

## VRAC, COMMENT ÇA MARCHE ?



### JE REJOINS LE GROUPEMENT D'ACHAT



### J'ACCÈDE AU CATALOGUE



ou



Via le site internet  
[epicerie.vrac-asso.org](http://epicerie.vrac-asso.org)

Lors des permanences  
et des épiceries



### JE PASSE MA COMMANDE



ou



ou



Je crée mon compte  
sur le site  
[epicerie.vrac-asso.org](http://epicerie.vrac-asso.org)

Je passe commande  
lors des permanences

J'envoie par photo le  
bon de commande



### JE RÉCUPÈRE & PAYE MA COMMANDE / MON ADHESION

Lors des épiceries, dans mon quartier.  
Pensez à prendre vos boîtes à oeufs,  
bocaux, bouteilles et sachets vides.



# VRAC

## BRUXELLES

### Vers un réseau d'achat en commun

# LE CATALOGUE

NOVEMBRE 2023

[bruxelles.vrac-asso.org](http://bruxelles.vrac-asso.org)  
[vrac-bruxelles@vrac-asso.org](mailto:vrac-bruxelles@vrac-asso.org)

## LES PRODUITS DU CATALOGUE VRAC

- SUCRE DE CANNE
- MIEL CRÉMEUX
- JUS DE POMME
- JUS D'ORANGE
- CAFÉ (GRAINS ET MOULUS)
- CHOCOLAT (LAIT ET NOIR)
- PENNE BLANCHES ET COMPLÈTES
- SPAGHETTIS
- SEMOULE DE BLÉ DUR BLANCHE ET SEMI-COMPLÈTE
- COUSCOUS
- FARINE BLANCHE ET COMPLÈTE
- POIS CHICHE
- QUINOA
- HARICOTS ROUGES ET BLANCS
- LENTILLES BLONDES ET VERTES
- RIZ DEMI-COMPLET
- OEUFS
- COULIS DE TOMATE
- DATTES SÉCHÉES
- FIGUES SÉCHÉES
- RAISINS SECS
- AMANDES
- NOISETTES
- ABRICOTS SECHÉS
- HUILE D'OLIVE
- LAIT ENTIER ET DEMI-ÉCRÉMÉ
- HUILE DE COLZA
- LÉGUMES DES SAISON
- BICARBONATE DE SOUDE
- PERCARBONATE DE SODIUM
- VINAIGRE MÉNAGER
- SAVON NOIR LIQUIDE
- LIQUIDE VAISSELLE
- NETTOYANT MULTI-USAGE
- LESSIVE LIQUIDE
- SAVON DE MARSEILLE
- SHAMPOING LIQUIDE

## SUCRE DE CANNE BLOND BIOLOGIQUE



2,00€ LE KILO

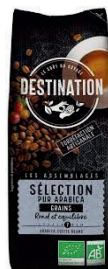


**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Sucre de canne blond biologique issu d'Argentine, du Brésil, du Paraguay et distribué par Destination.

## CAFE MOULU OU EN GRAINS PUR ARABICA



3,03€ LE PAQUET DE 250G

11,32€ LE PAQUET DE 1KG



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. Il est distribué par Destination en paquet de 250g ou d'1kg.

## MIEL CRÉMEUX DE PRINTEMPS - TOUTES FLEURS



7€ LE POT DE 500G

LOCAL!  
Produit de Belgique

Récolté par l'apiculteur, sans traitement thermique ni ajout de sucre. Après la récolte, le miel subit un traitement mécanique pour obtenir la cristallisation souhaitée. MacroBapt - De Coster Baptiste - Walcourt

## PALETS CHOCOLAT NOIR 57%



8,62€ LE KILO



Palets de chocolat noir 57% à déguster ou pour cuisiner, distribués par Actibio et originaire de République Dominicaine.

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



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

## JUS DE POMMES ET JUS D'ORANGES - DE DRIE WILGEN



1,85€ LA BOUTEILLE D' 1 LITRE + 0,25€ CAUTION



LOCAL!  
Produit de Belgique



1,80€ LA BOUTEILLE D' 1 LITRE + 0,25€ CAUTION

## PALETS CHOCOLAT AU LAIT 39%



10,36€ LE KILO



Palets de chocolat noir 57% à déguster ou pour cuisiner, distribués par Actibio et originaire de République Dominicaine.

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



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

## PATES BLANCHES ET COMPLÈTES



2,10€ LE KILO



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



Spaghetti blancs, penne rigate blanches ou penne complètes produites par Astra bio en Italie.

## COUSCOUS



2,10€ LE KILO



Couscous blanc vendu par Actibio en Italie.

## SEMOULE DE BLÉ DUR SEMI-COMPLÈTE (FINE)



1,92€ LE KILO



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



Semoule de blé dur semi-complète (fine) vendue par Actibio en Italie.

## FARINE DE BLÉ COMPLÈTE 100% (T150)



1,14€ LE KILO



Farine de blé complète 100% (T150) produite par la Ferme de la Roussellerie à Herseaux (Hainaut, Belgique).



## SEMOULE DE BLÉ DUR BLANCHE EXTRA FINE



2€ LE KILO



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



Semoule de blé dur blanche extra fine vendue par Actibio en Italie.

## FARINE DE BLÉ BLANCHE 60% (T60)



1,46€ LE KILO



Farine de blé blanche 60% (T60) produite par la Ferme de la Roussellerie à Herseaux (Hainaut, Belgique).



## POIS CHICHES



2,80€ LE KILO



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



Pois chiches produits par Giorgio Collura en Italie.

## HARICOTS ROUGES



5,05€ LE KILO



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



Haricots rouge cultivés en France et distribués par Actibio.

## QUINOA



5€ LE KILO



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



Quinoa cultivé en Belgique par 4 fermiers belges sous le nom "Les 4 fermes" !

LOCAL!  
Produit de Belgique

## LENTILLES BLONDES



3,61€ LE KILO



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



Lentilles blondes cultivées en Belgique par 4 fermiers belges sous le nom "Les 4 fermes" !

LOCAL!  
Produit de Belgique

## HARICOTS BLANCS



4,07€ LE KILO



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



Haricots blancs cultivés en France et distribués par Actibio.

## LENTILLES VERTES



3,72€ LE KILO



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



Lentilles vertes cultivées en France, fournies par Actibio

## RIZ LONG DEMI-COMPLET - DE CAMARGUE



3,50 € LE KILO



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



Ce riz biologique français produit dans les rizières camarguaises n'a rien à envier au riz basmati ou au riz thaï ! Sa qualité est liée au territoire particulier de la Camargue, en France

## DATTES DEGLET NOUR



4,25€ LE KILO



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



Dattes Deglet Nour originaires de Turquie et distribuées par notre fournisseur français : Base Organic Food

## OEUF PLEIN AIR BIO - BOÎTE DE 30

8.90 € LE PLATEAU DE 30 - 0,27 € L'OEUF

3,20 € LA BOÎTE DE 12 - 0,27 € L'OEUF



**ORIGINE : HERVE, BELGIQUE**



**PRODUCTEUR: FERME DU COUDRIER**

LOCAL!  
Produit de  
Belgique



## FIGUES SECHES LERIDA



6,90 € LE KILO



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



Figues séchées Lerida originaires de Turquie et distribuées par notre fournisseur français : Base Organic Food

## COULIS DE TOMATE PASSATA MANFUSO 680G



1,50 € LA BOUTEILLE DE 680G



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



Coulis de tomate à base de tomates fraîches San Marzano produit par Manfuso en Italie.

## RAISINS SECS SULTAMINE



3,35 € LE KILO



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



Raisins secs sultamine originaires de Turquie et distribués par notre fournisseur français : Base Organic Food

## AMANDES DECORTIQUEES



12,30 € LE KILO



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



Amandes décortiquées originaires d'Italie et distribuées par notre fournisseur français : Base Organic Food

## HUILE D'OLIVE BIOLOGIQUE EXTRA VIERGE



9,30 € LE LITRE



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



Huile d'olive biologique extra vierge produite en Grèce par la coopérative "Les amis de Zakros". Production située au sud de la Crète !

## NOISSETTES DECORTIQUEES



8,45 € LE KILO



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



Noisettes décortiquées originaires de Turquie et distribuées par notre fournisseur français : Base Organic Food

## LAIT DE LA BARAQUE DEMI-ÉCRÉMÉ - BOUTEILLE DE 1L



1,11 € LE LITRE



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



LOCAL!  
Produit de  
Belgique

Une coopérative de 8 fermes laitières présentes en région Haut Ardenne. Région traditionnelle de pâturage. Le lait est mis en TetraPack par une petite laiterie indépendante de Flandre (Kruibeke).

## ABRICOTS SECS



6,85 € LE KILO



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



Abricots secs originaires de Turquie et distribués par notre fournisseur français : Base Organic Food

## LAIT DE LA BARAQUE ENTIER - BOUTEILLE DE 1L



1,27 € LE LITRE



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



LOCAL!  
Produit de  
Belgique

Une coopérative de 8 fermes laitières présentes en région Haut Ardenne. Région traditionnelle de pâturage. Le lait est mis en TetraPack par une petite laiterie indépendante de Flandre (Kruibeke).

## HUILE DE COLZA



4,25 € LE LITRE



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

L'huile de colza première pression à froid produite par la ferme Hof ter Vrijlegem qui se trouve à quelques kilomètres de Bruxelles.

## BICARBONATE DE SOUDE



2,55 € LE KILO



ORIGINE : BEAURAING, BELGIQUE



PRODUCTEUR: WALLOWASH



LOCAL!  
Produit de Belgique

LE BICARBONATE DE SOUDE NETTOIE ET DÉSODORISE

## POMMES DE TERRE, CAROTTE, POIREAUX, POTIMARRON, BUTTERNUT



PRIX VARIABLES

Notre producteur, la Ferme du Peuplier dans le Brabant Wallon, nous fournit ses délicieux légumes bios tout au long de l'année. Les aléas de productions font que les prix peuvent varier...Mais de 0,30€/kg maximum seulement ! Nous essayons de développer l'offre de fruits et légumes frais. N'hésitez pas à nous demander des nouvelles !

## PERCARBONATE DE SODIUM



4 € LE KILO



ORIGINE : BEAURAING, BELGIQUE



PRODUCTEUR: WALLOWASH



LOCAL!  
Produit de Belgique

AGENT BLANCHISSANT ET DÉTACHANT

## POMMES POIRES



1,50 € LE KILO



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

Durant les saisons de récolte (et jusqu'à un temps de conservation raisonnable), retrouvez des pommes bios et belges à un prix imbattable ! Dans la mesure des stocks disponibles. Prix indicatif ; peut varier



LOCAL!  
Produit de Belgique

## VINAIGRE MÉNAGER - 8%



0,95 € LE LITRE



ORIGINE : BEAURAING, BELGIQUE



PRODUCTEUR : WALLOWASH

LOCAL!  
Produit de Belgique

LE VINAIGRE BLANC ASSAINISSANT, DÉSINFECTANT ET DÉTARTRANT.

## SAVON NOIR LIQUIDE - POUR TOUT FAIRE SOI-MÊME



3,10 € LE LITRE



ORIGINE : FRANCE



PRODUCTEUR: L'ARTISAN SAVONNIER



LE SAVON NOIR, QUI  
DÉGRAISSE ET DÉTACHE

## LESSIVE LIQUIDE - L'ARTISAN SAVONNIER (FRANCE)



4 €/ LA BOUTEILLE DE 1.5L



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.

## LIQUIDE VAISSELLE CONCENTRÉ - L'ARTISAN SAVONNIER (FRANCE)



1,85 € LE LITRE



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.

## NETTOYANT MULTI-USAGES - L'ARTISAN SAVONNIER (FRANCE)



2,55 € LE LITRE



Nettoyant Multi-Usage certifié BIO, pour les nettoyages difficiles des surfaces, des sols, sanitaires et autre surface. Facile d'utilisation grâce à son format liquide, il permet de nettoyer et dégraisser toutes les surfaces en laissant un parfum frais.

## SHAMPOOING USAGE FRÉQUENT – MIEL CALENDULA - CE'BIO (FRANCE)



7 € LE LITRE



Ce Shampooing certifié BIO associe l'extrême douceur du miel, de l'avoine et du calendula, pour vous permettre de vous laver les cheveux fréquemment, tout en respectant l'équilibre de votre cuir chevelu.

## SAVON DE MARSEILLE (EN COPEAUX)



4.92€ LE KILO



VENDU EN VRAC  
Venez avec votre contenant!



Savon de Marseille 100% d'origine végétale issu de la saponification d'huile d'olive, de maïs et de colza.

## COMMENT FABRIQUER SES PROPRES PRODUITS MÉNAGERS ?

### NETTOYER LES SOLS...



Pour le sol, rien de plus simple que **le savon noir**. A mélanger avec de l'eau chaude, à raison d'une dose de savon pour 5 litres d'eau. Il est possible d'y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle.

### LES TOILETTES...



Pas besoin de javel, il suffit de **saupoudrer dans un premier temps un peu de bicarbonate de soude dans les WC**, et ajouter ensuite du vinaigre blanc (au pulvérisateur idéalement). Au contact du bicarbonate, le vinaigre va mousser. Frotter ensuite avec la brosse à WC.

### LA CUISINE ET LA SALLE DE BAINS...



Pour nettoyer une multitude de surfaces, notamment dans la salle de bains ou la cuisine : carrelage, céramique, marbre ou PVC, un **nettoyant multi-usage** peut être fabriqué simplement.

Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- ½ litre de vinaigre blanc
- Ecorces de 4 citrons

Verser le vinaigre blanc et l'eau dans un flacon et y ajouter des écorces de citron. Laisser macérer environ une semaine, puis retirer les écorces de citron. Transvaser le liquide dans un pulvérisateur.

### ET LES SALETÉS TENACES !



Pour la saleté la plus tenace, on peut également préparer une **crème à récurer** :

Ingrédients :

- 5 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 1 petite cuillère à soupe de savon noir liquide
- Eau

Verser l'eau (froide) petit à petit aux autres ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte. Récurer puis rincer.