

# **VRAC**

**HAUTS-  
DE-FRANCE**

## **CATALOGUE DES PRODUITS**



**MARS 2024**

**DES PRODUITS DE QUALITÉ À UN PRIX  
MODÉRÉ!**



# BIENVENUE CHEZ VRAC Hauts-de-France !

## Cher(e)s adhérent(e)s,

Depuis la parution de la première version du catalogue en février 2022, 5 groupements d'achat ont vu le jour sur le territoire de la MEL : Villeneuve d'Ascq-Pont de Bois, Lille Fives, Lille Sud, l'Alma à Roubaix & la Bourgogne à Tourcoing.

**En ce début d'année 2024, nous sommes ravis du développement de l'antenne VRAC Artois, avec les groupements de Harnes & Hulluch, et des 2 nouveaux groupements d'achat dans la MEL, à Loos et à Lomme!**

Notre catalogue a évolué depuis les premières épiceries en 2022, pour coller à vos envies et vos attentes, en privilégiant les produits bio et/ou locaux.

**Le catalogue de produits continuera de s'agrandir dans les mois à venir selon vos propositions et besoins.**

## VRAC?

VRAC Hauts-de-France est une association qui accompagne les habitant(e)s des quartiers populaires dans l'organisation de groupements d'achat de produits de qualité, bio et/ou locaux, à des prix accessibles.

## Comment ça marche?

- 1- J'adhère à l'association** VRAC HDF, en ligne ou par bulletin papier à envoyer à [vrac-hdf@vrac-asso.org](mailto:vrac-hdf@vrac-asso.org)
- 2- Chaque mois, je choisis mes produits dans le catalogue**, et je passe ma commande sur [epicerie.vrac-asso.org](http://epicerie.vrac-asso.org) ou lors d'une permanence au sein de mon quartier
- 3- VRAC commande les produits directement auprès des producteurs et fournisseurs**, et organise la livraison dans mon quartier avec l'aide des habitants.
- 4- 2 semaines après ma commande, je viens chercher mes produits dans mon quartier**, lors de l'épicerie éphémère organisée par VRAC avec l'aide des associations du quartier et des habitants bénévoles.



**SUIVEZ NOS ACTUALITÉS SUR FACEBOOK**

**ET LINKEDIN**

## LESSENTIEL À SAVOIR

- **L'adhésion à VRAC coûte 1 euro** par an pour les habitants des quartiers populaires et/ou ayant des revenus modestes; 20 euros pour les autres
- **VRAC N'EST PAS UN SUPERMARCHÉ : le bénévolat n'est pas obligatoire, mais il est nécessaire au bon fonctionnement de l'association** pour permettre au groupement d'achat de fonctionner : aide pendant les distributions, prise de commandes, etc.
- Vous commandez la **QUANTITÉ QUE VOUS SOUHAITEZ**
- Vous **payez** votre commande **quand vous venez la chercher** (carte bleue, chèque ou espèces)
- Il n'y a **PAS D'ENGAGEMENT DANS LA DURÉE** : vous n'êtes pas obligé de commander chaque mois
- **VENEZ AVEC VOS CONTENANTS** (sacs en tissu/papier, boîtes, bouteilles, etc.) : la majorité des produits sont livrés en vrac, sans emballages
- **UN GROUPEMENT D'ACHAT APPARTIENT À SES MEMBRES** : toutes vos idées sont bienvenues pour étoffer le catalogue

# En savoir plus l'association ?

VRAC a pour mission de **faciliter l'accès des habitant(e)s des quartiers populaires à une alimentation durable et de qualité.**

Pour cela, VRAC :

- accompagne les habitant(e)s dans le développement de groupements d'achat sur plusieurs quartiers de la métropole lilloise;
- propose des actions de sensibilisation à l'alimentation durable : dégustations, visites de fermes, ateliers et concours de cuisine, etc.

**Si VRAC parvient à proposer des produits de qualité à des prix accessibles,** c'est grâce à :

- **l'achat de produits en grandes quantités directement auprès des producteurs et fournisseurs.** Pour autant les prix ne sont pas tirés vers le bas et garantissent une juste rémunération des producteurs. **VRAC revend ces produits à prix coutant** aux adhérent(e)s de l'association,
- la **réduction des emballages;**
- le **soutien des associations et acteurs du quartier** qui accueillent dans leurs locaux les épiceries éphémères;
- **l'implication des adhérent(e)s bénévoles pour l'organisation des épiceries. Il faut 5 bénévoles par épicerie pour garantir le bon fonctionnement d'un groupement d'achat**

**ATTENTION :** les produits et les prix proposés peuvent varier d'une commande à l'autre, selon la disponibilité des stocks chez les producteurs, les aléas de production et de transport, etc.

**POUR TOUTE QUESTION, REMARQUE, PROPOSITION**

**Ecrivez-nous: [vrac-hdf@vrac-asso.org](mailto:vrac-hdf@vrac-asso.org)**

**Appelez-nous :**

**Arthur** (Fives, Lille Sud, Roubaix, Tourcoing) : **07 49 38 05 23**

**Jeanne** (Lomme, Loos, Pont-de-Bois) : **06 51 01 59 05**

**Perrine** (Harnes, Hulluch) : **06 51 71 41 50**

# Café moulu pur arabica

## PAQUET DE 250G

TARIF BLEU -50%

**1.53€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**2.74€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**3.36€/UNITÉ**

Tarif producteur : 3.05€/unité

## PAQUET DE 1KG

TARIF BLEU -50%

**5.65€/UNITÉ**

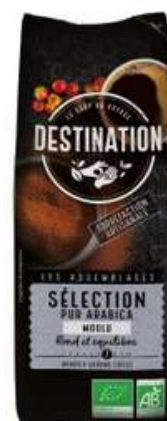
TARIF JAUNE -10%

**10.17€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**12.43€/UNITÉ**

Tarif producteur : 11.30€/unité



Pur arabica, ce café est une sélection de crus d'Amérique Latine issus de l'agriculture biologique. Rond, il offre une tasse équilibrée aux notes légèrement grillées.



ORIGINE : AMERIQUE LATINE



FOURNISSEUR: DESTINATION (BORDEAUX, GIRONDE)

# Café grain pur arabica

TARIF BLEU -50%

**5.65€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**10.17€/KG**

TARIF ROSE +10%

**12.43€/KG**

Tarif producteur : 11.30€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Pur arabica, ce café est une sélection de crus d'Amérique Latine issus de l'agriculture biologique. Rond, il offre une tasse équilibrée aux notes légèrement grillées.



ORIGINE : AMERIQUE LATINE



FOURNISSEUR: DESTINATION (BORDEAUX, GIRONDE)

Destination a été créée en 1999 à Bordeaux. Ses produits sont issus de l'agriculture raisonnée, biologique ou biodynamique et l'entreprise perpétue un savoir faire traditionnel de la torréfaction artisanale du café, lente et à basse température, pour préserver tous les arômes naturels des grains de café bio.

Depuis plus de 20 ans, Destination est engagée dans une démarche équitable, pour garantir à ces partenaires des avantages économiques, sociaux et écologiques leur assurant un meilleur cadre de vie et de travail, et promouvoir des valeurs humaines communes à toutes les cultures du monde.

L'entreprise s'engage également à optimiser le transport des marchandises, afin que camions et bateaux ne circulent qu'en étant totalement remplis. Par ailleurs, l'entreprise a recouru à des emballages respectueux de l'environnement : réutilisables lorsque c'est possible, en supprimant le suremballage, en diminuant l'épaisseur des matériaux.

Site internet : <http://www.destination-bio.com>

# Thé noir Earl Grey au soleil

TARIF BLEU -50%  
**1.54€/ 100G**

TARIF JAUNE -10%  
**2.76€/100G**

TARIF ROSE +10%  
**3.38€/100G**

Tarif producteur : 3.07€/100g



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Subtil mélange de thés noirs d'Asie, parfumés à la bergamote et à l'orange pour les amateurs. Les pétales de soucis apportent une touche de soleil de Provence.



**ORIGINE : INDE - CHINE**



**FOURNISSEUR: AZADE (NIEPPE, HAUTS-DE-FRANCE)**

# Thé vert Sencha

TARIF BLEU -50%  
**1.15€/ 100G**

TARIF JAUNE -10%  
**2.07€/100G**

TARIF ROSE +10%  
**2.53€/100G**

Tarif producteur : 2.30€/100g



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Ce thé donne une infusion jaune d'or au goût agréablement doux, rafraîchissant et léger. Un assemblage sélectif de feuilles savamment travaillées pour une tasse parfumée.



**ORIGINE : CHINE**



**FOURNISSEUR: AZADE (NIEPPE, HAUTS-DE-FRANCE)**

AZADE a été créé il y a près de 10 ans par François VERJUS, dans l'optique de proposer des produits de qualité, issus de l'agriculture biologique et réalisés dans le respect des personnes qui y contribuent. Installés à Nieppe, ils sont spécialisés en boissons et épicerie sèche, et travaillent à rapprocher les origines des produits chaque fois qu'ils le peuvent. Lorsque les matières premières viennent de loin (cafés, thés...), les producteurs s'inscrivent dans une démarche équitable auprès de coopératives avec lesquelles ils s'engagent sur le long terme.

Site internet : <https://www.azade.fr/>

# Thé vert au Jasmin

TARIF BLEU -50%  
**2.05€/100G**

TARIF JAUNE -10%  
**3.69€/100G**

TARIF ROSE +10%  
**4.51€/100G**

Tarif producteur : 4.10€/100g



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Un thé de grande qualité, une récolte des deux dernières feuilles et du bourgeon. Son goût est fin, aromatisé naturellement avec d'authentiques fleurs de jasmin, il séduit par son arôme délicat et persistant.



**ORIGINE : CHINE**



**FOURNISSEUR: AZADE (NIEPPE, HAUTS-DE-FRANCE)**

# Infusion Rooïbos

TARIF BLEU -50%  
**1.30€/100G**

TARIF JAUNE -10%  
**2.34€/100G**

TARIF ROSE +10%  
**2.86€/100G**

Tarif producteur : 2.6€/100g



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Cette infusion donne une infusion jaune d'or au goût agréablement doux, rafraîchissant et léger. Un assemblage sélectif de feuilles savamment travaillées pour une tasse parfumée.



**ORIGINE : AFRIQUE DU SUD**



**FOURNISSEUR: AZADE (NIEPPE, HAUTS-DE-FRANCE)**

AZADE a été créé il y a près de 10 ans par François VERJUS, dans l'optique de proposer des produits de qualité, issus de l'agriculture biologique et réalisés dans le respect des personnes qui y contribuent. Installés à Nieppe, ils sont spécialisés en boissons et épicerie sèche, et travaillent à rapprocher les origines des produits chaque fois qu'ils le peuvent. Lorsque les matières premières viennent de loin (cafés, thés...), les producteurs s'inscrivent dans une démarche équitable auprès de coopératives avec lesquelles ils s'engagent sur le long terme.

Site internet : <https://www.azade.fr/>

# Jus de Pommes des Hauts-de-France (Avesnois)

## BOUTEILLE (1LITRE)

TARIF BLEU -50%

**1.23€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**2.30€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**2.81€/UNITÉ**

Tarif producteur : 2.55€/unité

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



## PUSH-UP (3 LITRES)

\*Format "push-up" avec robinet de service - conservation 6 semaines au frais après ouverture

TARIF BLEU -50%

**3.70€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**6.66€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**8.14€/UNITÉ**

Tarif producteur : 7.40€/unité



Jus de pommes pressé, filtré et embouteillé immédiatement après décantation ce qui lui donne cette couleur dorée et ce goût délicatement sucré. 100% pur jus de pommes, sans additif, sans colorant ni conservateur.

 **BEAUDIGNIES, HAUT-DE-FRANCE**

 **LES VERGERS DE BEAUDIGNIES**

## BOUTEILLE (1LITRE)

TARIF BLEU -50%

**1.28€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**2.30€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**2.81€/UNITÉ**

Tarif producteur : 2.55€/unité

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



Jus de pommes à l'ancienne non filtré après pressage ce qui lui donne cette saveur légèrement acidulée. 100 % pur jus de pommes, sans additif, sans colorant ni conservateur, mis en bouteille immédiatement après pressage des fruits et pasteurisé.

 **BEAUDIGNIES, HAUT-DE-FRANCE**

 **LES VERGERS DE BEAUDIGNIES**

# Jus de Pommes-Poires des Hauts-de-France (Avesnois)

**BOUTEILLE (1LITRE)**

TARIF BLEU -50%

**1.43€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**2.57€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**3.14€/UNITÉ**

Tarif producteur : 2.85€/unité

70% de pommes et 30% de poires pour obtenir un jus sucré agréable en bouche.  
100% pur jus de fruits, sans additif, sans colorant ni conservateur.



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**BEAUDIGNIES, HAUT-DE-FRANCE**



**LES VERGERS DE BEAUDIGNIES**

# Jus de Pommes-Mûres des Hauts-de-France (Avesnois)

**BOUTEILLE (1LITRE)**

TARIF BLEU -50%

**1.60€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**2.88€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**3.52€/UNITÉ**

Tarif producteur : 3.20€/unité

Mélange de 80% de pommes et 20% de mûres, il vous surprendra par sa couleur et vous rafraîchira grâce à sa saveur légèrement acidulée.  
100% pur jus de fruits, sans additif, sans colorant ni conservateur.



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**BEAUDIGNIES, HAUT-DE-FRANCE**



**LES VERGERS DE BEAUDIGNIES**

Les vergers de Beaudignies sont une exploitation familiale de l'Avesnois établie depuis 4 générations! Les premiers vergers ont été plantés en 1910. 100 ans plus tard, ce sont Amade et Pierre qui ont repris l'exploitation en même, en décidant de le passer en agriculture biologique.

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

# Pain de campagne T80

TARIF BLEU -50%

**1.18€/UNITÉ**

TARIF -10%

**2.12€/UNITÉ**

TARIF +10%

**2.59€/UNITÉ**

Tarif producteur : 2.35€/unité



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

**TRANCHÉ : +0.10€**

Pain de campagne au levain naturel

**Composition :**

Farine T80 / eau / levain / sel / levure



VILLENEUVE D'ASCQ, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: LE FOURNIL BIO SAVEURS ET SAISONS

# Pain intégral T150

TARIF BLEU -50%

**1.18€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**2.12€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**2.59€/UNITÉ**

Tarif producteur : 2.35€/unité



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

**TRANCHÉ : +0.10€**

Pain à la mie grise et dense avec un gout de levain certifiée bio (plus complet que le complet). Très riche en fibres et bon pour le transit intestinal. Très bonne conservation.

**Composition :**

farine t150 (60% - Produit régional - BIO) / eau filtrée osmosée (15% -) / sel de camargue (5%)



VILLENEUVE D'ASCQ, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: LE FOURNIL BIO SAVEURS ET SAISONS

Le Fournil Bio fabrique depuis 25 ans du pain biologique à Villeneuve D'Ascq. Il est devenu depuis le premier fournisseur de pains bio sur la région, et à l'ambition toujours intacte de proposer des produits sains, sans dégrader l'environnement et accessible au plus grand nombre. Une attention particulière est apportée au choix des matières premières, les plus locales possibles pour être acteur d'une filière céréale bio équitable.

Site internet : <https://www.fournilbio.fr/>

# Pain petit épeautre

TARIF BLEU -50%

2.03€/UNITÉ

TARIF JAUNE -10%

3.64€/UNITÉ

TARIF ROSE +10%

4.46€/UNITÉ

Tarif producteur : 4.05€/unité

↪ **TRANCHÉ : +0.10€**



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

Pain de petit épeautre à 100%.

Pain à la mie jaune et dense, petit gout noisette. Peut convenir à certains intolérants au gluten de blé.

Très bonne conservation grâce à un processus de fabrication artisanale (façonnage à la main, temps de fermentation longs)

## Composition :

Farine petit épeautre T80 / eau / levain de petit épeautre / sel / levure



VILLENEUVE D'ASCQ, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: LE FOURNIL BIO SAVEURS ET SAISONS

# Pain norvégien

TARIF BLEU -50%

2.30/UNITÉ

TARIF JAUNE -10%

4.14€/UNITÉ

TARIF ROSE +10%

5.06€/UNITÉ

Tarif producteur : 4.60€/unité

↪ **TRANCHÉ : +0.10€**



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

Pain riche en 5 céréales (sésame, millet, tournesol, lin brun et lin jaune) qui saura vous séduire par son gout, sa texture moelleuse et sa richesse en fibres et nutriments. Ce pain au levain liquide se conserve très bien et ses céréales le rendent encore plus gourmand, un vrai gâteau !

## Composition :

Eau / farine d'épeautre T110 / farine de seigle T170 / mélange de graines (lin brun, lin blond, sésame, courge, tournesol, quinoa) / levain liquide / farine T65 / sel / miel / levure



VILLENEUVE D'ASCQ, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: LE FOURNIL BIO SAVEURS ET SAISONS

# Brioche nature

TARIF BLEU -50%

2.13/UNITÉ

TARIF JAUNE -10%

3.83€/UNITÉ

TARIF ROSE +10%

4.68€/UNITÉ

Tarif producteur : 4.25€/unité



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



Brioche pur beurre avec farine, œufs et beurre de la région Hauts-de-France. maison.

## Composition :

Farine T65 / beurre / œufs / eau / pâte fermentée / sucre / levure / sel



VILLENEUVE D'ASCQ, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: LE FOURNIL BIO SAVEURS ET SAISONS

# Palets chocolat noir 57% A déguster ou pour cuisiner

TARIF BLEU -50%

**4.00€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**7.20€/KG**

TARIF ROSE +10%

**8.80€/KG**

Tarif producteur : 8€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**Ingrédients (tous issus de l'agriculture biologique) :** Masse de cacao (46.5%), sucre de canne (44%), beurre de cacao (9%)



**ORIGINE : REPUBLIQUE DOMINICAINE**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (CHANGÉ, PAYS DE LA LOIRE)**

# Palets chocolat au lait 39% A déguster ou pour cuisiner

TARIF BLEU -50%

**5.33€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**9.59€/KG**

TARIF ROSE +10%

**11.72€/KG**

Tarif producteur : 10.65€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**Ingrédients (tous issus de l'agriculture biologique) :** sucre de canne, beurre de cacao, lait en poudre, masse de cacao, poudre de vanille



**ORIGINE : REPUBLIQUE DOMINICAINE**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (CHANGÉ, PAYS DE LA LOIRE)**

# Palets chocolat blanc A déguster ou pour cuisiner

TARIF BLEU -50%

**5.68€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**10.22€/KG**

TARIF ROSE +10%

**12.49€/KG**

Tarif producteur : 11.35€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**Ingrédients (tous issus de l'agriculture biologique) :** Sucre, beurre de cacao, poudre de lait entier, poudre de vanille



**ORIGINE : BELGIQUE**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (CHANGÉ, PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques. **Site internet : <http://www.actibio.net/>**



## Le saviez-vous ? Comment est fabriqué le Chocolat?

- Le chocolat est fabriqué à partir des fèves du cacaoyer, un arbre qui pousse dans les régions équatoriales.
- Les fèves, après avoir été séchées, donnent la masse de cacao, le beurre de cacao et la poudre de cacao
- Un chocolat noir contient au moins 43% de masse de cacao, auquel on a ajouté du sucre
- Un chocolat au lait contient au moins 25% de masse de cacao, du sucre et du lait
- Un chocolat blanc contient au moins 20% de masse de cacao, du sucre et du lait

# Miel de fleurs de mai

POT DE 500G

TARIF BLEU -50%

3.70€/UNITÉ

TARIF JAUNE -10%

6.66€/UNITÉ

TARIF ROSE +10%

8.14€/UNITÉ

Tarif producteur : 7.40€/unité

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



ORIGINE : CONDÉ SUR ESCAUT, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: GRÉGORY DUSSENNE

Grégory Dusenne est un jeune apiculteur installé à Condé sur Escaut, dans le parc naturel régional Scarpe – Escaut. Il possède une centaine de colonies : une partie en sédentaire pour produire les miels de printemps et d'été ; l'autre partie transhumante dans l'Aisne pour produire le miel de tilleul.

# Miel de fleurs d'été

POT DE 500G

TARIF BLEU -50%

3.20€/UNITÉ

TARIF JAUNE -10%

5.67€/UNITÉ

TARIF ROSE +10%

7.04€/UNITÉ

Tarif producteur : 6.40€/unité

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



Le miel toutes fleurs d'été est un miel crémeux aux arômes floraux. Il est issu du nectar des fleurs d'été, ronce, trèfle blanc, etc. Selon les années il peut être plus ou moins foncé et contenir du miellat.



ORIGINE : CONDÉ SUR ESCAUT, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: GRÉGORY DUSSENNE

# Miel de fleurs dominance châtaignier

POT DE 500G

TARIF BLEU -50%

3.70€/UNITÉ

TARIF JAUNE -10%

6.66€/UNITÉ

TARIF ROSE +10%

8.14€/UNITÉ

Tarif producteur : 7.40€/unité

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



ORIGINE : CONDÉ SUR ESCAUT, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: GRÉGORY DUSSENNE

Le miel de fleurs à dominance châtaignier est un miel liquide ambré, à la saveur boisée et corsée avec des notes de caramel



## LE SAVIEZ-VOUS ? POURQUOI CERTAINS MIELS SONT LIQUIDES ET D'AUTRES CRÉMEUX?

Un miel crémeux est un miel qui a cristallisé, alors qu'un miel liquide est un miel en cours de cristallisation. La durée de cristallisation dépend principalement de son origine florale. Par exemple, le miel d'acacias cristallise beaucoup moins vite que le miel de tilleul.

Pour maintenir le miel liquide, les industries chauffent très fort le miel, ce qui lui fait perdre ses propriétés et son goût. C'est pourquoi le miel crémeux est souvent la marque d'un miel de qualité.

# Miel de Tilleul (crémeux)

POT DE 500G

TARIF BLEU -50%

3.20€/UNITÉ

TARIF JAUNE -10%

5.76€/UNITÉ

TARIF ROSE +10%

7.04€/UNITÉ

Tarif producteur : 6.40€/unité

Le Miel de tilleul est un miel très clair à la texture crémeuse, aux arômes frais et menthônés. Il est issu du nectar des tilleuls sauvages des forêts Picardes.



ORIGINE : CONDÉ SUR ESCAUT, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: GRÉGORY DUSSENNE

# Miel de Miellat

POT DE 500G

TARIF BLEU -50%

4.75€/UNITÉ

TARIF JAUNE -10%

8.55€/UNITÉ

TARIF ROSE +10%

10.45€/UNITÉ

Tarif producteur : 9.50€/unité



ORIGINE : CONDÉ SUR ESCAUT, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: GRÉGORY DUSSENNE

## LE SAVIEZ-VOUS ? LE MIELLAT, QU'EST CE QUE C'EST ?

Les miellats sont à l'origine des miels très spécifiques, différents des miels de nectar.

La principale différence entre un miel de nectar et un miel de miellat est la matière première récoltée : pour produire un miel de nectar, l'abeille butine les fleurs alors que la production du miel de miellats implique l'intervention d'un intermédiaire.

Il s'agit d'insectes piqueurs-suceurs producteurs de miellats, comme les pucerons, les psylles, les aleurodes ou encore les cochenilles, qui piquent les parties tendres des végétaux et se nourrissent des matières azotées contenues dans la sève. Ils rejettent ensuite les matières sucrées qu'ils ne peuvent pas digérer, le miellat. Ces exsudats sont alors repris par les abeilles qui vont les ramener à la ruche et les transformer à nouveau, pour produire un miel de miellats.

# Miello Citron

**POT DE 500G**

TARIF BLEU -50%

**3.70€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**6.66€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**8.14€/UNITÉ**

Tarif producteur : 7.40€/unité

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



Préparation gourmande à base de miel toutes fleurs et d'huile essentielle de citron. Délicieux dans une infusion ou à la cuillère ! Médaille "Sauf Producteur" au jury des fins gourmets.



**ORIGINE : CONDÉ SUR ESCAUT, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: GRÉGORY DUSSENNE**

# Miello Noisettes

**POT DE 250G**

TARIF BLEU -50%

**2.65€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**4.77€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**5.83€/UNITÉ**

Tarif producteur : 5.30€/unité

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



Le miello noisette est un délicieux mélange de miel de printemps et de noisettes torréfiées. À tartiner sur vos crêpes ou à manger à la cuillère. Idéal pour les petits comme pour les grands !



**ORIGINE : CONDÉ SUR ESCAUT, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: GRÉGORY DUSSENNE**

# Huile d'olive extra vierge

TARIF BLEU -50%

**6.33€/L**

TARIF JAUNE -10%

**11.39€/L**

TARIF ROSE +10%

**13.93€/L**

Tarif producteur : 12.66€/L



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : VALENCE, ESPAGNE**



**FOURNISSEUR : SABORITA**

Au nord de la région de la Valence, dans les parcs naturels de la Sierra de Espadan et de la Sierra Calderona, David Moya cultive des oliviers centenaires et son huile d'olive est distribuée par l'entreprise Saborita. L'huile d'olive est pressée à froid pour obtenir une qualité parfaite.

## LE SAVIEZ-VOUS ? IL EXISTE 3 NIVEAUX DE QUALITÉ D'HUILE D'OLIVE

- L'Huile d'Olive Extra Vierge: c'est la plus parfumée, avec un taux d'acidité inférieur à 0.8%. Elle est issue de la 1ère pression à froid des olives de meilleure qualité.
- L'Huile d'Olive Vierge : taux d'acidité compris entre 0.8 et 2%.
- L'Huile d'Olive : mélange d'huiles d'olive vierge

# Coulis de tomate Granoro 700g

TARIF BLEU -50%

**0.85€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**1.53€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**1.87€/UNITÉ**

Tarif producteur : 1.70€/unité



**Ingrédients:** Tomates fraîches , sel (0.5%)



**ORIGINE : POUILLES, ITALIE**



**PRODUCTEUR: GRANORO**

Granoro est une entreprise familiale italienne fondée en 1967 et installée à Corato dans les Pouilles

# Salicornes (400g)

TARIF BLEU -50%

4.40€/UNITÉ

TARIF JAUNE -10%

7.92€/UNITÉ

Tarif producteur : 8.80€/unité

TARIF ROSE +10%

9.68€/UNITÉ



PRODUCTEUR: THIERRY GALLAIS



ORIGINE : NOIRMOUTIER, FRANCE

## Vinaigre de salicornes

TARIF BLEU -50%

1.10€/LITRE

TARIF JAUNE -10%

1.98€/LITRE

Tarif producteur : 2.20€/L

TARIF ROSE +10%

2.42€/LITRE

Base de vinaigre incolore (et bio !) dans lequel les salicornes ont infusé tout l'hiver, qui se teinte de couleurs et de saveurs, devient orange sombre, riche de minéraux, vitamines, pigments. S'utilise comme un vinaigre classique!



PRODUCTEUR: THIERRY GALLAIS



ORIGINE : NOIRMOUTIER, FRANCE

Thierry Gallais est producteur dans un marais salant à L'Epine (île de Noirmoutier). Sensible à la question de l'alimentation durable, il fournit plusieurs AMAP en Pays de Loire, en Ile-de-France et dans les Hauts de France, ainsi que certains magasins de producteurs en vente directe ou citoyens. Sa production est entièrement artisanale et naturelle. Son marais salant se situe en zone Natura 2000 et il est engagé dans des Mesures Agro Environnementales (fauches tardives pour la biodiversité, pas d'écobuage, lutte contre les espèces invasives, maintien des buissons pour la petite avifaune...).

## Vinaigre de Cidre

TARIF ADHÉSION CLASSIQUE

3.06€/L

TARIF ADHÉSION SOUTIEN

3.74€/L

Tarif producteur : 3.50€/L

**RUPTURE DE STOCK**

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



VENDU EN VRAC  
Venez avec votre  
contenant!



ORIGINE : OHAIN, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: LES VERGERS BIO D'OHAIN

La famille Dujardin a choisi le petit village d'Ohain au cœur du bocage de l'Avesnois pour installer un verger de pommiers, poiriers et pruniers en 1991. La culture bio a été une évidence pour préserver la richesse de cet endroit qui n'a jamais reçu d'engrais chimiques ni de pesticides de synthèse. Depuis 2011, cette terre est la propriété collective des adhérents de Terres de liens, et Anne et Didier les fermiers, gardiens de ce haut lieu préservé.

Passionnés par notre métier nous sommes soucieux de préserver la tradition mais déterminés à participer à l'innovation afin de vivre en cohérence notre conviction : Nourrir sainement une petite partie de l'humanité en préservant une petite parcelle de la Terre.

# Sel fin de Noirmoutier

TARIF BLEU -50%

**1€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**1.80€/KG**

Tarif producteur : 2€/kg

TARIF ROSE +10%

**2.20€/KG**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**PRODUCTEUR: THIERRY GALLAIS**



**ORIGINE : NOIRMOUTIER, PAYS DE LA LOIRE**

# Gros sel de Noirmoutier

TARIF BLEU -50%

**0.48€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**0.86€/KG**

Tarif producteur : 0.95€/kg

TARIF ROSE +10%

**1.05€/KG**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**PRODUCTEUR: THIERRY GALLAIS**



**ORIGINE : NOIRMOUTIER, PAYS DE LA LOIRE**

# Fleur de sel de Noirmoutier

TARIF BLEU -50%

**5€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**9€/KG**

Tarif producteur : 10€/kg

TARIF ROSE +10%

**11€/KG**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**PRODUCTEUR: THIERRY GALLAIS**



**ORIGINE : NOIRMOUTIER, PAYS DE LA LOIRE**

Thierry Gallais est producteur dans un marais salant à L'Epine (île de Noirmoutier). Sensible à la question de l'alimentation durable, Il fournit plusieurs AMAP en Pays de Loire, en Ile-de-France et dans les Hauts de France, ainsi que certains magasins de producteurs en vente directe ou citoyens. Sa production est entièrement artisanale et naturelle. Son marais salant se situe en zone Natura 2000 et il est engagé dans des Mesures Agro Environnementales (fauches tardives pour la biodiversité, pas d'écobuage, lutte contre les espèces invasives, maintien des buissons pour la petite avifaune...).

## Le saviez-vous ?

La récolte du sel dans un marais façonné par les Hommes est une pratique très ancienne. Là où le sol est argileux et de qualité, le saunier (ou paludier) modèle une aire qui comprend une zone de préchauffe pour concentrer l'eau de mer et une zone de production – les œillets - où se cristallise le sel. Le marais permet de faire suivre un chemin plus lent et plus long à l'eau de mer pour la concentrer 8 fois plus. Deux récoltes ont lieu par jour, celle du gros sel qui apparaît sur un sol argileux (ce qui explique sa couleur grise) et la fleur de sel (très blanche).

# Sucre de betterave blanc

TARIF BLEU -50%

**1€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**1.80€/KG**

TARIF ROSE +10%

**2.20€/KG**

Tarif producteur : 2€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Le sucre de betterave biologique français est un produit nouveau et rare, qui existe depuis 2020. Il est fabriqué en région parisienne dans un site certifié bio, à partir de cultures biologiques de betteraves proches.



**ORIGINE : FRANCE**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (CHANGÉ, PAYS DE LA LOIRE)**

# Sucre de canne blond

TARIF BLEU -50%

**0.78€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**1.76€/KG**

TARIF ROSE +10%

**2.15€/KG**

Tarif producteur : 1.95€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : BRÉSIL**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (CHANGÉ, PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques. **Site internet : <http://www.actibio.net/>**

## Le saviez-vous ? D'où vient le sucre?

Le sucre est fabriqué à partir de plantes dites « sucrières ». Il en existe deux sortes principales : la canne à sucre et la betterave sucrière. Dans les deux cas, le processus est identique : la plante récoltée est lavée puis broyée et pressée pour en extraire du jus. La production de betteraves sucrières est bien implantée dans les Hauts-de-France, mais il est encore rare aujourd'hui de trouver du sucre de betterave biologique français.

# Sucre complet Rapadura

TARIF BLEU -50%

**1.55€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**2.79€/KG**

TARIF ROSE +10%

**3.41€/KG**

Tarif producteur : 3.10€/kg



**VENDU EN VRAC**

Venez avec votre contenant!



Sucre de canne brun clair à moyen avec une saveur typique de mélasse douce et légèrement acidulée.



**ORIGINE : COSTA RICA**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (CHANGÉ, PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques. **Site internet : <http://www.actibio.net/>**

## Le saviez-vous ?

Le sucre rapadura est le produit du jus de canne concentré et déshydraté. Ce sucre intégral est une excellente alternative naturelle au sucre blanc raffiné. Parce qu'il n'a pas été raffiné, il conserve tous ses nutriments et donc une excellente alternative naturelle au sucre blanc raffiné. Il a conservé tous les sels minéraux (potassium, magnésium, calcium), les vitamines (A, B3, B5, B6, B9) et les acides aminés de la canne à sucre.

# Sucre de canne complet en morceaux (boîte de 1 kilo)

TARIF BLEU -50%

**2.40€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**4.32€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**5.28€/UNITÉ**

Tarif producteur : 4.80€/kg



**ORIGINE : BRÉSIL**



**FOURNISSEUR: AZADE (NIEPPE, HAUTS-DE-FRANCE)**

AZADE a été créé il y a près de 10 ans par François VERJUS, dans l'optique de proposer des produits de qualité, issus de l'agriculture biologique et réalisés dans le respect des personnes qui y contribuent. Installés à Nieppe, ils sont spécialisés en boissons et épicerie sèche, et travaillent à rapprocher les origines des produits chaque fois qu'ils le peuvent. Lorsque les matières premières viennent de loin (cafés, thés...), les producteurs s'inscrivent dans une démarche équitable auprès de coopératives avec lesquelles ils s'engagent sur le long terme. **Site internet : <https://www.azade.fr/>**

# Farine de blé T80

TARIF BLEU -50%

**0.60€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**1.08€/KG**

TARIF ROSE +10%

**1.32€/KG**

Tarif producteur : 1.20€/kg



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
contenant!



**ORIGINE: MONS EN PÉVÈLE, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: MOULINS WAAST**



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe de nombreuses sortes de farines de blé. On les classe par "type" (T) selon le degré de raffinage de la mouture. La farine de blé type 80 est issue d'un tamisage plus poussé que les farines intégrale et complète (T150 et T170). Moins raffinée que la farine de blé T65, cette farine demi-complète constitue un bon compromis entre qualités nutritives et sensorielles !

# Farine de sarrasin bise

TARIF BLEU -50%

**0.60€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**1.08€/KG**

TARIF ROSE +10%

**1.32€/KG**

Tarif producteur : 3.40€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
contenant!

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**ORIGINE: MONS EN PÉVÈLE, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: MOULINS WAAST**

Il existe à Mons-en-Pévèle un moulin depuis le XXI<sup>e</sup> siècle! Il est racheté en 1896 par Henri Waast et est toujours exploité par ses descendants aujourd'hui. Chaque génération Waast a donné un meunier amoureux du métier avec les qualités d'innovation et d'initiatives nécessaire pour adapter le moulin aux évolutions alimentaires contemporaines!



## Le saviez-vous ? C'est quoi la farine "bise"?

La farine bise est nourrissante et riche en protéines, en substances minérales et en vitamines issues de l'enveloppe du grain. Avec son goût prononcé, elle est idéale pour les produits boulangers dits «foncés» et les pains à la croûte croustillante, ou pour être mélangée à d'autres farines.

# Oeufs

TARIF BLEU -50%  
**0.17€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%  
**0.30€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%  
**0.36€/UNITÉ**

Tarif producteur : 0.33€/l'oeuf



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
boîte!



Oeufs bio de poules élevées en plein air. Catégorie A



**ORIGINE: MASNY, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: LUDOVIC WILLIOT, LES CH'TITES POULES**

Ludovic Williot est un agriculteur passionné de 24 ans, installé à Masny dans le douaisis.

Son exploitation, 100% bio et française compte 7000 poules élevées en plein air!



## Le saviez-vous ?

Chaque oeuf a son propre code!

Grâce au code inscrit sur chaque coquille, il est possible de retracer un œuf jusqu'à l'entreprise où il a été pondu. Le premier chiffre fait référence au mode d'élevage de la poule: 0 : agriculture bio. 1 : poules élevées en plein air. 2 : poules élevées au sol. 3 : poules élevées en cage ou en batterie.

Ensuite, c'est le code du pays (par ex. FR pour France ou NL pour les Pays-Bas), puis le numéro d'identification du producteur (octroyé par l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire, l'Afsca).

# Lentilles vertes

TARIF BLEU -50%

**1.65€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**2.97€/KG**

TARIF ROSE +10%

**3.63€/KG**

Tarif producteur : 3.30€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**ARLEUX, HAUTS-DE-FRANCE**



**LA FERME DES BLANCS MOUTONS**

Michel Delille est agriculteur dans le Douaisis. L'exploitation des Delille se transmet de génération en génération depuis 1650! Depuis 2020, son exploitation est 100% bio.

# Lentilles corail

TARIF BLEU -50%

**1€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**1.80€/KG**

TARIF ROSE +10%

**2.20€/KG**

Tarif producteur : 2€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**TURQUIE**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (CHANGÉ, PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques. **Site internet : <http://www.actibio.net>**

# Pois chiches

TARIF BLEU -50%

**1.63€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**2.93€/KG**

TARIF ROSE +10%

**3.58€/KG**

Tarif producteur : 3.25€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**ARLEUX, HAUTS-DE-FRANCE**



**LA FERME DES BLANCS MOUTONS**

Jean-Paul Delille est agriculteur dans le Douaisis. L'exploitation des Delille se transmet de génération en génération depuis 1650! Depuis 2020, son exploitation est 100% bio.

# Féveroles décortiquées

TARIF BLEU -50%

**3.15€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**5.67€/KG**

TARIF ROSE +10%

**6.93€/KG**

Tarif producteur : 6.30€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!

**ORIGINE : BEUVRAIGNES, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: GRAINE DE CHOC**

Graine de choc a l'ambition de redynamiser la filière féverole en lui offrant un débouché rémunérateur: l'alimentation humaine ! Démocratiser sa consommation grâce à la création de recettes gourmandes et saines, c'est encourager les agriculteurs à la cultiver de nouveau. Et c'est aussi nourrir la planète de manière durable et faire bénéficier le consommateur de tous ses atouts nutritionnels .

## Le saviez-vous ? Les légumineuses sont fabuleuses !

Les féveroles sont des légumineuses au goût subtil et délicat (entre le pois cassé et la châtaigne)  
Les féveroles biologiques issues des cultures de nos producteurs partenaires ont été préalablement décortiquées pour vous faciliter leur préparation. Retrouvez nos idées recettes sur notre blog

Les féveroles sont à réhydrater avant utilisation. 100 g de féveroles sèches vous donneront 200 g de féveroles hydratées et / ou cuisinées. Temps de réhydratation 12 à 15h. Temps de cuisson 7 à 45 mn en fonction des modes de préparation.

# Haricots rouges

**RUPTURE DE STOCK**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!

**LOCAL!**



**ORIGINE : OSTREVILLE, HAUTS-DE-FRANCE**

**PRODUCTEUR : GRAINES EN NORD**

Graines en Nord , c'est 5 amis agriculteurs du Ternois sur 3 exploitations différentes, qui souhaitent avoir un projet en commun et retrouver les consommateurs. Ils produisent & commercialisent des légumes secs sans pesticide de synthèse.

## Le saviez-vous ? Les légumineuses sont fabuleuses !

Les légumineuses sont des plantes dont le fruit est une gousse: haricots, pois, lentilles, pois chiches, etc.  
Elles sont **très bonnes pour la santé car elles sont riches en protéines** (ce qui les différencie des légumes, riches en fibres et vitamines).  
**Les légumineuses sont consommées depuis des milliers d'années, sur tous les continents. Les légumineuses sont également très bonnes pour l'environnement:** elles fixent l'azote de l'air dans le sol, et augmentent ainsi la fertilité des sols!

# Quinoa

TARIF BLEU -50%

**3.50€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**6.30€/KG**

TARIF ROSE +10%

**7.70€/KG**

Tarif producteur : 7€/kg

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
contenant!



**ORIGINE : CARVIN, HAUTS-DE-FRANCE**



**FERME DES PEUPLIERS**

Georges-Eric Vermon est maraîcher (production de légumes frais) à Marcq-en-Baroeul depuis 2012. En 2018, il a choisi de diversifier sa production en se lançant, sur un terrain situé à Carvin, dans la production de légumineuses: pois chiches, lentilles, quinoa. Il cultive avec des méthodes d'agriculture raisonnée, en limitant les intrants dans ses méthodes culturales.

# Flocons d'avoine

TARIF BLEU -50%

**1.13€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**2.03€/KG**

TARIF ROSE +10%

**2.48€/KG**

Tarif producteur : 2.25€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
contenant!



**ORIGINE : FRANCE**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (CHANGÉ, PAYS DE LA LOIRE)**

Les flocons d'avoine sont des céréales riches en fibres solubles. Les flocons peuvent se déguster seuls ou servir de base dans différentes préparations : muesli, granola, etc.

Site internet : <http://www.actibio.net/>

# Graines de lin

TARIF BLEU -50%

**2.60€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**4.68€/KG**

TARIF ROSE +10%

**5.72€/KG**

Tarif producteur : 5.20€/kg

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
contenant!



**ORIGINE : CARVIN, HAUTS-DE-FRANCE**



**FERME DES PEUPLIERS**

## Le saviez-vous ? La super graine !

Les graines de lin améliorent les systèmes cardiovasculaire et digestif, et ce n'est pas tout ! Elles sont également une source précieuse de minéraux, d'acides gras essentiels et de vitamines comme la vitamine E, antioxydant bénéfique pour les cellules des muqueuses et de la peau.

# Graines de courges

TARIF BLEU -50%

**7.30€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**13.14€/KG**

TARIF ROSE +10%

**16.06€/KG**

Tarif producteur : 14.60€/kg

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
contenant!



**ORIGINE : OSTREVILLE, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR : GRAINES EN NORD**

Graines en Nord , c'est 5 amis agriculteurs du Ternois sur 3 exploitations différentes, qui souhaitent avoir un projet en commun et retrouver les consommateurs. Ils produisent & commercialisent des légumes secs sans pesticide de synthèse.

## Le saviez-vous ?

La graine de courge est un super aliment car elle est riche en protéines. "Elle contient beaucoup de micronutriments comme le magnésium, le zinc, le cuivre et le potassium qui agissent directement sur les carences et la déminéralisation!

# Pates blanches et semi-complètes

TARIF BLEU -50%

**1€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**1.80€/KG**

TARIF ROSE +10%

**2.20€/KG**

Tarif producteur : 2€/kg



Coquillettes



Spaghetti



Penne rigate



Spirales semi-complètes



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!

TARIF BLEU -50%

**0.80€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**1.44€/KG**

TARIF ROSE +10%

**1.76€/KG**

Tarif producteur : 1.60€/kg



rigatonis



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**PRODUCTEUR: ASTRA BIO (ITALIE)**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (CHANGÉ, PAYS DE LA LOIRE)**



**ORIGINE : ITALIE**

# Couscous blanc

TARIF BLEU -50%

**1.50€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**2.70€/KG**

TARIF ROSE +10%

**3.30€/KG**

Tarif producteur : 3€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : ITALIE**



**FOURNISSEUR: ALTERBIO**

Alterbio est un fournisseur de produits biologiques, installé à Perpignan depuis 1984. Alterbio cherche à développer une filière bio vertueuse, responsable, qui met l'humain et l'équilibre entre les acteurs de la filière au cœur de ses préoccupations.

# Semoule de blé dur fine

TARIF BLEU -50%

**1€/ KG**

TARIF JAUNE -10%

**1.80€/ KG**

TARIF ROSE +10%

**2.20€/ KG**

Tarif producteur : 2€/kg

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
contenant!



**ORIGINE: MONS EN PÉVÈLE, HAUTS-DE-FRANCE**

**PRODUCTEUR: MOULINS WAAST**

Il existe à Mons-en-Pévèle un moulin depuis le XXI<sup>e</sup> siècle! Il est racheté en 1896 par Henri Waast et est toujours exploité par ses descendants aujourd'hui. Chaque génération Waast a donné un meunier amoureux du métier avec les qualités d'innovation et d'initiatives nécessaire pour adapter le moulin aux évolutions alimentaires contemporaines!

# Riz long blanc

TARIF BLEU -50%

**1.43€/ KG**

TARIF JAUNE -10%

**2.57€/ KG**

TARIF ROSE +10%

**3.14€/ KG**

Tarif producteur : 2.85€/kg

**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
contenant!



**ORIGINE : ITALIE**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (CHANGÉ, PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques. **Site internet : <http://www.actibio.net/>**

# Riz long complet

TARIF BLEU -50%

**1.20€/ KG**

TARIF JAUNE -10%

**2.16€/ KG**

TARIF ROSE +10%

**2.64€/ KG**

Tarif producteur : 2.40€/kg

**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
contenant!



**ORIGINE : ITALIE**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (CHANGÉ, PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques. **Site internet : <http://www.actibio.net/>**

# Noisettes decortiquées

TARIF BLEU -50%

**6.33€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**11.39€/KG**

TARIF ROSE +10%

**13.92€/KG**

Tarif producteur : 12.65€/kg



**ORIGINE : TURQUIE**



**FOURNISSEUR: BASE ORGANIC FOOD (MONTBARTIER, OCCITANIE)**



**VENDU EN VRAC**

Venez avec votre contenant!



Créée en 2015, Base Organic Food, est société française spécialisée dans le sourcing, la création et la construction de filières de production de fruits secs, graines et céréales exclusivement biologiques à travers le monde. Toutes leurs références sont produits au sein de filières de production de qualité et selon les normes de l'agriculture biologique.

# Abricots secs

TARIF BLEU -50%

**5.20€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**9.36€/KG**

TARIF ROSE +10%

**11.44€/KG**

Tarif producteur : 10.40€/kg



**ORIGINE : TURQUIE**



**FOURNISSEUR: BASE ORGANIC FOOD (MONTBARTIER, OCCITANIE)**



**VENDU EN VRAC**

Venez avec votre contenant!



# Amandes décortiquées

TARIF BLEU -50%

**5.25€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**9.45€/KG**

TARIF ROSE +10%

**11.55€/KG**

Tarif producteur : 10.50€/kg



**ORIGINE : ITALIE**



**FOURNISSEUR: BASE ORGANIC FOOD (MONTBARTIER, OCCITANIE)**



**VENDU EN VRAC**

Venez avec votre contenant!



# Dattes deglet nour

TARIF BLEU -50%

**2.03€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**3.64€/KG**

TARIF ROSE +10%

**4.46€/KG**

Tarif producteur : 4.05€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : TUNISIE**



**FOURNISSEUR: BASE ORGANIC FOOD (MONTBARTIER, OCCITANIE)**

# Figues sèches lerida

TARIF BLEU -50%

**5.77€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**10.39€/KG**

TARIF ROSE +10%

**12.70€/KG**

Tarif producteur : 11.55€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : TURQUIE**



**FOURNISSEUR: BASE ORGANIC FOOD (MONTBARTIER, OCCITANIE)**

# Raisins secs sultamine

TARIF BLEU -50%

**2.13€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**3.83€/KG**

TARIF ROSE +10%

**4.68€/KG**

Tarif producteur : 4.25€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : TURQUIE**



**FOURNISSEUR: BASE ORGANIC FOOD (MONTBARTIER, OCCITANIE)**

# Noix de coco râpée

TARIF BLEU -50%

**1.88€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**3.38€/KG**

TARIF ROSE +10%

**4.13€/KG**

Tarif producteur : 3.75€/kg



**VENDU EN VRAC**

Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : SRI LANKA**



**FOURNISSEUR: BASE ORGANIC FOOD (MONTBARTIER, OCCITANIE)**

# Noix de cajou

TARIF BLEU -50%

**4.98€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**8.96€/KG**

TARIF ROSE +10%

**10.94€/KG**

Tarif producteur : 9.95€/kg



**VENDU EN VRAC**

Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : VIETNAM**



**FOURNISSEUR: BASE ORGANIC FOOD (MONTBARTIER, OCCITANIE)**

Créée en 2015, Base Organic Food, est société française spécialisée dans le sourcing, la création et la construction de filières de production de fruits secs, graines et céréales exclusivement biologiques à travers le monde. Toutes leurs références sont produits au sein de filières de production de qualité et selon les normes de l'agriculture biologique.

# Oignons rouges

TARIF BLEU -50%

**0.65€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**1.17€/KG**

TARIF ROSE +10%

**1.43€/KG**

Tarif producteur : 1.30€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**ARLEUX, HAUTS-DE-FRANCE**



**LA FERME DES BLANCS MOUTONS**

# Pommes de Terre Jeannette

TARIF BLEU -50%

**0.60€/KG**

TARIF JAUNE -10%

**1.08€/KG**

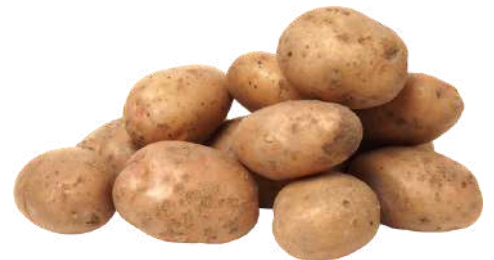
TARIF ROSE +10%

**1.32€/KG**

Tarif producteur : 1.20€/kg



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**ARLEUX, HAUTS-DE-FRANCE**



**LA FERME DES BLANCS MOUTONS**

Jean-Paul Delille est agriculteur dans le Douaisis. L'exploitation des Delille se transmet de génération en génération depuis 1650 ! Depuis 2020, son exploitation est 100% bio.

# Shampooing solide à l'ortie piquante

TARIF BLEU -50%

3€/UNITÉ

TARIF JAUNE -10%

5.40€/UNITÉ

TARIF ROSE +10%

6.60€/UNITÉ

Tarif producteur : 6€/unité

Le shampooing solide à l'ortie piquante est idéal pour les cheveux sujets aux pellicules. En effet, la combinaison de poudres d'ortie piquante, de neem et de reetha permettent de lutter contre les pellicules, d'assainir le cuir chevelu, et de calmer les démangeaisons. La présence d'huile de ricin, et de d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas aux propriétés fortifiantes font de ce shampooing un soin complet qui redonnera force et éclat à vos chevelures



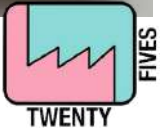
FIVES, LILLE (FRANCE)



PRODUCTEUR: SAVONNERIE TWENTY FIVES

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

FABRICATION  
ARTISANALE



## Le saviez-vous ?

La poudre de reetha, apelée aussi sapindus mukorossi ou noix de lavage est utilisée traditionnellement en Inde depuis des siècles comme nettoyant en raison de sa teneur en saponine.

# Shampooing solide à la rose de Damas

TARIF BLEU -50%

3€/UNITÉ

TARIF JAUNE -10%

5.40€/UNITÉ

TARIF ROSE +10%

6.60€/UNITÉ

Tarif producteur : 6€/unité

La poudre de rose de Damas et la poudre ayurvédique de shikakai font de ce shampooing solide un produit très agréable et facile d'utilisation. Son odeur poudrée de rose, sa mousse dense qui se rince très bien, sa composition naturelle, riche en huiles (ricin, coco,) et poudres de plantes en font un produit idéal aux cheveux de toute la famille. Les lavages sont plus espacés, les cheveux sont brillants (acide lactique). Un shampooing solide permet de faire **une quarantaine de lavages (en fonction de la longueur des cheveux)**.



FIVES, LILLE (FRANCE)



PRODUCTEUR: SAVONNERIE TWENTY FIVES

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

FABRICATION  
ARTISANALE



# Savon bonne mine

TARIF BLEU -50%

2.75€/UNITÉ

TARIF JAUNE -10%

4.95€/UNITÉ

TARIF ROSE +10%

6.05€/UNITÉ

Tarif producteur : 5.50€/unité

Ingrédients : jus de carotte, curcuma, huile essentielle d'orange et de cannelle



FIVES, LILLE (FRANCE)



PRODUCTEUR: SAVONNERIE TWENTY FIVES

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

FABRICATION  
ARTISANALE



# Savon surgras au lait de chèvre et vanille

TARIF BLEU -50%

**2.50€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**4.50€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**5.50€/UNITÉ**

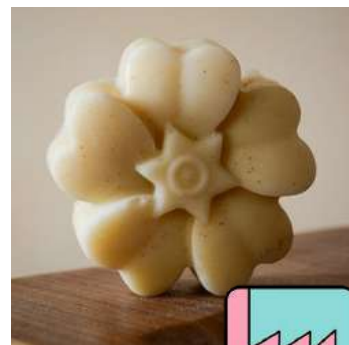
Tarif producteur : 5€/unité

Composé d'ingrédients naturels et biologiques, ce savon, saponifié à froid, fabriqué à la main est idéal pour les peaux sèches et sensibles. Composé principalement d'huiles bio comme l'huile d'olive (33%), de coco (13%) de beurre de karité (13%) et de lait frais de chèvre (11%) ainsi que d'extrait naturel de vanille, ce savon est parfait pour prendre soin de votre peau. Pour le visage, le corps, les mains.

Le petit + local : le lait de chèvre bio est produit par : Les chevrettes du Terril, à Rieulay près d'Orchies.

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

FABRICATION  
ARTISANALE



FIVES, LILLE (FRANCE)



PRODUCTEUR: SAVONNERIE TWENTY FIVES

## Le saviez-vous ?

Le lait de chèvre est riche en acides gras, connu pour ses propriétés hydratantes et ré-équilibrantes. Il apaise, purifie et préserve la peau. Il est riche en acide lactique, qui régule l'excès de sébum.

# Savon surgras au miel

TARIF BLEU -50%

**2.50€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**4.50€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**5.50€/UNITÉ**

Tarif producteur : 5€/unité

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

FABRICATION  
ARTISANALE



FIVES, LILLE (FRANCE)



PRODUCTEUR: SAVONNERIE TWENTY FIVES

# Déodorant solide au citron vert

TARIF BLEU -50%

**3€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**5.40€/UNITÉ**

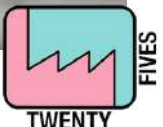
TARIF ROSE +10%

**6.60€/UNITÉ**

Tarif producteur : 5€/unité

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

FABRICATION  
ARTISANALE



Le déodorant solide à l'huile essentielle de citron vert est très facile à utiliser, il suffit de le passer sous les aisselles, il fond au contact de la peau et vous assure une protection contre les odeurs tout au long de la journée. Avec sa composition 100% naturelle (bicarbonate de soude, argile verte, huile de coco), son odeur acidulée citron vert, son format solide, longue durée et sans déchet, soyez prêts pour l'été !

La savonnerie Twenty Fives est une savonnerie récemment installée à Lille, dans le quartier de Fives. Elle est axée sur la fabrication de cosmétiques solides : savons saponifiés à froid, shampoings, déodorants, hydratants solides, fabriqués à la main dans son laboratoire, aux compositions minimalistes, naturelles, biologiques, sans déchet et biodégradables. L'envie de proposer des produits de qualité, écologiques et accessibles à tous sont ses valeurs principales.

# Beurre de karité pur non raffiné

## POT DE 50G

TARIF BLEU -50%

**3.50€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**6.30€/UNITÉ**

Tarif producteur : 7€/unité

TARIF ROSE +10%

**7.70€/UNITÉ**

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

FABRICATION  
ARTISANALE



## POT DE 150G

TARIF BLEU -50%

**6€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**10.80€/UNITÉ**

Tarif producteur : 12€/unité

TARIF ROSE +10%

**13.20€/UNITÉ**

Émoullient naturel( 100% biologique) qui protège la peau. utilisé pour : la sécheresse extrême, Les vergetures (empêche totalement la formation des vergetures sur le ventre pendant la grossesse) et la prévention des rides. Riche en vitamines A, D, E,



BULLY-LES-MINES, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: MADJIKARITÉ

## Le saviez-vous ?

Le beurre de karité provient de l'arbre de Karité, qui ne pousse que dans les régions de savane en l'Afrique. Les propriétés émoullientes de beurre de karité ont été prouvées depuis des siècles en Afrique. Il est traditionnellement utilisé pour nourrir la peau et la garder souple et jeune.

Il est également utilisé pour traiter une variété d'affections cutanées telles que: l'eczéma, irritations, sécheresse extrême, vergetures et la prévention des rides, des brûlures, des coupures et des petites plaies de la peau, les soins après-soleil, les piqûres d'insecte.

# Stick à lèvres mangue-citron

TARIF BLEU -50%

**1.75€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**3.15€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**3.85€/UNITÉ**

Tarif producteur : 3.50€/unité

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

FABRICATION  
ARTISANALE



Ce baume à lèvres protège vos lèvres tout en les hydratant toute la journée.



BULLY-LES-MINES, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: MADJIKARITÉ

# Beurre corporel (50g)

TARIF BLEU -50%

**4.50€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**8.10€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**9.90€/UNITÉ**

Tarif producteur : 9€/unité

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

**FABRICATION  
ARTISANALE**



## \*Parfums disponibles :

- Mangué-Citron
- Muguet-Néroli
- Rose-Géranium
- Vanille

Enrichis à la vitamine E, les beurres corporels sont parfaits pour les peaux sèches. Leur application quotidienne donne une peau saine et souple !

Ingrédients : Beurre de karité, beurre de cacao, huile de coco, huile de tournesol, vitamine E.



**BULLY-LES-MINES, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: MADJIKARITÉ**

## Le saviez-vous ? Majdikarité : un projet engagé !

Madjikarité est une entreprise spécialisée dans le développement et la fabrication de gamme cosmétique biologique fait main à base de beurre de karité. L'ambition de Madjkarité est de promouvoir l'autonomisation financière des femmes tchadienne en milieu rural, de lutter contre l'excision en donnant une activité aux exciseuses, mais également contre la désertification par la plantation d'arbre de karité. La vision de Madjkarité est celle d'une société tchadienne où chaque femme jouit de son autonomie financière. Sa mission est celle de lutter contre la pauvreté féminine au Tchad et promouvoir un développement durable. La garantie d'autonomie financière des femmes est une préoccupation fondamentale de Madjkarité.

L'entreprise s'engage pour l'équité et l'égalité de genre en donnant une activité génératrice de revenus aux femmes les plus défavorisées. La base des produits est le beurre de karité pur non raffiné provenant du Burkina (ou les coopératives sont déjà formées et produisent du beurre de karité bio) et bientôt du Tchad ou les Coopératives de femmes seront prochainement créées.

# Lessive liquide concentrée

TARIF BLEU -50%

**1.18€/LITRE**

TARIF JAUNE -10%

**2.12€/LITRE**

TARIF ROSE +10%

**2.59€/LITRE**

Tarif producteur : 2.35€/L



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Lessive 100% d'origine naturelle.

Cette Lessive Liquide Concentrée certifiée BIO est destinée au lavage en machine ou à la main de tous les textiles, à toutes températures. Elle prendra soin, en douceur, de votre linge sans risque de décoloration



**FABRIQUE EN FRANCE**



**PRODUCTEUR: LABORATOIRE GRAVIER - L'ARTISAN SAVONNIER (OCCITANIE)**

# Liquide vaisselle

TARIF BLEU -50%

**0.88€/LITRE**

TARIF JAUNE -10%

**1.58€/LITRE**

TARIF ROSE +10%

**1.93€/LITRE**

Tarif producteur : 1.75€/L



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Ce Liquide Vaisselle est destiné au lavage à la main de la vaisselle.

Sa formule concentrée permet le bon nettoyage et dégraissage de toute la vaisselle, plats, casseroles, etc...

Enrichi en calendula, il convient à une utilisation quotidienne et respecte les mains.



**FABRIQUE EN FRANCE**



**PRODUCTEUR: LABORATOIRE GRAVIER - L'ARTISAN SAVONNIER (OCCITANIE)**

# Ustensiles de cuisine

en partenariat avec 

## CUILLIÈRE INGENIO INOX

TARIF BLEU -50%

**4.50€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**8.10€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**9.90€/UNITÉ**

Tarif producteur : 9€/unité



Tarif habituel : autour de 19.99€

## POÊLE INGENIO 28 CM TOUT FEU

TARIF BLEU -50%

**9€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**16.20€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**19.80€/UNITÉ**

Tarif producteur : 18€/unité



Tarif habituel : autour de 40.99€

## POÊLE MINERALIA 28 CM TOUT FEU

TARIF BLEU -50%

**11€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**19.80€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**24.20€/UNITÉ**

Tarif producteur : 22€/unité



Tarif habituel : autour de 49.99€

## POÊLE TITANIUM FUSION 22 CM TOUT FEU

TARIF BLEU -50%

**7.50€/UNITÉ**

TARIF JAUNE -10%

**13.50€/UNITÉ**

TARIF ROSE +10%

**16.50€/UNITÉ**

Tarif producteur : 15€/unité



Tarif habituel : autour de 31.99€

# Ils soutiennent VRAC Hauts-de-France, et on les remercie!

## Les bailleurs sociaux



## Les associations et structures partenaires dans les quartiers

Maison de Quartier Jacques Brel  
AFEV  
Centre social Mosaïque  
Résidence Habitat Jeunes Béthanie  
Maison du Projet des Oliveaux - Loos  
La Fabrique du Sud

Centre social l'Arbrisseau  
Centre social Lazare Garreau  
Centre social l'Alma - Coop'MANAU  
Centre social Bourgogne-Pont de Neuville  
Maison des Solidarités du Marais - Lomme

## VRAC France et les 18 autres antennes de VRAC



Contact: 06 75 31 94 72  
[vrac-hdf@vrac-asso.org](mailto:vrac-hdf@vrac-asso.org)