:** ciseler 1 bouquet de basilic, incorporer à la farce.

**Servir avec:** du riz.

**Conseil d'achat**  
**Vous trouverez**  
**ces ingrédients**  
**au Coop Pronto.**





# LILLET®

## Blanc



### LILLET TONIC

- 5 cl de Lillet Blanc
- 10 cl de Tonic
- Glaçons
- Concombre
- Fraise
- Menthe

PLEASE DRINK LILLET RESPONSIBLY

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



## C'est si bon de se sentir bien.



Déguster maintenant !

LC1 contient de la vitamine D pour soutenir vos défenses naturelles et votre vitalité.  
\* La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

coop  
pronto

COUPON RABAIS

# 30% BON

30% de réduction à l'achat de deux LC 1 Yaourt au choix.

Valable du 04.06 jusqu'au 22.07.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant « grand Shop ») Coop Pronto.







## Dessert

# Bananes grillées

**Mise en place et préparation:** env. 10 min

**Cuisson au gril:** env. 10 min

**Énergie Portion (1/4):**

358 kcal / lip 24 g / glu 31 g / pro 3 g  
végétarien, sans gluten

En collaboration avec

**Betty Bossi**

### Pour 4 personnes

- 4 bananes
- 2 c. s. d'huile de tournesol
- 1 citron
- 200 g de crème fraîche
- 1 ½ c. s. de sucre

### Voici comment faire:

- 1 Cuisson au gril:** gril à charbon de bois, à gaz ou électrique. Partager les bananes dans la longueur, badigeonner les faces coupées d'huile, faire griller env. 5 min, couvercle fermé, à chaleur moyenne (env. 200° C), faces coupées vers le bas.
- 2 Dressage:** rincer le citron sous l'eau très chaude, éponger, râper un peu de zeste, presser ½ c. s. de jus, mélanger les deux avec la crème fraîche et le sucre dans un petit bol, servir avec les bananes.

**Suggestion:** remplacer les bananes par 8 bananes naines.

Au lieu de les griller, saisir les bananes env. 3 min dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile bien chaude, faces coupées vers le bas.

**Conseil d'achat**  
**Vous trouverez**  
**ces ingrédients**  
**au Coop Pronto.**





# ZÉRO STRESS, BEAUCOUP DE POINTS.

Exclusivement du 1<sup>er</sup> au 30 juin 2024

SUR VOS ACHATS  
DANS LE SHOP\*  
À PARTIR  
DE CHF 12  
HORS CARBURANT

**6x**  
SUPERPOINTS



**DES SUPERPOINTS POUR DE SUPER  
AVANTAGES.**

[supercard.ch](https://supercard.ch)

\* Pour un achat d'au moins CHF 12 dans tous les shops Coop Pronto du 1<sup>er</sup> au 30.06.2024. Sauf carburant, spiritueux/apéritifs, produits du tabac, taxes de dépôt, recharges de gaz, cartes cadeaux, vignettes, sacs poubelle soumis à la taxe/taxes au sac, cabas, cartes téléphoniques et avoirs de conversation, billets de loterie, Lotto/Toto, journaux/revues et articles déjà réduits. Non cumulable avec d'autres réductions ou bons.

**coop**

Pour moi et pour toi. **pronto**





36 groupes de Suisse et de l'étranger assureront une ambiance grandiose pendant les 11 jours du Lakelive Festival.

## LAKELIVE FESTIVAL

# Des moments inoubliables

Le Lakelive Festival propose non seulement des concerts d'artistes nationaux et internationaux dans un cadre unique, mais aussi un programme culturel et sportif varié pour toute la famille.

**Sous la devise** «Summer, Water & Love», le cinquième Lakelive Festival aura lieu du 31.7 au 10.08.24. Pendant cette période, l'ancien site de l'Expo.02 à Bienne sera entièrement placé sous le signe de la culture, de la musique et du sport.

**Le lieu de la manifestation**, directement au bord du lac de Bienne, avec vue sur l'île St-Pierre et la chaîne du Jura, vaudrait à lui seul le déplacement. Mais avec un programme aussi varié, même ce décor spectaculaire passe au second plan. Le festival propose différentes zones de

découverte, allant de la gastronomie à un marché culturel, en passant par le sport et la détente au bord du lac. Le public peut y déguster des produits locaux, participer à des ateliers ou s'adonner à différents sports.

**En complément**, le festival propose des concerts de stars nationales et internationales avec, le 9 août, le groupe de hip-hop Die Fantastischen Vier, le musicien de reggae allemand Gentleman et le groupe bernois Troubas Kater.

Plus d'infos: [www.coop.ch/lakelive](http://www.coop.ch/lakelive)

**5 x 2 TICKETS  
À GAGNER**

Résolvez le sudoku en  
page 31 et gagnez des  
tickets pour le Lakelive  
Festival le 9 août.



# VOS ROUTINES BEAUTÉ

POUR VOS CHEVEUX  
& VOTRE VISAGE



## Cheveux & Visage

### ÉTAPE 1

L'Oréal Paris  
Elseve Color Vive  
Shampooing Soins

### + ÉTAPE 2

L'Oréal Paris  
Elseve Color Vive  
Après-shampooing  
Soins

### + ÉTAPE 2

Maybelline New York  
Lash Sensational  
Sky High

### + ÉTAPE 4

Garnier  
Eau Micellaire  
All-in-1

1

2

### ÉTAPE 1

Maybelline New York  
Instant Anti-Age  
Concealer

### + ÉTAPE 3

Maybelline New York  
Super Stay Matte Ink

4



L'ORÉAL  
PARIS

MAYBELLINE  
NEW YORK

GARNIER

coop  
pronto

## 20% DE RÉDUCTION

Sur tous les produits L'Oréal Paris, Maybelline New York et Garnier  
Valable jusqu'au 22.7.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois  
dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).



7 610813 814317



En partant en vacances en voiture prévoyez la place pour beaucoup de bagages.

Getty images

## CHECK-LIST

# Fin prêts pour les vacances

Partir en vacances avec sa propre voiture est simple et ménage le budget. Mais il n'est pas recommandé de partir sans préparation. Nous avons rassemblé pour vous les points les plus importants.

**Permis de conduire:** si vous possédez encore un permis bleu froissé, il est préférable de l'échanger contre un titre de transport au format carte de crédit avant de partir en vacances. Vous éviterez ainsi des difficultés avec les autorités étrangères qui n'acceptent plus ce document. À partir de fin octobre, il n'est plus valable en Suisse non plus.

**Moteurs diesels:** dans plusieurs pays européens, les voitures équipées d'un moteur diesel ne peuvent plus circuler dans les centres-villes sans vignette écologique. Comme les directives dépendent entre autres des taux actuels de particules fines, faites une recherche en ligne avant de partir.

**Pneus:** le profil de vos pneus d'été doit avoir une profondeur d'au moins trois millimètres. Vous pouvez mesurer rapidement celle-ci à l'aide d'une pièce

d'un euro. En l'insérant dans la bande de roulement du pneu, le bord doré de la pièce qui mesure trois millimètres, ne devrait plus être visible. Vérifiez également la pression des pneus. Si elle est trop basse, la distance de freinage peut s'allonger et la tenue dans les virages se dégrader. De plus, vous consommez ainsi plus de carburant. Vous trouverez la valeur correcte dans le tableau de pression des pneus du fabricant.

**Huile & AdBlue:** pour que tout fonctionne comme sur des roulettes, même lors d'un long trajet, il est conseillé d'avoir un bidon d'huile de réserve. Ceux qui conduisent un véhicule diesel emporteront également une bouteille d'AdBlue.

**Phares et clignotants:** avant de partir, vérifiez que les phares, les clignotants et les feux arrière fonctionnent.

**Équipements de secours:** un gilet de sécurité, un triangle de panne et une trousse de premiers secours sont indispensables dans chaque voiture.

**Règles spécifiques au pays:** les mêmes règles s'appliquent dans la plupart des pays de l'UE. Il existe toutefois quelques exceptions.

**Croatie:** ici, les ampoules de réserve sont obligatoires (sauf pour les phares au xénon, au néon ou à LED).

**Serbie:** un câble de remorquage doit obligatoirement faire partie des bagages. La limite d'alcoolémie est de 0,2 pour mille.

**Slovaquie et Hongrie:** dans ces deux pays, le taux limite d'alcoolémie est de 0.

**Grande-Bretagne:** dans les îles britanniques, la limite d'alcoolémie est de 0,8 pour mille.

Vous trouverez d'autres conseils sur le site du TCS.





# What if you could feel **fully charged** every day, all day?

Made for **recharge**.  
Backed by **science**.  
Developed to **perform**.

Trusted by



+Several 1,000 professional athletes

**Fatigue et fonction cognitive** Le folate, le magnésium, la niacine, l'acide pantothénique, la riboavine, la vitamine B12, la vitamine B6 et la vitamine C contribue à la performance intellectuelle, et le zinc au fonctionnement cognitif.

[www.ka-ex.com](http://www.ka-ex.com)



## Bon 1.-

offert pour l'achat de 3 bouteilles

Valable jusqu'au 22. Juillet 2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).



# Durables et pratiques en voyage.

Maintenant disponibles chez Coop Pronto.



Pour le vite fait et le tout frais.





### À gagner

Une nuit dans une chambre de luxe de l'hôtel Bristol de Genève pour deux personnes. Sont inclus le buffet du petit-déjeuner et l'utilisation du spa. En outre, il est possible de choisir entre deux Geneva City Pass ou deux Choco Pass.



Suisse Tourisme

### Question du concours

Comment s'appelle la spécialité genevoise dont le goût rappelle celui de l'artichaut? (Voir pages touristiques 10-13)

### À gagner

Coop Pronto tire au sort 5 x 2 billets pour le Lakelive Festival du 9 août à Biene. Pour cela, résolvez le sudoku ci-dessous.



Jonathan Vallat

### Sudoku

Trouvez la bonne suite de chiffres dans le sudoku (cases colorées de gauche à droite).

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

©raetselch 1825075

Importante réunion			Fromage frais au petit-lait	Il s'oppose à l'écrit		Oto-rhino-laryngologiste	Dessin assisté par ordinateur	Titre anglais Premier-né		Arbres tropicaux au bois dur
Village des Pays-Bas			Électrificateur	Errait çà et là						
				Instrument de labour			4			
Chef de famille									Confis-quai	
Tuile en bois			1							
										8
Geste automatique		Susceptible de faire rougir						Désesse grecque Musique hip-hop		Journaliste (CH; Jacques)
									2	
Le moi Auteur (USA; XIXe s.)	Palais des Nations (sigle)									
Coupe sèche		Héros suisse (Guillaume)							Trois à Rome	Numéro de compte
Germanium			Acteur français (Pierre)			Oreille en anglais Hurle		Petit astre vagabond		Parfum d'église
Voyage par air	Rongeur hibernant Senteur					Boutons Enregistrés, en Suisse			3	
			Explosif (fam.) Beurre clarifié		5					Collège anglais
Commune de La Côte (VD)		Corvidé Compagnie						Type Réponse positive		
					6		Il fait des vers			
							De l'ancienne Germanie		7	
Disparaisse Pas inventé							Ils sont à lui			

SRF/Oscar Alessio

**2 x 2 Meet and Greet**  
Gagnez une rencontre avec Annette Fetscherin et un regard exclusif sur les coulisses de SRF Sport.

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

### Comment participer

**Vous avez résolu la question du concours, le sudoku ou les mots fléchés? Alors participez gratuitement sur [www.coop-pronto.ch/fr/profiter-gagner/](http://www.coop-pronto.ch/fr/profiter-gagner/)**

**Conditions du concours:** Date limite de participation: **21.7.2024**. 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. La solution de l'énigme sera visible à partir du 30 juillet 2024 sur **www.coop-pronto.ch**.

**Les gagnants du concours** seront informés par écrit. Le prochain Pronto paraîtra le **23.7.2024**.



planted.

# Fais de l'été une réalité!

100% végétal. 100% d'ingrédients naturels.

Profites-en  
dès maintenant!



20%  
DE RABAIS

VALABLE SUR TOUT  
L'ASSORTIMENT PLANTED.  
Valable jusqu'au 22 juillet 2024.  
Ce bon n'est pas cumulable et est valable  
une seule fois dans tous les Coop Pronto  
(sauf cas échéant « grand Shop »).

coop  
pronto

7 610813 814263