



Nom/Prénom :

Groupement :

Adresse postale \* :  
(obligatoire)

Téléphone :

Mail :

## CATALOGUE DU MOIS : OCTOBRE 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 commandée |
|---|------|-----------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------|--------------------|
| Carottes (Bio A Pro)<br><i>Rhône/Loire</i>                  | V    | 2,15 €          | 1,08 €             | 1,94 €        | 2,37 €             | Kg                  | Biologique, Local                     |                    |
| Pommes de terre Agria (Bio A Pro)<br><i>Rhône/Loire</i>     | V    | 1,36 €          | 0,68 €             | 1,22 €        | 1,50 €             | Kg                  | Biologique, Local                     |                    |
| Oignons jaunes (Bio A Pro)<br><i>Rhône</i>                  | V    | 2,71 €          | 1,36 €             | 2,44 €        | 2,98 €             | Kg                  | Biologique, Local                     |                    |
| Huile d'olive <b>5 L max</b><br><i>(Catalogne, Espagne)</i> | V    | 11,20 €         | 5,60 €             | 10,08 €       | 12,32 €            | Litre               | Biologique                            |                    |
| Sel de Guérande<br><i>(France)</i>                          | V    | 1,45 €          | 0,73 €             | 1,31 €        | 1,60 €             | Kg                  | -                                     |                    |
| Moutarde <b>Retour !</b><br><i>(France)</i>                 |      | 3,55 €          | 1,78 €             | 3,20 €        | 3,91 €             | Pots de 350g        | Biologique                            |                    |
| Sésame  | V    | 0,51 €          | 0,26 €             | 0,46 €        | 0,56 €             | prix pour 50g       | Biologique                            |                    |
| Thym  | V    | 2,48 €          | 1,24 €             | 2,23 €        | 2,73 €             | prix pour 50g       | Biologique                            |                    |
| Riz long semi-complet <i>(Italie)</i>                       | V    | 3,16 €          | 1,58 €             | 2,84 €        | 3,48 €             | Kg                  | Biologique                            |                    |
| Linguine<br><i>(Italie)</i>                                 | V    | 2,45 €          | 1,23 €             | 2,21 €        | 2,70 €             | Kg                  | Biologique                            |                    |
| Fusilli<br><i>(Italie)</i>                                  | V    | 2,45 €          | 1,23 €             | 2,21 €        | 2,70 €             | Kg                  | Biologique                            |                    |
| Pois chiches<br><i>(France)</i>                             | V    | 3,27 €          | 1,64 €             | 2,94 €        | 3,60 €             | Kg                  | Biologique                            |                    |
| Lentilles Vertes <i>(France)</i>                            | V    | 3,45 €          | 1,73 €             | 3,11 €        | 3,80 €             | Kg                  | Biologique                            |                    |
| Haricots rouges lingots <i>(France)</i>                     | V    | 4,65 €          | 2,33 €             | 4,19 €        | 5,12 €             | Kg                  | Biologique                            |                    |
| Farine de Blé T65<br><i>(Ain)</i>                           | V    | 0,95 €          | 0,48 €             | 0,86 €        | 1,05 €             | Kg                  | Local, supérieure, non traitée        |                    |
| Farine de Sarrasin<br><i>(Ain)</i>                          |      | 3,05 €          | 1,53 €             | 2,75 €        | 3,36 €             | <u>Paquets 1kg</u>  | Local, biologique                     |                    |
| Farine de Petit Epeautre <i>(Ain)</i>                       | V    | 3,55 €          | 1,78 €             | 3,20 €        | 3,91 €             | Kg                  | Local, biologique                     |                    |
| Farine de Châtaigne - Paquet 400g <i>(Ain)</i>              |      | 4,05 €          | 2,03 €             | 3,65 €        | 4,46 €             | <u>Paquets 400g</u> | Local, biologique                     |                    |
| Muesli - flocons de céréales avec des graines oléagineuses  | V    | 2,85 €          | 1,43 €             | 2,57 €        | 3,14 €             | Kg                  | Biologique                            |                    |
| Sucre blond<br><i>(Brésil)</i>                              | V    | 2,00 €          | 1,00 €             | 1,80 €        | 2,20 €             | Kg                  | Biologique, équitable                 |                    |
| Chocolat noir 58% - en palets                               | V    | 14,19 €         | 7,10 €             | 12,77 €       | 15,61 €            | Kg                  | Biologique, équitable                 |                    |
| Dattes Deglet Nour<br><i>(Tunisie)</i>                      | V    | 5,60 €          | 2,80 €             | 5,04 €        | 6,16 €             | Kg                  | Biologique                            |                    |
| Raisins secs<br><i>(Turquie)</i>                            | V    | 7,20 €          | 3,60 €             | 6,48 €        | 7,92 €             | Kg                  | Biologique                            |                    |

| PRODUITS   | VRAC | PRIX PRODUCTE UR | PRIX COUP DE POUCE | PRIX QUARTIER | PRIX HORS QUARTIER | POUR                  | BIOLOGIQUE LOCAL EQUITABLE ECOLOGIQUE | Quantité commandée |
|--|------|------------------|--------------------|---------------|--------------------|-----------------------|---------------------------------------|--------------------|
| <b>Figues séchées</b><br><i>(Espagne)</i>  | V    | 8,50 €           | 4,25 €             | 7,65 €        | 9,35 €             | Kg                    | Biologique                            |                    |
| <b>Noix de cajou</b> <i>(Mali)</i>   | V    | 14,00 €          | 7,00 €             | 12,60 €       | 15,40 €            | Kg                    | Biologique                            |                    |
| <b>Amandes avec peau</b><br><i>(Espagne)</i>                                       | V    | 12,70 €          | 6,35 €             | 11,43 €       | 13,97 €            | Kg                    | Biologique                            |                    |
| <b>Amandes émondées</b><br><i>(Espagne)</i>  | V    | 14,35 €          | 7,18 €             | 12,92 €       | 15,79 €            | Kg                    | Biologique                            |                    |
| <b>Lait de montagne demi-écrémé (Haute Loire) 4 briques max</b>                    | V    | 1,15 €           | 0,58 €             | 1,04 €        | 1,27 €             | Pièce                 | Biologique, local                     |                    |
| <b>Œufs</b> <i>(Chaponnay)</i>   | V    | 0,33 €           | 0,17 €             | 0,30 €        | 0,36 €             | Pièce                 | Biologique, local                     |                    |
| <b>Beurre cru</b> <i>(Ain)</i>   |      | 2,05 €           | 1,03 €             | 1,85 €        | 2,26 €             | Plaquettes de 250g    | Biologique, local                     |                    |
| <b>Comté fruité AOC</b> <i>(Ain)</i>   | V    | 15,10 €          | 7,55 €             | 13,59 €       | 16,61 €            | Kg                    | Local                                 |                    |
| <b>Rigotte de chèvre fraîche</b><br><i>(Rhône)</i>                                 | V    | 1,12 €           | 0,56 €             | 1,01 €        | 1,23 €             | Pièce(s)              | Biologique, Local                     |                    |
| <b>Rigotte de chèvre mi-sèche</b><br><i>(Rhône)</i>                                | V    | 1,12 €           | 0,56 €             | 1,01 €        | 1,23 €             | Pièce(s)              | Biologique, Local                     |                    |
| <b>Rigotte de chèvre affinée</b><br><i>(Rhône)</i>                                 | V    | 1,12 €           | 0,56 €             | 1,01 €        | 1,23 €             | Pièce(s)              | Biologique, Local                     |                    |
| <b>Palet de chèvre cendré</b><br><i>(Rhône)</i>                                    | V    | 3,25 €           | 1,63 €             | 2,93 €        | 3,58 €             | Pièce(s)              | Biologique, Local                     |                    |
| <b>Faisselles de chèvre par 4</b><br><i>(Rhône)</i>                                |      | 2,80 €           | 1,40 €             | 2,52 €        | 3,08 €             | Lot de 4 faisselles   | Biologique, Local                     |                    |
| <b>Miel Forêt 500g</b><br><i>(Chartreuse -Hervé - pots en verre)</i>               |      | 6,20 €           | 3,10 €             | 5,58 €        | 6,82 €             | Pot de 500g           | Local                                 |                    |
| <b>Miel Toutes Fleurs 500g</b><br><i>(Chartreuse -Hervé - pots en verre)</i>       |      | 6,30 €           | 3,15 €             | 5,67 €        | 6,93 €             | Pot de 500g           | Local                                 |                    |
| <b>Miel Toutes Fleurs 1kg</b><br><i>(Chartreuse -Hervé - pots en verre)</i>        |      | 11,00 €          | 5,50 €             | 9,90 €        | 12,10 €            | Pot de 1kg            | Local                                 |                    |
| <b>Miel Châtaigner 1kg</b><br><i>(Chartreuse -Hervé - pots en verre)</i>           |      | 12,00 €          | 6,00 €             | 10,80 €       | 13,20 €            | Pot de 1kg            | Local                                 |                    |
| <b>Miel Forêt 500g</b><br><i>(Ain - Thomas -pots en plastique)</i>                 |      | 8,45 €           | 4,23 €             | 7,61 €        | 9,30 €             | Pot de 500g           | Local                                 |                    |
| <b>Miel Tilleul 500g</b><br><i>(Ain - Thomas -pots en plastique)</i>               |      | 8,45 €           | 4,23 €             | 7,61 €        | 9,30 €             | Pot de 500g           | Local                                 |                    |
| <b>Miel Acacia 500g</b><br><i>Ain - Thomas (pots en plastique)</i>                 |      | 9,50 €           | 4,75 €             | 8,55 €        | 10,45 €            | Pot de 500g           | Local                                 |                    |
| <b>Compote de pommes sans sucres ajoutés <u>COUPELLE bio</u></b> - <i>(Drôme)</i>  |      | 0,27 €           | 0,14 €             | 0,24 €        | 0,30 €             | Pot de 100g           | Biologique                            |                    |
| <b>Compote de pommes sans sucres ajoutés <u>GOURDE bio</u></b> - <i>( Drôme)</i>   |      | 0,41 €           | 0,21 €             | 0,37 €        | 0,45 €             | Gourde de 90g         | Local, biologique                     |                    |
| <b>Compote deux fruits - <u>COUPELLE bio</u></b> (goût aléatoire) - <i>(Drôme)</i> |      | 0,32 €           | 0,16 €             | 0,29 €        | 0,35 €             | Pot de 100g           | Local, biologique                     |                    |
| <b>Purée de tomate</b><br><i>(Italie)</i>  |      | 1,70 €           | 0,85 €             | 1,53 €        | 1,87 €             | Pot de 500ml          | Biologique                            |                    |
| <b>Café Dagobert Arabica - 1kg</b>   |      | 10,60 €          | 5,30 €             | 9,54 €        | 11,66 €            | Paquet de 1kg         | Biologique, équitable                 |                    |
| <b>Café Dagobert Arabica - 250g</b>  |      | 2,85 €           | 1,43 €             | 2,57 €        | 3,14 €             | Paquet de 250g        | Biologique, équitable                 |                    |
| <b>Thé vert nature (gunpowder)</b>   |      | 3,60 €           | 1,80 €             | 3,24 €        | 3,96 €             | <u>Sachet de 100g</u> | Biologique, équitable                 |                    |
| <b>Thé noir earl grey</b>  |      | 3,20 €           | 1,60 €             | 2,88 €        | 3,52 €             | <u>Sachet de 100g</u> | Biologique, équitable                 |                    |

| PRODUITS   | VRAC     | PRIX PRODUCTEUR | PRIX COUP DE POUCE | PRIX QUARTIER | PRIX HORS QUARTIER | POUR   | BIOLOGIQUE LOCAL EQUITABLE ECOLOGIQUE | Quantité commandée |
|--|----------|-----------------|--------------------|---------------|--------------------|--|---------------------------------------|--------------------|
| Cacao en poudre pour boisson chocolatée (-30%)<br>Vendu sans le carton   |          | 3,95 €          | 1,98 €             | 3,56 €        | 4,35 €             | Paquet de 800g   | Biologique                            |                    |
| Jus de Pomme<br>(Isère)  |          | 2,58 €          | 1,29 €             | 2,32 €        | 2,84 €             | Bouteille d'1L   | Local                                 |                    |
| Jus de Pomme/Cassis<br>(Isère)   |          | 2,71 €          | 1,36 €             | 2,44 €        | 2,98 €             | Bouteille d'1L   | Local                                 |                    |
| Shampooing Douche (liquide)<br>Miel <b>Retour !</b>  |          | 5,09 €          | 3,05 €             | 5,09 €        | 6,11 €             | Bouteille d'1L   | Bio-écologique                        |                    |
| Shampooing Douche (liquide)<br>Aloe Vera <b>Retour !</b>   |          | 5,09 €          | 3,05 €             | 5,09 €        | 6,11 €             | Bouteille d'1L   | Bio-écologique                        |                    |
| Beurre de Karité   |          | 7,30 €          | 4,38 €             | 7,30 €        | 8,76 €             | Pot 120 g  | Commerce équitable                    |                    |
| 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<br>Marilou Bio - France  |          | 5,00 €          | 3,00 €             | 5,00 €        | 6,00 €             | Tube de 50ml   | Biologique                            |                    |
| Crème de nuit<br>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                            |                    |
| Kit accessoires "cosmétiques faits maison"   |          | 7,75 €          | 4,65 €             | 7,75 €        | 9,30 €             | Kit avec béccher, entonnoir, fouet, spatule et liquipipettes                 |                                       |                    |
| 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             |                    |
| <p>Les produits annotés du signe « V » sont vendus en vrac et nécessitent donc d'<b>apporter des contenants</b> lors des distributions.</p> <p>Les adhésions sont annuelles. Une cotisation vous sera demandée lors de votre première distribution.</p> <p align="center"><b>Contactez-nous : <a href="mailto:contact-lyon@vrac-asso.org">contact-lyon@vrac-asso.org</a></b></p> |          |                 |                    |               |                    | <b>SOUS-TOTAL</b>  |                                       |                    |
|  |          |                 |                    |               |                    | * <b>+10% si habitant hors quartier (remplir la case "Quartier oui/non")</b> |                                       |                    |
|  |          |                 |                    |               |                    | <b>Montant TOTAL</b>   |                                       |                    |
|  |          |                 |                    |               |                    | Habitant quartier : à partir d'1 euros                                       |                                       |                    |
|  |          |                 |                    |               |                    | Habitant hors quartier : à partir de 20 euro                                 |                                       |                    |
| <b>Boîte à idées</b>   |          |                 |                    |               |                    |  |                                       |                    |
| Si vous avez des envies de nouveaux produits à ajouter au catalogue, vous pouvez les indiquer ci-dessous !   |          |                 |                    |               |                    |  |                                       |                    |

| PRODUITS | VRAC | <i>PRIX<br/>PRODUCTE<br/>UR</i> | PRIX<br>COUP<br>DE<br>POUCE | PRIX<br>QUARTIER | PRIX HORS<br>QUARTIER | POUR | BIOLOGIQUE<br>LOCAL<br>EQUITABLE<br>ECOLOGIQUE | Quantité<br>commandée |
|----------|------|---------------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------|------|--|-----------------------|
|          |      |                                 |                             |                  |                       |      |  |                       |