

LE CATALOGUE DES PRODUITS



Bien se nourrir sans se ruiner !

Pour plus d'information :

www.plaine-commune.vrac-asso.org

Oifa : 07 55 33 08 67 - olfa-plaineco@vrac-asso.org

VRAC, comment ça marche ?

1
J'adhère à l'association

2
Je choisis mes produits dans le catalogue.

3
VRAC commande les produits et organise la livraison.

4
2 semaines plus tard, je récupère et paie ma commande

5
Je donne un coup de main, je profite de la convivialité lors des épiceries, des sorties, des ateliers

UNE FOIS PAR MOIS, ON COMMANDE ET ON S'ORGANISE TOUS ENSEMBLE POUR FAIRE LA DISTRIBUTION !



POUR RECUPERER VOTRE COMMANDE, N'OUBLIEZ PAS VOS CONTENANTS !



Pour réduire les coûts et les emballages, venez avec vos contenants (bouteille pour l'huile et la lessive, boîtes, sachets, sacs ..)

Avec **VRAC**, Bien se nourrir sans se ruiner !

Avec les habitants, pour les habitants

Chaque mois, nous vous proposons de faire des **commandes groupées** de produits issus de l'agriculture biologique, du commerce équitable ou en circuits courts, avec au plus un intermédiaire entre le producteur et l'adhérent.e !

Les groupements d'achat citoyens rassemblent **les habitants du quartier qui souhaitent s'organiser pour s'approvisionner en produits de qualité, à tarif avantageux**, en tissant des liens privilégiés avec les producteurs et en s'engageant dans l'organisation du groupement d'achat.

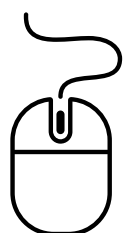
La majorité de nos produits sont proposés en vrac pour limiter le suremballage et limiter les coûts. Nous les recevons en grands conditionnements et le passage du vrac au détail se fait grâce à vous et vos contenants lors de l'épicerie éphémère !

Les adhérents participent à l'ensemble de la chaîne d'approvisionnement, du choix des produits, jusqu'à la distribution, en passant par l'organisation logistique. Ils participent également à des temps collectifs d'animation autour de l'alimentation, que ce soit des ateliers de cuisine, de sensibilisation ou des visites chez un producteur.

Vous avez des idées de produits ?

Vous connaissez des producteurs de la région ?

Parlez-en auprès de la coordinatrice d'antenne !



Pour commander :

Les commandes seront prochainement ouvertes. Restez connectés !



LES FRUITS SECS





AMANDES BIO entières

EN VRAC

11,5€/kg

2,88€ / 250 grs

CARTE D'IDENTITE

Origine : Italie

Fournisseur : ACTIBIO

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

ACTIBIO sélectionne et importe des produits de qualité et tracés, en provenance directe de petits producteurs **pratiquant une agriculture responsable et familiale.**

|
Les amandes proposées ici en vrac sont issues d'un mélange de différentes variétés d'amandes de très grande qualité : Penta, Antonieta, Lauranne. Elles peuvent être utilisées en biscuiterie, pâtisserie, en cuisine, ou simplement grignotées comme coupe-faim.

Le saviez vous?

Les amandes sont connues pour protéger notre santé de différentes maladies comme le cholestérol ou les problèmes cardio-vasculaires. Grâce à sa forte teneur en protéines et en calcium, elle est aussi l'alliée parfait des régimes végétariens !

AVEC OU SANS LA PEAU ? C'est dans la fine peau recouvrant les amandes que se cache le plus d'antioxydant et de vitamines ! Cette petite pellicule est également connue pour contenir des principes actifs anti-viraux et anti-inflammatoire !



AMANDES BIO

en poudre

EN VRAC

12,98€/kg

3,25€/ 250 grs

CARTE D'IDENTITE

Origine : Italie

Fournisseur : ACTIBIO

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

ACTIBIO sélectionne et importe des produits de qualité et tracés, en provenance directe de petits producteurs **pratiquant une agriculture responsable et familiale.**

Notre poudre d'amande blanche s'intègre dans des produits énergisants, des barres aux fruits secs, des céréales de petit-déjeuner, etc. Teneur en protéines d'environ 50%.

Le saviez vous?

L'amandier serait originaire des régions chaudes et sèches du Proche et du Moyen-Orient où, selon des fouilles archéologiques, l'on en consommait il y a 780 000 ans. On sait qu'elle se cultivait en Chine il y a 3 000 ans et en Grèce, il y a 2 500 ans. Lors de la conquête de l'Espagne, les Arabes ont apporté avec eux des pépins d'agrumes et des noyaux d'amande qu'ils ont plantés. De là, l'amandier s'est répandu tout le long des côtes de la Méditerranée. Il faudra toutefois attendre le milieu du XVIIIe siècle pour que des pères franciscains, venus d'Espagne, l'amènent en Amérique du Nord, plus précisément en Californie.



FIGUES PLATES

Lérida

EN VRAC

10,41€/kg

2,60€/ 250 grs

CARTE D'IDENTITE

Origine : Turquie

Fournisseur : AgroSourcing
(Meyreuil, France)

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

AgroSourcing est une société familiale fondée en 2004, spécialisée dans l'importation de fruits secs biologiques et équitables. Elle établit des filières courtes, en lien direct avec les producteurs qu'elle accompagne sur le long terme au niveau technique et financier.

Une fois les partenaires producteurs sélectionnés, AgroSourcing a pour ambition d'améliorer la qualité des produits et des conditions de vie des agriculteurs en suivant les principes du Commerce Equitable pour la totalité de ses filières.

Qu'est ce que le label Bio Partenaire ?

C'est un label appliqué autant aux filières nord-sud que nord-nord, pour promouvoir le commerce équitable local français. Il est basé sur le respect du référentiel d'Ecocert et fait l'objet d'un contrôle annuel par cet organisme indépendant. Ce label garantit une agriculture 100% biologique et équitable, afin de respecter l'environnement et les hommes tout au long de la filière, de la production à la vente.



FIGUES BIO

Calabecita

EN VRAC

7,91€/kg

1,98€/ 250 grs

CARTE D'IDENTITE

Origine : Espagne

Fournisseur : AgroSourcing
(Meyreuil, Espagne)

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

AgroSourcing est une société familiale fondée en 2004, spécialisée dans l'importation de fruits secs biologiques et équitables. Elle établit des filières courtes, en lien direct avec les producteurs qu'elle accompagne sur le long terme au niveau technique et financier.

AgroSourcing choisit les figes de montagne, plus sucrées, et à la peau plus fine. Elles ont également plus de sens d'un point de vue social, pour les communautés villageoises situées dans des zones à l'écart. **Les figes sèches sont riches en fibres, en fer et en vitamine K.**

Le saviez vous?

Les figes (Baglama, Lerida ou séchées) sont de la même variété. Il s'agit simplement d'une mise en forme différente : les figes sont accrochées à une ficelle pour les Baglama, aplaties pour les Lerida ou sans mise en forme particulière pour les figes juste séchées ! A conserver dans un endroit frais et sec. Bien refermer le sachet après usage.



PRUNEAUX D'AGEN

EN VRAC

8,66€/kg

2,17€/ 250 grs

CARTE D'IDENTITE

Origine : Lot-et-Garonne, France

Producteur : Pépites, via
AgroSourcing
(Meyreuil, France)

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

Les traditionnels pruneaux d'Agen, fruits séchés du prunier d'Ente, avec noyaux!

D'une saveur intense exceptionnelle, ils sont le résultat d'une recette jalousement gardée secrète !

A noter : contrairement à la pratique standard, ces pruneaux sont réhydratés avec juste la quantité d'eau nécessaire : ni plus, ni moins. Grâce à ce système breveté, les arômes des pruneaux sont préservés, car non dilués dans l'eau.

Conseils d'utilisation

Les pruneaux sont un incontournable aux multiples usages à toujours avoir dans sa cuisine. Ils peuvent être dégustés nature pour une pause ressourçante ou pour lutter contre la paresse intestinale. Le pruneau est un formidable antioxydant, ce qui permet de ralentir le vieillissement des cellules. Riche en potassium il participe à prévenir les maladies cardio-vasculaires. Ils sont aussi très bons incorporés en cuisine : dans les desserts (le fameux far breton !) ou dans des plats salés (tajines, rôti..).

A conserver au frigo après ouverture. Bien refermer le sachet après usage.



ABRICOTS BIO

Malatya

EN VRAC

9€/kg

2,25€/ 250 grs

CARTE D'IDENTITE

Origine : Turquie

Producteur : AgroSourcing
(Meyreuil, France)

Caractéristiques : bruns, moelleux

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

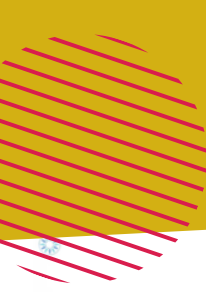
AgroSourcing est une société familiale fondée en 2004, spécialisée dans l'importation de fruits secs biologiques et équitables. Elle établit des filières courtes, en lien direct avec les producteurs qu'elle accompagne sur le long terme au niveau technique et financier

Les abricots viennent de la région de Malatya en Turquie, où la conjugaison du terroir, d'une variété locale très goûteuse et d'un climat particulièrement sec, font de cet abricot sec un produit aux qualités gustatives exceptionnelles.

Filière labellisée Commerce Equitable contrôlé selon le référentiel Fair for Life.

Le saviez-vous ?

L'abricot sec provient de la déshydratation du fruit frais de l'abricotier dont les variétés sont multiples. Il conserve les caractéristiques nutritionnelles de l'abricot frais en proportions 4 à 5 fois plus grandes, excepté pour la vitamine C. Cinq fois plus énergétique dans sa version sèche, c'est le fruit sec le plus riche en potassium, bien connu des sportifs pour lutter contre les crampes. Très riche en fibres, l'abricot sec permet de lutter contre une éventuelle constipation mais peut aussi exacerber les intestins fragiles.



DATTES MEDJOUL

EN VRAC

11€/kg

2,75€/ 250 grs

CARTE D'IDENTITE

Origine : Jéricho, Palestine

Fournisseur : Soliv'r
(Villeurbanne, France)

Caractéristiques : Gros calibre,
charnues, moelleuses, goût caramélisé

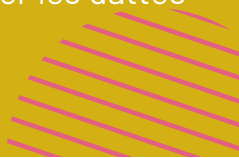
INFOS PRODUCTEURS

Pour sensibiliser sa clientèle et la responsabiliser, Soliv'r s'implique dans le développement de l'agriculture et de l'artisanat palestiniens. Soucieux du bien-être et de la **juste rémunération des agriculteurs et créateurs de Palestine**, la Soliv'r insiste sur la traçabilité de ses produits. L'entreprise garantit les bonnes conditions de travail de ses fabricants, pour un commerce équitable et éthique.

Régalez-vous avec de délicieuses dattes de type Medjoul, produites en Palestine, dans les régions de Jéricho, Auja, Jiftlik, Zbeidate et Marj Naajeh (Cisjordanie). Cultivées par un petit producteur, ces dattes savoureuses possèdent de grandes qualités nutritionnelles (vitamines et minéraux). Leur production contribue au développement des petits agriculteurs de Palestine.

Le saviez-vous ?

Les dattes Medjoul sont une variété reconnue dans le monde entier pour leur saveur intense et unique. Cette variété est considérée comme la plus raffinée. Riches en vitamine et en minéraux essentiels, elles sont très nutritives et bénéfiques pour la santé. Vous pouvez consommer les dattes seules, ou en les accompagnants d'huile d'olive, de fromage, de miel ou de fruits !



LES PRODUITS D'ÉPICERIE





FARINE BIO T65

EN VRAC

1,23€/kg

CARTE D'IDENTITE

Origine : Ile-de-France, France

Producteur : Les Moulins de Versailles (Versailles, France)

Certifications :



Entreprise du Patrimoine Vivant (**EPV**) est une reconnaissance pour distinguer les entreprises françaises aux savoir-faire artisanaux et industriels d'excellence

INFOS PRODUCTEURS

Les Moulins de Versailles est l'une des dernières industries artisanales toujours en fonctionnement au cœur de Versailles.

Dès 1905, des moulins à vapeur ont été construits par la famille Chaudé, puis ont été transformés en moulins électriques.

La méthode de fabrication de la farine allie savoir-faire traditionnel et modernité. Elle s'appuie sur le fonctionnement de machines historiques centenaires et des machines modernes hautement technologiques.

La dimension artisanale et la proximité avec le client sont donc au cœur de l'éthique de l'entreprise. Les blés utilisés proviennent d'un rayon inférieur à 100 km autour du Moulin et la farine est produite à Versailles même.

Le Saviez vous?

On pense que la farine a été inventée par les peuples d'Asie Mineure. La culture du blé s'est ensuite répandue dans toute l'Europe et est aujourd'hui l'un des aliments de base dans de nombreux pays.

T45, T80 ou T110 ? Le T définit le degré de raffinage des grains de blé. La T 00 et T45 ou T55, une farine très blanche, très raffinée, contient peu d'écorce de blé et donc peu de fibre mais beaucoup de glucide. Elle est utilisée pour la pizza, la baguette ou la pâtisserie. Les farines T65 à T110, contiennent davantage d'écorce de blé, c'est la farine dite "complète", qui contient des fibres, des minéraux et des vitamines et peu de glucides, elles sont donc meilleure pour l'organisme que les farines plus raffinées.



PATES

Penne et Fusili

EN VRAC

1,98€/kg

CARTE D'IDENTITE

Origine : Italie

Producteur : Actibio

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

ACTIBIO sélectionne et importe des produits de qualité et tracés, en provenance directe de petits producteurs pratiquant une agriculture responsable et familiale.

Les Penne et les fusilis sont de délicieuses pâtes blanches bio, sans gluten et vegan, produites en Italie. Ces formes de pâtes sont idéales pour accrocher la sauce.

Al Dente !

Les pâtes n'aiment pas le collé-serré, Il vous faut 1 litre d'eau pour 100 grammes de pâtes. Ajoutez 10 grs de gros sel pour 100 grammes de pâtes. Le verser seulement lorsque l'eau bout et toujours avant les pâtes. Une fois que l'ébullition reprend, on dépose les pâtes et on mélange immédiatement à l'aide d'une grande fourchette en bois pour éviter qu'elles ne se collent entre elles. Par la suite, on continue de mélanger régulièrement. Suivre le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes, Conservez de l'eau de cuisson. Une fois que vous avez déposé les pâtes dans la sauce, ajoutez un peu d'eau de cuisson, cela évite que le plat ne soit trop sec et cela permet un meilleur mélange des pâtes avec les condiments.



GROS SEL DE NOIRMOUTIER

EN VRAC

0,95€/kg

CARTE D'IDENTITE

Origine : Noirmoutier (France)

Producteur : Thierry Gallais,
L'Epine 85083

INFOS PRODUCTEURS

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 et un label IGP est actuellement en discussion.

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...).

Par ailleurs, sa fleur de Sel est en cours d'agrément Label Rouge sur Noirmoutier.

CA VIENT D'OU LE SEL ?

La récolte du sel dans un marais 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. On y récolte du gros sel qui apparaît sur un sol argileux (ce qui explique sa couleur grise) et la fleur de sel (très blanche).

SUCRE BLOND DE CANNE

EN VRAC

1,80€/kg



CARTE D'IDENTITE

Origine : Colombie

Fournisseur : Actibio

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

ACTIBIO sélectionne et importe des produits de qualité et tracés, en provenance directe de petits producteurs pratiquant une agriculture responsable et familiale.

Ce que l'on nomme habituellement le sucre est dès 1406, une "substance de saveur douce extraite de la canne à sucre". Initialement, les gens mâchaient la canne à sucre brute pour en extraire sa douceur.

Issu de canne bio, il est à la frontière entre le sucre blanc et le sucre roux avec un pouvoir sucrant équivalent à celui du sucre blanc. Vous l'apprécierez tout autant en pâtisserie qu'au quotidien, pour sucrer thés, cafés et laitages...

Le saviez vous ?

Ce sucre blond issu de l'agriculture biologique est fabriqué à partir de la canne à sucre. Plusieurs étapes ont lieu dans la sucrerie, le lieu de transformation, pour obtenir du sucre. D'abord, la canne est découpée en petits morceaux, qui sont ensuite pressés et broyés afin d'en récolter du jus, composé à 80% d'eau et à 20% de sucre. Ce jus est filtré et cristallise. C'est alors un sirop qui va être cuit et filtré plusieurs fois. Le sucre peut aussi être produit par d'autres plantes, comme la betterave sucrière.



CHOCOLAT NOIR 58%

EN VRAC

9,84€/kg

1,97€/ 200 grs

CARTE D'IDENTITE

Origine : mélange de fèves de cacao (Equateur, République dominicaine, Sao Tomé)

Fournisseur : Entreprise Koaka (Carpentras, France)

Certifications :



Ingrédients : Pâte de cacao*, sucre de canne blond*, beurre de cacao*

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique.
100% des ingrédients issus du commerce équitable référencés FAIR FOR LIFE

INFOS PRODUCTEURS

Kaoka est une entreprise française familiale créée en 1989, qui met trois filières de cacao (Equateur, République Dominicaine et Sao Tomé) au cœur de son activité. Cela se traduit par une relation directe et durable avec près de 4000 familles de producteurs de cacao. Elle leur garantit un prix de vente supérieur à celui du marché et s'engage dans la sauvegarde du cacao traditionnel aromatique grâce à la sélection de souches de cacaoyers. Elle forme les producteurs aux techniques de la fermentation et du séchage du cacao afin qu'ils produisent et valorisent un cacao de la meilleure qualité. En évitant les intermédiaires et contrôlant toutes les étapes de la production à la commercialisation du chocolat, cela permet d'avoir un produit de qualité à un prix raisonnable.

58%, à quoi ça correspond ?

Le pourcentage de cacao est indicateur de la quantité de sucre. Plus il y a de cacao, moins il contient de sucre. En dessous de 70%, le chocolat noir est bien adapté aux pâtisseries; au dessus, le goût fort et amer convient mieux à la dégustation. Le chocolat VRAC s'adapte aussi bien aux gâteaux et chocolats chauds qu'aux en-cas de petits creux !



MIEL DE PRINTEMPS

5,8€
le pot de 500g

MIEL DE TILLEUL

7,91€
le pot de 500g

CARTE D'IDENTITE

Origine : France

**Producteur : Ferme du Bois
Bourdon (Oise, France)**

INFOS PRODUCTEURS

Colette et Corentin vous proposent des produits locaux et BIO issus de leur production et de producteurs partenaires à Thiers-sur-Thève dans l'Oise, du maraîchage bio et des ruches que Corentin élève depuis quelques années déjà.

Le miel de Printemps est un miel blanc, crémeux, assez sucrant. Composition florale : colza, pissenlit, aubépine. Le miel de Tilleul devient blanc et ferme, a un léger goût mentholé et dispose de vertus apaisante et est idéal à consommer le soir.



Comment c'est fabriqué le miel?

Le miel est fabriqué par une colonie d'abeilles à partir du nectar et du pollen des fleurs sauvages. Tous les miels sont différents selon les fleurs butinées par les abeilles. Leurs consistances peuvent être liquides, crémeuses ou cristallisées et leurs couleurs vont du blond clair au brun foncé. La cristallisation du miel est un processus naturel de conservation qui ne modifie pas les vertus et qui arrive après quelques semaines ou mois, selon le nectar floral.

Le miel est un produit reconnu comme excellent pour la santé, il permet par exemple de soulager les maux de gorge ou de cicatriser les plaies.



JUS DE POMME

A L'UNITE

2,79€/L

CARTE D'IDENTITE

Origine : France

Producteur : Ferme La Sapinière
(Normandie, France)

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

La Ferme La Sapinière est une ferme dont la production de boissons à base de pommes (jus, cidre, pommeau, calvados) en fait une ferme typique de la région du "bessin". Située à deux pas d'Omaha Beach, les fruits du verger ont une croissance modifiée par la proximité avec le littoral. Avec des températures moins élevées, la floraison des pommiers est retardée et la teneur en acidité des fruits est augmentée. Dans les vergers de la Ferme, 32 variétés différentes de pommes locales sont cultivées.

Un jus primé !



Ce jus de pomme non pasteurisé est issu de pommes de différentes sortes : sucrées, amères. Il révèle une petite bonne pointe acides. Ce jus a été distingué par la Médaille de Bronze au Concours Général Agricole de Paris, Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, qui récompense les meilleurs produits du terroir français pour soutenir le développement économique de leurs filières de production et promouvoir auprès des consommateurs, une alimentation de qualité issue de l'agriculture et de l'élevage français À conserver au frais après ouverture.



HUILE D'OLIVE BIO ZAYTOU

EN VRAC

7,84€/L

CARTE D'IDENTITE

Origine : Tunisie

Producteur : Mediterroir via
Comptoir d'Ailleurs

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

Mediterroir est un producteur d'Huile d'Olive traditionnel de Tunisie.

Cette petite entreprise familiale perpétue le savoir-faire rural des agriculteurs tunisiens qui travaillent avec la nature, sans apport de traitement chimiques.

Les olives sont cueillies à la main et transportées le jour même à l'usine de pressage. Elles sont nettoyées de leurs impuretés et pressées immédiatement, exclusivement avec la méthode de pression à froid.

Mediterroir a obtenu un des premiers labels IGP en Tunisie pour ses d'huiles d'olives.

L'huile d'olive, un joyau de la nature !

Vantée depuis l'Antiquité pour ses vertus médicinales, l'huile d'olive est connue pour ses des vertus pour le cœur mais aussi pour la peau et les cheveux. Contrairement aux huiles raffinées, dont l'extraction fait appel à des solvants, l'huile d'olive vierge extra est obtenue à partir d'olives fraîches, après pressage, décantation et filtration... En ce sens, c'est un pur jus de fruits. Elle fournit des antioxydants non seulement lors de sa consommation directe, mais aussi lorsqu'elle est utilisée en cuisson. Lors d'une friture, une partie de ses antioxydants « migrent » en effet dans les aliments ! On aurait donc tort de se priver de l'utiliser même s'il est préférable de ne pas dépasser 190 °C pour les huiles vierges extra. Assurez vous de la conserver soigneusement au frais et à l'abri de la lumière. De cette façon, elle n'en sera que plus riche en composés bénéfiques !

LES LEGUMINEUSES





LENTILLES VERTES BIO

EN VRAC

2,90€/ kg

CARTE D'IDENTITE

Origine : Gironde, France

Producteur : DURU

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

DURU sélectionne de produits des meilleures origines et de qualités supérieures. Notre objectif est de mettre en œuvre une politique d'amélioration permanente de la qualité, orientée résolument vers la satisfaction de notre clientèle et sur la maîtrise sanitaire de nos produits en se fondant sur les principes suivants.

Le saviez vous ?

La lentille est probablement originaire du Moyen-Orient, et fut un aliment courant chez les Grecs, les Egyptiens et les Romains. La lentille verte est maintenant cultivée partout dans le monde. Résistante à la sécheresse, elle se cultive en sec, contribuant ainsi à l'économie d'eau. La lentille est, de tous les légumes secs, le plus riche en protéines (plus de 24 %), en fer et en riboflavine (vit B2), et le plus pauvre en matières grasses.

Les légumineuses constituent un réservoir d'énergie avec des apports nutritionnels très intéressants. Elles ont une forte teneur en fibres et en protéines végétales, indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Cela les rend aussi particulièrement rassasiantes ! De plus, un apport régulier en fibres permet de diminuer l'absorption des graisses et du cholestérol et est une très bonne alternative à la consommation de viande.



POIS CHICHE BIO

EN VRAC

2,22€/kg

CARTE D'IDENTITE

Origine : Gironde, France

Producteur : DURU

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

DURU sélectionne de produits des meilleures origines et de qualités supérieures. Notre objectif est de mettre en œuvre une politique d'amélioration permanente de la qualité, orientée résolument vers la satisfaction de notre clientèle et sur la maîtrise sanitaire de nos produits en se fondant sur les principes suivants.

Chiche, les légumineuses !

Le pois chiche appartient à la famille des légumineuses. Riches en protéines végétales, en vitamines et en fibres, tout en étant faible en matières grasses, il se déguste en salade, tartinade, purée, couscous... Associés avec des céréales (riz, blé...), les protéines qu'ils contiennent seront mieux absorbées.

Recette du Houmous libanais :

200 g de pois chiches - 3 càs de Tahin (crème de sésame) Jus d'un demi citron - Sel - huile d'olive
Mettre les pois chiches (de préférence chauds ou tièdes) dans un robot et tourner une fois. Ajouter le jus de citron et saler selon votre goût. Tourner à nouveau pour bien broyer les pois chiches. Ajouter le tahin et mélanger. Ajouter une louche d'eau de cuisson pour rendre le houmous plus onctueux. Servir et décorer avec quelques pois chiches, un peu de sumac ou de paprika et un filet d'huile d'olive.

CONSEILS DE PRÉPARATION POUR LES LÉGUMINEUSES



Les haricots absorbent les sauces et les parfums; ils sont souvent utilisés en accompagnement de viandes mais il s'accommode aussi particulièrement bien avec un simple filet d'huile d'olive !

Temps de trempage : 8 à 12 heures.

Temps de cuisson : 1 heure 30 minutes à feu doux



Après avoir rincé les lentilles, faites les cuire en les recouvrant d'eau froide. À partir des premiers frémissements, comptez environ 30 minutes de cuisson et salez en fin de cuisson.

Temps de cuisson : environ 30 minutes à feu doux



Pour la cuisson, mettez dans une casserole les pois cassés dans 5 fois leur volume d'eau froide. A partir de l'ébullition, faites les cuire à feu doux, salez et poivrez à la fin.

Temps de trempage : pas nécessaire

Temps de cuisson : environ 40 minutes à feu doux



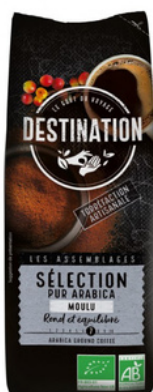
Pour cuire les pois chiches, versez les dans un grand volume d'eau froide salée et comptez 45 minutes de cuisson à feu doux après ébullition.

Temps de trempage : 8 à 12 heures.

Temps de cuisson : environ 45 minutes à feu doux.

CAFÉ, THÉS ET INFUSIONS





CAFE

A L'UNITE

5,84€ le paquet de 500g

CARTE D'IDENTITE

Origine : Amérique du Sud
(assemblage)

Producteur : Entreprise
Destination (Bordeaux, France)

Certifications :



INFOS PRODUCTEURS

L'entreprise de transformation, torréfaction, conditionnement et distribution de produits biologiques et équitables **Destination** a été créée en 1999 à Bordeaux. Elle sélectionne ses matières premières (café, thé, sucre et cacao) en circuits courts et issus de l'agriculture raisonnée, biologique ou biodynamique : cela leur permet de contrôler la qualité des achats à la source. De plus, elle s'applique à offrir un revenu décent à leurs fournisseurs en développant une politique de prix minimum, ainsi qu'à optimiser le transport des marchandises, afin que camions et bateaux ne circulent qu'en étant totalement remplis. Enfin, **Destination** cherche à garantir l'accessibilité de ses produits de qualité en maintenant des prix raisonnables.

Recette anti gaspi !

Le marc de café est une mine de bienfaits : tout d'abord il possède des vertus absorbantes qui le rend très efficace pour éliminer les mauvaises odeurs. Placez - en un peu par exemple dans votre réfrigérateur pour absorber les odeurs trop fortes (notamment pour les amateurs de fromage bien faits!), ou dans le fond de votre poubelle, histoire que l'odeur des déchets qui s'y trouvent ne se répande .

C'est aussi un allié de taille pour la peau : le café est une source de nutriments et d'antioxydants qui sont bénéfiques pour la peau, Les particules éliminent en douceur les cellules mortes, rajeunissent l'épiderme et stimulent la circulation

LES PRODUITS D'HYGIENE ET D'ENTRETIEN





LESSIVE

EN VRAC

2,58€/L

CARTE D'IDENTITE

Origine : France

Producteur : Laboratoire Gravier
(Gard, France)

Certifications :



100%
D'ORIGINE NATURELLE

INFOS PRODUCTEURS

Le laboratoire Gravier installé entre Nîmes et Avignon fabrique des produits bio depuis 1975. Pionniers de la bio, ils proposent une gamme de cosmétiques, huiles essentielles, savons et produits d'entretien tous certifiés par les différents organismes compétents dans les domaines écologiques.

Le laboratoire Gravier contrôle au plus près son approvisionnement en plantes et ingrédients bio par la culture directe ou des partenariats de qualité. Tous les produits sont fabriqués sans parfums de synthèse, conservateurs, colorants, OGM, ni éléments issus de l'industrie pétrochimique. Ils ne sont pas testés sur les animaux, en accord avec la charte « Sans Cruauté » établie par One Voice à laquelle le Laboratoire Gravier a été le premier à adhérer en France.

Infos pratiques

Cette lessive liquide concentrée est destinée au lavage en machine et à la main de tous les textiles, blanc et couleurs, à toute température.

Elle est composée à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle et 10 % du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.*

LES LABELS, C'EST QUOI ?

La plupart de nos produits sont labellisés (AB pour agriculture biologique, IGP pour Indication Géographique Protégée, etc...) Quelle est leur signification ?



Le label Bio Équitable en France repose sur un cahier des charges qui garantit des échanges commerciaux équilibrés et durables. Soumis à un contrôle indépendant, il propose un modèle économique vertueux qui encourage la transition écologique de l'agriculture en France.



L'Indication géographique protégée (IGP) identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique. Avec ce signe, le nom est protégé dans toute l'Union Européenne.



La marque AB est propriété du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. Utilisée à des fins de certification, elle permet, comme le logo bio européen, d'identifier des produits 100% bio ou contenant au moins 95% de produits agricoles bio dans le cas des produits transformés.



Le logo européen "agriculture biologique" est encore appelé "Eurofeuille". Sa présence sur l'étiquetage assure le respect du règlement sur l'agriculture biologique de l'Union européenne.



La certification Ecocert permet la commercialisation des produits d'entretien et de cosmétique d'origine naturelle ou biologique. Il garantit notamment des procédés de production et de transformation respectueux de l'environnement et de la santé humaine.



Le Label FAIRTRADE est synonyme de produits obtenus et commercialisés équitablement. Cela signifie également que le produit est entièrement traçable (séparé des produits non-certifiés) depuis le champ jusqu'au rayon du magasin. Le système fairtraide s'appuie notamment sur un revenu et des conditions de travail décentes pour les travailleurs.



Le Label MSC se retrouve sur le poisson sauvage et garantit que le poisson a été pêché a été récolté dans le respect de l'environnement et de la population piscicole. Le label est géré par le MSC, organisation indépendante sans but lucratif ayant pour vocation de promouvoir des pratiques de pêche durables. Le contrôle s'effectue par des organismes indépendants.



Label Rouge garantit un meilleur goût et de meilleures conditions de production par rapport à d'autres produits similaires. Le contrôle est effectué par plusieurs organismes de contrôle indépendants et accrédités.



L'EU Ecolabel est un label européen pour les produits d'entretien écologiques. Le label garantit un mode de production écologique. Il applique également des exigences de qualité. Ancré dans la législation européenne, il est géré par la Commission européenne. Le contrôle s'effectue par des organismes indépendants.

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ?

Pour plus d'informations :

www.plaine-commune.vrac-asso.org

Olfac : 07 55 33 08 67 - olfac-plaineco@vrac-asso.org

Bien se nourrir sans se ruiner !



Avec le soutien de :

