

05/2024

# pronto

Le magazine de  
Coop Pronto

**L'INVITÉ**

## Julian Koechlin

Comment le Bâlois conquiert la TV et le cinéma

Page 4

### Vos avantages

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

**coop**  
pronto

# FRAIS, PLUS FRAIS, PETIT PAIN AUX FRUITS ET YAOURT

Pommes  
fraîches

Yaourt nature

Germes de blé

Sel des  
Alpes

Noix

Abricots secs

*fredy's*

**coop**  
pronto

**15%  
BON**



15 % de remise sur un petit pain  
aux fruits et yaourt

Valable jusqu'au **25.11.2024**. Bon non  
cumulable et utilisable une seule fois  
dans tous les magasins Coop Pronto  
(éventuellement plus grands).





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

## Chères lectrices, chers lecteurs

Que faites-vous pour vous détendre après une journée stressante? Vous vous relaxez sur le canapé en regardant une série passionnante? Ou alors vous préférez bouger et faire un jogging? Le comédien Julian Koechlin fait partie de la seconde catégorie. Dans la série à succès «Neumatt», il interprète le personnage principal de Michi Wyss. Pour faire baisser sa nervosité à l'issue du tournage, il s'est tourné vers le sport. Dans l'interview qu'il nous a accordée, le Bâlois révèle en outre quels personnages de film l'inspirent et quel comédien allemand est étonnement son modèle.

Le vélo offre une autre manière de se détendre. Dans nos pages tourisme vous trouverez des idées de balades à vélo dans les cantons d'Argovie et de Soleure. L'automne, dans toute sa diversité, vous donne aussi rendez-vous en cuisine. Laissez-vous inspirer par nos recettes concoctées par Betty Bossi ou par notre table de saison en pages centrales avec des produits qui sont disponibles dans nos Coop Pronto.

Bienvenue chez Coop Pronto - nous nous réjouissons de votre visite!



### 4 | **L'invité** Julian Koechlin

Le comédien bâlois est deux fois à l'affiche cet automne: d'abord à la télévision, où il interprète le rôle principal de la série dramatique «Neumatt» qui s'achève avec cette saison. Et ensuite dans le film «Münter und Kandinsky», pour lequel il s'est mis dans la peau de l'artiste suisse Paul Klee.

### 10 | **Tourisme** Région Suisse centrale

Les cantons d'Argovie et de Soleure ont beaucoup à offrir par leur nature, leur histoire ou la culture. Pour les découvrir dans leur diversité, enfourchez votre vélo.



### 16 | **Actuel** Table d'automne

Potirons, champignons et raisins - les spécialités automnales sont un plaisir pour les yeux et pour l'estomac.

## Impressum

### Éditeur

Coop Mineraloel AG  
Hegenheimerweg 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:** 310 000

**Photo de couverture:**

Julian Koechlin, Acteur  
Photo: Claudia Link



imprimé en  
suisse

## Sommaire | Édition 5/2024

### 9 | **Sites**

Coop Pronto à Menziken AG

### 19 | **Apéro**

Bruschette à la courge

### 21 | **Entrée**

Salade d'automne au cottage cheese

### 23 | **Plat principal**

Spaghettis à la courge

### 25 | **Dessert**

Séré au citron et poires

### 27 | **Pour vous**

Festival d'hiver Forêt magique de  
Lenzerheide

### 29 | **Mobilité**

Avec votre Pronto Card vous pouvez  
payer dans tous les Soft Car Wash

### 31 | **Concours**

Participez et gagnez!

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

JULIAN KOECHLIN

# Un comédien fait pour les grands rôles

Cet automne, on pourra voir l'acteur suisse dans la troisième saison du drame familial «Neumatt» à la télévision et au cinéma, dans le rôle de Paul Klee.

**TEXTE: BARBARA LIENHARD**  
**PHOTOS: CLAUDIA LINK**

**Julian Koechlin** est assis au café bâlois «Zum Kuss», l'ancien «Tootehüsli» de la ville, et lit un roman dans lequel il est question d'un amour perdu. Une scène aussi cohérente que si elle faisait partie du tournage d'un film. Mais ce soir-là, c'est la vie qui mène la danse et le quotidien se montre sous son jour le plus poétique.

**L'acteur referme** le roman de l'auteur japonais Haruki Murakami et dit: «Je lis dès que j'ai une minute de libre. J'essaie de rattraper ce que j'ai manqué dans mon enfance et mon adolescence, lorsque je préférais passer mon temps dehors et au skatepark.» Julian Koechlin parle calmement et semble détendu, à l'opposé du personnage de fiction Michi Wyss, qui l'a rendu célèbre dans toute la Suisse: dans la série «Neumatt», il joue le rôle d'un conseiller d'entreprise à succès qui cache ses origines rurales à la ville et son homosexualité au village. Lorsque son père se suicide, il doit rentrer chez lui pour sauver la ferme et l'avenir de sa famille. Une mission pleine de défis pour Michi Wyss, un homme déchiré qui risque de devenir un traître à la ville comme à la campagne.

Le 13 octobre, la troisième et dernière saison de la production suisse sera lancée sur SRF. Les deux premières sont visibles sur Netflix et les négociations sont encore en cours pour la troisième. La série connaît un grand succès, surtout en Amérique du Sud, mais aussi dans des pays européens comme la France. «Je reçois beaucoup de courrier de fans, dont quelques demandes en mariage. Si je le voulais, je pourrais prendre l'avion demain et passer le reste de ma vie avec un dentiste brésilien», raconte Julian Koechlin en riant. Pourtant, Michi Wyss n'est pas un personnage facile et pas toujours aimable: il tape parfois vraiment sur les nerfs de son

«Je suis un acteur très intuitif. Chez moi, beaucoup de choses naissent simplement de manière inconsciente»

acteur. «Ce type est tellement nerveux et toujours sur le qui-vive que cela s'est répercuté sur moi pendant le tournage. Je devais à chaque fois me ressaisir pour ne pas engueuler les gens autour de moi, comme le fait Michi quand quelque chose lui prend trop de temps.» Julian Koechlin a

trouvé l'inspiration pour son personnage dans la vie quotidienne, par exemple à la gare centrale de Zurich. Il y a observé des Michi Wyss et s'est demandé: comment marche-t-il? Comment tient-il son sac? À quelle fréquence regarde-t-il son téléphone portable? Pour la deuxième saison de la série dramatique, il a en outre accompagné pendant une journée un consultant en alimentation et le CEO d'une société de conseil. «Pouvoir regarder par-dessus l'épaule d'une personne réelle est utile pour développer un personnage. Mais en principe, je suis un acteur très intuitif. Cela a toujours agacé mes collègues de l'école de théâtre, car ils pensaient que ►►

**Le produit Coop  
Pronto préféré  
de Julian Koechlin**

Jus de pomme  
Ramseier







## Julian Koechlin

est né en 1992 à Bâle-Ville. Après avoir terminé l'école avec une maturité spécialisée, il a étudié le théâtre à Berne. S'ensuivent différents rôles à la télévision, par exemple dans «Tatort» ou «Wilder», et des engagements au théâtre. Cet automne, on le verra dans la saison 3 de «Neumatt» et dans le film «Münter und Kandinsky», dans lequel il joue Paul Klee. Julian Koechlin n'est pas seulement actif sur scène et devant la caméra, il est aussi écrivain. Il a rédigé un scénario pour un mockumentary dans le style de Stromberg. Julian Koechlin est célibataire et vit à Bâle avec ses deux chats.

►► je sortais tout de ma manche. Mais chez moi, beaucoup de choses se passent simplement de manière inconsciente.»

**Julian Koechlin** dit des choses qui feraient passer les autres pour des arrogants et qui serviraient le cliché de l'acteur imbu de lui-même. Mais le jeune homme de 32 ans n'est ni l'un ni l'autre. Il ne se donne pas assez d'importance ni à son statut d'acteur. Il parvient à faire le grand écart entre la haute culture et la culture pop sans

«J'aime tout oublier en jouant, m'investir complètement dans un rôle»

aucun effort. Dans une phrase, il parle de son rôle dans «Lenz» de Georg Büchner, dans la suivante, il dit que l'un de ses modèles est Bully Herbig, qui est devenu célèbre grâce à des émissions de télévision et des films comme «Bullyparade» et «La chaussure du Manitou». «J'aime sa polyvalence. Bully est comique, acteur, entrepreneur, acteur de doublage, scénariste et réalisateur. Je me vois aussi à l'avenir dans différents rôles devant et derrière la caméra.»

**Pour sa famille**, il était évident dès l'enfance que Julian Koechlin était un comédien. Dès son adolescence, il a monté un studio de télévision dans sa cave, a filmé, présenté et monté des émissions avec des amis pour leur propre chaîne de télévision «Tele Schwafel». Ce qui ressemblait à un hobby lorsqu'il était enfant, l'est toujours aujourd'hui. «Quand je tourne, je n'ai jamais l'impression de travailler. J'aime tout oublier en jouant, m'investir



tir complètement dans un rôle. Le fait d'avoir de l'argent sur mon compte à la fin du mois me donne le sentiment d'un bonus agréable.» Même si Julian Koechlin adore jouer la comédie, il avait besoin de faire une pause du théâtre après six ans d'engagement fixe à Aix-la-Chapelle. «Nous mettons en scène six nouvelles pièces par an. Le matin, tu apprends les textes d'une future mise en scène, et le soir, tu es sur scène pour l'actuelle. Le travail d'acteur dans le cadre d'un engagement fixe devient souvent un travail à la chaîne.» Il a quitté l'Allemagne et est retourné à Bâle avec ses chats. Mais maintenant, il se verrait bien jouer à nouveau au théâtre. On ne sait pas encore quand Julian passera la prochaine fois devant la caméra. «Je trouve que cette incertitude est la partie la plus difficile de mon travail. Mais pour l'instant, j'apprécie d'avoir beaucoup de temps libre. Je suis bon pour remplir mes journées.» Il peint, joue de la guitare, construit une table à langer pour le bébé de sa sœur, continue à lire le livre de Murakami au café «Zum Kuss» – et occupe pour une fois le rôle principal uniquement dans sa propre vie. ■



SRF (2)

**Scènes tirées des deux premières saisons de «Neumatt».**  
**La dernière de la série débutera le 13 octobre et sera diffusée à chaque fois en double épisode sur SRF 1.**

**3 x les saisons 1-3 de  
 «Neumatt» à gagner**

**Pour gagner l'un des trois sets de DVD,**  
 il vous suffit de résoudre notre grille de mots  
 croisés en page 31 de ce numéro. Bonne chance!

# Voici notre success story!



**Carlos Da Silva**  
Coop Pronto Bursins  
Aire Jura



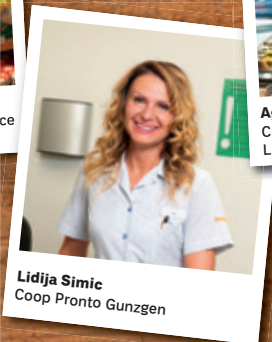
**Yvonne Gwerder**  
Coop Pronto avec station-service  
Zweisimmen



**Agim Zeka**  
Coop Pronto avec station-service  
Langenthal



**Burim Sulejmani**  
Coop Pronto avec station-service  
Bellinzona



**Lidija Simic**  
Coop Pronto Gunzgen



**Leunorë Ramadani**  
Coop Pronto avec station-service  
Wettingen Landstrasse



**LE DÉBUT DE VOTRE  
ACTIVITÉ INDÉPENDANTE**

En savoir plus

**coop**

Pour moi et pour toi. **pronto**

## CRÈME TIGER BALM® POUR NUQUE ET ÉPAULES DÉJÀ ESSAYÉ?

**SE DÉTENDRE,  
SE RÉGÉNÉRER ET  
ÊTRE APAISÉ**

À utiliser en cas de tensions  
musculaires au niveau de la nuque  
et des épaules:

- Relaxe et revitalise les muscles tendus
- Pénètre rapidement et ne colle pas
- Idéal pour la maison, au bureau ou lors de longs voyages

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

**NOU-  
VEAU**



**coop**  
pronto

## 20% Rabais

20% Rabais sur crème TIGER BALM® pour nuque et épaules. Valable jusqu'au 25.11.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).



7 610813 814270



# COOP PRONTO À MENZIKEN AG

Carte: Rich Weber; photos: Mischa Christen



3



Valon Rami aime la polyvalence de son travail de gérant.

«Notre Coop Pronto est un peu isolé, c'est pourquoi ce sont à près de 90% des clientes et clients réguliers qui font leurs achats chez nous», explique Valon Rami, son gérant, qui ajoute en riant: «Nous nous connaissons bien et beaucoup se sentent presque comme une partie de l'équipe.» Le week-end, ils achètent surtout des produits alimentaires comme des légumes, des fruits, du lait et du pain. «Les produits de boulangerie sont très importants pour nous. Nous avons même des

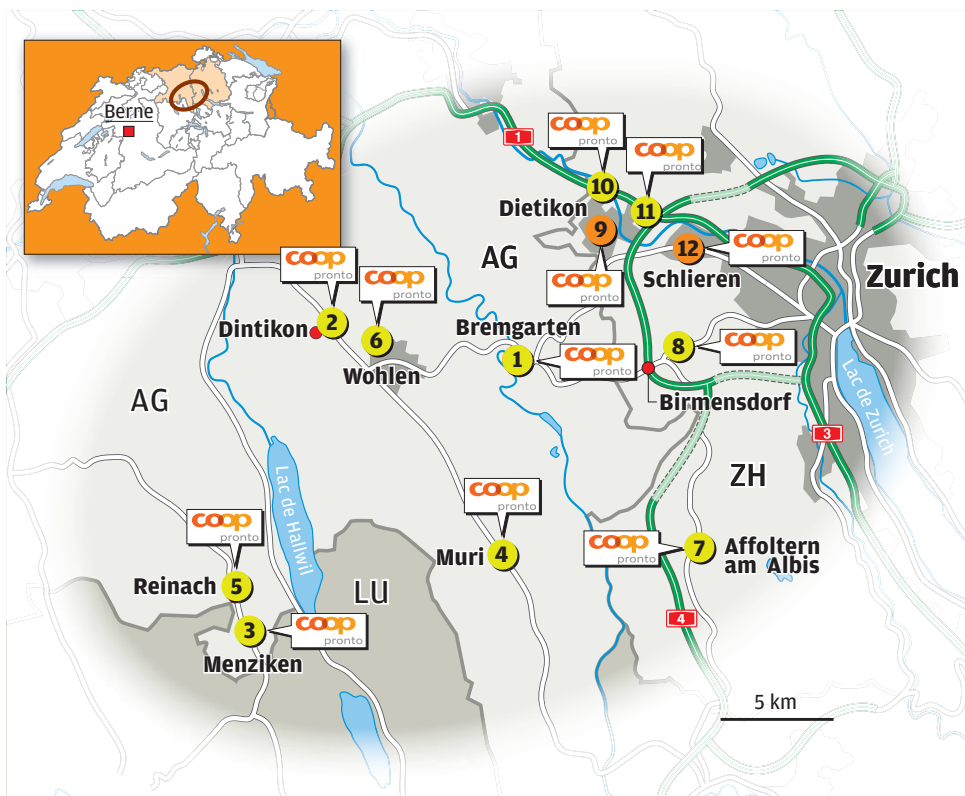
restaurants qui se procurent leurs croissants chez nous le samedi et le dimanche.» Pour Valon Rami et son équipe de 11 personnes, cela signifie «faire du pain, faire du pain, faire du pain». Le jeune homme de 24 ans dirige cette filiale du canton d'Argovie depuis près d'un an. «C'est beaucoup de responsabilités, mais cela me rend aussi fier. Je suis parfois au bureau, puis à la caisse ou j'aide à une autre activité dans le magasin. Je ne m'ennuie jamais.»

## Sites en Argovie

- 1 Bremgarten, Badenerstrasse 2
- 2 Dintikon, Gartenweg 6
- 3 Menziken, Hauptstrasse 14
- 4 Muri, Luzernerstrasse 33
- 5 Reinach, Aarauerstrasse 68
- 6 Wohlen, Raimattstrasse 125

## Site du canton de Zurich

- 7 Affoltern am Albis  
Zürichstrasse, Im Wängli 6
  - 8 Birmensdorf  
Zürcherstrasse 110-112
  - 9 Dietikon, Bahnhofplatz 11
  - 10 Dietikon, Zürcherstrasse 229
  - 11 Dietikon Silbern, Silberstrasse 8a
  - 12 Schlieren, Bahnhofstrasse 2
- Coop Pronto avec station-service  
● Coop Pronto



DES SUPERPOINTS POUR DE SUPER AVANTAGES.



supercard.ch

VACANCES EN RÉGION ARGOVIE - SOLEURE

# À vélo au fil de l'eau

Les deux cantons du Mittelland, Argovie et Soleure, offrent de bien belles surprises touristiques. À découvrir toute l'année à vélo.

**Pour aller à la découverte** des cantons d'Argovie et de Soleure, le mieux est d'enfourcher son vélo. Sur la route du Mittelland, dont les chemins sont pour la plupart interdits aux véhicules à moteur, vous longerez des lacs et des rivières, traverserez de vastes plaines et des vallées calmes, découvrirez des villes historiques riches en art et en culture. Et de nombreux restaurants vous permettront de vivre de belles expériences culinaires.

## **Château d'eau**

Un imposant château d'eau se présente dans le triangle formé par Brugg, Gebenstorf et Turgi. C'est ici que se rejoignent trois des plus grands fleuves du pays: l'Aar, la Reuss et la Limmat. Le château d'eau est entouré d'une nature enchanteuse que vous pouvez facilement explorer à vélo.

## **Vindonissa**

De nos jours, on ne rencontre plus de camps de légionnaires romains que dans les cours de latin, dans la lecture d'«Astérix et Obélix» - ou alors à Win-





Michel Jaussi, Suisse Tourisme (2)



**Grande photo en haut: l'imposant château d'eau près de Brugg.**

**Photo de gauche: une grande partie de la Véloroute du Mittelland suit l'Aar.**

**Photo de droite: les restaurants invitent à la détente.**

disch. Au confluent de l'Aar et de la Reuss, les Romains ont installé un camp au Ier siècle après J.-C. et lui ont donné le nom de Vindonissa. La commune argovienne rend hommage à son passé passionnant avec un parc de découverte instructif pour petits et grands.

**Parc de protection des zones alluviales entre Wildegg et Aarau**

Le parc de protection des zones alluviales entre Wildegg et Aarau intéressera les amoureux de la nature sur la route du Mittelland. Il s'étend sur 270 hectares renaturés et offre aujourd'hui tous les éléments et habitats typiques des zones alluviales. Le vaste système de ruisseaux alimentés par la nappe phréatique, appelé Giessen, est unique pour la vallée de l'Aar.

**Aarau**

La capitale du canton surprend ses visiteurs avec beaucoup d'art. Aucune autre ville suisse ne possède autant de pignons de toit joliment peints qu'Aarau. Ces «ciels de ►►



La vieille ville d'Aarau avec ses toits peints avec art.

►► toit» datent en grande partie du XVI<sup>e</sup> siècle. La ville moderne fait également preuve de conscience artistique: le célèbre duo d'architectes bâlois Herzog & de Meuron a conçu l'extension du Kunsthaus, qui présente chaque année une dizaine d'expositions.

### Soleure

La plus belle ville baroque de Suisse allie la grandeur italienne au charme français et au terroir alémanique. Nombre de ses somptueux bâtiments ont été construits entre le XVI<sup>e</sup> et le XVIII<sup>e</sup> siècle, lorsque des envoyés du roi de France, appelés «ambassadeurs», résidaient dans la ville catholique. La cathédrale Saint-Ours, avec son clocher à bulbe de 66 mètres de haut, mérite absolument une visite. Après les beaux monuments, les sièges patriciens et les édifices fortifiés, vous pourrez flâner dans la vieille ville piétonne et y découvrir de nombreuses boutiques et restaurants. Pour les familles, une visite

Schweiz Tourismus (2)



L'ensemble de la route du Mittelland comprend sept étapes et mène du lac de Constance au lac Léman. Trois d'entre elles traversent les cantons d'Argovie et de Soleure.



Le Bettlachstock fait partie du patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2021.

André Meier



Grande photo de gauche: la route du Mittelland passe aussi par la petite ville d'Aarburg. Photo du bas: au-dessus des toits baroques de Soleure.



Solothurn Tourismus/Tino Zurbrüttgg

## CONCOURS

Michel Jaussi



### Hôtel de cure Im Park

L'hôtel de cure 4 étoiles Im Park se trouve au cœur du parc soigné de Bad Schinznach. Les clients de l'hôtel se détendent dans les bains thermaux Aquarena Fun et Thermi Spa, dans l'eau de la source de soufre la plus puissante de Suisse. 1400 mètres carrés d'eau thermale, 9 saunas et des bains de vapeur proposent une offre adaptée aux clients de tous âges.

Plus d'informations sur:  
[bad-schinznach.ch/aquarena-fun/](http://bad-schinznach.ch/aquarena-fun/)

Répondez à la question du concours en **page 31** et **gagnez une nuit à l'hôtel thermal 4 étoiles Im Park pour 2 personnes**, y compris boisson de bienvenue, demi-pension, entrée aux bains thermaux et location gratuite de vélos, d'une valeur de 495 francs.

du musée de la nature s'impose. Très instructif, il abrite des tortues fossilisées vieilles de 150 millions d'années.

### Réserve naturelle Grenchner Witi

Entre l'Aar et la première chaîne du Jura se trouve la zone agricole et naturelle de Witi. Dans ce paysage en grande partie non construit, vous pourrez, avec un peu de chance, observer des animaux sauvages. La Witi est un habitat important pour les oiseaux migrateurs et nicheurs, les lièvres et les amphibiens, ainsi qu'une zone de passage à faune d'importance.

### Patrimoine mondial de l'Unesco Bettlachstock

Un détour permet de découvrir un autre joyau naturel de la côte jurassienne, le Bettlachstock. Avec sa nature intacte et ses forêts de hêtres centenaires, il offre un habitat idéal à une grande variété d'espèces animales et végétales. ■

# 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\*\*.

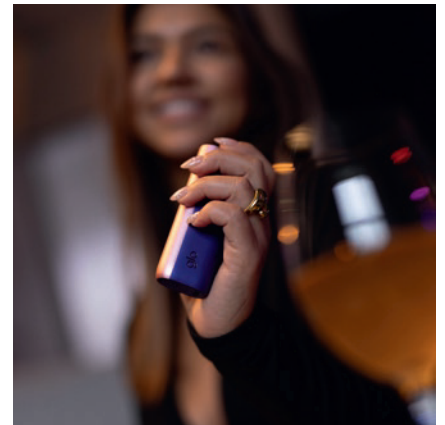
ni cendres\*. Tu peux donc profiter du tabac, comme tu l'aimes, avec moins d'effets négatifs\*.

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 Tabakprodukt schädigt Ihre Gesundheit und macht stark abhängig.**  
**Ce produit du tabac nuit à votre santé et crée une forte dépendance.**  
**Questo prodotto del tabacco nuoce alla tua salute e provoca un'elevata dipendenza.**

glo

Publireportage



**WOOOW!**  
Le plaisir du tabac, sans odeur de fumée.\*  
Simple comme jamais.

\*glo™ chauffe le tabac au lieu de le brûler. Il en résulte un aérosol de tabac, moins d'odeur et pas de cendres en comparaison avec une cigarette fumée. Ce produit n'est pas sans risque et contient de la nicotine, une substance qui crée une dépendance.

**NEW** HYPER **pro**

**Dieses Tabakprodukt schädigt Ihre Gesundheit und macht stark abhängig.  
Ce produit du tabac nuit à votre santé et crée une forte dépendance.  
Questo prodotto del tabacco nuoce alla tua salute e provoca un'elevata dipendenza.**



Photo: Helmer H. Schmitt; styling: Doris Moser

# Abondance automnale

En automne, la nature se pare de couleurs et d'abondance. Nous nous en inspirons volontiers pour dresser une table bien garnie.





Lorsque les jours raccourcissent, le temps est enfin revenu pour des dîners copieux. Invitez vos amis ou votre famille à une tavolata. Commencez par une **salade**, agrémentée de **grenades**, **de courge** et **de graines**. Le grand classique, **la soupe de potiron** pourra être

une attraction servie dans un pain. **Haricots** et **chanterelles** donnent aux **pâtes** une note automnale. Pour les végétariens, une savoureuse **tarte aux poireaux** complète le menu, et pour les amateurs de viande, un délicieux **morceau de bœuf** sur de la **polenta**.

Des fruits tels que le **raisin** ou les **poires** feront aussi bien une décoration qu'un dessert sain. Servez de **l'eau** pour étancher la soif, un **Pinot Noir VS Fleur du Rhône** pour le plaisir – et portez un toast à Goethe, qui trouvait que «l'automne est notre meilleure saison».

# DE L'ÉNERGIE EN COULEURS

Utiliser maintenant le bon\* et faire le plein de vitamines.

**Biotta**<sup>®</sup>

Le pionnier suisse du bio

20% de réduction



BIOTTA.CH



20% de réduction

20% de réduction sur toute la gamme Biotta. Valable jusqu'au 25.11.24. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).

**coop**  
pronto



## ONCTUEUX, DOUX ET GOURMAND !



**coop**  
pronto

COUPON RABAIS

**30% BON**

30% de rabais à l'achat de deux yogourts Nestlé YAOS 150g au choix. Valable du 01.10 – 25.11.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les (sauf cas échéant «grand Shop») Coop Pronto. Jusqu'à épuisement des stocks.





En collaboration avec

**Betty Bossi****Apéro****Bruschette à la courge****Mise en place et préparation:** env. 35 min**Dorage au four:** env. 5 min**Énergie Portion (1/4):**290 kcal / lip 15 g / glu 30 g / pro 8 g  
végétarien**Pour 4 personnes**

- 1 oignon
- 400 g de potimarron
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 100 g de tomates cerises
- 2 c. s. de vinaigre aux herbes
- ¼ de c. c. de sel
- un peu de poivre
- 200 g de pain (p. ex. pain du montagnard)
- 75 g de chèvre frais (p. ex. Chavroux)

**Voici comment faire:**

- 1 Préchauffage:** préchauffer le four à 240° C.
- 2 Garniture:** peler l'oignon et le hacher finement. Partager la courge en deux, épépiner, tailler en petits dés. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon et les dés de courge env. 5 minutes. Couper les tomates en quatre, les ajouter et faire revenir env. 3 minutes. Ajouter le vinaigre, saler, poivrer, réserver.
- 3 Bruschette:** couper le pain en tranches biseautées d'env. 1½ cm d'épaisseur, les disposer sur une plaque.
- 4 Dorage:** env. 5 min au milieu du four. Retirer, tartiner de chèvre frais. Répartir la courge sur les tranches de pain, servir tiède.

**Suggestion:** effeuiller 1 brin de thym, incorporer à la courge.

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



Pralinés  
d'une légèreté  
aérienne



20% BON

Profitez d'une réduction de 20% à l'achat de Kägi Praliné des Alpes Milk. Valable jusqu'au 25 novembre 2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »)

coop  
pronto



BON  
30%

sur tout  
l'assortiment  
Thai Kitchen®

Valable jusqu'au 25.11.2024  
Ce bon n'est pas cumulable  
et valable une seule fois dans  
tous les Coop Pronto (sauf  
cas échéant «grand Shop»).

coop  
pronto



7 610813 814515



EN SUISSE DEPUIS 30 ANS



La cuisine thaïe  
en Suisse

depuis 30 ans





En collaboration avec

**Betty Bossi**

## Entrée

### Salade d'automne au cottage cheese

Mise en place et préparation: env. 15 min

Énergie Portion (1/4):

274 kcal / lip 21 g / glu 11 g / pro 9 g

végétarien, sans gluten, sain et équilibré

#### Pour 4 personnes

- 50 g de cerneaux de noix
- 4 c. s. de vinaigre de pomme
- 3 c. s. d'huile d'olive
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre
- 2 poires
- 200 g de salade (p. ex. bouquet de salades Betty Bossi)
- 200 g de cottage cheese nature

#### Voici comment faire:

- 1 Topping:** faire griller les cerneaux de noix à sec dans une poêle, hacher grossièrement.
- 2 Sauce:** mélanger le vinaigre et l'huile dans un grand bol, saler, poivrer.
- 3 Salade:** émincer les poires en fines tranches à la mandoline, les ajouter à la sauce avec la salade, mélanger, dresser sur un plat avec le cottage cheese. Parsemer de noix.

Conseil d'achat

**Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto.**



# Cailler



## À QUI ALLEZ-VOUS FAIRE PLAISIR AUJOURD'HUI?



coop  
pronto

Cailler

### 2+1 BON

2+1 gratuit sur les tablettes, pralinés et branches Cailler. L'article le moins cher est gratuit. Valable du 01.10.2024 au 25.11.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto.



7 610813 814621



Qualité Maître boulanger

Résistant à la déchirure

Swiss Made

coop  
pronto

### 20% Bon

20% de réduction sur  
**Alustar, Backstar et Jet-Cut!**  
Valable jusqu'au 25 novembre  
2024. Ce bon n'est pas cumulable  
et valable une seule fois dans tous  
les Coop Pronto.



7 610813 814614



En collaboration avec

**Betty Bossi**

## Plat principal

### Spaghettis à la courge

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

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

**Énergie Portion (1/4):**

513 kcal / lip 19 g / glu 59 g / pro 25 g  
végétarien

#### Pour 4 personnes

- 500 g de potimarron
- 1 c. s. d'huile d'olive
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre
- 300 g de spaghettis
- eau salée, bouillante
- 300 g de mozzarella
- 1 citron bio
- poivre, selon goût

#### Voici comment faire:

- 1 Courge:** préchauffer le four à 200° C. Peler la courge et l'épépiner, couper en dés d'env. 1 cm. Mélanger dans un grand bol courge, huile, sel et poivre, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.
- 2 Cuisson:** env. 20 min au milieu du four. Retirer.
- 3 Pâtes:** cuire les spaghettis al dente dans l'eau salée bouillante, réserver env. 1½ dl d'eau de cuisson. Égoutter les spaghettis, remettre en casserole. Incorporer les dés de courge et l'eau de cuisson réservée, bien faire chauffer. Dresser les spaghettis, effiloche la mozzarella, râper le zeste du citron, répartir les deux sur les spaghettis, rectifier l'assaisonnement en poivre.

**Suggestion:** pour un délicieux crunch, incorporer 2 c. s. de graines de courge et 1 c. s. de feuilles de thym à la courge avant d'enfourner.

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



# NOUVEAU DESIGN. MEME GOÛT.



## TROJKA

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

#drinkresponsibly  
responsibledrinking.org



## PUR. FRAIS. FONDANT.



**UN PLAISIR UNIQUE :**

Un cœur frais et fondant,  
un goût doux et onctueux.



98%  
de lait

**UNE RECETTE NATURELLE :**

Du lait, de la crème,  
une pincée de sel.



**-30%  
DE RÉDUCTION**  
sur Caprice des Dieux 200g

coop  
pronto



**30% de réduction sur Caprice des Dieux 200g à partir d'une pièce.**

Valable du 1.10.2024 jusqu'au 25.11.2024.  
Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).







## Dessert

# Séré au citron et poires

Mise en place et préparation: env. 15 min

Énergie Portion (1/4):

356 kcal / lip 20 g / glu 35 g / pro 8 g  
végétarien, sans gluten

### Pour 4 personnes

- 250 g de séré demi-gras
- 200 g de demi-crème acidulée
- 80 g de sucre
- 1 citron bio
- 1 dl de crème entière
- 2 poires mûres
- 1 citron bio
- 1 c. s. d'eau-de-vie de poire williams, selon goût

En collaboration avec

**Betty Bossi**

### Voici comment faire:

- 1 Séré:** mélanger dans un grand bol séré, demi-crème acidulée et sucre. Ajouter le zeste de citron râpé et tout le jus, mélanger. Fouetter la crème entière en chantilly, l'incorporer avec une spatule en caoutchouc, répartir dans des coupelles.
- 2 Poires:** partager les poires en deux, retirer le cœur, couper en fins quartiers. Couper le citron en deux, presser 2 c. s. de jus, mélanger avec les quartiers de poire et l'eau-de-vie, répartir sur la crème.

**Suggestion:** parsemer avec 2 c. s. de pistaches salées, grillées, hachées grossièrement.

**Préparation à l'avance:** séré au citron et poires, env. ½ journée avant, dresser, garder à couvert au réfrigérateur.

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



bambi  
1967  
**lane**<sup>®</sup>

Tout ce  
dont tu  
as besoin



**20 % BON**

Valable jusqu'au 25.11.2024. Ce bon n'est-ce pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).



7 610813 814393



**20 % BON**

Valable jusqu'au 25.11.2024. Ce bon n'est-ce pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).

Parfait qu'importe où  
la vie vous mène.

Snack énergie. Snack Seeberger.



**10%** sur tout l'assortiment Seeberger

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



7 610813 814553



Comme dans un conte de fées: les arbres enneigés et colorés de la forêt enchantée de Lenzerheide.

**3 x 2 BILLETS  
COMBINÉS**

Résolvez notre sudoku en page 31 et gagnez 3 x 2 billets (programme pour enfants et concert principal), date au choix.

## FESTIVAL D'HIVER

# Vivez la magie de l'hiver

La forêt magique de Lenzerheide réunit l'art des lumières, la musique, la gastronomie et un petit village de marché à ciel ouvert.

**Le festival d'hiver** dans les montagnes grisonnes enchantera petits et grands du 12 au 30 décembre 2024. Pour la onzième fois déjà, des artistes nationaux et internationaux transformeront la forêt des écoreuils en un lieu magique. Des musiciens comme Bligg, Dabu Fantastic et Max Giesinger veilleront à ce que personne n'ait froid malgré les températures hivernales grâce à leurs concerts live qui entraîneront le public. Dans le Classic Corner, les fans de musique classique seront comblés. Pour les petits fans de la forêt enchantée, Coop présente chaque jour à partir de 18 h un programme spécial pour les enfants. Il s'agit par exemple du magicien Dan White ou du groupe d'enfants Schwiizergoofe.

Le programme complet est disponible sur [www.zauberwald.ch](http://www.zauberwald.ch)



**Installation lumineuse: danseurs de rêve.  
Artistes: écoles de Vaz/Obervez et Bonaduz.**

# MUST BE A JAMESON® GINGER & LIME



1 PART DE JAMESON  
3 PARTS DE GINGER ALE  
1 QUARTIER DE CITRON VERT

ENJOY JAMESON RESPONSIBLY.

## SENTEURS FRAÎCHES POUR VOTRE VÉHICULE



**20%  
DE RABAIS**  
sur tous les  
désodorisants  
Mr & Mrs Cesare

**coop**  
pronto

**20% BON**

Valable jusqu'au 25 novembre 2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant « grand Shop »).



7 610813 814638

ENTRETIEN DE LA VOITURE

# Vers le tunnel de lavage

Une voiture propre n'est pas seulement une question d'esthétique, elle contribue aussi à préserver sa valeur.

**Le chemin le plus rapide** vers un véhicule brillant passe par une station de lavage. La saleté, le sel et les autres dépôts qui peuvent endommager la peinture et la carrosserie y sont éliminés de manière professionnelle.

**Dans tous les sites** Soft Car Wash de Suisse, la carte Coop Pronto peut être utilisée dès maintenant comme moyen de paiement. Utilisez les différents programmes de lavage, de Basic à Diamant, pour obtenir le résultat optimal pour votre véhicule et profitez de rabais spéciaux sur tous les programmes. En outre, la carte Coop Pronto vous permet également d'acheter des jetons pour le lavage automatique et les aspirateurs.



## Sites Soft Car Wash



Les cartes Coop Pronto



# Idéal pour la pâtisserie

## Le vrai goût du miel.

Idées gourmandes et délicieuses recettes sur [www.langnese.ch](http://www.langnese.ch)



**coop**  
pronto

**BON CHF 2.-**

Valable pour le Miel de campagne Langnese 500 g et le Miel de fleurs sauvages Langnese Bee Easy 500 g. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto. Valable du 1<sup>er</sup> octobre 2024 au 25 novembre 2024.



**CUP**  
**NEEDLES**  
カップヌードル

**NISSIN**

Prêt en 3 minutes!



20% de réduction

**coop**  
pronto

**SUR TOUT LES PRODUITS NISSIN**

Valable jusqu'au 25.11.2024. Bon non cumulable et valable seulement une fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grands»).

**NISSIN**  
**CUP**  
**NEEDLES**  
カップヌードル



### À gagner

Une nuit à l'hôtel de cure 4 étoiles Im Park pour 2 personnes, demi-pension et entrée aux bains thermaux incluses, d'une valeur de 495 francs.



### Question du concours

Quelles sont les trois fleuves qui se rejoignent au château d'eau? Pour en savoir plus, consultez notre rubrique tourisme à partir de la page 10.

### À gagner

3 x 2 billets (programme pour enfants et concert principal) pour la forêt magique de Lenzerheide. Pour cela, résolvez le sudoku ci-dessous.



Photos: Michel Jaussi, DR (2)

### Sudoku

La clé pour gagner est de trouver la bonne suite de chiffres dans le sudoku (cases colorées, de gauche à droite).

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

©raetel.ch 1825985

Journaliste (Masio)			Endroit aménagé pour le tir	Pas donné		Ex cons. fédéral (Adolf)	Talent, disposition	Dix en Amérique Attachés		Rétrograde (fam.)
Office du tourisme			Meitnerium	Peintre suisse † (Ferdinand)					2	
		6		Scie à lame rigide						
Véhicule sur rails										Sommet valaisan (la Pierre ...)
Rendu valable										
			1							
Fin américaine			Ne cache pas sa joie						Pillage Prénom de Lowe (acteur)	Vin peu coloré
Méloдие Explosif puissant	Fermeture contes-tée									
Institut d'études européennes			Greffa							Sur la paupière Langue du Pakistan
		5							Soleil anglais Assurance	
À l'intérieur			Opéra en trois actes de Puccini			Lettre grecque Artiste célèbre		Feuilles de propagande		Se dit d'un velours
Rhumatisme articulaire aigu	Allure du cheval Saccade (2m.)					Colle et plâtre Rongeur			7	
			Cinéaste suisse Humoriste (CH)		4					Te mettras en route
Assemblée en Russie	Blanc cassé Joint						Détienne États-Unis			
						Profit recherché avec avidité				
				Relatif à l'envoi du courrier					3	
Équipé Réserve d'énergie						Petit bol à anse				

**«Neumatt», Saisons 1-3**  
Gagnez l'un des trois sets de DVD des saisons 1 à 3 de la série suisse «Neumatt».

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

### Voici comment participer

**Vous avez résolu la question du concours, le sudoku ou les mots fléchés?** Vous pouvez participer gratuitement sur [www.coop-pronto.ch/kundenmagazin](http://www.coop-pronto.ch/kundenmagazin).

**Conditions du concours:** Date limite de participation: **24 novembre 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 3 décembre 2024 sur [www.coop-pronto.ch](http://www.coop-pronto.ch)

**Les gagnants des concours** seront informés par écrit. Le prochain Pronto paraîtra le **26 novembre 2024!**

# 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**  
AU RAYON FRAIS



Plus d'informations et recettes sur  
[www.giovanirana.ch](http://www.giovanirana.ch) et @GiovanniRanaDACH

**25% DE RABAIS  
PER SACHET**

sur tout l'assortiment RANA. Valable 01.10.2024 - 25.11.2024. Ce bon n'est pas cumulable et valable une seule fois dans tous les Coop Pronto (sauf cas échéant «grand Shop»).



Giovanni Rana  
**RANA**  
**coop**  
pronto

