

## CATALOGUE DU MOIS : MARS 2025

| PRODUITS  | VRAC     | PRIX<br>PRODUCTEUR | PRIX<br>COUP DE<br>POUCE | PRIX<br>QUARTIER | PRIX HORS<br>QUARTIER | POUR               | Quantité<br>commandée |
|---|----------|--------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|
| Huile d'olive <b>BIO</b> 5 L max<br>(Catalogne, Espagne)                                  | <b>V</b> | 9,47 €             | 4,74 €                   | 8,52 €           | 10,42 €               | Litre              |                       |
| Sel de Guérande <b>BIO</b><br>(Pays de la Loire)  | <b>V</b> | 1,35 €             | 0,68 €                   | 1,22 €           | 1,49 €                | Kg                 |                       |
| Sésame <b>BIO</b><br>(Ouganda)  | <b>V</b> | 0,48 €             | 0,24 €                   | 0,43 €           | 0,52 €                | prix pour 50g      |                       |
| Thym <b>BIO</b><br>(Egypte)   | <b>V</b> | 1,69 €             | 0,85 €                   | 1,52 €           | 1,86 €                | prix pour 50g      |                       |
| Riz long semi-complet <b>BIO</b><br>(Italie)  | <b>V</b> | 2,83 €             | 1,42 €                   | 2,55 €           | 3,11 €                | Kg                 |                       |
| Spaghettis <b>BIO</b><br>(Italie)   | <b>V</b> | 2,38 €             | 1,19 €                   | 2,14 €           | 2,62 €                | Kg                 |                       |
| Penne <b>BIO</b><br>(Italie)  | <b>V</b> | 2,44 €             | 1,22 €                   | 2,20 €           | 2,68 €                | Kg                 |                       |
| Pois chiches <b>BIO</b><br>(Charente, Dordogne)   | <b>V</b> | 3,08 €             | 1,54 €                   | 2,77 €           | 3,39 €                | Kg                 |                       |
| Lentilles Vertes <b>BIO</b><br>(Charente, Dordogne)                                       | <b>V</b> | 3,41 €             | 1,71 €                   | 3,07 €           | 3,75 €                | Kg                 |                       |
| Haricots blancs lingots <b>BIO</b><br>(Charentes, Dordogne)                               | <b>V</b> | 4,65 €             | 2,33 €                   | 4,19 €           | 5,12 €                | Kg                 |                       |
| Farine de Blé T65 non traitée<br>(Rhône Alpes, Isère)                                     | <b>V</b> | 0,89 €             | 0,45 €                   | 0,80 €           | 0,98 €                | Kg                 |                       |
| Farine de Sarrasin - paquet de 1kg <b>BIO</b><br>(Bourgogne, Franche-Comté)               |          | 3,04 €             | 1,52 €                   | 2,74 €           | 3,34 €                | <u>Paquets 1kg</u> |                       |
| Farine de Maïs - paquet de 1kg <b>BIO</b><br>(Centre Val de Loire, Berry)                 |          | 2,15 €             | 1,08 €                   | 1,94 €           | 2,37 €                | <u>Paquets 1kg</u> |                       |
| Muesli <b>BIO</b><br>/ \ flocons de céréales avec des graines oléagineuses<br>(UE/non UE) | <b>V</b> | 3,07 €             | 1,54 €                   | 2,76 €           | 3,38 €                | Kg                 |                       |
| Sucre blond <b>BIO</b><br>(Brésil, Colombie)  | <b>V</b> | 2,14 €             | 1,07 €                   | 1,93 €           | 2,35 €                | Kg                 |                       |
| Chocolat noir 58 % - en palets <b>BIO</b><br>(République Dominicaine, Pologne, France)    | <b>V</b> | 15,30 €            | 7,65 €                   | 13,77 €          | 16,83 €               | Kg                 |                       |
| Dattes Deglet Nour <b>BIO</b><br>(Tunisie)  | <b>V</b> | 5,75 €             | 2,88 €                   | 5,18 €           | 6,33 €                | Kg                 |                       |
| Raisins secs <b>BIO</b><br>(Turquie)  | <b>V</b> | 8,66 €             | 4,33 €                   | 7,79 €           | 9,53 €                | Kg                 |                       |
| Figues séchées <b>BIO</b><br>(Espagne)  | <b>V</b> | 8,50 €             | 4,25 €                   | 7,65 €           | 9,35 €                | Kg                 |                       |
| Noix de cajou <b>BIO</b><br>(Mali, Franche Comté)   | <b>V</b> | 14,00 €            | 7,00 €                   | 12,60 €          | 15,40 €               | Kg                 |                       |
| Amandes avec peau <b>BIO</b><br>(Espagne)   | <b>V</b> | 12,67 €            | 6,34 €                   | 11,40 €          | 13,94 €               | Kg                 |                       |
| Amandes en poudre <b>BIO</b><br>(Espagne)   | <b>V</b> | 12,79 €            | 6,40 €                   | 11,51 €          | 14,07 €               | Kg                 |                       |
| Lait de montagne demi-écrémé <b>BIO</b><br>(Haute Loire) 5 Max                            |          | 1,15 €             | 0,58 €                   | 1,04 €           | 1,27 €                | Pièce              |                       |
| Œufs <b>BIO</b><br>(Chaponnay)  | <b>V</b> | 0,35 €             | 0,18 €                   | 0,32 €           | 0,39 €                | Pièce              |                       |

| PRODUITS   | VRAC     | PRIX<br>PRODUCTEUR | PRIX<br>COUP DE<br>POUCE | PRIX<br>QUARTIER | PRIX HORS<br>QUARTIER | POUR                   | Quantité<br>commandée |
|--|----------|--------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| Beurre cru <b>5 Max</b><br>(Ain)   |          | 2,10 €             | 1,05 €                   | 1,89 €           | 2,31 €                | Plaquettes de<br>250g  |                       |
| Comté fruité AOC<br>(Ain)  | <b>V</b> | 15,28 €            | 7,64 €                   | 13,75 €          | 16,81 €               | Kg                     |                       |
| Rigotte de chèvre fraîche <b>BIO</b><br>(Rhône)                              | <b>V</b> | 1,12 €             | 0,56 €                   | 1,01 €           | 1,23 €                | Pièce(s)               |                       |
| Rigotte de chèvre mi-sèche <b>BIO</b><br>(Rhône)                             | <b>V</b> | 1,12 €             | 0,56 €                   | 1,01 €           | 1,23 €                | Pièce(s)               |                       |
| Rigotte de chèvre affinée <b>BIO</b><br>(Rhône)                              | <b>V</b> | 1,12 €             | 0,56 €                   | 1,01 €           | 1,23 €                | Pièce(s)               |                       |
| Palet de chèvre cendré <b>BIO</b><br>(Rhône) <b>5 Max</b>                    | <b>V</b> | 3,25 €             | 1,63 €                   | 2,93 €           | 3,58 €                | Pièce(s)               |                       |
| Faisselles de chèvre par 4 <b>BIO</b><br>(Rhône) <b>5 Max</b>                |          | 2,81 €             | 1,41 €                   | 2,53 €           | 3,09 €                | Lot de 4<br>faisselles |                       |
| Fromage blanc de chèvre <b>BIO</b><br>(Rhône) <b>5 Max</b>                   |          | 5,86 €             | 2,93 €                   | 5,27 €           | 6,45 €                | Pot de 1 kg            |                       |
| Miel Forêt 500g<br>(Ain - Guillaume - pots en verre)                         |          | 8,00 €             | 4,00 €                   | 7,20 €           | 8,80 €                | Pot de 500g            |                       |
| Miel Montagne 500g<br>(Ain - Guillaume - pots en verre)                      |          | 8,50 €             | 4,25 €                   | 7,65 €           | 9,35 €                | Pot de 500g            |                       |
| Miel Printemps 500g<br>(Ain - Guillaume - pots en verre)                     |          | 8,50 €             | 4,25 €                   | 7,65 €           | 9,35 €                | Pot de 500g            |                       |
| Miel Lavande 500g<br>(Chartreuse - Hervé - pots en verre)                    |          | 7,90 €             | 4,74 €                   | 7,90 €           | 9,48 €                | Pot de 500g            |                       |
| Miel Toutes Fleurs 500g<br>(Chartreuse - Hervé - pots en verre)              |          | 6,60 €             | 3,96 €                   | 6,60 €           | 7,92 €                | Pot de 500g            |                       |
| Miel Toutes Fleurs 1kg<br>(Chartreuse - Hervé - pots en verre)               |          | 12,00 €            | 7,20 €                   | 12,00 €          | 14,40 €               | Pot de 1kg             |                       |
| Miel Châtaigner 500g<br>(Chartreuse - Hervé - pots en verre)                 |          | 6,60 €             | 3,96 €                   | 6,60 €           | 7,92 €                | Pot de 500g            |                       |
| Miel Châtaigner 1kg<br>(Chartreuse - Hervé - pots en verre)                  |          | 12,00 €            | 7,20 €                   | 12,00 €          | 14,40 €               | Pot de 1kg             |                       |
| Compote de pommes sans sucres ajoutés <b>COUPELLE BIO</b><br>(Drôme)         |          | 0,27 €             | 0,14 €                   | 0,24 €           | 0,30 €                | Pot de 100g            |                       |
| Compote de pommes sans sucres ajoutés <b>GOURDE BIO</b><br>(Drôme)           |          | 0,41 €             | 0,21 €                   | 0,37 €           | 0,45 €                | Gourde de 90g          |                       |
| Compote deux fruits - <b>COUPELLE</b> - goût aléatoire <b>BIO</b><br>(Drôme) |          | 0,31 €             | 0,16 €                   | 0,28 €           | 0,34 €                | Pot de 100g            |                       |
| Purée de tomate <b>BIO</b><br>(Italie)                                       |          | 1,83 €             | 0,92 €                   | 1,65 €           | 2,01 €                | Pot de 500ml           |                       |
| Café Dagobert Arabica - 1kg <b>BIO</b><br>(Torréfié dans l'Ain)              |          | 11,67 €            | 5,84 €                   | 10,50 €          | 12,84 €               | Paquet de 1kg          |                       |
| Café Dagobert Arabica - 250g <b>BIO</b><br>(Torréfié dans l'Ain)             |          | 3,20 €             | 1,60 €                   | 2,88 €           | 3,52 €                | Paquet de 250g         |                       |
| Thé vert nature (gunpowder) -100g <b>BIO</b><br>(Chine)                      |          | 3,99 €             | 2,00 €                   | 3,59 €           | 4,39 €                | <u>Sachet de 100g</u>  |                       |
| Thé noir earl grey - 100g <b>BIO</b><br>(Sri Lanka)                          |          | 3,99 €             | 2,00 €                   | 3,59 €           | 4,39 €                | <u>Sachet de 100g</u>  |                       |
| Cacao en poudre <b>/!\ 32 % de cacao BIO</b>                                 |          | 7,29 €             | 3,65 €                   | 6,56 €           | 8,02 €                | Paquet de 800g         |                       |
| Jus de Pomme (Isère)   |          | 2,67 €             | 1,34 €                   | 2,40 €           | 2,94 €                | Bouteille d'1L         |                       |
| Jus de Pomme/Coing (Isère)   |          | 2,79 €             | 1,40 €                   | 2,51 €           | 3,07 €                | Bouteille d'1L         |                       |

| PRODUITS  | VRAC     | PRIX<br>PRODUCTEUR | PRIX<br>COUP DE<br>POUCE | PRIX<br>QUARTIER | PRIX HORS<br>QUARTIER | POUR  | Quantité<br>commandée |
|---|----------|--------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|---|-----------------------|
| Shampooing solide - Lavande <b>BIO</b><br>(Occitanie, Gard)   |          | 5,34 €             | 3,20 €                   | 5,34 €           | 6,41 €                | Savon de 100g   |                       |
| Shampooing solide - Antipelliculaire <b>BIO</b><br>(Occitanie, Gard)  |          | 5,34 €             | 3,20 €                   | 5,34 €           | 6,41 €                | Savon de 100g   |                       |
| Beurre de Karité OKA <b>BIO</b><br>(République de Guinée, Togo)   |          | 10,27 €            | 6,16 €                   | 10,27 €          | 12,32 €               | Pot 100 g   |                       |
| Crème de jour Aloe Vera Marilou <b>BIO</b><br>(France)  |          | 3,43 €             | 2,06 €                   | 3,43 €           | 4,12 €                | Tube de 30ml  |                       |
| Crème de jour Huile d'argan Marilou <b>BIO</b><br>(France)  |          | 5,62 €             | 3,37 €                   | 5,62 €           | 6,74 €                | Tube de 50ml  |                       |
| Crème de nuit Marilou <b>BIO</b><br>(France)  |          | 3,43 €             | 2,06 €                   | 3,43 €           | 4,12 €                | Tube de 30ml  |                       |
| Dentifrice - Menthe <b>BIO</b><br>(Occitanie, Gard)   |          | 3,51 €             | 2,11 €                   | 3,51 €           | 4,21 €                | Tube de 75ml  |                       |
| Liquide vaisselle <b>BIO</b><br>(Occitanie, Gard) <b>5 L max</b>  | <b>V</b> | 2,17 €             | 1,30 €                   | 2,17 €           | 2,60 €                | Litre   |                       |
| Lessive <b>BIO</b><br>(Occitanie, Gard) <b>5 L max</b>  | <b>V</b> | 2,95 €             | 1,77 €                   | 2,95 €           | 3,54 €                | Litre   |                       |
| Savon noir liquide <b>BIO</b><br>(Occitanie, Gard)  |          | 3,87 €             | 2,32 €                   | 3,87 €           | 4,64 €                | Flacon de 1L  |                       |
| Bicarbonat de soude technique <b>BIO</b><br>(Occitanie, Gard)   |          | 8,76 €             | 5,26 €                   | 8,76 €           | 10,51 €               | Paquet de 2Kg   |                       |
| Kit accessoires "cosmétiques faits maison"  |          | 7,38 €             | 4,43 €                   | 7,38 €           | 8,86 €                | Kit avec béccher, entonnoir, fouet, spatule et liquipipettes          |                       |
| Bande dessinée "Sécurité sociale de l'alimentation, encore des patates"   |          | 2,20 €             | 1,32 €                   | 2,20 €           | 2,64 €                | Livre   |                       |
| Livre de recettes VRAC "Restes d'Enfance"   |          | 19,80 €            | 11,88 €                  | 19,80 €          | 23,76 €               | Livre   |                       |
| Livre "Ensemble pour mieux se nourrir"  |          | 14,85 €            | 8,91 €                   | 14,85 €          | 17,82 €               | Livre   |                       |
| Culotte menstruelle détachable" Anaé" - flux abondant (tailles 36,38,40,42,44) <b>Cotton BIO</b><br>(Portugal)  |          | 16,20 €            | 9,72 €                   | 16,20 €          | 19,44 €               | pièce   |                       |
| Jeu de société Opla : Naéco<br>(Rhône-Alpes)  |          | 7,92 €             | 4,75 €                   | 7,92 €           | 9,50 €                | Jeu   |                       |
| Jeu de société Opla : In Extremis<br>(Rhône-Alpes)  |          | 12,72 €            | 7,63 €                   | 12,72 €          | 15,26 €               | Jeu   |                       |
|   |          |                    |                          |                  |                       | <b>SOUS-TOTAL</b>   |                       |
| Les produits annotés du signe « <b>V</b> » sont vendus en vrac et nécessitent donc d' <u>apporter des contenants</u> lors des distributions.  |          |                    |                          |                  |                       | * +10% si habitant hors quartier (remplir la case "Quartier oui/non") |                       |
|   |          |                    |                          |                  |                       | <b>Montant TOTAL</b>  |                       |
| <p align="center"><b>ADHÉSIONS :</b><br/> Les adhésions sont annuelles.<br/> Une cotisation vous sera demandée lors de votre première distribution.<br/> <b>Tarif "quartier" et "coup de pouce" : à partir d'1 euros</b><br/> <b>Tarif "hors quartier" : à partir de 20 euros</b></p> |          |                    |                          |                  |                       |   |                       |

| PRODUITS | VRAC | <i>PRIX<br/>PRODUCTEUR</i> | <b>PRIX<br/>COUP DE<br/>POUCE</b> | <b>PRIX<br/>QUARTIER</b> | <b>PRIX HORS<br/>QUARTIER</b> | POUR | Quantité<br>commandée |
|----------|------|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------|------|-----------------------|
|          |      |                            |                                   |                          |                               |      |                       |