



Nom/Prénom :

DUCHERE

Adresse postale \* :  
(obligatoire)

Téléphone :

Mail :

### CATALOGUE DU MOIS : Mai 2024

VRAC est une association qui vise à lutter contre les inégalités en matière de consommation en rendant accessibles des produits de qualité au plus grand nombre et prioritairement aux habitant-es des quartiers populaires. VRAC existe grâce aux subventions de bailleurs privés et publics et à la participation des adhérent-es. En faisant peu de marge sur les produits, en les achetant en grandes quantités directement aux producteurs-rices et en limitant les emballages superflus, VRAC entend proposer de bons produits à des prix accessibles !

PRODUITS	VRAC	PRIX PRODUCTEUR	PRIX COUP DE POUCE	PRIX QUARTIER	PRIX HORS QUARTIER	POUR	BIOLOGIQUE LOCAL EQUITABLE ECOLOGIQUE	Quantité souhaitée
Carottes (Bio A Pro)	V	2,05 €	1,03 €	1,85 €	2,26 €	Kg	Biologique, Local	
Pommes de terre (Bio A Pro)	V	1,35 €	0,68 €	1,22 €	1,49 €	Kg	Biologique, Local	
Oignons jaunes (Bio A Pro)	V	2,60 €	1,30 €	2,34 €	2,86 €	Kg	Biologique, Local	
Huile d'olive <b>5 L max</b> (Catalogne, Espagne)	V	11,20 €	5,60 €	10,08 €	12,32 €	Litre	Biologique	
Sel de Guérande (France)	V	1,45 €	0,73 €	1,31 €	1,60 €	Kg	-	
Moutarde (France)		3,55 €	1,78 €	3,20 €	3,91 €	Pots de 350g	Biologique	
Gingembre	V	0,78 €	0,39 €	0,70 €	0,86 €	prix pour 50g	Biologique	
Poivre noir	V	1,11 €	0,56 €	1,00 €	1,22 €	prix pour 50g	Biologique	
Sésame	V	0,46 €	0,23 €	0,41 €	0,50 €	prix pour 50g	Biologique	
Herbes de Provence	V	0,99 €	0,50 €	0,89 €	1,09 €	prix pour 50g	Biologique	
Thym	V	2,48 €	1,24 €	2,23 €	2,73 €	prix pour 50g	Biologique	
Mélange de curry - désormais en vrac !	V	0,94 €	0,47 €	0,85 €	1,04 €	prix pour 50g	Biologique	
Curcuma - désormais en vrac !	V	0,64 €	0,32 €	0,57 €	0,70 €	prix pour 50g	Biologique	
Cumin	V	1,97 €	0,98 €	1,77 €	2,16 €	prix pour 50g	Biologique	
Paprika	V	1,25 €	0,63 €	1,13 €	1,38 €	prix pour 50g	Biologique	
Ail des ours	V	4,03 €	2,01 €	3,62 €	4,43 €	prix pour 50g	Biologique	
Riz long semi-complet (Italie)	V	2,85 €	1,43 €	2,57 €	3,14 €	Kg	Biologique	
Spaghettis (Italie)	V	2,45 €	1,23 €	2,21 €	2,70 €	Kg	Biologique	
Linguine (Italie)	V	2,45 €	1,23 €	2,21 €	2,70 €	Kg	Biologique	
Fusilli (Italie)	V	2,45 €	1,23 €	2,21 €	2,70 €	Kg	Biologique	
Penne (Italie)	V	2,45 €	1,23 €	2,21 €	2,70 €	Kg	Biologique	
Pois chiches (France)	V	3,27 €	1,64 €	2,94 €	3,60 €	Kg	Biologique	
Lentilles Vertes (France)	V	3,45 €	1,73 €	3,11 €	3,80 €	Kg	Biologique	

PRODUITS	VRAC	PRIX PRODUCTE UR	PRIX COUP DE POUCE	PRIX QUARTIER	PRIX HORS QUARTIER	POUR	BIOLOGIQUE LOCAL EQUITABLE ECOLOGIQUE	Quantité souhaitée
Pois cassés (France)	V	2,95 €	1,48 €	2,66 €	3,25 €	Kg	Biologique	
Haricots blancs lingots (France)	V	4,65 €	2,33 €	4,19 €	5,12 €	Kg	Biologique	
Haricots rouges lingots (France)	V	4,65 €	2,33 €	4,19 €	5,12 €	Kg	Biologique	
Farine de Blé T65 (Ain)	V	0,95 €	0,48 €	0,86 €	1,05 €	Kg	Local, supérieure, non traitée	
Farine de Sarrasin (Ain)		3,05 €	1,53 €	2,75 €	3,36 €	Paquets 1kg	Local, biologique	
Farine de Petit Epeautre (Ain)	V	3,55 €	1,78 €	3,20 €	3,91 €	Kg	Local, biologique	
Farine de Maïs (Ain)		1,90 €	0,95 €	1,71 €	2,09 €	Paquets 1kg	Local, biologique	
Farine de Châtaigne - Paquet 400g (Ain)		4,05 €	2,03 €	3,65 €	4,46 €	Paquets 400g	Local, biologique	
Muesli - flocons de céréales avec des graines oléagineuses	V	2,85 €	1,43 €	2,57 €	3,14 €	Kg	Biologique	
Sucre blond (Brésil)	V	2,00 €	1,00 €	1,80 €	2,20 €	Kg	Biologique, équitable	
Chocolat noir 58% - en palets	V	10,55 €	5,28 €	9,50 €	11,61 €	Kg	Biologique, équitable	
Dattes Deglet Nour (Tunisie)	V	5,10 €	2,55 €	4,59 €	5,61 €	Kg	Biologique	
Raisins secs (Turquie)	V	6,55 €	3,28 €	5,90 €	7,21 €	Kg	Biologique	
Figues séchées (Espagne)	V	7,10 €	3,55 €	6,39 €	7,81 €	Kg	Biologique	
Noix de cajou (Mali)	V	14,00 €	7,00 €	12,60 €	15,40 €	Kg	Biologique	
Amandes avec peau (Espagne)	V	12,70 €	6,35 €	11,43 €	13,97 €	Kg	Biologique	
Amandes émondées (Espagne)	V	14,35 €	7,18 €	12,92 €	15,79 €	Kg	Biologique	
Amandes en poudre (Espagne)	V	12,80 €	6,40 €	11,52 €	14,08 €	Kg	Biologique	
Lait de montagne demi-écrémé (Haute Loire) 4 briques max	V	1,15 €	0,58 €	1,04 €	1,27 €	Pièce	Biologique, local	
Œufs (Chaponnay)	V	0,33 €	0,17 €	0,30 €	0,36 €	Pièce	Biologique, local	
Beurre cru (Ain)		2,05 €	1,03 €	1,85 €	2,26 €	Plaquettes de 250g	Biologique, local	
Comté fruité AOC (Ain)	V	15,10 €	7,55 €	13,59 €	16,61 €	Kg	Local	
Cancoillotte nature (Doubs)		4,00 €	2,00 €	3,60 €	4,40 €	Pot de 250g	Local	
Morbier (Ain)	V	15,20 €	7,60 €	13,68 €	16,72 €	Kg	Local	
Rigotte de chèvre fraîche (Rhône)	V	1,12 €	0,56 €	1,01 €	1,23 €	Pièce(s)	Biologique, Local	
Rigotte de chèvre mi-sèche (Rhône)	V	1,12 €	0,56 €	1,01 €	1,23 €	Pièce(s)	Biologique, Local	
Rigotte de chèvre affinée (Rhône)	V	1,12 €	0,56 €	1,01 €	1,23 €	Pièce(s)	Biologique, Local	
Palet de chèvre cendré (Rhône)	V	3,25 €	1,63 €	2,93 €	3,58 €	Pièce(s)	Biologique, Local	
Faisselles de chèvre par 4 (Rhône)		2,80 €	1,40 €	2,52 €	3,08 €	Lot de 4 faisselles	Biologique, Local	
Miel Forêt 500g (Ain - Guillaume -pots en verre)		8,00 €	4,00 €	7,20 €	8,80 €	Pot de 500g	Local	
Miel Montagne 500g (Ain - Guillaume -pots en verre)		8,50 €	4,25 €	7,65 €	9,35 €	Pot de 500g	Local	

PRODUITS	VRAC	PRIX PRODUCTE UR	PRIX COUP DE POUCE	PRIX QUARTIER	PRIX HORS QUARTIER	POUR	BIOLOGIQUE LOCAL EQUITABLE ECOLOGIQUE	Quantité souhaitée
Miel Printemps 500g (Ain - Guillaume -pots en verre)		8,50 €	4,25 €	7,65 €	9,35 €	Pot de 500g	Local	
Miel Lavande 500g (Chartreuse -Hervé - pots en verre)		7,90 €	3,95 €	7,11 €	8,69 €	Pot de 500g	Local	
Miel Toutes Fleurs 500g (Chartreuse -Hervé - pots en verre)		6,30 €	3,15 €	5,67 €	6,93 €	Pot de 500g	Local	
Miel Toutes Fleurs 1kg (Chartreuse -Hervé - pots en verre)		11,00 €	5,50 €	9,90 €	12,10 €	Pot de 1kg	Local	
Miel Châtaigner 500g (Chartreuse -Hervé - pots en verre)		6,70 €	3,35 €	6,03 €	7,37 €	Pot de 500g	Local	
Miel Châtaigner 1kg (Chartreuse -Hervé - pots en verre)		12,00 €	6,00 €	10,80 €	13,20 €	Pot de 1kg	Local	
Miel Forêt 500g (Ain - Thomas -pots en plastique)		8,45 €	4,23 €	7,61 €	9,30 €	Pot de 500g	Local	
Miel Tilleul 500g (Ain - Thomas -pots en plastique)		8,45 €	4,23 €	7,61 €	9,30 €	Pot de 500g	Local	
Miel Acacia 500g Ain - Thomas (pots en plastique)		9,50 €	4,75 €	8,55 €	10,45 €	Pot de 500g	Local	
Compote de pommes sans sucres ajoutés <u>COUPELLE</u> bio - (Drôme)		0,27 €	0,14 €	0,24 €	0,30 €	Pot de 100g	Biologique	
Compote de pommes sans sucres ajoutés <u>GOURDE</u> bio - ( Drôme)		0,41 €	0,21 €	0,37 €	0,45 €	Gourde de 90g	Local, biologique	
Compote deux fruits - <u>COUPELLE</u> bio (goût aléatoire) - (Drôme)		0,32 €	0,16 €	0,29 €	0,35 €	Pot de 100g	Local, biologique	
Purée de tomate (Italie)		1,70 €	0,85 €	1,53 €	1,87 €	Pot de 500ml	Biologique	
Café Dagobert Arabica - 1kg		10,60 €	5,30 €	9,54 €	11,66 €	Paquet de 1kg	Biologique, équitable	
Café Dagobert Arabica - 250g		2,85 €	1,43 €	2,57 €	3,14 €	Paquet de 250g	Biologique, équitable	
Thé vert nature		3,60 €	1,80 €	3,24 €	3,96 €	<u>Sachet de 100g</u>	Biologique, équitable	
Thé noir earl grey		3,20 €	1,60 €	2,88 €	3,52 €	<u>Sachet de 100g</u>	Biologique, équitable	
Cacao en poudre pour boisson chocolatée		5,65 €	2,83 €	5,09 €	6,22 €	Paquet de 800g	Biologique	
Jus de Pomme (Isère)		2,50 €	1,25 €	2,25 €	2,75 €	Bouteille d'1L	Local	
Jus de Pomme/Coing (Isère)		2,65 €	1,33 €	2,39 €	2,92 €	Bouteille d'1L	Local	
Jus de Pomme/Framboise (Isère)		2,65 €	1,33 €	2,39 €	2,92 €	Bouteille d'1L	Local	
Jus de Pomme/Poire (Isère)		2,65 €	1,33 €	2,39 €	2,92 €	Bouteille d'1L	Local	
Jus de Pomme/Fraise (Isère)		2,65 €	1,33 €	2,39 €	2,92 €	Bouteille d'1L	Local	
Jus de Pomme/Cassis (Isère)		2,65 €	1,33 €	2,39 €	2,92 €	Bouteille d'1L	Local	
Gel douche solide - Aloe Vera		3,65 €	2,19 €	3,65 €	4,38 €	Savon de 100g	Biologique	
Gel douche solide - Beurre de karité		3,65 €	2,19 €	3,65 €	4,38 €	Savon de 100g	Biologique	
Shampooing solide - Lavande		3,65 €	2,19 €	3,65 €	4,38 €	Savon de 100g	Biologique	
Shampooing solide - Antipelliculaire		3,65 €	2,19 €	3,65 €	4,38 €	Savon de 100g	Biologique	

PRODUITS	VRAC	PRIX PRODUCTEUR	PRIX COUP DE POUCE	PRIX QUARTIER	PRIX HORS QUARTIER	POUR	BIOLOGIQUE LOCAL EQUITABLE ECOLOGIQUE	Quantité souhaitée
Lait corporel - Beurre de Karité		4,60 €	2,76 €	4,60 €	5,52 €	Flacon de 500 mL	Biologique	
Déodorant - Pierre d'alun		3,40 €	2,04 €	3,40 €	4,08 €	Déodorant 115g	Bio-écologique	
Beurre de Karité Yokoumi		8,10 €	4,86 €	8,10 €	9,72 €	Pot 100 g	Commerce équitable et	
Crème de jour Aloe Vera Marilou Bio - France		3,05 €	1,83 €	3,05 €	3,66 €	Tube de 30ml	Biologique	
Crème de jour Huile d'argan Marilou Bio - France		5,00 €	3,00 €	5,00 €	6,00 €	Tube de 50ml	Biologique	
Crème de nuit Marilou Bio - France		3,05 €	1,83 €	3,05 €	3,66 €	Tube de 30ml	Biologique	
Dentifrice - Menthe		3,10 €	1,86 €	3,10 €	3,72 €	Tube de 75ml	Biologique	
Liquide vaisselle <b>5 L max</b>	<b>V</b>	1,85 €	1,11 €	1,85 €	2,22 €	Litre	Ecologique	
Lessive <b>5 L max</b>	<b>V</b>	2,55 €	1,53 €	2,55 €	3,06 €	Litre	Ecologique	
Savon noir liquide		3,30 €	1,98 €	3,30 €	3,96 €	Flacon de 1L	Ecologique	
Bicarbonate de soude technique		6,94 €	4,16 €	6,94 €	8,33 €	Paquet de 2Kg	Ecologique	
Bande dessinée "Sécurité sociale de l'alimentation"		1,80 €	1,08 €	1,80 €	2,16 €	Livre	Local, Fabriqué en France	
Livre de recettes VRAC "Femmes d'ici, Cuisines d'ailleurs"		14,90 €	8,94 €	14,90 €	17,88 €	Livre	Local, Fabriqué en France	
Livre de recettes VRAC "Restes d'Enfance"		18,00 €	10,80 €	18,00 €	21,60 €	Livre	Local, Fabriqué en France	
Livre "Ensemble pour mieux se nourrir"		13,50 €	8,10 €	13,50 €	16,20 €	Livre	Local, Fabriqué en France	
Boîtes hermétiques (lot de 3) <b>1 par foyer</b>		7,95 €	4,77 €	7,95 €	9,54 €	Lot		
Couteau à pain TEFAL		4,80 €	2,88 €	4,80 €	5,76 €	Unité		
Moule à cake (30x11cm) (1 par foyer)		3,95 €	2,37 €	3,95 €	4,74 €	Pièce		
Moule à cake (23x13cm) (1 par foyer)		5,90 €	3,54 €	5,90 €	7,08 €	Pièce		
Moule à manqué (26cm de diamètre) (1 par foyer)		3,90 €	2,34 €	3,90 €	4,68 €	Pièce		
Moule à tarte (27cm de diamètre) (1 par foyer)		7,45 €	4,47 €	7,45 €	8,94 €	Pièce		
Faitout TEFAL (1 par foyer)		15,00 €	9,00 €	15,00 €	18,00 €	Pièce		
Wok (1 par foyer)		10,00 €	6,00 €	10,00 €	12,00 €	Pièce		
Poêle (28cm diamètre)		12,75 €	7,65 €	12,75 €	15,30 €	Pièce		
Plat à tarte TEFAL - 27 cm		6,00 €	3,60 €	6,00 €	7,20 €	Pièce	-	
							<b>SOUS-TOTAL</b>	
Les produits annotés du signe « V » sont vendus en vrac et nécessitent donc d' <b>apporter des contenants</b> lors des distributions.							<b>* +10% si habitant hors quartier (remplir la case "Quartier oui/non")</b>	
							<b>Montant TOTAL</b>	
Les adhésions sont annuelles. Une cotisation vous sera demandée lors de votre première distribution.							Habitant quartier : <b>à partir d'1 euros</b> Habitant hors quartier : <b>à partir de 20 euros</b>	
Contactez-nous : <a href="mailto:contact-lyon@vrac-asso.org">contact-lyon@vrac-asso.org</a>								
<b>Boîte à idées</b>								

PRODUITS	VRAC	PRIX PRODUCTE UR	PRIX COUP DE POUCE	PRIX QUARTIER	PRIX HORS QUARTIER	POUR	BIOLOGIQUE LOCAL EQUITABLE ECOLOGIQUE	Quantité souhaitée
<p><i>Si vous avez des envies de nouveaux produits à ajouter au catalogue, vous pouvez les indiquer ci-dessous !</i></p>								