

Le catalogue des produits VRAC

Des produits de qualité accessibles





Voici un catalogue des produits proposés par VRAC, afin d'avoir toutes les informations sur les produits proposés sur votre bon de commande mensuel !

DISPONIBILITE DES PRODUITS

Les produits présents dans ce guide ne sont pas tous disponibles sur le bon de commande du mois. Une base de produits est toujours disponible d'un mois sur l'autre, mais une partie dépend de :

- La disponibilité des producteurs
- Des ruptures de stocks
- Des saisons
- Des promotions (notamment pour les produits ménagers et d'hygiène/soin du corps)
- De contraintes logistiques

Vous ne pouvez commander QUE les produits disponibles sur le bon de commande mensuel !

PRODUITS EN VRAC



Les produits annotés d'un « **V** » sur votre bon de commande sont **proposés en vrac**, nous les recevons en grands conditionnements, et le passage du vrac au détail se fait avec vous... et **vos contenants** ! Pour chaque produit en vrac, vous devrez ramener vos contenants lors des distributions, de préférences des boîtes en plastique ou bocaux, et ce afin de limiter le suremballage.

N'hésitez pas à regarder le **conditionnement de base de nos produits** (sur ces fiches produits) et de choisir en conséquence. Par exemple, si vous prenez 5L d'huile ou de liquide vaisselle/lessive, pas besoin de contenant !

DES PROPOSITIONS ?

Si vous avez des idées de produits, remarques ou suggestions, n'hésitez pas à nous en faire part ! C'est aussi ça, un groupement d'achats !

Table des matières

PAINS - Association Pain et Partage	3
HUILE D'OLIVE	4
FARINES SPÉCIALES	6
SUCRE BLOND	9
DATTES	10
FIGUES	11
RAISINS SECS.....	12
ABRICOTS SECS.....	13
RIZ ROND SEMI-COMPLET	14
POIS CHICHE	15
SPAGHETTIS	16
PENNE RIGATE SEMI-COMPLÈTE	17
LES LEGUMES SECS	18
AMANDES	19
FLOCONS 5 CÉREALES TOASTES	20
BEURRE, COMTÉ, MORBIER, TOMME DE SAVOIE, BLEU DE GEX	21
FROMAGES DE CHEVRE.....	22
COMPOTE EN COUPELLE	23
PANACHÉ DE COMPOTES	25
CACAO EN POUDRE	26
PURÉE DE TOMATES.....	28
MIELS.....	29
CAFÉ ARABICA (250 g ou 1 kg)	30
CAFÉ ROBUSTA BREAKFAST.....	31
THÉ NOIR & THÉ VERT.....	32
APRES-SHAMPOING KARITE OLIVE	37
SAVON AU LAIT D'ANESSE	38
SAVON AU LAIT DE JUMENT.....	39
CRÈMES VISAGE – JOUR/NUIT	40
CRÈME DE JOUR A L'HUILE D'ARGAN	41
LAIT CORPS KARITE.....	42
DENTIFRICE BIO MENTHE	43

DÉODORANT PIERRE D'ALUN	44
GEL ALOE VERA.....	45
LIQUIDE VAISSELLE	46
LESSIVE LIQUIDE	47
LESSIVE LAINE	48
ASSOULISSANT ORANGE OU LAVANDIN	49
ANTICALCAIRE.....	50
DESINFECTANT	51
DESODORISANT.....	52
NETTOYANT MUTI-USAGES.....	53
BICARBONATE DE SOUDE TECHNIQUE	54
GEL WC DETARTRANT.....	55
ECLAT SALLE DE BAIN	56
LIVRE DE RECETTE « Femmes d'ici, Cuisines d'ailleurs » par VRAC.....	57
POÊLES TEFAL	58

PAINS - Association Pain et Partage

A partir de 0,90€ / unité



- Produit biologique, local (fabriqué à moins de 150 km) et équitable

Descriptif : Pain bio et sans additifs



Prix :

- Baguette (250 g) – 0,90€
- Pain complet (400 g) – 1,55€
- Pain aux céréales (400 g) – 1,90€
- Pain curcuma-noix-noisettes (400g) – 2,80€

DISPONIBLES DANS CERTAINS GROUPEMENTS UNIQUEMENT

Producteur : L'Association Pain et Partage assure la fabrication de pains biologiques destinés aux associations caritatives, établissements médico-sociaux, entreprises, écoles, crèches, groupes de restauration collective, groupements d'achat solidaire...

Le pain bio, local, et solidaire est produit avec un savoir-faire artisanal dans le respect de l'environnement et du territoire. La farine utilisée pour la panification n'est autre que la farine de Moulin Marion chez qui VRAC s'approvisionne.

Des personnes bénéficient chaque année d'un contrat de travail dans le cadre d'un parcours d'insertion avec un statut social, un tutorat individuel les aidant à se reconstruire chez Pain&Partage.

Provenance : Chassieu, Rhône (69)

Site internet : <http://www.bou-sol.eu>



CONSEILS DIETETIQUES :

Le pain est une bonne source d'énergie car le blé à partir duquel est fabriquée la farine est riche en glucides complexes, aussi appelés parfois « sucres lents ». Ces derniers sont la principale source d'énergie de notre corps. Le pain est riche en fibres, qui aident à la régulation du transit intestinal, et permettent de prévenir l'apparition de maladies métaboliques et de certains cancers. Il apporte également de bons nutriments : les vitamines B3 (peau) et B9 (dont les carences exposent à des problèmes de digestion et d'anémie), cette dernière étant particulièrement importante pour le développement du bébé lors d'une grossesse ; Des minéraux (potassium et magnésium, pour les muscles, le cœur et le système immunitaire) ; des minéraux (potassium et magnésium, pour les muscles, le cœur et le système immunitaire) et oligo-éléments.

HUILE D'OLIVE

6€ / litre



- ✓ Produit issu de l'agriculture biologique
- ✓ Produit en VRAC : pensez à ramener vos contenants !

DESCRIPTIF :

Huile d'olive vierge extra, première pression, de qualité supérieure, obtenue directement des olives (issues de l'agriculture biologique, sans engrais ni pesticides) et uniquement par des moyens mécaniques.

PRODUCTEUR :

OLIFLIX est un petit moulin d'huile d'olive récupéré après des années d'inactivité. Les systèmes d'élaboration traditionnels d'huile d'olive sont utilisés, avec le savoir-faire de ceux qui y travaillent.

Site internet : www.oliflix.com/fr/

Provenance : Flix, Catalogne, Espagne

CONDITIONNEMENT DE BASE :

Bidon de 5 Litres

CONSEILS DIETETIQUES :

L'huile d'olive contient des acides gras bons pour le cœur ainsi qu'un peu de vitamine E antioxydante : c'est du « bon gras » !

L'huile d'olive peut être utilisée aussi bien en assaisonnement qu'en cuisson.



FARINE DE BLÉ

0,80€ / kg



- ✓ Produit en conversion vers l'agriculture biologique
- ✓ Produit local (fabriqué à moins de 150 km)
- ✓ Produit en VRAC : pensez à ramener vos contenants !

DESCRIPTIF :

Farine T65, en conversion biologique. L'intégralité du grain est moulue, afin de conserver la richesse en fibres, nutriments, vitamines, oligo-éléments et protéines : une farine de qualité.

PRODUCTEUR :

Moulin Marion est une entreprise soucieuse d'être en constante recherche de qualité. Elle emploie environ 30 salariés, et s'inscrit dans une logique de développement durable (sans rejets polluants) et de partenariat avec les agriculteurs.

Site internet : www.moulin-marion.fr

Provenance : Saint-Jean-sur-Veyle, Ain, France

CONDITIONNEMENT DE BASE :

Sac de 25 kilos

CONSEILS DIETETIQUES:

La farine de blé est obtenue à partir de la mouture du grain de blé, un processus qui consiste en l'écrasement de la graine et le tamisage pour obtenir la farine désirée. Au cours du tamisage, on sépare notamment la graine de blé de son enveloppe, cette dernière concentrant le plus de fibres et de minéraux : plus on tamise, plus on obtient une farine blanche (farines T45 à T65). Moins on tamise, plus la farine est dite complète (T80 à T150) et plus elle est riche en nutriments, mais moins facile à travailler pour la pâtisserie notamment.

La farine « T65 » peut être utilisée tant pour la pâtisserie que la panification (fabrication du pain).

Remarque : si l'enveloppe du grain de blé concentre les nutriments, elle concentre également les produits chimiques potentiellement nocifs liés à la culture du blé : il est donc particulièrement important de consommer une farine complète issue de l'agriculture biologique, sans traitements chimiques.



FARINES SPÉCIALES



A partir de 1,50€ / kg



- ✓ Produit local (fabriqué à moins de 150 km)
- ✓ Produit issu de l'agriculture biologique

Prix et conditionnement :

- Farine de maïs : paquet 1 kg
- Farine de sarrasin : paquet 1 kg
- Farine de Petit Epeautre : paquet 1 kg
- Farine de châtaigne : paquet 500g

Descriptif : Farine de Maïs, de Châtaigne, de Petit Epeautre ou de Sarrasin.

Producteur : Moulin Marion est une entreprise soucieuse d'être en constante recherche de qualité. Cette entreprise familiale emploie environ 30 salariés, et s'inscrit dans une logique de développement durable (sans rejets polluants) et de partenariat avec les agriculteurs

Provenance : Saint-Jean-sur-Veyle, Ain, France

Site internet : www.moulin-marion.fr



CONSEILS DIETETIQUES:

Les farines obtenues à partir d'autres céréales que le blé sont intéressante pour varier les apports nutritionnels. Comme le blé, ces céréales apportent de la bonne énergie sous la forme de glucides complexes (« sucres lents »), elles apportent également :

Maïs → des protéines (muscles) et des fibres (digestion) en quantité intéressante, ainsi que du « bon gras » en petite quantité et de la vitamine A (rétine) et E (antioxydant). Elle ne contient pas de gluten, auquel certaines personnes sont allergiques ou intolérantes.
Sarrasin → particulièrement riche en minéraux, cette farine est dépourvue de gluten et peut-être utilisée pour confectionner des galettes ou des crêpes.

Petit épautre → proche du blé, cette céréale contient néanmoins beaucoup moins de gluten.

Châtaigne → la châtaigne est un fruit riche en amidon, un sucre complexe qui apporte beaucoup d'énergie, et en fibres qui aide au transit intestinal.

SEL DE GUÉRANDE « LE GÉRANDAIS »

1,30 € / kg



✓ Produit en VRAC : pensez à ramener vos contenants !

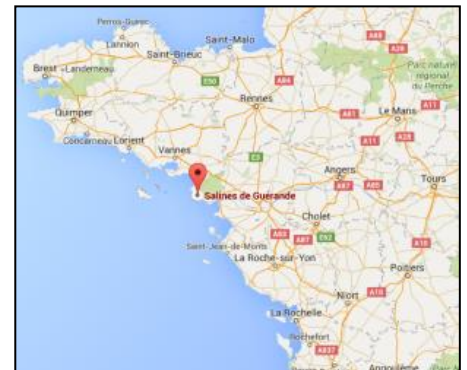
Descriptif : Gros sel de Guérande. 100% naturel et récolté à la main par les paludiers selon une méthode artisanale millénaire. Il ne subit aucun lavage, aucun traitement chimique et aucune adjonction, contrairement aux sels industriels raffinés.

Producteur : Dans les années 1980, les marais salants de Guérande étaient voués à disparaître au profit de constructions touristiques. C'est parce qu'ils étaient attachés à leur métier et leur terroir qu'une poignée de paludiers ont fondé une coopérative ayant un double objectif : l'exploitation durable des marais salants et la promotion d'un sel d'origine.

Provenance : Guérande, Bretagne, France

Site internet : www.leguerandais.fr

Conditionnement de base : Sac de 10 kilos



CONSEILS DIETETIQUES :

Ce gros sel de Guérande est gris : c'est sa couleur naturelle, il n'a pas été traité par des produits chimiques potentiellement nocifs, qui l'auraient rendu blanc comme nous avons l'habitude de le voir. Guérande est une région près de la Bretagne où le sel est récolté depuis des siècles.

Le composé le plus important du sel est le sodium, essentiel au bon fonctionnement de nos cellules, de notre système nerveux et plus largement de tout l'organisme. Mais si l'on entend souvent qu'il faut faire attention à sa consommation de sel, c'est qu'une consommation excessive favorise le développement des maladies cardiovasculaires et peut également altérer le fonctionnement des reins, qui jouent un rôle important de filtre dans notre corps.

Le sel est de plus souvent caché : si l'on peut maîtriser la quantité que l'on utilise en cuisinant et en mangeant, il existe aussi des aliments naturellement salés (lait, légumes, eau minérale...) et du sel se cache dans beaucoup d'aliments transformés

Aujourd'hui, nous en consommons trop, et on conseille de limiter l'ajout de sel dans sa cuisine à 5g, soit 1 cuillère à café par jour !

CHOCOLAT NOIR 55%

7,55 € / kg



- ✓ Produit issu de l'agriculture biologique
- ✓ Produit issu d'une filière de commerce équitable
- ✓ Produit en VRAC : pensez à ramener vos contenants !

Descriptif : Palets de chocolat noir, 55%

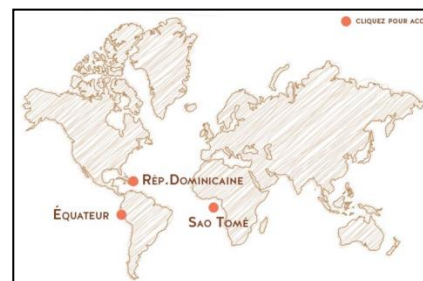
Ingrédients : Pâte de cacao*, sucre de canne blond*, beurre de cacao*, émulsifiant : lécithine de tournesol, extrait de vanille*. * Ingrédients agricoles issus de l'agriculture biologique.

Producteur : Kaoka est une entreprise qui garantit aux producteurs de cacao un prix de vente supérieur au marché, et valorise leur travail. En partenariat étroit avec les producteurs et mettant en place des stratégies de co-développement à long terme, Kaoka s'inscrit dans une véritable démarche de commerce équitable.

Provenance : Cacao d'Equateur

Site internet : www.kaoka.fr

Conditionnement de base : Sac de 25 kilos



CONSEILS DIETETIQUES :

Le chocolat est très gras et très sucré, même le chocolat noir ! Pour ce dernier, le pourcentage de cacao est un indicateur de la quantité de sucre : plus le pourcentage de cacao est élevé, moins il contiendra de sucre. On considère qu'en dessous de 70 % de cacao, le chocolat noir est adapté aux pâtisseries, comme c'est le cas pour celui là. Au-dessus, son goût est très fort et amer, et il conviendra à la dégustation.

Attention, il est à noter que le chocolat contient un peu de caféine au rôle excitant.

Le chocolat est un aliment plaisir ! Et se faire plaisir est essentiel à une bonne alimentation, à la condition de limiter ces plaisirs à quelques occasions.

SUCRE BLOND

DESTINATION
Le goût du voyage

1,75 € / kg



Produit issu de l'agriculture biologique

Descriptif : Sucre grain fin blond clair Destination, certifié AB.

Producteur : Destination est une entreprise Girondine de transformation, torréfaction, conditionnement et distribution de produits biologiques et équitables. Ils sélectionnent leurs matières premières et produits à la source et en circuit-court, en conteneurs complets ce qui permet de garantir des prix accessibles à leurs clients ainsi qu'un revenu décent à leurs fournisseurs.

Provenance : Paraguay, Brésil, Argentine

Site internet : www.destination-bio.com

Contenant de base : Sac de 25 kilos

CONSEILS DIETETIQUES :

Le sucre est un aliment plaisir, et on peut l'utiliser tant dans les desserts que dans les préparations salées !

Mais comme tous les aliments plaisirs, il est à limiter. Déjà, c'est un glucide simple (appelé aussi « sucre rapide ») qui donne de l'énergie très vite mais dont l'effet se dissipe rapidement : on a rapidement faim. Ensuite, le sucre provoque des caries. Et enfin, contrairement à une idée répandue, ce ne sont pas les matières grasses qui font le plus grossir, mais bel et bien le sucre, qui ingéré en trop grande quantité sera transformé en graisse par le corps. La prise de poids peut alors entraîner de nombreuses complications : fatigue, maladies cardiovasculaires, du foie, des reins...

Comme le sel, le sucre se divise en deux catégories : celui que l'on ajoute nous-mêmes à nos préparations culinaires, et que l'on peut maîtriser, et le sucre dit caché. Ce dernier, très répandu dans les produits industriels représente plus de la moitié de ce que l'on ingère en sucre dans la journée, et sans le savoir. L'idéal est donc de limiter sa consommation de ces produits industriels (on retrouve du sucre dans les conserves et plats préparés salés également !), et de ne pas utiliser soi-même dans la journée plus de 30g de sucre, soit environ 6 morceaux.

DATTES

5 € / kg



Produit issu de l'agriculture biologique

Descriptif : Dattes de Tunisie.

Producteur : Agrosourcing est spécialisée dans l'importation de produits biologiques et éthiques. Leur métier consiste à sillonner la Terre à la recherche de produits porteurs de sens, de projets respectueux des producteurs et de leur environnement social, écologique et économique. Ils développent des projets localement et mettent en place les filières jusqu'à la distribution.

Provenance : Tunisie

Site internet : www.agrosourcing.com

Conditionnement de base : Carton de 5 kilos



CONSEILS DIETETIQUES :

Les fruits secs sont obtenus par l'assèchement, l'évaporation de l'eau contenue dans les fruits. Il résulte de ce processus des aliments très riches en sucre, mais également en fibres et minéraux. Pour cette dernière raison, ils sont préférables à de nombreuses sucreries en cas de petite faim : tant qu'à manger beaucoup de sucre, autant avoir également des bénéfiques (les gâteaux et sucreries sont pauvres en bons nutriments, contrairement aux fruits secs) !

FIGUES



11,05 € / kg



Produit issu de l'agriculture biologique

Descriptif : Figues de Turquie.

Producteur : Agrosourcing est spécialisée dans l'importation de produits biologiques et éthiques. Leur métier consiste à sillonner la Terre à la recherche de produits porteurs de sens, de projets respectueux des producteurs et de leur environnement social, écologique et économique. Ils développent des projets localement et mettent en place les filières jusqu'à la distribution.

Provenance : Turquie

Site internet : www.agrosourcing.com

Conditionnement de base : Carton de 5 kilos

CONSEILS DIETETIQUES :

Les fruits secs sont obtenus par l'assèchement, l'évaporation de l'eau contenue dans les fruits. Il résulte de ce processus des aliments très riches en sucre, mais également en fibres et minéraux. Pour cette dernière raison, ils sont préférables à de nombreuses sucreries en cas de petite faim : tant qu'à manger beaucoup de sucre, autant avoir également des bénéfiques (les gâteaux et sucreries sont pauvres en bons nutriments, contrairement aux fruits secs) !

RAISINS SECS

3,60 € / kg



Produit issu de l'agriculture biologique



Descriptif : Raisins secs sultanine de Turquie.

Producteur : Agrosourcing est spécialisée dans l'importation de produits biologiques et éthiques. Leur métier consiste à sillonner la Terre à la recherche de produits porteurs de sens, de projets respectueux des producteurs et de leur environnement social, écologique et économique. Ils développent des projets localement et mettent en place les filières jusqu'à la distribution.

Provenance : Turquie

Site internet : www.agrosourcing.com

Conditionnement de base : Carton de 12,5 kilos

CONSEILS DIETETIQUES:



Les fruits secs sont obtenus par l'assèchement, l'évaporation de l'eau contenue dans les fruits. Il résulte de ce processus des aliments très riches en sucre, mais également en fibres et minéraux. Pour cette dernière raison, ils sont préférables à de nombreuses sucreries en cas de petite faim : tant qu'à manger beaucoup de sucre, autant avoir également des bénéfices (les gâteaux et sucreries sont pauvres en bons nutriments, contrairement aux fruits secs) !

ABRICOTS SECS



6,45 € / kg



Produit issu de l'agriculture biologique

Descriptif : Abricots secs de Turquie

Producteur : Agrosourcing est spécialisée dans l'importation de produits biologiques et éthiques. Leur métier consiste à sillonner la Terre à la recherche de produits porteurs de sens, de projets respectueux des producteurs et de leur environnement social, écologique et économique. Ils développent des projets localement et mettent en place les filières jusqu'à la distribution.

Provenance : Turquie

Site internet : www.agrosourcing.com

Conditionnement de base : /

CONSEILS DIETETIQUES :

Les fruits secs sont obtenus par l'assèchement, l'évaporation de l'eau contenue dans les fruits. Il résulte de ce processus des aliments très riches en sucre, mais également en fibres et minéraux. Pour cette dernière raison, ils sont préférables à de nombreuses sucreries en cas de petite faim : tant qu'à manger beaucoup de sucre, autant avoir également des bénéfiques (les gâteaux et sucreries sont pauvres en bons nutriments, contrairement aux fruits secs) !

RIZ ROND SEMI-COMPLET

2,80 € / kg



Produit issu de l'agriculture biologique

Descriptif : Riz rond semi-complet, certifié AB - Conseil de préparation : 15 minutes à feu moyen

Producteur : Celnat est une entreprise spécialisée dans les céréales bio, avec deux engagements : La qualité des matières premières et le 100% bio. La qualité des matières premières est assurée d'une part par des procédés de transformation préservent au maximum leur valeur nutritionnelle d'origine et leur qualité énergétique, et d'autre part, grâce à des analyses pointues menées sur celles-ci (résidus de pesticides, OGM ou autres contaminants). La majorité des produits Celnat sont d'origine française et achetés en direct auprès des agriculteurs dans un esprit de partenariat à long terme. En cas de pénurie en France, les achats se reportent en priorité sur l'Union Européenne.

Provenance : Italie

Site internet : <http://celnat.fr/>

Conditionnement de base : Sac de 25 kilos

CONSEILS DIETETIQUES :

Le riz est une céréale qui fait partie de la grande famille des féculents : il contient beaucoup d'amidon, un sucre complexe (ou « sucre lent ») qui apporte beaucoup d'énergie. Le riz est également riche en minéraux et oligo-éléments, particulièrement s'il est semi-complet ou complet. Le riz semi-complet apportera de plus des fibres en quantité intéressante, qui aident à réguler le transit et la sensation de faim.

Pour information, la portion idéale de féculent pour un adulte est comprise entre 60 et 90 g de céréales crues, soit $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ d'un verre par repas (si la portion vous paraît faible ne vous inquiétez pas, les féculents gonflent ensuite à la cuisson). Ils s'associent très bien aux légumes, en accompagnement d'un plat de viande ou de poisson par exemple. Pour un plat végétarien, il est intéressant de remplacer ces derniers par des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés, fèves...) afin de couvrir tous les besoins en protéine de l'organisme. Le riz rond est un riz plus collant que les variétés de riz plus long : cela en fait un composant intéressant pour les desserts, type riz au lait, en plus de l'utilisation dans les plats salés.

POIS CHICHE



3€/ kg



Produit issu de l'agriculture biologique

Descriptif : Pois chiche certifiées AB Producteur : Celnat est une entreprise spécialisée dans les céréales bio, avec deux engagements : La qualité des matières premières et le 100% bio. La qualité des matières premières est assurée d'une part par des procédés de transformation préservent au maximum leur valeur nutritionnelle d'origine et leur qualité énergétique, et d'autre part, grâce à des analyses pointues menées sur celles-ci (résidus de pesticides, OGM ou autres contaminants). La majorité des produits Celnat sont d'origine française et achetés en direct auprès des agriculteurs dans un esprit de partenariat à long terme. En cas de pénurie en France, les achats se reportent en priorité sur l'Union Européenne.

Provenance : France

Site internet : <http://celnat.fr/>

Conditionnement de base : Sac de 25 kilos

CONSEILS DIETETIQUES :

Les légumes secs comme les pois chiches font partie de la grande famille des légumineuses : longtemps associées aux féculents en raison de leur richesse en sucres complexes (ou « sucres lents »), elles font désormais partie d'une famille nutritionnelle à part entière. En effet, les légumineuses représentent une source de protéines végétales (par opposition aux protéines animales que l'on retrouve dans les viandes, poissons et œufs) particulièrement riche, et peuvent permettre de couvrir les besoins en protéines de l'organisme si elles sont associées à des céréales (riz, pâtes, maïs, blé...) lors de repas végétariens. Les protéines sont vitales pour le maintien de l'organisme.

Les légumes secs sont également riches en fibres qui permettent de réguler le transit, la sensation de faim et de limiter l'absorption du cholestérol. Ils sont également très riches en minéraux, notamment en fer et en calcium, intéressant dans le cadre d'un régime où les principales sources (viande et produits laitiers) sont peu ou pas consommées, pour des raisons de régime, de conviction ou encore économiques : en effet, les légumineuses, en plus d'être rassiantes ont l'avantage d'être très peu chères.

SPAGHETTIS

1,90 € / kg



Produit issu de l'agriculture biologique

Descriptif : Spaghettis blancs.

Ingrédients : Semoule de blé dur fine blanche biologique, eau.

Producteur : Coopérative Agricole IRIS, spécialisée dans les produits agricoles biologiques depuis 1978.

Provenance : Italie

Site internet : www.irisbio.com

Conditionnement de base : Sac de 5 kilos

CONSEILS DIETETIQUES :

Les pâtes sont obtenues à partir du blé : leur qualité nutritionnelle est donc équivalente, elles sont riches en sucres complexes (les « sucres lents »), et possèdent des minéraux et oligo-éléments intéressants, en quantité plus importante si elles sont complètes ou semi-complètes. Elles font partie de la famille des féculents, et seront associées à des légumes et de la viande, du poisson, des œufs ou encore des légumes secs pour un repas équilibré.

Attention au temps de cuisson des pâtes ! La cuisson à l'italienne, « al dente », est optimale pour préserver les qualités nutritionnelles des pâtes : trop cuites, les sucres complexes qu'elles contiennent seront digérés plus vite et la faim reviendra plus rapidement.

PENNE RIGATE SEMI-COMPLETE

1,90 € / Kg



Produit issu de l'agriculture biologique

Descriptif : Penne Rigate semi-complètes

Ingrédients : Semoule de blé dur fine semi-complet biologique, eau.

Producteur : Coopérative Agricole IRIS, spécialisée dans les produits agricoles biologiques depuis 1978.

Provenance : Italie

Site internet : www.irisbio.com

Conditionnement de base : Sac de 5 kilos

CONSEILS DIETETIQUES :

Les pâtes sont obtenues à partir du blé : leur qualité nutritionnelle est donc équivalente, elles sont riches en sucres complexes (les « sucres lents »), et possèdent des minéraux et oligo-éléments intéressants, en quantité plus importante si elles sont complètes ou semi-complètes. Elles font partie de la famille des féculents, et seront associées à des légumes et de la viande, du poisson, des œufs ou encore des légumes secs pour un repas équilibré.

Attention au temps de cuisson des pâtes ! La cuisson à l'italienne, « al dente », est optimale pour préserver les qualités nutritionnelles des pâtes : trop cuites, les sucres complexes qu'elles contiennent seront digérés plus vite et la faim reviendra plus rapidement.

LES LEGUMES SECS



Descriptif : Légumes secs biologiques

Pois cassés : 2,90€/kg
 Haricots blancs lingots : 4,4€/kg,
 Pois chiche : 3€/kg
 Lentilles vertes 3,25€/kg

Conditionnement de base : 25 kg



Producteur : Le GIE Ferme de Chassagne est un groupement d'agrobiologistes, basé en Charente (16), spécialisé dans la transformation (stockage, triage, calibrage, conditionnement) et la commercialisation de légumes secs (lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots blancs, rouges, noirs et Borloto, flageolets), farines de céréales (blé, épeautre, engrain, sarrasin) et huile de tournesol.

Associés pour valoriser les productions du terroir par une démarche collective, de qualité et de proximité, les producteurs gèrent eux-mêmes les activités du GIE et la vente de leurs produits.

Provenance : Charente (16)

Site internet : <http://www.giefermedechassagne.fr/index.php>

Conditionnement de base : Sac de 25 kilos

CONSEILS DIETETIQUES :

Les légumes secs font partie de la grande famille des légumineuses : longtemps associées aux féculents en raison de leur richesse en sucres complexes (ou « sucres lents »), elles font désormais partie d'une famille nutritionnelle à part entière. En effet, les légumineuses représentent une source de protéines végétales (par opposition aux protéines animales que l'on retrouve dans les viandes, poissons et œufs) particulièrement riche, et peuvent permettre de couvrir les besoins en protéines de l'organisme si elles sont associées à des céréales (riz, pâtes, maïs, blé...) lors de repas végétariens. Les protéines sont vitales pour le maintien de l'organisme. Les légumes secs sont également riches en fibres qui permettent de réguler le transit, la sensation de faim et de limiter l'absorption du cholestérol. Ils sont également très riches en minéraux, notamment en fer et en calcium, intéressant dans le cadre d'un régime où les principales sources (viande et produits laitiers) sont peu ou pas consommées, pour des raisons de régime, de conviction ou encore économiques : en effet, les légumineuses, en plus d'être rassasiantes ont l'avantage d'être très peu chères.

AMANDES

14,00 € / kg

Produit issu de l'agriculture biologique

Descriptif : Amandes biologiques

Producteur : Descriptif à venir

Provenance : Espagne

Prix : 14€ le kilo



Avec peau



Emondées



En poudre

CONSEILS DIETETIQUES :

Les amandes sont des graines (oléagineuses) que l'on peut en extraire une huile : elles sont donc très riches en gras, mais en bon gras car il s'agit de la famille des omégas 3, bons pour la peau, le système immunitaire et le fonctionnement du cerveau par exemple. Les graines oléagineuses en général, dont font également partie les noix, noisettes et cacahuètes par exemple, sont intéressantes pour leur apport en protéines, en fibres, en minéraux (dont le calcium) et en vitamine E antioxydante (qui aide à protéger les cellules de certaines agressions) avec un faible apport en sucre. En cas de petite faim, pensez donc à en grignoter quelques-unes et préférez-les aux gâteaux, sucreries ou autres encas trop gras, trop salés et trop sucrés.

FLOCONS 5 CEREALES TOASTES

2,20€/kg



☑ Produit biologique (certifié AB)

Descriptif : Les flocons sont constitués des grains de céréales entiers nettoyés et décortiqués puis cuits à la vapeur. La double cuisson (vapeur et four) de ces flocons les rend particulièrement délicieux et croustillants. Pratiques, ils se consomment tels quels au petit-déjeuner (muesli) ou cuits ajoutés dans des potages, gratins, galettes, gâteaux et pains.

Idée VRAC : Ajouter quelques raisins secs et des amandes pour composer votre propre muesli !

Composition : Flocons d'avoine*, flocons de blé toastés*, flocons d'orge toastés*, flocons de seigle toastés*, flocons de riz toastés*. (*) Issus de l'Agriculture Biologique.

Producteur : Celnat est une entreprise spécialisée dans les céréales bio, avec deux engagements : La qualité des matières premières et le 100% bio. La qualité des matières premières est assurée d'une part par des procédés de transformation préservent au maximum leur valeur nutritionnelle d'origine et leur qualité énergétique, et d'autre part, grâce à des analyses pointues menées sur celles-ci (résidus de pesticides, OGM ou autres contaminants). La majorité des produits Celnat sont d'origine française et achetés en direct auprès des agriculteurs dans un esprit de partenariat à long terme.

CONSEILS DIETETIQUES :

Les flocons de céréales sont obtenus à partir de céréales précuites, émincées et séchées. Ils possèdent les mêmes qualités nutritionnelles que les céréales dont ils sont issus, et notamment une richesse en sucres complexes (ou « sucres lents »), en fibres et en certains minéraux.

C'est une façon originale de présenter les céréales : croustillants, les flocons peuvent se consommer au petit déjeuner, dans des desserts ou être ajoutés à des salades, cuits dans des potages ou en galettes de légumes par exemple. Ils représenteront dans le repas la part de féculent, et seront donc à associer à des légumes et de la viande, du poisson, des œufs ou des légumes secs pour un repas sain.

BEURRE, COMTÉ, MORBIER, TOMME DE SAVOIE, BLEU DE GEX



A partir de 10,50 € / kg



Produit local (fabriqué à moins de 150 km)

Descriptif :

Fromages au choix (pouvant varier) :

- Beurre (1.40€ la plaquette de 250g),
- Comté (10,50€ le kg),
- Morbier (11,50€ le kg), Bleu de Gex (11,50€ le kg)
- Tomme de Savoie (10,50€ le kg)

Producteur : La Combe du Val est une coopérative fromagère qui existe depuis 1878 et est soucieuse de produire des fromages de qualité.

Provenance : Saint Martin du Fresne, Ain, France

Site internet : www.fromage-comte.fr

CONSEILS DIETETIQUES :

Les produits laitiers sont une source très importante de protéines, essentielles au fonctionnement de l'organisme, et de minéraux, surtout de calcium qui compose notre squelette. Mais ils sont également riches en gras, notamment en acides gras saturés qui augmentent le risque de développer des maladies cardiovasculaires. Ils sont donc à consommer régulièrement pour leurs apports, mais en petites quantités : on conseille pas plus de 30 g de fromage par jour. Les plus riches en calcium sont les fromages dits « à pâte pressée cuite », ceux qui sont durs d'aspect : gruyère, emmental, comté...

FROMAGES DE CHEVRE

A partir de 0,95 € / pièce



☑ Produit local (fabriqué à moins de 150 km) et certifié AB



Descriptif :

Rigottes de fromage de chèvre, avec au choix :

- Frais (0,95€ l'unité)
- Mi-sec (0,95€ l'unité)
- Affiné (0,95€ l'unité)
- Cendré (3,60€ l'unité).
- Tomme de chèvre (9,3€ la tomme de 350g ou 5€ la demi-tomme).
- Faisselles de chèvres par lot de 4 (2,30€).
- Fromage blanc de chèvre en pot de 1kg (5,00€).

Producteur : La Ferme de Chasse Nuage. C'est une ferme qui appartient à Sébastien et Nathalie, producteurs de fromages de chèvres. Labellisés bio en octobre 2017, cette ferme de 50 hectares située à Longes dans le Rhône produit du fromage de chèvre au lait cru grâce aux chèvres et cabris élevées au grand air. Les rigottes sont labellisées AOP Rigottes de Condrieu.

Provenance : 69420 Longes, Rhône, France

Site internet : www.facebook.com/lafermedechassenuage



CONSEILS DIETETIQUES :

Les produits laitiers sont une source très importante de protéines, essentielles au fonctionnement de l'organisme, et de minéraux, surtout de calcium qui compose notre squelette. Mais ils sont également riches en gras, notamment en acides gras saturés qui augmentent le risque de développer des maladies cardiovasculaires. Ils sont donc à consommer régulièrement pour leurs apports, mais en petites quantités : on conseille pas plus de 30 g de fromage par jour. Les plus riches en calcium sont les fromages dits « à pâte pressée cuite », ceux qui sont durs d'aspect : gruyère, emmental, comté, tomme de chèvre...

COMPOTE EN COUPELLE

0,22 € / Pièce



Produit local (fabriqué à moins de 150 km)

Descriptif : Compotes de pommes sans sucres ajoutés, pommes françaises en format coupelle

Producteur : Cette entreprise de la Drôme est engagée dans une démarche de développement durable et cherche sans cesse à réduire son impact environnemental.

Ainsi, 95% de ses déchets sont revalorisés. La drêche, c'est-à-dire les pépins, peaux et queues de fruits, est cédée à des éleveurs de chèvres ou de bovins afin d'avoir une seconde vie.

Provenance : Pommes sélectionnées et cueillies en France (Provence et Alpes), Charles et Alice, 26400 Allex, France

Site internet : www.charlesetalice-restauration.fr

Prix : 0,22€ l'unité (pot de 100g)

CONSEILS DIETETIQUES :

Les fruits sont une très bonne source de fibres (régulation du transit, protection contre certains cancers...), de vitamines (notamment la vitamine C antioxydante) et minéraux, et contiennent très peu de sucres : ce sont des éléments essentiels d'une alimentation saine et équilibrée, qui apportent de bons nutriments sans faire prendre de poids.

Une compote permet de manger 1 fruit des fameux « 5 fruits et légumes par jour » recommandés. A compléter dans la journée par un autre fruit (au petit-déjeuner, goûter ou en dessert), et 3 portions de légumes (une salade et une portion de haricots verts à midi et un potage le soir par exemple) pour atteindre l'objectif !

COMPOTE EN GOURDE



0,40 € / pièce

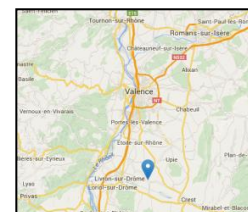
- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit local (fabriqué à moins de 150 km)

Descriptif : Compotes de pommes sans sucres ajoutés, pommes bio françaises en format gourde

Producteur : Charles et Alice, voir description précédente

Provenance : Pommes Bio sélectionnées et cueillies en France (Provence et Alpes), Charles et Alice, 26400 Alex, France

Prix : 0,40€ l'unité (gourde de 90g)



CONSEILS DIETETIQUES :

Les fruits sont une très bonne source de fibres (régulation du transit, protection contre certains cancers...), de vitamines (notamment la vitamine C antioxydante) et minéraux, et contiennent très peu de sucres : ce sont des éléments essentiels d'une alimentation saine et équilibrée, qui apportent de bons nutriments sans faire prendre de poids.

Une compote permet de manger 1 fruit des fameux « 5 fruits et légumes par jour » recommandés. A compléter dans la journée par un autre fruit (au petit-déjeuner, goûter ou en dessert), et 3 portions de légumes (une salade et une portion de haricots verts à midi et un potage le soir par exemple) pour atteindre l'objectif !

PANACHÉ DE COMPOTES



**12 € / carton de 48
compotes**

Produit local (fabriqué à moins de 150 km)



Descriptif: Carton Panaché de 48 compotes allégées en sucre, 12 de chaque sorte : Pommes, Pommes/Abricots, Pommes/Mirabelles, Pommes/Ananas

Producteur: Charles et Alice, voir description précédente

Provenance: Charles et Alice, 26400 Allex, France

Prix: 12€ le carton de 48 soit 0,25€ l'unité (pot de 100g)

CONSEILS DIETETIQUES :

Les fruits sont une très bonne source de fibres (régulation du transit, protection contre certains cancers...), de vitamines (notamment la vitamine C antioxydante) et minéraux, et contiennent très peu de sucres : ce sont des éléments essentiels d'une alimentation saine et équilibrée, qui apportent de bons nutriments sans faire prendre de poids.

Une compote permet de manger 1 fruit des fameux « 5 fruits et légumes par jour » recommandés. A compléter dans la journée par un autre fruit (au petit-déjeuner, goûter ou en dessert), et 3 portions de légumes (une salade et une portion de haricots verts à midi et un potage le soir par exemple) pour atteindre l'objectif !

CACAO EN POUDRE

DESTINATION

Le goût du voyage



4,50 € / paquet de 800 g

 Produit issu de l'agriculture biologique


Descriptif : Poudre chocolatée instantanée.

Composition: Sucre* de canne non raffiné (65,7%), cacao* maigre en poudre (32%), crème d'avoine* (2,3%). * Ingrédients issus de l'agriculture biologique – Système de contrôle CE. Présence possible d'allergènes (gluten, soja, lait, œufs et fruits à coque).

Producteur: Destination est une entreprise Girondine de transformation, torréfaction, conditionnement et distribution de produits biologiques et équitables. Ils sélectionnent leurs matières premières et produits à la source et en circuit-court.

Provenance : Cacao d'Amérique Centrale et d'Afrique

Site internet : www.destination-bio.com

CONSEILS DIETETIQUES :

Le chocolat chaud du matin ou du goûter est apprécié par bien des gourmands. Attention cependant à ne pas boire plus d'une tasse ou un bol par jour, ni à resucrer sa boisson, le cacao en poudre étant déjà très riche en sucres !

CONFITURES Récup&Gamelles



3,20 € / pot de 330 mL



Produit local (fabriqué à moins de 150 km)

Descriptif : Confiture Récup&Gamelles, au goût aléatoire parmi : abricot, pomme/poire/banane, pêche/brugnon/poire, prune, abricot pêche.

Producteur : Récup&Gamelles est une association qui lutte contre le gaspillage alimentaire. Les confitures sont fabriquées de manière artisanale à partir de fruits invendus par leurs producteurs partenaires.

Site internet : www.recupetgamelles.fr

Prix : 3,20€ le pot de 330mL, avec une consigne de 0,50€ que vous pourrez récupérer si vous le souhaitez en nous ramenant les pots vides, propres et sans étiquettes !

CONSEILS DIETETIQUES :

Les confitures égayent les tartines du matin ou un yaourt nature et à ce titre il ne faut pas hésiter à se faire plaisir !

Elles sont fabriquées en mélangeant autant de fruits que de sucre : il faut donc veiller à en consommer 20 g au maximum dans la journée, soit l'équivalent d'une grosse cuillère à soupe. Au-delà de cette quantité, cela ferait trop de sucres simples (ou « sucres rapides », qui accélèrent le moment où on aura faim de nouveau et peuvent provoquer l'apparition de caries, une prise de poids et des complications qui peuvent mener au diabète), d'autant que nous consommons du sucre sous d'autres formes dans la journée (le sucre dans le thé ou le café, les friandises ou pâtisseries, certains plats préparés...).

PURÉE DE TOMATES



1,40 € / bouteille de 500 gr

Produit issu de l'agriculture biologique

Descriptif : Purée de tomates bio, Iris

Ingrédients : Tomates issues de l'agriculture biologique

Producteur : Iris est une coopérative agricole italienne, spécialisée dans les produits biologiques

Provenance : Tomates bio d'Italie, province de Cremona

Conditionnement : Bouteille en verre de 500g

CONSEILS DIETETIQUES :

Les tomates sont des fruits (consommés comme des légumes) riches en fibres, vitamines et minéraux. Pour bénéficier de tous ces avantages et d'un meilleur goût, il est conseillé de les consommer entre le mois de mai et le mois de septembre : c'est la période à laquelle elles poussent naturellement dans notre pays.

Mais la tomate est un ingrédient de base dans de nombreuses recettes (potages, sauces, gratins...) et l'envie d'en consommer toute l'année est donc compréhensible. Pour continuer à bénéficier de ses avantages hors saison, il sera plus sain pour vous (et écologique !) de la consommer sous la forme de conserve, comme avec ce produit.

MIELS

A partir de 13,90 € / kg



Produit local (fabriqué à moins de 150 km)

Descriptif : Miels de différentes sortes (selon les saisons et les disponibilités) venus de l'Ain

Producteur : Nous vous proposons des miels de deux apiculteurs locaux différents : Guillaume (pots en verre) et Thomas (pots en plastique), en alternant un mois sur 2.

Guillaume est un apiculteur transhumant : il déplace les ruches, pour suivre les floraisons de la saison et proposer toujours un miel riche en goût.



Provenance : Guillaume : 01 230 Montgriffon, Ain, France

Thomas : 01 510 La Burbanche, Ain, France

Prix : dépendants de la variété du miel proposé (de 11,50€ à 15€ le kilo selon les types de miel)

Conditionnement : pots de 500g ou de 1 kilo

CONSEILS DIETETIQUES:

Le miel est produit par les abeilles à partir de nectar de fleurs. Ses arômes refléteront le type de fleurs butinées par les abeilles et il existe donc une grande diversité de textures, couleurs et goûts pour le plaisir de chacun et chacune.

Le miel est naturellement très sucré, on peut donc en consommer mais en petite quantité : on recommande une cuillère à soupe maximum par jour.

CAFÉ ARABICA (250 g ou 1 kg)

8,45€ / paquet 1kg

2,55€ / paquet 250g

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit issu d'une filière de commerce équitable



Ingrédients : Café* - *Ingrédients issus de l'agriculture biologique, Absence d'allergènes ou d'OGM

Arabica : assemblage 100% arabica, torréfié par cuisson lente

Producteur : Destination est une entreprise Girondine de transformation, torréfaction, conditionnement et distribution de produits biologiques et équitables. Ils sélectionnent leurs matières premières et produits à la source et

en circuit-court

Provenance : Arabica d'Amérique du sud, Robusta d'Afrique

CONSEILS DIETETIQUES :

Le café arabica est défini comme fin au goût, et le robusta plus fort. Ce dernier contient également plus de caféine.

La caféine est un excitant qui peut agir en moyenne 30 mn après son absorption : elle augmente la vigilance, la concentration et améliore la digestion. Attention cependant à la surconsommation qui peut faire apparaître des troubles de la nervosité et du sommeil. Le café empêche également l'absorption du fer : il est à limiter donc pour les personnes en manque de fer ou à risque de carence, comme les adolescentes, les femmes enceintes ou les personnes âgées.

CAFÉ ROBUSTA BREAKFAST



2,22€ / paquet de 250 gr



- ✓ Produit issu de l'agriculture biologique
- ✓ Produit issu d'une filière de commerce équitable

Descriptif : Robusta (2.22€) : assemblage 20% arabica, 80% robusta. Plus corsé et intense.

Ingrédients : Café* - *Ingrédients issus de l'agriculture biologique, Absence d'allergènes ou d'OGM

Producteur : Destination est une entreprise Girondine de transformation, torréfaction, conditionnement et distribution de produits biologiques et équitables. Ils sélectionnent leurs matières premières et produits à la source et en circuit-court

Provenance : Arabica d'Amérique du sud, Robusta d'Afrique

Prix : Arabica: 2,55€ le paquet de 250g / Robusta : 2,22€ le paquet de 250g

CONSEILS DIETETIQUES :

Le café arabica est défini comme fin au goût, et le robusta plus fort. Ce dernier contient également plus de caféine.

La caféine est un excitant qui peut agir en moyenne 30 mn après son absorption : elle augmente la vigilance, la concentration et améliore la digestion. Attention cependant à la surconsommation qui peut faire apparaître des troubles de la nervosité et du sommeil. Le café empêche également l'absorption du fer : il est à limiter donc pour les personnes en manque de fer ou à risque de carence, comme les adolescentes, les femmes enceintes ou les personnes âgées.

THÉ NOIR & THÉ VERT

Thé vert :

5,9€ / paquet de 250g
2,7€/ boîte de 50 infusettes

Thé noir :

1,40 € / lot de 25 infusettes



- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit issu d'une filière de commerce équitable



Descriptif :

Thé vert : thé de Ceylan (digestion, minceur) - Guide d'infusion : 80-85°C - 2-3 min ou Thé noir : thé Demeter (éveil) - Guide d'infusion : 90-95°C - 4-5 min

Ingrédients : thé vert* « Agriculture non UE » - *issus de l'Agriculture Biologique // thé noir* « Agriculture non UE » - *issus de l'Agriculture Biologique

Producteur : Destination sélectionne ses matières premières et produits à la source et en circuit-court. Pour le thé, ce sont des associations de petits producteurs biologiques qui le cultivent.

Provenance : Thé vert : James Valley / Thé noir : région des « High Grown » province UVA (Sri Lanka)

Prix : 1,40 € le lot de 25 infusettes

CONSEILS DIETETIQUES:

Le thé noir ou vert est obtenu à partir de la même plante, mais c'est la préparation des feuilles après cueillette qui différera : le thé noir sera plus fort en goût. On prête au thé vert de nombreuses vertus, notamment celle d'être antioxydant (c'est à dire d'aider à lutter contre les agressions microbiennes et chimiques). Rien n'est réellement prouvé, et cela vient surtout du fait que c'est le thé le plus consommé dans les pays d'orient où la longévité est plus importante que chez nous, où nous consommons surtout du thé noir.

Le thé contient de la caféine, un excitant qui peut améliorer la vigilance mais causer des problèmes de nervosité si consommé en trop grande quantité. Ses effets dans le thé sont quand même inférieurs à ceux du café. Par contre, de même que le café, le thé gêne l'absorption du fer : il est à limiter donc pour les personnes en manque de fer ou à risque de carence, comme les adolescentes, les femmes enceintes ou les personnes âgées.

JUS D'ORANGE

DESTINATION

Le goût du voyage

2,30 € / litre Produit issu de l'agriculture biologique

Descriptif : Jus d'orange (oranges d'Espagne issues de l'agriculture biologique)
Destination, 100% pur jus, pressé à froid, certifié AB

Producteur : Destination est une entreprise Girondine de transformation, torréfaction, conditionnement et distribution de produits biologiques et équitables. Ils sélectionnent leurs matières premières et produits à la source et en circuit-court

Provenance : Orange d'Espagne

Site internet : www.destination-bio.com/fr

CONSEILS DIETETIQUES :

Le jus d'orange est une bonne façon de s'assurer de consommer de la vitamine C toute l'année. La mention « 100 % pur jus » indique qu'aucun sucre n'a été ajouté à la préparation, ce qui en fait un produit plutôt sain.

La bonne nouvelle, c'est qu'un verre de jus de fruit est considéré comme 1 fruit dans la fameuse recommandation de manger « 5 fruits et légumes par jour ». Attention cependant à ne pas en consommer plus d'un verre par jour ! Car en effet, les fruits contiennent naturellement beaucoup de sucres, à tel point que les jus de fruits ont récemment été classés avec les sodas dans les recommandations officielles... Si une envie de fruit arrive dans la journée, on peut donc aussi penser à croquer dans un fruit frais ou préparer un dessert avec des fruits surgelés ou en conserve : on consommera certes du sucre, mais également plus de fibres, de vitamines et de minéraux, absents ou présents en moindre quantité dans les jus de fruits.

JUS DE FRUITS



A partir de 1,85 € / litre



☑ Produit local (fabriqué à moins de 150 km)

Descriptif : Jus de fruits 100% purs fruits

Producteur : Les Fruits de Ma Passion, exploitation de 34 hectares où la fabrication des jus de fruits est artisanale et les produits et techniques utilisées sont respectueuses de l'environnement

Provenance : Beaufort, Isère, France

Variétés et prix :

- Jus de Pomme (1L : 1,85€)
- Jus de Pomme Framboise (1L : 2,15€)
- Jus de Pomme Fraise (1L : 2,15€)

CONSEILS DIETETIQUES :

On distingue plusieurs types de jus de fruits :

- les 100 % pur jus ou 100 % pur fruit : comme ici, ce sont les jus les plus naturels dans lesquels aucun sucre n'est ajouté à celui naturellement présent dans les fruits. Ils contiennent aussi plus de vitamines que les autres.
- Les nectars de fruits : contiennent de la pulpe, donc plus de fibres (transit, digestion), mais aussi des sucres ajoutés.
- Les jus à base de concentré : ils contiennent moins de fruits, plus de sucres et sont moins intéressants dans leur teneur en vitamines et minéraux que les autres.
- Les boissons aux fruits : ce sont surtout des eaux aromatisés (arômes artificiels) qui contiennent très peu de fruits et beaucoup de sucres ajoutés.

On conseille donc quand c'est possible de privilégier les jus « 100% pur fruit », et dans tous les cas de limiter sa consommation de jus à 1 verre par jour pour ne pas consommer trop de sucres, qui peuvent causer des dérèglements type surpoids, obésité et diabète si consommés en trop grande quantité, et qui peuvent également provoquer l'apparition de caries.

SHAMPOING DOUCHE ORANGE LAVANDE

4,85€ / litre

Produit écologique (non nocif pour l'environnement)



Descriptif : Shampoing Douche Orange Lavande bio de Ce'Bio est un gel moussant à double usage : utilisé comme shampoing ou comme crème lavante, il convient à toute la famille pour un usage quotidien.

Connue pour sa richesse en vitamine C et pour son action antioxydante, l'orange procure au cuir chevelu et à l'épiderme tous les bienfaits d'un bain vitalisant.

Apaisante et sédative, la lavande contribue, quant à elle, à apaiser les irritations et apporte un effet relaxant très agréable.

Parfumé aux huiles essentielles bios, ce Shampoing Douche Orange Lavande transforme chaque moment douche en véritable pause bien-être.

Composition : Eau, agents moussants dérivés d'huiles végétales et de sucre, eau florale de lavande bio, alcool bio, glycérine végétale, parfum 100% huiles essentielles bio, sel, acide citrique, conservateurs acceptés par les cahiers des charges de cosmétique bio-écologique.

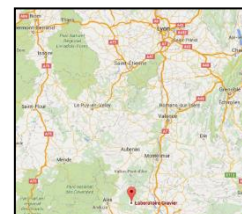
99% du total des ingrédients sont d'origine naturelle.

13% du total des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique.

Producteur : Cé Bio des Laboratoires Gravier (voir description précédente)

Provenance : 30580, Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com/cosmetiques/cebio/



SHAMPOING DOUCHE MIEL

4,40€ / litre

Descriptif: Ce Shampoing douche Miel Propolis 500ml Cosmo Naturel est destiné au soin des cheveux et du corps. Les tensio-actifs d'origine végétale qu'il contient ont été sélectionnés pour leur douceur. Ainsi ce shampoing douche bio lave tout en respectant l'équilibre du cuir chevelu et de la peau. Ce Shampoing douche Miel Propolis 500ml Cosmo Naturel convient parfaitement pour une utilisation quotidienne, par toute la famille afin de laver tout en adoucissant la peau et en renforçant leurs défenses.

- Ce shampoing douche Cosmo Naturel étant très concentré, une noisette suffit ainsi pour se laver de la tête aux pieds.
- Ce shampoing douche apporte aux cheveux et au corps toutes les vitamines et minéraux qui sont indispensables pour un bon équilibre. Il réunit les qualités nutritives du miel et les vertus anti-inflammatoires de la résine



propolis pour permettre un démêlage facile de vos cheveux tout en laissant une peau douce. Ce produit bénéficie de la mention Nature et Progrès.

Composition : AQUA, COCO-BETAINE, COCO-GLUCOSIDE, LAURYL GLUCOSIDE, LAVANDULA ANGUSTIFOLIA (LAVENDER) WATER*, SODIUM CHLORIDE, GLYCERYL OLEATE, MEL (HONEY)*, ALCOHOL*, PROPOLIS EXTRACT, GLYCERIN, CITRIC ACID

Marque : Gravier - Cosmo Naturel

Provenance : 30580, Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com

CONSEILS D'UTILISATION :

Verser dans l'eau du bain ou se savonner sous la douche. Laisser mousser et se rincer.

APRES-SHAMPOING KARITE OLIVE

3,50 € / 500mL

laboratoire
GRAVIER
Fabricant de produit BIO depuis 1975



Produit écologique (non nocif pour l'environnement)



Descriptif : Après-shampooing karité olive

Composition : Eau, extrait de romarin bio*, eau florale de lavande bio*, émoullissants d'origine végétale, extrait de feuille d'olivier bio*, agents démêlant d'origine végétale, glycérine végétale, beurre de karité bio*, huile d'olive bio*, agents émulsifiant d'origine végétale, parfum d'origine naturelle, agent de viscosité d'origine végétale, conservateurs acceptés par les cahiers des charges de cosmétique bio-écologique, acide citrique (correcteur de pH d'origine naturelle).

Producteur : Cé Bio des Laboratoires Gravier (voir description précédente)

Provenance : 30580, Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com/cosmetiques/cebio/

SAVON AU LAIT D'ANESSE

1,80€ / pièce

laboratoire
GRAVIER
Fabriquons le naturel BIO depuis 1975



Produit écologique (non nocif pour l'environnement)

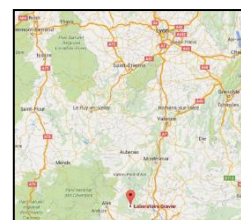
Descriptif : Savon au lait d'ânesse bio

Composition : 10% lait d'ânesse, 17% huile de coprah, 70% huile de palme, beurre de karité bio, sans parfum

Fabricant : Le Laboratoire Gravier est un fabricant de cosmétiques bio depuis 1975. Tous les ingrédients utilisés pour fabriquer des shampoings, gels douche, savons, mais encore des produits d'entretien ménager proviennent de l'agriculture locale, grâce aux partenariats établis avec les agriculteurs bio des alentours.

Provenance : Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com



SAVON AU LAIT DE JUMENT

1,50 € / pièce



Produit écologique (non nocif pour l'environnement)

Descriptif: Savon au lait de jument bio sans parfum, fabrication artisanale

Composition: savon fabriqué à partir d'huiles végétales Bio*, lait de jument Bio* (équivalent 10 % frais), agent moussant dérivé de sucre, agent séquestrant d'origine naturelle. * ingrédient issu de l'Agriculture Biologique

Fabricant: Le Laboratoire Gravier est un fabricant de cosmétiques bio depuis 1975. Tous les ingrédients utilisés pour fabriquer des shampoings, gels douche, savons, mais encore des produits d'entretien ménager proviennent de l'agriculture locale, grâce aux partenariats établis avec les agriculteurs bio des alentours.

Provenance: 30580, Lussan, Gard, France

Site internet: www.labogravier.com

CRÈMES VISAGE – JOUR/NUIT

Crème de jour
2,75€/tube



Crème de nuit
2,75€/tube



Produit écologique (non nocif pour l'environnement)

Descriptif : Crème de jour visage, Crème de nuit visage

Composition crème de jour : Aloe vera : Réparateur, protecteur / Glycérine (origine végétale) : Hydratante, lissante/ Beurre de karité : Réparateur / Protéines de blé : Protectrices, adoucissantes, nourrissantes, réparatrices/ Huile de jojoba : Nourrissante, adoucissante, apaisante/ Vitamine E

Ingrédients : Aqua (water), aloe barbadensis leaf juice*, simmondsia chinensis seed oil (jojoba seed oil)*, glycerin coco-caprylate/caprinate, caprylic/capric triglyceride, glyceryl stearate citrate, cetearyl alcohol, oleic/linoleic/linolenic polyglycerides, butyrospermum parkii (shea butter)*,

Composition crème de nuit : Glycérine (origine végétale) : Hydratante, lissante/ Protéine de blé : Protectrices, adoucissantes, nourrissantes, réparatrices / Huile de jojoba et avocat : Hydratant et réparateur / Vitamine E

Ingrédients : Aqua (water), glycerin, caprylic/capric triglyceride, coco caprylate/caprinate, aloe barbadensis leaf juice*, cera alba (beeswax), cetearyl alcohol, oleic/linoleic/linolenic polyglycerides, butyrospermum parkii (shea butter)*, simmondsia chinensis seed oil (jojoba seed oil)*, cetearyl glucoside, parfum (fragrance) sodium hydroxide, xanthan gum, benzyl alcohol, dehydroacetic acid, citronellol, d-limonene, linalool. 99.20% du total des ingrédients sont d'origine naturelle et 15.30% du total des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique.

Fabricant : Marilou Bio est une marque de la société AB Cosmetic dont l'objectif est de rendre accessible à toutes les femmes des produits cosmétiques bio de qualité à un prix juste et abordable (réduction des emballages, utilisation de produits naturels...).

Provenance : Fabriqué en France

Site internet : <http://mariloubio.com/>

CRÈME DE JOUR A L'HUILE D'ARGAN

4,35 € / pièce

Produit écologique (non nocif pour l'environnement)



Descriptif : Crème de jour à l'huile d'argan Marilou Bio (voir ci-dessus)

Composition : Huile d'Argan (riches en acides gras, vitamine E, squalane, stérols et polyphénols), beurre de Karité, extrait de Hêtre.

Ingrédients : Aqua (Water), Caprylic/Capric Triglyceride, Glycerin, Butyrospermum Parkii (Shea Butter)*, Dicaprylyl Carbonate, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil*, Citrus Aurantium Dulcis (Orange) Fruit Water*, Glyceryl Stearate Citrate, Behenyl Alcohol, Oleic/Linoleic/Linolenic Polyglycerides, Oryza Sativa (Rice) Hull Powder, Argania Spinosa (Argan) Kernel Oil*, Benzyl Alcohol, Fagus Sylvatica Bud Extract*, Tocopherol, Parfum (Fragrance), Xanthan Gum, Dehydroacetic Acid, Sodium Hydroxide, Benzoic Acid, Citric Acid.* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique

LAIT CORPS KARITE

4,85€ / 500 mL



Produit bio-écologique

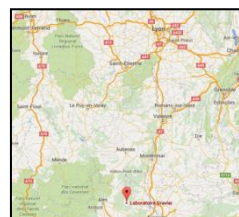
Descriptif : Adapté à tous les types de peau, ce lait apporte une hydratation des couches supérieures de l'épiderme. Sa formule à base de beurre de karité bio convient même aux peaux les plus sèches. Ne laisse pas la peau grasse, mais douce et satinée.

Composition : eau, agents émulsifiants d'origine végétale, eau florale de lavande bio, glycérine végétale, beurre de karité bio, huile de tournesol bio, émoullient d'origine coprah, extrait d'avoine bio, huile d'amande douce bio, huiles essentielles bio, conservateurs acceptés par le cahier des charges de cosmétiques bio-écologique, acide citrique (correcteur de PH d'origine naturelle).

Producteur : Cé Bio des Laboratoires Gravier (voir description précédente)

Provenance : 30580, Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com/cosmetiques/cebio/



DENTIFRICE BIO MENTHE

2,30 € / Tube de 75mL



Produit écologique (non nocif pour l'environnement)

Descriptif: Dentifrice bio à la menthe, Cosmo Naturel

Composition: eau, carbonate de calcium (agent gommant doux), glycérine végétale, eau florale de menthe* (fraicheur), agent moussant anti carie dérivé de coprah, gomme de xanthane (texturant), huile essentielle de menthe* (fraicheur), conservateurs agréés pour la cosmétique bio écologique.

Marque: Marque de produits d'entretien de la maison respectueux de l'environnement

Provenance: 30580, Lussan, Gard, France

Site internet: www.labogravier.com

DÉODORANT PIERRE D'ALUN

3,05 € / pièce



Produit écologique (non nocif pour l'environnement)

Descriptif : Déodorant Pierre d'Alun

Provenance : 30580, Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com

GEL ALOE VERA

7,70 € / 500mL



Descriptif : Ce gel d'Aloe vera est préparé à partir de jus natif frais, avec une teneur garantie en aloeverose de 1200 mg/L minimum, issu du cœur de l'Aloe vera par simple ajout d'un gélifiant naturel (la gomme xanthane), d'un conservateur naturel, et d'arginine (ajusteur de pH d'origine naturelle) pour en faire une formule adaptée à un usage cosmétique. Ce gel est fabriqué à froid pour préserver sa richesse en mucilages, en vitamines et en éléments nutritifs. Le jus d'aloé vera est connu pour ses multiples propriétés sur la peau... Un véritable trésor de la nature et un must pour tous types de peaux !



Marque : Gravier - Cosmo Naturel

Provenance : 30580, Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com

LIQUIDE VAISSELLE

1,80 € / litre



Produit écologique (non nocif pour l'environnement)

Descriptif: Liquide vaisselle concentré, lavage à la main, au calendula Bio, au parfum 100% huile essentielle, certifié ECOCERT

Composition: De 15 à 30 % : agents de surfaces anioniques (origine huile végétale)

. Moins de 5 % : parfum (huile essentielle de verveine exotique.

Contient aussi : eau, eau florale de calendula*, eau florale de lavande*, sel, acide citrique, citronellol, geraniol, linalool. Contient

également : citral, limonene. 98% des ingrédients sont d'origine naturelle. * 10% des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique.

Fabricant: Laboratoires Gravier, L'artisan savonnier : gamme de produits d'entretien écologiques

Provenance : 30580, Lussan, Gard, France

Site internet : <http://www.labogravier.com>

Conditionnement de base : bidon de 5L

LESSIVE LIQUIDE

2,20 € / litre



Produit écologique (non nocif pour l'environnement)

Descriptif: Lessive liquide concentrée, blanc et couleurs, à la lavande bio

Composition: De 5 à 15 % : agents de surfaces anioniques dont savon de Marseille. Moins de 5 % : parfum (huiles essentielles). Contient également : eau, eau florale de lavande*, ethanol, sel, citral, linalool, limonene. 100% des ingrédients sont d'origine naturelle *10% des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique.

Fabricant: Laboratoires Gravier, L'artisan savonnier : gamme de produits d'entretien écologiques

Provenance: 30580, Lussan, Gard, France

Site internet: <http://www.labogravier.com>

Prix: 2,15€ le litre

Conditionnement de base: bidon de 5L

LESSIVE LAINE

3,10€ / 1,5 litre




Fabricant : Laboratoires Gravier, L'artisan savonnier : gamme de produits d'entretien écologiques

Descriptif : Le shampoing laine concentré est utilisable pour tous les textiles délicats, le coton bio, la soie, les lainages et les sous-vêtements. Cette lessive est utilisable en lavage main ou en lavage machine.

Nombre de lessive à la machine estimé : 50 lessives (pour un linge moyennement sale et une eau moyennement dure)

Composant :

- de 5 à 15% : Agent de surface anionique. Tensio-actif anionique,
- Moins de 5% : Agent de surface non ionique.

Contient aussi : parfum (huile essentielle de lavandin*, linalool, limonène.

Les agents de surfaces sont d'origine végétale (dérivés d'huiles végétales et de sucre)

* Ingrédient issu de l'Agriculture Biologique

Provenance : 30580, Lussan, Gard, France

Site internet : <http://www.labogravier.com>

ASSOUPLEISSANT ORANGE OU LAVANDIN

2,50€ / 1,5L

 Produit écologique (non nocif pour l'environnement)


Descriptif : Assouplissant tous textiles qui rend le linge souple et doux. Délicatement parfumé à l'huile essentielle d'orange bio ou de lavandin bio, cet assouplissant laisse sur le linge une note d'agrumes ou de Provence selon votre choix. La bouteille concentrée permet de faire environ 30 lavages en machine.

- Ce produit n'a pas été testé sur les animaux
- Il ne contient pas de colorant de synthèse.
- Il ne contient pas de tensio-actif éthoxylé.
- Il ne contient pas d'éléments issus de l'industrie pétrochimique (paraffine, silicone, PEG).
- Il ne contient pas d'OGM.
- Il ne contient pas de parfum de synthèse. Il est parfumé avec une huile essentielle issue de l'agriculture biologique.
- Le tensio-actif qu'il contient est d'origine végétale.
- Ce produit est conforme au cahier des charges Nature&Progrès.
- Sa biodégradabilité est optimale.

Composition : - De 5 à 15 % : tensio-actif cationique.

- Moins de 5 % : huile essentielle d'Orange Bio*, limonène**, linalol**.

* ingrédient issu de l'Agriculture Biologique.

** substance naturellement contenue dans les huiles essentielles.

NB = Des variations de couleur ou de viscosité peuvent se produire d'un lot à l'autre. Ceci est dû à l'origine naturelle des matières premières utilisées et n'altère en rien les qualités et l'efficacité du produit.

Marque : Lerutan par les Laboratoires Gravier, label Nature et Progrès

Provenance : Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com

ANTICALCAIRE

1,75 € / flacon de 500 mL



Produit écologique (non nocif pour l'environnement)

Descriptif : Spray anti-calcaire Lerutan, auto-actif, détartre sans frotter

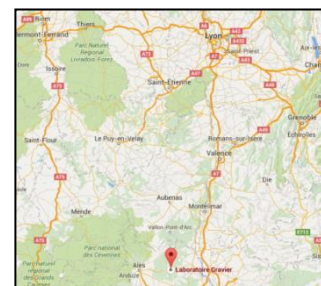
Composition : Moins de 5 % : tension-actif anionique, tensio-actif non ionique, huiles essentielles, citral, limonene

Marque : marque de produits d'entretien de la maison respectueux de l'environnement

Provenance : 30580, Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com

Prix : 1,75€ la bouteille (500 mL)



DESINFECTANT

2,15 € / 500ML

Produit écologique (non nocif pour l'environnement)

Descriptif :



Ce produit a été développé pour désinfecter** toutes les surfaces. Il possède un effet bactéricide** suivant la norme NF EN 1276. Il élimine 99,9% des bactéries et moisissures, partout où la propreté et l'hygiène doivent être irréprochables. Ce désinfectant** remplace avantageusement l'eau de javel puisqu'il ne contient pas de chlore et autres dérivés chlorés. L'action désinfectante de ce produit est apportée par des ingrédients 100% naturels, issus de l'Agriculture Biologique, sans ammonium quaternaire.

** Utilisez les produits biocides avec précautions.

- Il n'a pas été testé sur les animaux.
- Il ne contient pas de colorant.
- Il ne contient pas de dérivé pétrochimique.
- Il ne contient pas de parfum de synthèse.
- Sa biodégradabilité est optimale.
- Il est conditionné dans un emballage recyclable.

Composition :

Substances biocides : éthanol (CAS n° 64-17-5) – 24%(v/v), huile essentielle.

De 15 à 30% : désinfectant.

Moins de 5 % : agent de surface anionique, parfum (huile essentielle)

Contient aussi : eau, alcool (entre autre : éthanol*)

*ingrédient issu de l'Agriculture biologique.

Marque : Harmonie Verte par les Laboratoires Gravier, label Nature et Progrès

Provenance : Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com

DESODORISANT

2,55 € / 250ML

Produit écologique (non nocif pour l'environnement)



Descriptif :

Produit concentré pour parfumer agréablement toute la maison.
Parfumé à l'huile essentielle.

- Il n'a pas été testé sur les animaux.
- Sans tensio actif éthoxylé, sans lauryl éther sulfate, sans phosphate, sans colorant, sans enzyme, sans EDTA, TAED ni NTA.
- Sans parfum de synthèse.
- Conforme au cahier des charges NATURE et PROGRES, contrôle Visagro (Certipaq 75008 Paris)
- Fabriqué à partir de matières premières biodégradables.

- Biodégradabilité optimale.
- Matières premières d'origine végétale ou minérale exclusivement.
- Emballages recyclables.

Composition : Alcool bio, eau, huile essentielle.

Substances naturellement présentes dans l'huile essentielle : limonène, citral, geraniol, linanol et citronellol (peut déclencher une réaction allergique).

Marque : Harmonie Verte par les Laboratoires Gravier, label Nature et Progrès

Provenance : Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com

NETTOYANT MULTI-USAGES

1,50 € / litre



- ☑ Produit écologique (non nocif pour l'environnement)

Descriptif: Nettoyant Multi-usages, sols et sanitaires. Il est spécialement conçu pour le nettoyage des surfaces encrassées. Idéal pour l'entretien des sols et des sanitaires, il dégraisse et fait briller toutes les surfaces.

Composition: De 5 à 15 % : tensio-actifs anioniques dont savon de Marseille. Moins de 5% : tensio-actif non ionique, huile essentielle de menthe.

Marque: L'Harmonie Verte par les Laboratoires Gravier, label Nature et Progrès

Provenance: Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com

BICARBONATE DE SOUDE TECHNIQUE

5,40€ / Sachet de 2Kg



Produit écologique (non nocif pour l'environnement)

Descriptif : Bicarbonate de soude écologique. Ce bicarbonate est du bicarbonate technique, il ne s'utilise donc pas pour les cosmétiques ou l'alimentaire !

Marque : Marque de produits d'entretien de la maison respectueux de l'environnement

Provenance : 30580, Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com

GEL WC DETARTRANT

2.05 € / bouteille de 750 mL



Produit écologique (non nocif pour l'environnement)

Descriptif: Gel détartrant concentré, sans tensio-actif ethoxyle, sans colorant de synthèse, Mention Nature&Progrès

Composition: Plus de 30% : eau. De 5% à 15% : acide citrique. Moins de 5% : agent de surface anionique, agent de surface non ionique, agent de surface amphotère, xanthangum, huile essentielle Bio, limonène.

Marque: Marque de produits d'entretien de la maison respectueux de

l'environnement

Provenance : 30580, Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com

ECLAT SALLE DE BAIN

1,70 € / 500 mL

Descriptif : Ce produit permet de détartre sans frotter les robinetteries, lavabos, baignoires, cabines de douche, faïences... Il agit rapidement, nettoie et fait briller.

Il est présenté dans un flacon PET de 500 ml, avec un vaporisateur très pratique.



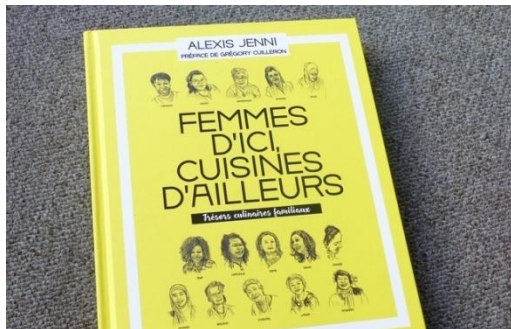
Marque : Gravier - Cosmo Naturel

Provenance : 30580, Lussan, Gard, France

Site internet : www.labogravier.com

LIVRE DE RECETTE « Femmes d'ici, Cuisines d'ailleurs » par VRAC

24,90€



Descriptif : Livre de recettes ? Carnet de voyage ? Livre politique ou socio-historique, peut-être un peu tout à la fois...

Cet ouvrage est une rencontre entre la littérature, la photo, le graphisme et le 9ème art mais surtout le résultat d'une belle histoire de « faire ensemble » entre les femmes des quartiers populaires et des auteurs qui ont mis toute leur énergie, tout leur talent pour mettre en valeur cette cuisine singulière.

Contributeurs : 15 habitantes des quartiers populaires de l'agglomération lyonnaise, Alexis Jenni, Grégory Cuilleron, Boris Tavernier, Denis Svartz, Emmanuel Prost, Valentin Luiggi, Genaro Lopez

Provenance : Edité en France, réalisé à Lyon

Site internet : <https://www.kisskissbankbank.com/femmes-d-ici-cuisines-d-ailleurs>



POÊLES TEFAL

9,50€ / Unité 29,90€



Descriptif :

- Poêle 28 cm tout type de plaques PTFE avec manche fixe

Marque : SEB

Provenance : Rumilly, Haute Savoie

Site internet : <http://www.seb.fr/>

Papillotes Révillon V

11.50€ / Kg- Limite de 2Kg par personne



Descriptif : Assortiment de papillotes au chocolat au lait / Assortiment de papillotes au chocolat noir

Prix : 11,20€/kg

Producteur : Né à Lyon et implanté à Roanne depuis les années 70, Révillon Chocolatier est avant tout connu pour ses papillotes, chocolats emblématiques des festivités de Noël. Depuis le milieu des années 90, la marque propose également des spécialités pour fêter Pâques.

Au-delà de ses produits, Révillon Chocolatier est une entreprise qui compte dans le roannais avec ses 240 passionnés de chocolat. Tous œuvrent à la qualité des chocolats, au service des clients, au développement de l'activité et veillent au respect et à l'intégration de l'entreprise dans son environnement.

Provenance : Roanne (69)

Site internet : <http://www.revillonchocolatier.fr>