

# LE CATALOGUE DES PRODUITS



**Des produits de qualité à  
prix accessibles !**



Voici le catalogue des produits proposés par VRAC Paris et disponibles sur la plateforme de prise de commande en ligne "L'épicerie VRAC".

Chaque mois, nous proposons à nos adhérents de **commander ensemble** des produits issus de l'**agriculture biologique** et/ou du **commerce équitable**. Nous favorisons les **circuits courts**, avec au plus un intermédiaire entre le producteur et l'adhérent.e ! Nous nous efforçons aussi, dans la mesure du possible, de nous approvisionner auprès de **producteurs locaux** et de favoriser les **démarches durables** tant sur le plan environnemental que social.

Veillez noter que selon la saison, l'état de la production de nos agriculteurs partenaires liée aux conditions climatiques, les contraintes logistiques ou encore les promotions notamment pour les produits d'hygiène et ménagers, certains produits peuvent ne pas être disponibles lors de la prise de commande en ligne.

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 avec vous et vos contenants lors de l'épicerie éphémère !



Vous avez des idées de produits ?  
Vous connaissez des producteurs régionaux ?

**Faites-nous en part !**



Nous essayons de tenir compte de vos remarques et suggestions pour **faire évoluer avec vous ce catalogue** et nous doter de nouvelles références !

# N'oubliez pas vos contenants !



Bocaux, boîtes en plastiques, sachets réutilisables, bouteilles pour les liquides sont **indispensables** pour venir récupérer vos produits lors des épiceries éphémères !



# LES FRUITS SECS





# Amandes

EN VRAC

1kg = 14,50€

Amandes grillées 1 kg = 17€

## Carte d'identité

**Origine** : Espagne (Extremadura)

**Producteur** : Coopérative

"Bioterra" (Cortes de Peleas,  
Espagne)

Par EticMiam

**Certifications** :



**Bioterra** est une coopérative pionnière. En 1990, à Corte de Peleas, dans la région d'Extremadure, un groupe d'agriculteurs cultivant des amandes a décidé de les transformer sur place afin de garder **la valeur ajoutée sur leur territoire**.

Même si la coopérative s'est dotée au fil des ans d'équipements pour la transformation, le conditionnement et le stockage, **beaucoup d'étapes restent manuelles**. Bioterra se développe en conjuguant la typicité de son terroir et l'expérimentation permanente, afin de rémunérer toujours mieux ses adhérents.

## Le saviez-vous ?

L'amande est le fruit à coque de l'amandier, qui est de la même famille que les pêchiers, cerisiers ou encore pruniers ! Si leur culture est très gourmande en eau, les amandes ont de très bons apports nutritionnels. Elles sont par exemple riches en fibres, en minéraux et en vitamine E antioxydante, qui aide à protéger les cellules de certaines agressions. Leur consommation est aussi excellente pour le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire.

On trouve les amandes sous différentes formes : fraîches, effilées, en poudre... mais avec les amandes entières avec la peau, qui contient le plus d'antioxydants, sont les meilleures en termes nutritionnels. Enfin, comme leur apport en sucre est faible, c'est un bon allié "santé" en cas de petite faim.

# Dattes

VARIÉTÉ DEGLET NOUR  
EN VRAC  
**1kg = 5,60€**



## Carte d'identité

**Origine :** Tunisie  
**Producteur :** entreprise  
Agro Sourcing (Meyreuil, France)

### Certifications :



## Infos producteur

Agro Sourcing 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. Elle suit les principes du Commerce Equitable pour la totalité de ses filières.

## Qu'est-ce que le label BioPartenaire ?

C'est un label associatif créé depuis 2002, 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. Il atteste donc d'un engagement concret des entreprises envers les producteurs. Les entreprises membres de l'association BioPartenaire participent activement à la préservation du tissu économique rural et des écosystèmes.

## Le saviez-vous ?

Les dattes sont les fruits du palmier-dattier, un arbre emblématique des oasis sahariennes. Leur culture exige de la chaleur; elles ne poussent donc pas en France ! C'est à la fin de l'hiver que les premières dattes apparaissent. Elles sont en grappes, de couleur noire ou verte et atteignent leur taille définitive en octobre. Elles se sont alors colorées en jaune et le sucre s'est concentré dans leur chaire. Elles sont ensuite séchées traditionnellement au soleil. La datte est facile à manger sur le pouce; en grignoter trois ou quatre dattes apportent plaisir et énergie. Pratiquement dépourvues de lipides et très riches en glucides, consommer des dattes contribue à l'équilibre nutritionnel des personnes actives !



# Figues

VARIÉTÉ CALABACITA  
EN VRAC  
1 Kg = 8,90 €

## Carte d'identité

**Origine :** Espagne

**Producteur :**

Producteur Bioles (province de Malaga)

Entreprise EticMiam

**Certifications :**



## Infos producteur

À Alameda, dans la province de Malaga, Leonor, Deblas et Carlos ont uni leur passion pour créer une entreprise familiale spécialisée dans les fruits déshydratés, [Bioles](#). Après avoir ouvert un magasin de produits biologiques, les nombreux contacts de Carlos avec les producteurs locaux leur ont permis de sauter le pas.

Leonor, Deblas et Carlos font les marchés le samedi matin, approvisionnent magasins locaux, groupements de consommateurs, cantines scolaires et artisans qui transforment leurs produits. Outre les fruits déshydratés commercialisés par Eticmiam, la gamme de Bioles couvre également des légumineuses, des fruits secs et des farines. À toutes les étapes, l'équipe de Bioles est attentive à la protection de l'environnement (emballages recyclables, panneaux photovoltaïques, ...) et s'engage pour la solidarité internationale (implication dans plusieurs ONG, accueil d'enfants sahraouis,...).

[Eticmiam](#), c'est une sélection rigoureuse de fruits et légumes, et leurs dérivés, alliant goût, santé et responsabilité.

Ils importent des produits complémentaires de l'offre locale française peu ou pas cultivés en France, de qualité et tracés, en provenance directe de petits producteurs pratiquant une agriculture responsable et familiale.

Dans une vision **éthique** et **équitable**, ils s'engagent dans la durée avec nos producteurs. Ce sont eux qui fixent librement leurs tarifs à l'année. Ils les accompagnent également dans leur développement (logistique, etc.)

## Le saviez-vous ?

Les figes séchées sont notamment riches en : phosphore, manganèse, fer, magnésium, potassium et calcium.



# Figues

VARIÉTÉ LERIDA  
EN VRAC  
1k g = 10,20 €

## Carte d'identité

**Origine :** Turquie  
**Producteur :** entreprise  
Agro Sourcing (Meyreuil, France)

### Certifications :



## Infos producteur

Agro Sourcing 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. Elle suit les principes du Commerce Equitable pour la totalité de ses filières.

## Qu'est-ce que le label BioPartenaire ?

C'est un label associatif créé depuis 2002, 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. Il atteste donc d'un engagement concret des entreprises envers les producteurs. Les entreprises membres de l'association BioPartenaire participent activement à la préservation du tissu économique rural et des écosystèmes.

## Le saviez-vous ?

Les figues séchées sont notamment riches en : phosphore, manganèse, fer, magnésium, potassium et calcium.

# Raisins secs



VARIÉTÉ SULTANINE EN  
VRAC

**1k g = 4,30 €**

## Carte d'identité

**Origine :** Turquie

**Producteur :** entreprise  
Agro Sourcing (Meyreuil, France)

**Certifications :**



## Infos producteur

Agro Sourcing est une société familiale fondée en 2004 et 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. Elle suit les principes du Commerce Equitable pour la totalité de ses filières. En Turquie, Agro Sourcing travaille prioritairement avec des villages intégralement en agriculture biologique, afin de limiter les risques de contaminations croisées avec des intrants chimiques issus des productions conventionnelles.

## Conseil cuisine

Comme pour les figes, faites-les fait tremper dans de l'eau chaude avant de les cuisiner. Les raisins vont se gorger et devenir plus moelleux. Incorporez-les dans vos préparations sucrées (gâteaux, mueslis...) ou salées (couscous, salades...).

## Le saviez-vous ?

La modification des couleurs du raisin a lieu pendant le séchage. Ces raisins bruns sont séchés au soleil. Les raisins secs sont concentrés en oligoéléments tels que le calcium, le fer (en remède contre l'anémie), le magnésium (utile contre le stress et l'anxiété) ou encore le potassium (contre l'hypertension). Ils sont également une excellente source de vitamines et de fibres qui facilitent la digestion. Profitez de leur apport énergétique en mangeant une poignée de raisins avant de faire du sport et pour faciliter la récupération.

# LES PRODUITS D'ÉPICERIE



# Chocolat noir

## 58%



EN PALET - EN VRAC

1kg = 9,35 €

### Carte d'identité

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

**Producteur** : entreprise Koaka (Carpentras, France)

**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

**Certifications** :



### Infos producteur

Kaoka est une entreprise française familiale créée en 1989, qui met trois filières de cacao (Equateur, Sao Tomé et République Dominicaine) au coeur 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.

### Le saviez-vous ?

Le chocolat est fabriqué à partir du cacaoyer, un arbre qui pousse dans les zones équatoriales. A l'intérieur de chaque cabosse de cacao se trouvent des graines qu'on place dans des caisses en bois afin qu'elles fermentent. Après leur séchage, les fèves de cacao sont triées et transformées en une pâte, à laquelle d'autres ingrédients seront ajoutés en fonction du chocolat que l'on souhaite obtenir. Par exemple, pour le chocolat noir, on ajoute à la pâte de cacao du beurre de cacao et du sucre. Le chocolat doit ensuite être malaxé à haute température durant de longues heures pour obtenir une texture liquide et lisse avant d'être moulé (et dégusté !)

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.



# Compote de pommes

EN COUPELLE - À L'UNITÉ  
**1 coupelle = 0,33€**

## Carte d'identité

**Origine** : France

**Producteur** : entreprise Charles et Alice (Drôme et Vaucluse, France)

**Ingrédients** : Purée de pommes 99,8%, Jus de citron, Antioxydant acide ascorbique  
SANS SUCRES AJOUTES

**Certifications** :



## Infos producteur

L'entreprise Charles et Alice est née dans les vergers de la Drôme en 1976. Depuis 2010, elle propose une gamme de desserts aux fruits bio et français. Elle a à cœur de contrôler la qualité de ses produits à toutes les étapes de fabrication : dès les vergers, la qualité des pommes est contrôlée et les meilleures sont sélectionnées. Les producteurs doivent répondre à un cahier des charges strictes. Pour conserver toutes les saveurs des pommes, c'est le procédé de broyage à froid qui est utilisé : il s'agit de ne cuire que la pulpe pendant un temps limité. Les pommes sont cueillies dans un rayon d'environ 180km autour de l'atelier de fabrication. La gamme bio est labellisée chaque année depuis 2012 par le "Bureau Veritas Certification" comme « Origine France Garantie » pour afficher clairement la traçabilité française des produits.

## Le saviez-vous ?

Cette compote contient seulement les sucres naturellement présents dans les pommes. Elle est donc un en-cas ou un dessert sain car peu calorique, riches en fibres et en vitamines, et pratique.

Néanmoins, les compotes possèdent moins de fibres et vitamines qu'un fruit frais car ces dernières sont partiellement détruites à la cuisson ! Quand il est possible, préférez donc les fruits frais, et optez pour une compote de temps en temps.



# Farine de blé

## T65/T150

EN VRAC

1Kg = 1,15€

### Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteur :** Entreprise Les Moulins de Versailles (Versailles, France)

**Certifications :**



### Qu'est-ce que le label EPV ?

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

### Le saviez-vous ?

Cette farine est obtenue à partir de blés français et est utilisée par les boulangers professionnels pour la réalisation du pain courant (par exemple les baguettes à la mie blanche). Elle est excellente pour les crêpes, gaufres, pâtisseries, gâteaux, pâtes à tarte, pizzas, brioches, pain et baguettes de tradition...

La farine est une poudre issue du broyage de céréales, entre autres le blé. La transformation de la céréale en farine s'appelle la meunerie, exercée par un meunier dans un moulin. Dans le cas du blé, c'est l'amande, au cœur du grain, qui est moulue pour obtenir la farine blanche. En France, les différents types de farines (T65, T80...) sont caractérisées selon leur "taux de cendres" qui indique la teneur de la farine en matière minérale. Plus le taux de cendres est faible plus la farine est pure et blanche, car les matières minérales sont surtout contenues dans le germe et l'enveloppe du grain de blé.

### Infos producteur

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 repose sur un savoir-faire qui se perpétue de génération en génération. Associée à une technologie qui comporte des éléments historiques ainsi que des machines modernes, des farines pointues, homogènes et de qualité constante au cours du temps sont réalisées. L'entreprise est petite (moins de 10 salariés) mais grâce à son adhésion au groupement des meuniers de "France Festival des Pains" ils disposent d'un laboratoire d'analyse des farines qui révèle la grande valeur qualitative de leurs farines. 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 moyen inférieur à 100 km autour du Moulin et la farine est produite à Versailles même.



# Farine de sarrasin

EN VRAC

1kg = 2,80€

## Carte d'identité

**Origine** : France (Charente)

**Producteur** : GIE Ferme de Chassagne (Charente, France)

**Certifications** :



## Le saviez-vous ?

Le sarrasin est aussi appelé " blé noir " dans certaines régions. Il ne s'agit pourtant pas du tout d'une Graminée ! Il fait partie d'une autre famille de plantes, les Polygonacées, ou l'on trouve aussi la rhubarbe et l'oseille... Il s'adapte très bien sur des terrains pauvres.

Une céréale très complète :

**Le sarrasin est supérieur aux autres céréales sur le plan nutritionnel**, et il n'a pas besoin d'être complété par d'autres aliments apportant des protéines. **Il a en outre l'avantage de ne pas contenir de gluten** (facteur d'allergie chez certains).

Il est de plus très riche en magnésium.

## Infos producteur

Les producteurs de la Ferme de Chassagne se sont regroupés depuis 1995 dans une structure de coopération économique : un **Groupe d'Intérêt Economique (GIE)**. Cela leur permet de valoriser collectivement leurs productions dans une démarche de qualité et de proximité et de gérer eux-mêmes leurs produits. Ils sont spécialisés dans la transformation (stockage, triage, calibrage, conditionnement) et la commercialisation de légumes secs. Tous leurs **produits sont certifiés Bio**. **Ils alternent les cultures de céréales avec celles de légumineuses, qui participent à la biodiversité.** Elles sont pour la plupart cultivées "en sec", ce qui permet de faire des économies d'eau. Néanmoins, les productions de légumineuses n'assurent pas de gros rendements et sont très concurrencées par les importations. La plus-value apportée aux produits donne aux agriculteurs les moyens de vivre sur des fermes de taille moyenne, ce qui permet des installations et des conversions en Bio d'autres agriculteurs.

Le GIE "La Ferme de Chassagne " est donc créé avec l'objectif de garantir un prix rémunérateur aux producteurs mais aussi un prix équitable aux consommateurs.



# Fusilli

EN VRAC

**1kg = 1,98 €**

## Carte d'identité

**Origine** : Italie

**Producteur**

: Coopérative agricole IRIS (province de Cremona, Italie)

**Ingédients** : semoule de blé dur biologique, eau.

**Certifications** :



## Le saviez-vous ?

Le blé dur est une variété de blé, cultivé depuis la Préhistoire, dont les graines sont riches en protéines. Il est utilisé à la fabrication des pâtes alimentaires, couscous et boulghour.

## Conseil cuisson

9 à 10 minutes dans l'eau bouillante.

## Infos producteur

La coopérative agricole italienne IRIS est née en 1978 de 9 jeunes pionniers de l'agriculture biologique souhaitant expérimenter l'auto-gestion et la vente directe. À partir de 1985, ils ont débuté la fabrication de pâtes, tout en diversifiant les cultures et achetant davantage de terres. Elle fabrique aujourd'hui des pâtes avec la semoule issue des céréales des membres producteurs, sauces tomates, farines et biscuits. La coopérative permet aux agriculteurs de la filière biologique de devenir membres de la coopérative, qui soutiennent activement le projet économique et culturel de la coopérative : par exemple, ils ont par exemple des avantages de financement auprès de la Banque Ethique. Ils sont liés à IRIS par un contrat non exclusif, déconnecté du marché mondial, leur garantissant un prix juste, un accompagnement technique sur les rendements et la diversification des cultures, et un contrôle de la qualité biologique. Aujourd'hui, une centaine d'agriculteurs de 11 régions italiennes forment la filière biologique IRIS. Ils sont notamment producteurs de céréales (blé dur, tendre, maïs, épeautre, millet, sarazin) et de légumes frais et secs (pois chiche, haricots, tomates...). De plus, la coopérative IRIS est acteur important de l'Economie

Sociale et Solidaire en Italie. Pour valoriser un lien direct avec les consommateurs, la coopérative commercialise ses produits dans des groupements d'achats solidaires, des magasins biologiques et des petites boutiques du pays et ne vend pas ses produits en grande distribution.

# Huile de colza

EN VRAC  
1L = 3,5€

## Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteur :** Huile Avernoise, produite au cœur du parc du Vexin (à moins de 50 km de Paris) à Aavernes 95450

**Certifications :**



PARC NATUREL RÉGIONAL  
DU VEXIN FRANÇAIS

## Le saviez-vous ?

L'huile de colza produite en 1<sup>ère</sup> pression à froid est excellente pour la santé car riche en Oméga 3 (bon pour le système cardiovasculaire).

Cette huile aux arômes de noisette et couleur or est réservée à l'assaisonnement des salades vertes, d'endives, les crudités (carottes, betteraves rouges, concombre). Vous pouvez l'utiliser également en mayonnaise, pour accompagner les crustacés. Elle se marie avec l'ensemble des vinaigres.

## Infos producteur

Cette ferme familiale existe depuis 1750 à Aavernes en plein cœur du Vexin français, au Nord-Ouest du bassin parisien.

Ils y cultivent 180 hectares de céréales : blé, orge, pois protéagineux, colza, tournesol, maïs et avoine.

Ils consacrent 8 hectares pour le colza 7 pour le tournesol et 7 pour la cameline. Depuis 2005, ils commercialisent leur propre production d'huile alimentaire fermière de première pression auprès des consommateurs.

Leurs produits sont reconnus comme « **Produits du Parc naturel régional du Vexin Français** », ils s'engagent dans une démarche de respect de l'environnement, à travers de nombreux critères de la culture à la transformation, respectés scrupuleusement.

En février 2011, ils ont été parmi les premiers signataires de la charte **Mangeons Local en Ile-de-France** pour la reconnaissance de leurs produits.

Les huiles de colza et de tournesol sont produites en **1<sup>ère</sup> pression à froid** et ce à **partir de graines cultivées sur place**. Le pressage à froid permet d'obtenir une huile vierge qui n'a subi **aucun traitement chimique ni opération de raffinage**.

La fabrication des huiles comprend 3 étapes : le pressage, la décantation (environ 20 jours) et la mise en bouteille.

Dans une démarche de qualité, l'Huilerie Avernoise a souvent été primée pour ses huiles lors de concours, comme en 2009 où elle a été Gourmet d'Or lors du Concours AVPA, produits des cultures d'exception. Un engagement qui rejoint les valeurs de la démarche Mangeons Local en Ile-de-France.



# Huile de tournesol

EN VRAC  
1L = 3,5€

## Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteur :** Huile Avernoise, produite au cœur du parc du Vexin (à moins de 50 km de Paris) à Aavernes 95450

**Certifications :**



PARC NATUREL RÉGIONAL  
DU VEXIN FRANÇAIS

## Le saviez-vous ?

L'huile de tournesol produite en 1ère pression à froid est riche en Oméga 3 et vitamine E (pour l'élasticité de la peau).

Cette huile aux arômes d'artichaut est utilisée en assaisonnement et en cuisson. Elle accompagnera les asperges, l'artichaut, les choux fleurs... Elle sera idéale pour vos mayonnaises. En cuisson, elle conviendra parfaitement pour rissoler vos viandes et pommes de terre sautées.

## Infos producteur

Cette ferme familiale existe depuis 1750 à Aavernes en plein cœur du Vexin français, au Nord-Ouest du bassin parisien.

Ils y cultivent 180 hectares de céréales : blé, orge, pois protéagineux, colza, tournesol, maïs et avoine.

Ils consacrent 8 hectares pour le colza 7 pour le tournesol et 7 pour la cameline. Depuis 2005, ils commercialisent leur propre production d'huile alimentaire de première pression auprès des consommateurs.

Leurs produits sont reconnus comme « **Produits du Parc naturel régional du Vexin Français** », ils s'engagent dans une démarche de respect de l'environnement, à travers de nombreux critères de la culture à la transformation, respectés scrupuleusement.

En février 2011, ils ont été parmi les premiers signataires de la charte **Mangeons Local en Ile-de-France** pour la reconnaissance de leurs produits.

Les huiles de colza et de tournesol sont produites en **1ère pression à froid** et ce à partir de **graines cultivées sur place**. Le pressage à froid permet d'obtenir une huile vierge qui n'a subi **aucun traitement chimique ni opération de raffinage**.

La fabrication des huiles comprend 3 étapes : le pressage, la décantation (environ 20 jours) et la mise en bouteille.

Dans une démarche de qualité, l'Huilerie Avernoise a souvent été primée pour ses huiles lors de concours, comme en 2009 où elle a été Gourmet d'Or lors du Concours AVPA, produits des cultures d'exception.

Un engagement qui rejoint les valeurs de la démarche Mangeons Local en Ile-de-France.



# Huile d'olive

EN VRAC  
1L = 6 €

## Carte d'identité

**Origine :** Grèce

**Producteur :** Coopérative "Les Amis de Zakros" (Crète, Grèce)

**Certifications :**



## Le saviez-vous ?

L'huile d'olive constitue l'un des éléments majeurs de l'alimentation méditerranéenne, notamment du régime Crétois. Elle est réputée pour ses bienfaits nutritionnels (elle est particulièrement riche en polyphénols et vitamine E, des antioxydants naturels) et son utilisation possible autant en assaisonnement qu'en cuisson. Elle peut aussi être utilisée en application cutanée (onction, massage...) et peut alors être associée avec des huiles essentielles.

## Infos producteur

Zakros est un petit village entouré de près de 200 000 oliviers dispersés sur 7 000 hectares, face à la mer Méditerranée où les habitants vivent principalement de leur savoir-faire ancestral de production d'huile d'olive. Zakros est doté d'une coopérative oléicole qui s'occupe de transformation des olives en huile. Une seule variété d'olive, les olives « Koroneiki » (olive couronne), sont utilisées. L'huile est extraite par de simples moyens mécaniques et physiques ; les olives sont pressées le jour même de la cueillette ; un soin particulier est apporté aux oliviers, arrosés avec l'eau de la source du village ! Cela donne une huile d'olive de grande qualité,

peu acide, au goût équilibré entre douceur et amertume. C'est grâce au travail de l'association « Les amis de Zakros », que la distribution en France de cette huile d'olive est possible. Cela permet aussi aux villageois crétois producteurs de l'huile de pérenniser et de vivre leur activité, en étant rémunéré au « juste ». Dans un esprit de solidarité, les prix de la coopérative sont revus chaque année, selon les contraintes rencontrées. L'association « Les amis de Zakros » reverse les excédents financiers de la distribution d'huile en France pour la réalisation de projets d'aménagement et d'activité culturelle dans le village.



# Miels

## Printemps et Tilleul

EN POT 500G  
1 pot = 6,5€

### Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteur :** Christophe Blanchard,  
Aully Saint Leonard 60300

### Infos producteur

Installé, seulement à deux kilomètres à vol d'abeilles de la forêt de Chantilly, Christophe Blanchard produit un miel de terroir. Ce dernier est issu de ses soixantes ruchers parfaitement sédentaires au coeur du **Parc Naturel Régional Oise Pays de France**.

Christophe possède un verger qui comprend plusieurs arbres fruitiers avec des espèces anciennes et rares ainsi que quelques moutons pour entretenir l'espace. Cette pluralité participe à la **richesse de la biodiversité du lieu**. Ces miels, notamment le printemps, ont été **récompensés au niveau régional** en 2018 et 2019.

Apiculteur engagé, Christophe souhaite que son miel soit accessible à tous.

### Le saviez-vous ?

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 alors liquides, crémeuses ou cristallisées; 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 excellent pour la santé, aux propriétés médicinales variées (il permet par exemple de soulager les maux de gorge ou de cicatriser les plaies).

Ce miel de tilleul est issu d'une petite récolte, il est à la fois épicé et herbacé au nez. Il avance vers des notes grillées légères puis développe une grande fraîcheur en bouche avec une belle longueur et beaucoup de fluidité. Le butinage du tilleul se fait majoritairement dans le nord-est de la forêt domaniale d'Halatte et au sud-ouest dans la forêt de Chantilly. Le miel de tilleul est notamment reconnu pour apaiser les états nerveux.

Ce miel de fleurs de printemps se distingue par son aspect solide et sa couleur blanche. Il convient très bien pour une utilisation au quotidien (sucrer les boissons, tartines au petit déjeuner ou au goûter...). Doux et frais, il est très apprécié des enfants.



# Miels

## Acacia et Châtaignier

## Lavande

EN POT 500G : 7 €

Miel Toutes fleurs, 1 KG : 11€

### Carte d'identité

**Origine** : France

**Producteur** : Ferme

La Fustière (Yvoy le Marron, Loir-et-Cher, France)

### Infos producteur

Mathilde Outters est apicultrice productrice de gelée royale, installée depuis 2018 dans la ferme apicole "La Fustière" de 450 ruches au coeur de la forêt de Sologne. Auparavant, elle animait un jardin solidaire au coeur du quartier de Danube Solidarité (Paris 19). Elle produit désormais du miel, de la gelée royale et d'autres produits de la ferme dans le Loir-et-Cher avec son compagnon Bernard Gaucher. Mathilde produit sa gelée royale sous la marque GRF®. [www.geleeroyale-info.fr](http://www.geleeroyale-info.fr)

Le cahier des charges GRF® (Gelée Royale Française) garantit une traçabilité sur :

- l'unique nourrissage prodigué aux abeilles (miel et pollen),
- la conservation et la non congélation de la gelée royale.

Les bonnes pratiques GRF® assurent la composition naturelle et la qualité de la gelée royale jusqu'à sa DDM (Date de Durabilité Minimale)

### Le saviez-vous ?

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 alors liquides, crémeuses ou cristallisées; 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 excellent pour la santé, aux propriétés médicinales variées (il permet par exemple de soulager les maux de gorge ou de cicatriser les plaies).

Le miel d'acacia est le moins allergène de tous : si vous êtes allergique au pollen, vous pourrez tout de même le consommer en petite quantité. Il a une couleur jaune pâle, une texture liquide et un goût doux, floral et délicat. Ajouté dans des boissons chaudes, desserts et plats divers, il participe à la régulation intestinale, stimule l'appétit et aide à combattre les affections du système respiratoire. Il est récolté entre avril et juillet.

Le miel de châtaigniers se distingue par sa couleur ambrée, sombre, son odeur forte et saveur boisée, corsée et amère. Sa cristallisation est plutôt grossière et lente. Il reprend les propriétés de la plante à partir de laquelle il a été obtenu : il a donc pour vertus de renforcer le système immunitaire, de favoriser la circulation du sang, d'améliorer le fonctionnement du foie et de l'estomac. Il est récolté au mois de juillet; les fortes chaleurs peuvent donc avoir des conséquences néfastes à sa production.



# Gelée royale

NOUS CONTACTER POUR  
CONNAITRE LES PRIX !

## Carte d'identité

**Origine :** France  
**Producteur :** Ferme  
La Fustière (Yvoy le Marron, Loir-et-Cher, France)

## Infos producteur

Mathilde Outters est apicultrice productrice de gelée royale, installée depuis 2018 dans la ferme apicole "La Fustière" de 450 ruches au coeur de la forêt de Sologne. Auparavant, elle animait un jardin solidaire au coeur du quartier de Danube Solidarité (Paris 19). Elle produit désormais du miel, de la gelée royale et d'autres produits de la ferme dans le Loir-et-Cher avec son compagnon Bernard Gaucher. Mathilde produit sa gelée royale sous la marque GRF®. [www.geleeroyale-info.fr](http://www.geleeroyale-info.fr)

Le cahier des charges GRF® (Gelée Royale Française) garantit une traçabilité sur :

- l'unique nourrissage prodigué aux abeilles (miel et pollen),
- la conservation et la non congélation de la gelée royale.

Les bonnes pratiques GRF® assurent la composition naturelle et la qualité de la gelée royale jusqu'à sa DDM (Date de Durabilité Minimale)

## Le saviez-vous ?

La gelée royale est une substance naturelle produite par les abeilles ouvrières de l'espèce *Apis mellifera*. Les ouvrières "nourrices" sécrètent cet aliment exceptionnel pour nourrir la reine. En effet, l'acide gras 10-HDA n'existe que dans la gelée royale et permet à la reine de vivre entre 2 et 4 ans au lieu de 6 semaines pour les ouvrières.

L'apiculteur récolte la gelée royale car c'est aussi un aliment très intéressant pour la consommation humaine : La gelée royale contient des vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8, de l'acide folique (B9), des sels minéraux (cuivre et phosphore), l'acide gras 10-HDA et du zinc.

Les vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8, le cuivre et le phosphore contribuent à un métabolisme énergétique normal.

Les vitamines B1, B2, B3, B6 et B8 et le cuivre participent au fonctionnement normal du système nerveux. Les vitamines B2, B3, B5, B6 et B9 contribuent à réduire la fatigue.

Le cuivre, le zinc, l'acide folique et la vitamine B6 interviennent dans le fonctionnement normal du système immunitaire.



# Penne

EN VRAC  
1kg = 1,98 €

## Carte d'identité

**Origine** : Italie

**Producteur**

: Coopérative agricole IRIS (province de Cremona, Italie)

**Ingrédients** : semoule de blé dur biologique, eau

**Certifications** :



## Le saviez-vous ?

Le blé dur est une variété de blé, cultivé depuis la Préhistoire, dont les graines sont riches en protéines. Il est utilisé à la fabrication des pâtes alimentaires, couscous et boulghour.

## Conseil cuisson

11 à 13 minutes dans l'eau bouillante.

## Infos producteur

La coopérative agricole italienne IRIS est née en 1978 de 9 jeunes pionniers de l'agriculture biologique souhaitant expérimenter l'auto-gestion et la vente directe. À partir de 1985, ils ont débuté la fabrication de pâtes, tout en diversifiant les cultures et achetant davantage de terres. Elle fabrique aujourd'hui des pâtes avec la semoule issue des céréales des membres producteurs, sauces tomates, farines et biscuits. La coopérative permet aux agriculteurs de la filière biologique de devenir membres de la coopérative, qui soutiennent activement le projet économique et culturel de la coopérative : par exemple, ils ont par exemple des avantages de financement auprès de la Banque Ethique. Ils sont liés à IRIS par un contrat non exclusif, déconnecté du marché mondial, leur garantissant un prix juste, un accompagnement technique sur les rendements et la diversification des cultures, et un contrôle de la qualité biologique. Aujourd'hui, une centaine d'agriculteurs de 11 régions italiennes forment la filière biologique IRIS. Ils sont notamment producteurs de céréales (blé dur, tendre, maïs, épeautre, millet, sarazin) et de légumes frais et secs (pois chiche, haricots, tomates...). De plus, la coopérative IRIS est acteur important de l'Economie

Sociale et Solidaire en Italie. Pour valoriser un lien direct avec les consommateurs, la coopérative commercialise ses produits dans des groupements d'achats solidaires, des magasins biologiques et des petites boutiques du pays et ne vend pas ses produits en grande distribution.



# Purée de tomates

EN POT 500 ML  
1 pot = 1,98€

## Carte d'identité

**Origine** : Italie

**Producteur**

: Coopérative agricole IRIS (province de Cremona, Italie)

**Ingrédients** : Tomates issues de l'Agriculture Biologique

**Certifications** :



## Le saviez-vous ?

Cette sauce tomate est produite et assaisonnée à base des tomates et des herbes de la coopérative.

## Infos producteur

La coopérative agricole italienne IRIS est née en 1978 de 9 jeunes pionniers de l'agriculture biologique souhaitant expérimenter l'auto-gestion et la vente directe. À partir de 1985, ils ont débuté la fabrication de pâtes, tout en diversifiant les cultures et achetant davantage de terres. Elle fabrique aujourd'hui des pâtes avec la semoule issue des céréales des membres producteurs, sauces tomates, farines et biscuits. La coopérative permet aux agriculteurs de la filière biologique de devenir membres de la coopérative, qui soutiennent activement le projet économique et culturel de la coopérative : par exemple, ils ont par exemple des avantages de financement auprès de la Banque Ethique. Ils sont liés à IRIS par un contrat non exclusif, déconnecté du marché mondial, leur garantissant un prix juste, un accompagnement technique sur les rendements et la diversification des cultures, et un contrôle de la qualité biologique. Aujourd'hui, une centaine d'agriculteurs de 11 régions italiennes forment la filière biologique IRIS. Ils sont notamment producteurs de céréales (blé dur, tendre, maïs, épeautre, millet, sarazin) et de légumes frais et secs (pois chiche, haricots, tomates...). De plus, la coopérative IRIS est acteur important de l'Economie

Sociale et Solidaire en Italie. Pour valoriser un lien direct avec les consommateurs, la coopérative commercialise ses produits dans des groupements d'achats solidaires, des magasins biologiques et des petites boutiques du pays et ne vend pas ses produits en grande distribution.



# Riz

## rond demicomplet

EN VRAC  
1kg = 2,60€

### Carte d'identité

**Origine :** Italie

**Producteur**

: entreprise Celnat (Haute-Loire, France)

**Certifications :**



### Conseil cuisine

Verser 1 volume de riz pour 3 volumes d'eau froide salée. Cuire à feu moyen et à demi-couvert pendant environ 20 minutes à partir de l'ébullition.

### Le saviez-vous ?

Le riz est une des céréales les plus consommées à l'échelle mondiale et est l'aliment de base de la cuisine asiatique. Près de 2 000 variétés de riz sont aujourd'hui cultivées. Une fois récolté, le riz peut être commercialisé à plusieurs stades de transformation : paddy (non décortiqué), complet (le son et le germe du grain sont toujours présents), blanc (même le germe a été retiré) et "cargo" (soumis à un traitement thermique pour éviter que les grains ne collent entre eux). Les grains de riz sont classés selon deux critères : leur taille et leur stade de transformation. Le riz est dit "complet" quand il garde son enveloppe naturelle riche en fibres et minéraux. Suivant le raffinage du grain de riz (complet, demi-complet ou blanc), il est utilisé dans des préparations culinaires spécifiques et les apports nutritionnels sont différents. Par exemple, ce riz rond semi-complet est une variété très utilisée pour les desserts et les risottos; avec sa teneur en amidon importante, il constitue un excellent "carburant" pour l'organisme au sein d'un repas équilibré.

### Infos producteur

L'entreprise Celnat est implantée dans le département de la Haute-Loire à proximité du Puy-en-Velay, dans le sud de l'Auvergne. Dès sa création dans les années 1970, l'entreprise s'est investie dans l'élaboration des premiers cahiers des charges de l'industrie de transformation des produits biologiques. Elle a toujours à cœur de garantir un partenariat de long-terme, un contact direct et un débouché de proximité aux agriculteurs biologiques. Elle distribue ses produits exclusivement dans les magasins spécialisés bio.

Comme la culture du riz n'est pas adaptée au climat du Massif Central, elle fait venir ce riz rond semi-complet des rizeries italiennes du Piémont et de Lombardie. En effet, les besoins pour la riziculture sont très spécifiques en chaleur, en humidité et en lumière. Ce n'est d'ailleurs que dans les régions tropicales et subtropicales que le riz peut être cultivé toute l'année. Ainsi, près de 90 % de la production mondiale de riz est fournie par l'Asie grâce à ses moussons.



# Gros sel De Noirmoutier

EN VRAC  
**1 kg = 1,30 €**

## Carte d'identité

**Origine** : France

**Producteur**: Thierry Gallais,  
L'Epine 85083

## Infos producteur

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 d 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.

## Le saviez-vous ?

La récolte du sel dans un marais façonné par les Hommes 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.

Deux récoltes ont lieu par jour, celle du gros sel qui apparaît sur un sol argileux (ce qui explique sa couleur grise) et la fleur de sel (très blanche).

Le sel proposé par VRAC est du **gros sel au criblage moyen**. Cela signifie qu'il a été nettoyé et trié pour que la taille des grains soit homogène.



# Spaghettis

EN VRAC  
1k g = 1,98 €

## Carte d'identité

**Origine** : Italie

**Producteur** : coopérative agricole  
IRIS (province du Cremona, Italie).

**Ingrédients** : semoule de blé dur fine semi-complète  
biologique, eau

**Certifications** :



## Conseil cuisine

La cuisson à l'italienne *al dente* est optimale pour préserver les qualités nutritionnelles des pâtes. Si elles sont trop cuites, les sucres complexes seront digérés plus vite : la faim reviendra alors plus rapidement.

## Le saviez-vous ?

La coopérative IRIS a créé la toute première fabrique de pâtes certifiée 100% bio d'Italie ! Elles sont fabriquées dans un bâtiment récent dont l'éco-construction a été permise grâce au financement participatif de ses membres et consommateurs. Les céréales des paysans membres sont moulues dans le moulin bio le plus proche de la zone de culture puis la semoule est emmenée à Piacenza pour la transformation. La semoule est mélangée à de l'eau et mise en forme : la pâte obtenue est moulée en coquillettes, torsades ou spaghettis ! Les pâtes sont ensuite entreposées pour le séchage à basse température.

Le mot *spaghetti* vient de l'arabe et signifie *fil* ou *ficelle* : dès l'Antiquité, les peuples arabes furent les premiers à avoir l'idée de pendre les nouilles sur des cordes à linge pour les faire sécher. Cette technique de séchage fut introduite au moment de la conquête de la Sicile par les Arabes. Le climat régulier de la région de Naples se prêtait bien à ce procédé. Une fois séchées, les nouilles pouvaient alors être transportées. C'est ainsi que commença leur diffusion à travers toute l'Europe.

# Sucre blond



EN VRAC

1kg = 2,10€

## Carte d'identité

**Origine** : Argentine / Brésil / Paraguay

**Producteur**

: Entreprise Destination (Bordeaux, France)

**Certifications :**



## Infos producteur

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 circuit court 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. Par ailleurs, l'entreprise a recourt à des emballages respectueux de l'environnement : réutilisables lorsque c'est possible, en supprimant le suremballage, en diminuant l'épaisseur des matériaux. Enfin, Destination cherche à garantir l'accessibilité de ses produits de qualité en maintenant des prix raisonnables.

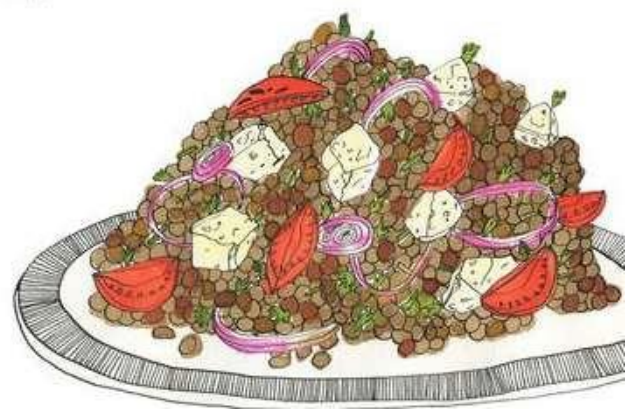
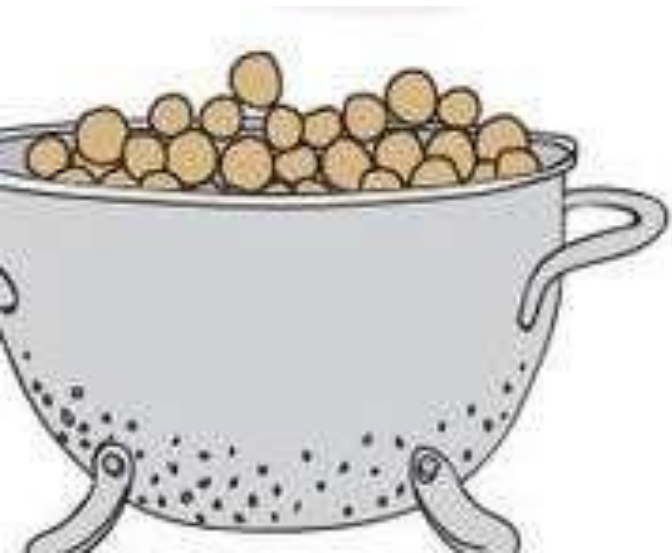
## Le saviez-vous ?

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. La mélasse, parfois utilisée en cuisine, est un des "sirops de sucre" très épais produits par les premières filtrations du jus du canne à sucre. Les cristaux de sucre de canne sont naturellement colorés; leur couleur rousse est due à la présence de matière organique dans le sirop de sucre. Plus le sucre est débarrassé des résidus qui l'accompagnent, plus il est raffiné, plus il est blanc.

Le sucre peut être produit à base d'autres plantes, notamment la betterave sucrière. Le sucre blond conserve un peu de mélasse, ce qui lui donne sa couleur blonde et son parfum vanillé.



# LES LEGUMINEUSES





# Haricots



EN VRAC

1kg = 4,50€

## Carte d'identité

**Origine :** France  
**Producteur :** GIE Ferme de Chassagne (Charente, France)

**Certifications :**



## Le saviez-vous ?

Le haricot est une légumineuse d'Amérique, introduite en Europe au XVI<sup>e</sup> siècle et est désormais cultivé sur tous les continents. La diversité de types de haricots est extraordinaire à travers le monde !

Par ses teneurs en protéines, minéraux et vitamines, le haricot se situe dans la moyenne des légumes secs, contenant par ailleurs peu de matières grasses. Sa caractéristique principale est son exceptionnelle richesse en fibres, nettement supérieure à celle de la plupart des légumes secs.

## Infos producteur

Les producteurs de la Ferme de Chassagne se sont regroupés depuis 1995 dans une structure de coopération économique : un Groupement d'Intérêt Economique (GIE). Cela leur permet de valoriser collectivement leurs productions dans une démarche de qualité et de proximité et de gérer eux-mêmes la vente de leurs produits. Ils sont spécialisés dans la transformation (stockage, triage, calibrage, conditionnement) et la commercialisation de légumes secs. Tous leurs produits sont certifiés Bio. Ils alternent les cultures de céréales avec celles de légumineuses, qui participent à la biodiversité. Elles sont pour la plupart cultivées "en sec", ce qui permet de faire des économies d'eau. Néanmoins, les productions de légumineuses n'assurent pas de gros rendements et sont très concurrencées par les importations. La plus-value apportée aux produits donne aux agriculteurs les moyens de vivre sur des fermes de taille moyenne, ce qui permet des installations et des conversions en Bio d'autres agriculteurs. Le GIE "La Ferme de Chassagne" est donc créé avec l'objectif de garantir un prix rémunérateur aux producteurs mais aussi un prix équitable aux consommateurs.

Depuis 2002, ils adhèrent à la Charte d'engagement pour le logo "Ensemble pour plus de Sens", lancée par Biocoop pour soutenir le commerce "équitable" Nord-Nord. Ce logo "Ensemble" assure une provenance des produits au plus près de la consommation dans le réseau Biocoop.

# Lentilles vertes



EN VRAC

1kg = 3,35€

## Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteur :** GIE Ferme de Chassagne (Charente, France)

**Certifications :**



## 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.

Cultivée depuis 25 ans en Charente, elle s'adapte très bien aux sols calcaires sur lesquels elle développe une saveur exceptionnelle. 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.

## Infos producteur

Les producteurs de la Ferme de Chassagne se sont regroupés depuis 1995 dans une structure de coopération économique : un Groupement d'Intérêt Economique (GIE). Cela leur permet de valoriser collectivement leurs productions dans une démarche de qualité et de proximité et de gérer eux-mêmes la vente

de leurs produits. Ils sont spécialisés dans la transformation (stockage, triage, calibrage, conditionnement) et la commercialisation de légumes secs. Tous leurs produits sont certifiés Bio. Ils alternent les cultures de céréales avec celles de légumineuses, qui participent à la biodiversité. Elles sont pour la plupart cultivées "en sec", ce qui permet de faire des économies d'eau. Néanmoins, les productions de légumineuses n'assurent pas de gros rendements et sont très concurrencées par les importations. La plus-value apportée aux produits donne aux agriculteurs les moyens de vivre sur des fermes de taille moyenne, ce qui permet des installations et des conversions en

Bio d'autres agriculteurs. Le GIE "La Ferme de Chassagne" est donc créé avec l'objectif de garantir un prix rémunérateur aux producteurs mais aussi un prix équitable aux consommateurs.

Depuis 2002, ils adhèrent à la Charte d'engagement pour le logo "Ensemble pour plus de Sens", lancée par Biocoop pour soutenir le commerce "équitable" Nord-Nord. Ce logo "Ensemble" assure une provenance des produits au plus près de la consommation dans le réseau Biocoop.

# Pois cassés



EN VRAC

1k g = 2,90 €

## Carte d'identité

**Origine** : France

**Producteur** : GIE Ferme de Chassagne (Charente, France)

**Certifications** :



## Le saviez-vous ?

Plante des régions tempérées, le pois était une des principales légumineuses de l'Europe. Les pois sont encore très cultivés en France, mais sont presque exclusivement récoltés avant maturité, sous forme de petits pois ou pour l'alimentation du bétail.

Par ses teneurs en protéines, minéraux et vitamines, le pois se situe dans la moyenne

des légumes secs, contenant peu de matières grasses. Grâce à son index glycémique bas, il pénètre très progressivement dans l'organisme et réduit la violence des fringales des grignoteurs compulsifs.

## Infos producteur

Les producteurs de la Ferme de Chassagne se sont regroupés depuis 1995 dans une structure de coopération économique : un Groupement d'Intérêt Economique (GIE). Cela leur permet de valoriser collectivement leurs productions dans une démarche de qualité et de proximité et de gérer eux-mêmes la vente

de leurs produits. Ils sont spécialisés dans la transformation (stockage, triage, calibrage, conditionnement) et la commercialisation de légumes secs. Tous leurs produits sont certifiés Bio. Ils alternent les cultures de céréales avec celles de légumineuses, qui participent à la biodiversité. Elles sont pour la plupart cultivées "en sec", ce qui permet de faire des économies d'eau. Néanmoins, les productions de légumineuses n'assurent pas de gros rendements et sont très concurrencées par les importations. La plus-value apportée aux produits donne aux agriculteurs les moyens de vivre sur des fermes de taille moyenne, ce qui permet des installations et des conversions en

Bio d'autres agriculteurs. Le GIE "La Ferme de Chassagne" est donc créé avec l'objectif de garantir un prix rémunérateur aux producteurs mais aussi un prix équitable aux consommateurs.

Depuis 2002, ils adhèrent à la Charte d'engagement pour le logo "Ensemble pour plus de Sens", lancée par Biocoop pour soutenir le commerce "équitable" Nord-Nord. Ce logo "Ensemble" assure une provenance des produits au plus près de la consommation dans le réseau Biocoop.

# Pois chiches



EN VRAC  
1kg = 3,35 €

## Carte d'identité

**Origine** : France

**Producteur**

: entreprise Celnat (Haute-Loire, France)

**Certifications :**



## Infos producteur

L'entreprise Celnat est implantée dans le département de la Haute-Loire à proximité du Puy-en-Velay, dans le sud de l'Auvergne. Depuis sa création dans les années 1970, l'entreprise participe à l'élaboration des premiers cahiers des charges de l'industrie de transformation des produits biologiques. Elle a à cœur de garantir un partenariat de long-terme, un contact direct et un débouché de proximité avec les agriculteurs biologiques. Enfin, elle distribue ses produits exclusivement dans les magasins spécialisés bio.

## Le saviez-vous ?

Le pois chiche, originaire du Proche-Orient, aurait commencé à être cultivé dès le 12<sup>e</sup> millénaire avant notre ère avec les céréales et les lentilles. Il est rapidement devenu une des principales légumineuses consommées en Inde. Aujourd'hui, en Europe, c'est le pois chiche du type "Kabuli", aux grosses graines claires qui est cultivé, en particulier dans la zone méditerranéenne. En Asie et en Afrique, les variétés cultivées sont de type "desi", des petits grains noirs ou bruns.

Le pois chiche appartient à la famille des légumineuses, des plantes dont les fruits sont contenus dans des gousses à la différence des légumes verts. En terme nutritionnels, les légumineuses sont riches en protéines végétales, en vitamines et en fibres, tout en étant faible en matières grasses. Leur consommation est donc adaptée à tous les régimes alimentaires. Les pois chiches se dégustent en salade, tartinade, purée, couscous... Associés avec des céréales (riz, blé...), les protéines qu'ils contiennent seront mieux absorbées par le corps.

# Conseils cuisine 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 trempage : 8 à 12 heures.

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 : non.

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.



# Les Légumes





# Légumes et fruits locaux et de saison

Agriculture raisonnée ou bio

## Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteurs :**

**VifCircuitsCourts, Appro 77**

**Halles alimentaires :**

**La Panaméenne, Food2rue 14ème**

**La Charrette Solidaire, 18ème**

## Infos producteur

VRAC propose chaque mois des fruits et légumes locaux, majoritairement d'Ile-de-France, produits en agriculture raisonnée ou biologique.

En partenariat avec Vif CircuitsCourts, la halle alimentaire La Panaméenne du 14ème et la halle alimentaire La Charrette Solidaire du 18ème arrondissement.

Quelques exemples :

3,70 € le kg de champignons de Paris

1,45 le kg de pommes de terre bio

1,50 le kg de pommes ...

# LES BOISSONS





# Bissap

EN SACHET 250 G  
**1 SACHET = 3 €**

## Carte d'identité

**Origine** : Burkina Faso

**Producteur** : La Panaméenne (Paris, France)

## Conseils préparation

Faites bouillir de l'eau et mettez-y les fleurs d'hibiscus. Laissez bouillir pendant 20 min, refroidir, puis filtrez et éventuellement ajoutez du sucre, de la menthe, du gingembre... Le bissap se boit chaud ou froid, voire légèrement glacé : c'est très rafraichissant !

## Infos producteur

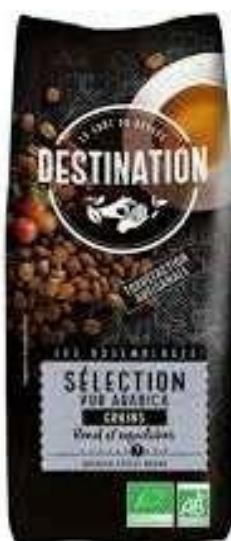
Ce bissap est issu d'une filière de produits bio et équitable qui relie des communautés de femmes sénoufo du sud du Burkina Faso avec les femmes qui composent l'équipe de l'association parisienne La Panaméenne. Cette halle alimentaire durable et solidaire est gérée par une association d'insertion parisienne : Food2Rue. Food2rue accompagne des femmes éloignées de l'emploi vers les métiers de l'alimentation (restauration, commerce alimentaire de proximité) et l'entrepreneuriat. Elle leur propose un parcours d'insertion à partir des activités de La Panaméenne (vente des fruits, légumes de produits d'épicerie issus de circuits courts, cuisine...)

## Le saviez-vous ?

Le bissap est le nom donné en wolof sénégalais à une infusion de fleurs d'hibiscus, mais on retrouve cette boisson dans de nombreux pays du monde. Par exemple, au Mexique, cette infusion s'appelle "agua de Jamaica". L'hibiscus sabdariffa utilisée pour faire du bissap est une plante tropicale qui produit des fleurs ressemblant à du papier. Quand elles fanent et que leurs pétales tombent, les fleurs dévoilent leur calice rouge vif.

Les infusions d'hibiscus sont employées comme remède depuis l'Égypte antique, où on l'utilisait notamment pour abaisser la température du corps en cas de coup de chaud, comme aphrodisiaque, et contre les insomnies et l'agitation. L'infusion d'hibiscus possède un goût acidulé avec un parfum subtil de fruits rouges.

Si la fleur d'hibiscus est surtout employée sous forme de boisson, on peut aussi la consommer en purée, en sauce, en confiture, en colorant alimentaire naturel voir même en cosmétique mélangée à du henné pour faire colorer et briller les cheveux !



# Café moulu

## Arabica

EN SACHET 1 KG OU 250 G

1k g = 9,30€ ;

250 g = 2,50€

### Carte d'identité

**Origine** : Amérique du sud  
(assemblage)

**Producteur** : Entreprise Destination  
(Bordeaux, France)

**Certifications** :



### Le saviez-vous ?

Le cafetier qui produit des grains Arabica est un arbuste fragile, qui nécessite un climat doux, humide et ombragé. Il ne pousse qu'en altitude, entre 800m et 2000m (comme sur ses hauts plateaux d'origine), où les sols sont riches en minéraux. Le café Arabica est doux, d'une grande finesse aromatique en bouche et moins amer que le robusta. Il représente les deux tiers de la production mondiale.

### Infos producteur

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 circuit court 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. Par ailleurs, l'entreprise a recourt à des emballages respectueux de l'environnement : réutilisables lorsque c'est possible, en supprimant le suremballage, en diminuant l'épaisseur des matériaux. Enfin, Destination cherche à garantir l'accessibilité de ses produits de qualité en maintenant des prix raisonnables. À Bordeaux, l'entreprise Destination torréfie sur place les grains de café, ensuite assemblés pour garantir l'équilibre des arômes.



# Jus de pommes

EN BOUTEILLE 1L  
**1 bouteille = 2,60€**

## Carte d'identité

**Origine** : France

**Producteur** : Ferme La

Sapinière (Normandie, France)

**Certification** : médaille d'Or

**Normandie 2021**



## Le saviez-vous ?

Ce jus de pommes non pasteurisé est issu de pommes de différentes sortes : sucrées, acides et amères. Il révèle une bonne structure, relevé par une petite pointe d'acidité.

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.

## Infos producteur

La Ferme La Sapinière est une ferme cidricole, 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 Saint-Laurent-Sur-Mer en Normandie à proximité d'Omaha Beach, les 17 hectares de vergers 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, telles que la "Rouge Duret", la "Gros Bois de Bayeux" ou encore la "Marin Onfroy".

Si au départ, la Ferme la Sapinière était entièrement dédiée au cidre, elle a progressivement élargie ses productions au Pommeau de Normandie et au jus de pommes (dès 1997), puis au jus de poire, apéritifs, confitures... La majorité de la production est vendue sur place à la ferme ou dans des épiceries fines à Paris.



# Rooibos nature

EN VRAC

1kg = 20€

## Carte d'identité

**Origine** : Afrique du Sud

**Producteur** : Entreprise Destination  
(Bordeaux, France)

**Certifications** :



## Conseil de dégustation

Infusion à 95°C - 5 minutes

## Le saviez-vous ?

Le rooibos provient d'un arbuste qui pousse exclusivement en Afrique du Sud dans les montagnes de Cederberg au nord de la ville du Cap. C'est la boisson traditionnelle du pays. Elle est recommandée dans le traitement de l'asthme, des allergies, de l'insomnie, de l'eczéma...

Sans théine, c'est une infusion au goût légèrement fruité et sucré, souvent déclinée avec des aromatiques très variées ou associée à d'autres plantes (camomille, fleurs d'hibiscus...)

## Infos producteur

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 circuit court 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. Par ailleurs, l'entreprise a recourt à des emballages respectueux de l'environnement : réutilisables lorsque c'est possible, en supprimant le suremballage, en diminuant l'épaisseur des matériaux. Enfin, Destination cherche à garantir l'accessibilité de ses produits de qualité en maintenant des prix raisonnables.



# Thé noir

EN VRAC

1kg = 31 €

## Carte d'identité

**Origine** : Sri Lanka  
**Producteur** : Entreprise Destination  
(Bordeaux, France)

**Certifications** :



## Conseil de dégustation

Infusion : 95°C - 4-5 minutes

## Le saviez-vous ?

Ce thé noir est cultivé dans la région des « high grown » de la province Uva, dans les hauts plateaux du Sri Lanka. Il est récolté manuellement à plus de 1600m d'altitude par l'association des petits producteurs locaux. Tous les types de thés sont, à l'origine, issus du même arbre et de ses feuilles : le théier. Ce qui définit les différentes variétés de thé sont notamment le type de cueillette pratiquée, la période de récolte, les différents traitements que vont recevoir les feuilles durant le processus de fabrication. C'est lors de l'étape de l'oxydation que va se révéler l'astringence du thé. Pour les thés noirs, les feuilles sont séchées à une température de 120 degrés pendant 20 à 30 minutes.

## Infos producteur

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 circuit court 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. Par ailleurs, l'entreprise a recourt à des emballages respectueux de l'environnement : réutilisables lorsque c'est possible, en supprimant le suremballage, en diminuant l'épaisseur des matériaux. Enfin, Destination cherche à garantir l'accessibilité de ses produits de qualité en maintenant des prix raisonnables.

# Thé vert menthe



EN VRAC

1k g = 36 €

## Carte d'identité

**Origine** : Sri Lanka

**Producteur** : Entreprise Destination  
(Bordeaux, France)

**Certifications** :



## Conseil de dégustation

Infusion : 85° – 2-3 minutes

## Le saviez-vous ?

Le thé vert menthe se distingue par son goût épicé. Ses feuilles, entièrement roulées à la main en forme de perle, s'épanouissent lors de l'infusion. Tous les types de thés sont, à l'origine, issus du même arbre et de ses feuilles : le théier.

Ce qui définit les différentes variétés de thé sont notamment le type de cueillette pratiquée, la période de récolte, les différents traitements que vont recevoir les feuilles durant le processus de fabrication. Pour les thés verts, contrairement au thé noir, les feuilles sont très rapidement acheminées après la cueillette : le but est de les conserver dans leur état d'origine, sans oxydation. Elles nécessitent ensuite une déshydratation radicale, indispensable à leur bonne conservation, elles sont donc séchées sur des séchoirs où de l'air chaud circule pendant 2 à 3 minutes.

## Infos producteur

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 circuit court 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. Par ailleurs, l'entreprise a recourt à des emballages respectueux de l'environnement : réutilisables lorsque c'est possible, en supprimant le suremballage, en diminuant l'épaisseur des matériaux. Enfin, Destination cherche à garantir l'accessibilité de ses produits de qualité en maintenant des prix raisonnables.

# LES PRODUITS D'HYGIENE





# Crème de jour

## Aloé vera et huile de jojoba

EN TUBE 30ML  
1 tube = 2,85€

### Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteur :** Marilou Bio (Paris, France)

**Ingrédients :** Eau, Jus d'aloé vera, Huile de jojoba, Glycérine, coco-caprylate/caprates, Huile estérifiée, Alcool gras, oleic/linoleic/linolenic polyglycerides, Beurre de karité, Cire d'abeille, Vitamine E, Parfum, Gomme xanthane, Hydroxyde de sodium, Acide déshydroacétique, Alcoolbenzylique, Composants naturels des HE. 99.20% du total des ingrédients sont d'origine naturelle  
15.30% du total des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique

**Certifications :**



### Infos producteur

Tous les produits Marilou Bio sont fabriqués en France en collaboration avec des industriels français respectueux de normes de qualité. Ces cosmétiques sont certifiés "Cosmétiques Biologiques" par l'organisme de certification Ecocert, qui garantit aux consommateurs la nature et la qualité biologique des produits. Marilou Bio adhère également à la charte Cosmebio. Elle exige non seulement que les cosmétiques contiennent au minimum 95% des ingrédients végétaux d'origine naturelle, mais aussi que les procédés de fabrication soient encadrés pour exclure les techniques nocives pour la nature, que le recours aux emballages soit raisonné, que les conditions de travail des collaborateurs soient compatibles avec la dignité et l'épanouissement personnel et qu'une information transparente de la liste des ingrédients ou des pourcentages d'origine naturelle et biologique soient rendus lisibles.

### Le saviez-vous ?

L'Aloe vera stimule le renouvellement cellulaire et facilite le processus de réparation de la peau. Associée à l'huile de Jojoba, aux propriétés Calmantes, assouplissantes et régénérantes, cette crème de jour aide à lisser et à raffermir les peaux en manque de tonus et protège de la déshydratation.



# Crème de jour

## Huile d'argan

EN TUBE 50ML  
1 tube = 4,45€

### Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteur :** Marilou Bio (Paris, France)

**Ingrédients :** Composition : Eau, Jus d'aloé vera, Huile de jojoba, Coco-Caprylate/Caprate, Glycérine, Huile estérifiée, GlycerylStearate Citrate, Alcool gras, Oleic/Linoleic/Linolenic Polyglycerides, Huile d'argan, Beurre de karité, Cire d'abeille, Alcool benzylique, Parfum, Gomme xanthane, Acide déshydroacétique, Vitamine E, Hydroxyde de sodium.

99 % du total des ingrédients sont d'origine naturelle  
27 % du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique

**Certifications :**



### Infos producteur

Tous les produits Marilou Bio sont fabriqués en France en collaboration avec des industriels français respectueux de normes de qualité. Ces cosmétiques sont certifiés "Cosmétiques Biologiques" par l'organisme de certification Ecocert, qui garantit aux consommateurs la nature et la qualité biologique des produits. Marilou Bio adhère également à la charte Cosmebio. Elle exige non seulement que les cosmétiques contiennent au minimum 95% des ingrédients végétaux d'origine naturelle, mais aussi que les procédés de fabrication soient encadrés pour exclure les techniques nocives pour la nature, que le recours aux emballages soit raisonné, que les conditions de travail des collaborateurs soient compatibles avec la dignité et l'épanouissement personnel et qu'une information transparente de la liste des ingrédients ou des pourcentages d'origine naturelle et biologique soient rendus lisibles.

### Le saviez-vous ?

L'huile d'argan est une huile végétale issue des fruits à coque de l'arganier, un arbre du Maroc et du Sud-est algérien. Elle est riche acides gras, en vitamine E et en antioxydants, et peut être appliquée directement sur la peau, les ongles et les cheveux. Cette crème nourrit donc intensément la peau tout en l'hydratant et en la laissant douce et lisse.



# Crème de nuit

## Aloe vera et beurre de karité

EN TUBE 30ML  
1 tube = 2,85€

### Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteur :** Marilou Bio (Paris, France)

**Ingrédients :** Composition : Eau, Glycérine, Huile estérifiée, coco caprylate/caprata, Jus d'aloé vera, Cire d'abeille, Alcool gras, oleic/linoleic/linolenic polyglycerides, Beurre de karité, Huile de jojoba, cetearyl glucoside, Huile d'avocat, Vitamine E, Parfum, Hydroxyde de sodium, Gomme xanthane, Alcool benzylique, Acide déhydroacétique, Composants naturels des HE. 99.20% du total des ingrédients sont d'origine naturelle 15.30% du total des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique

### Certifications :



### Infos producteur

Tous les produits Marilou Bio sont fabriqués en France en collaboration avec des industriels français respectueux de normes de qualité. Ces cosmétiques sont certifiés "Cosmétiques Biologiques" par l'organisme de certification Ecocert, qui garantit aux consommateurs la nature et la qualité biologique des produits. Marilou Bio adhère également à la charte Cosmebio. Elle exige non seulement que les cosmétiques contiennent au minimum 95% des ingrédients végétaux d'origine naturelle, mais aussi que les procédés de fabrication soient encadrés pour exclure les techniques nocives pour la nature, que le recours aux emballages soit raisonné, que les conditions de travail des collaborateurs soient compatibles avec la dignité et l'épanouissement personnel et qu'une information transparente de la liste des ingrédients ou des pourcentages d'origine naturelle et biologique soient rendus lisibles.

### Le saviez-vous ?

Cette crème de nuit hydrate et répare la peau en profondeur grâce à l'action conjuguée du beurre de karité, de l'huile de jojoba, d'avocat et du jus d'aloé vera. L'huile de Jojoba, aux propriétés Calmantes, assouplissantes et régénérantes est ici ajoutée aux vertus nourrissantes et apaisantes de l'avocat.



# Beurre de karité

EN POT 200 G

1 pot = 9€

## Carte d'identité

**Origine** : Côte d'Ivoire

**Producteur** : La Panaméenne  
(Paris, France)

**Ingédients** : Karité 100%

## Le saviez-vous ?

L'arbre de karité peut vivre jusqu'à 3 siècles. Il commence à donner des fruits seulement à l'âge de 15 ans, il atteindra sa pleine production à partir de 25 ans avec, en moyenne 15 à 20 kilos de fruits par arbre.

Ses fruits sont des noix de la forme et de la taille de l'avocat, à l'intérieur desquelles se trouve une amande blanchâtre très grasse qui donnera après transformation le fameux beurre de karité. En Afrique, il est utilisé depuis des millénaires.

Ce produit 100% naturel peut être utilisé de multiples façons : pour donner élasticité et souplesse à la peau même des tout-petits, pour prendre soin des problèmes de peau (eczéma, crevasses...) grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes, pour soulager les muscles endoloris après une séance de sport, pour se protéger du soleil (avant l'application de crème solaire) ou encore pour réparer les cheveux cassants !

## Infos producteur

Ce karité est un produit entièrement artisanal, réalisé par des femmes du village senoufo de Sinnematiali, dans le nord de la Côte d'Ivoire. Les noix à partir desquelles est fabriqué le beurre sont récoltées par des femmes du village de Sépikaa; la zone de collecte est la savane en périphérie du parc national de la Comoé, qui est libre de toute culture susceptible de générer des intrants chimiques. Les intermédiaires ont été réduits au maximum pour respecter les principes du circuit court, tout en proposant un produit de grande qualité. Ce karité s'inscrit dans le cadre de la création d'une filière de produits bio et équitable reliant des communautés de femmes sénoufo du nord de la Côte d'Ivoire avec les femmes de l'association parisienne La Panaméenne. Cette halle alimentaire durable et solidaire est gérée par une association d'insertion parisienne : Food2Rue. Food2rue accompagne des femmes éloignées de l'emploi vers les métiers de l'alimentation (restauration, commerce alimentaire de proximité) et l'entrepreneuriat. Elle leur propose un parcours d'insertion à partir des activités de La Panaméenne (vente des fruits, légumes de produits d'épicerie issus de circuits courts ainsi qu'un comptoir de restauration).

# Savon



## Le Pavé de Paris Original / Neutre

1 pavé 150 g = 4,30 €

(autre : lavandin

super (90 g) 2,45 €)

### Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteur :** Atelier Populaire  
(Paris 19, France)

**Ingrédients :**

100% du total est d'origine naturelle, vegan,  
biodégradable, sans huile de palme.  
76,60% du total des ingrédients sont issus de  
l'Agriculture Biologique.es

<https://www.atelierpopulaire.fr/>

### Infos producteur

L'Atelier Populaire est une manufacture cosmétique biologique créée en 2018, installée dans le 19ème arrondissement, et qui emploie 16 personnes. Tout y fait sur place de manière artisanale, sans sous-traitants et uniquement avec des produits naturels, issus du végétal ou du minéral, biologiques et équitables. L'objectif est de fournir des cosmétiques durables, esthétiques et pratiques. Entreprise engagée dans le zéro déchet et le respect de l'environnement, tous leurs produits sont certifiés Cosmos par Ecocert, Cosmébio et Slowcosmétique.

Les Pavés de Paris ont reçu en décembre 2019 le label "Fabriqué à Paris" délivré par la Mairie de Paris pour valoriser l'artisanat parisien.

**Certifications :**



### Conseil d'utilisation

Pour les mains, le corps et le visage ; adapté pour les adultes et les grands enfants.

Conservation du savon : le laisser sécher à l'air libre entre chaque utilisation et le conserver dans l'idéal sur un porte savon ajouré afin d'éviter qu'il ne fonde trop vite.

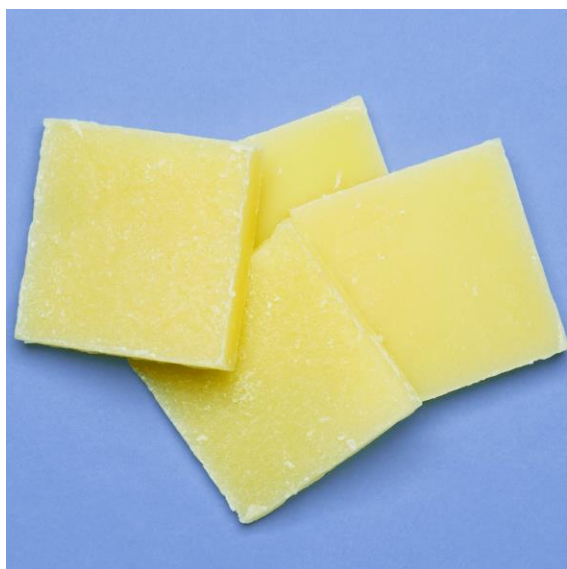
### Infos produit

**Original :** Il s'agit d'un savon surgras, saponifié à froid selon les procédés traditionnels, fabriqué uniquement à partir d'ingrédients d'origine naturelle. Il est parfumé aux huiles essentielles de citron, d'orange douce et de petitgrain bigaradie. Il est légèrement coloré en bleu gris pour rappeler la couleur des "vrais" pavés. Il contient de l'huile de coprah bio pour la dureté, de l'huile d'olive bio pour la douceur et de l'huile de ricin bio pour faire mousser. Il est surgraissé à 10% et contient naturellement de la glycérine, ce qui lui permet de préserver le film hydro-lipidique de la peau.

**Neutre :** Il s'agit d'un savon surgras sans parfum, sans huile essentielle et ni pigment colorant, saponifié à froid. Il est surgraissé à 13% et contient naturellement de la glycérine, ce qui lui permet de préserver le film hydro-lipidique de la peau.

# Chutes de savon

(100 g) 2,05€



## Carte d'identité

**Origine** : France

**Producteur** : Atelier Populaire  
(Paris 19, France)

**Ingrédients** : 100% du total est d'origine naturelle, vegan, biodégradable, sans huile de palme. Entre 70 et 80% du total des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique.es selon les savons.

<https://www.atelierpopulaire.fr/>

**Certifications** :



## Conseil d'utilisation

Pour les mains, le corps et le visage ; adapté pour les adultes et les grands enfants.  
Conservation du savon : le laisser sécher à l'air libre entre chaque utilisation et le conserver dans l'idéal sur un porte savon ajouré afin d'éviter qu'il ne fonde trop vite.

## Infos producteur

L'Atelier Populaire est une manufacture cosmétique biologique créée en 2018, installée dans le 19ème arrondissement, et qui emploie 16 personnes. Tout y fait sur place de manière artisanale, sans sous-traitants et uniquement avec des produits naturels, issus du végétal ou du minéral, biologiques et équitables. L'objectif est de fournir des cosmétiques durables, esthétiques et pratiques. Entreprise engagée dans le zéro déchet et le respect de l'environnement, tous leurs produits sont certifiés Cosmos par Ecocert, Cosmébio et Slowcosmétique.

Les Pavés de Paris ont reçu en décembre 2019 le label "Fabriqué à Paris" délivré par la Mairie de Paris pour valoriser l'artisanat parisien.

## Infos produit

Pour découvrir les savons sans se ruiner, mais aussi pour pouvoir utiliser du **savon à froid bio artisanal** en toute occasion et en toute place, vous pouvez commander les chutes de savon !

**Lors de chaque production, l'atelier populaire obtient une petite quantité de chutes qu'ils ne peuvent pas recycler. Comme elles sont de la même qualité que leurs savons, ils les valorisent en les proposant à des petits prix !** De taille variable, elles sont vendues au poids dans de mignons sachets kraft !



# LES PRODUITS D'ENTRETIEN





# Bicarbonate de soude

EN SACHET 2 KG

1sachet = 5,20€

## Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteur :** Laboratoires Gravier,  
marque Ce'Bio (Gard, France)

**Certifications :**



## Conseil d'utilisation

Ce bicarbonate de soude est "technique" et ne s'utilise donc pas pour la préparation de cosmétiques ou l'alimentaire. Il est particulièrement adapté pour nettoyer différentes surfaces dans la cuisine, la salle de bain (en saupoudrant de bicarbonate une éponge puis en frottant), renforcer l'action de la lessive (attention, ne pas l'utiliser pour la laine et la soie) ou encore assainir les matelas, les tapis, les moquettes (en saupoudrant les surfaces, en brossant puis en laissant agir quelques heures avant d'aspirer).

## Infos producteur

Le laboratoire Gravier fabrique des produits d'hygiène et d'entretien bio depuis 1975. Il est installé entre Nîmes et Avignon et emploie 45 personnes. 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 des cosmétiques Bio et produits écologiques. Par exemple, ce shampooing-gel douche est certifié par Ecocert. 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, colorants, conservateurs, OGM, ni éléments issus de l'industrie pétrochimique tels que paraffine, silicone ou PEG (polyéthylène glycol). 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. Les produits sont vendus exclusivement en pharmacie et magasins bio.



# Lessive liquide concentrée

EN VRAC  
1L = 2,30€

## Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteur :** Laboratoires Gravier,  
marque Ce'Bio (Gard, France)

**Certifications :**



## Conseil d'utilisation

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

## Infos producteur

Le laboratoire Gravier fabrique des produits d'hygiène et d'entretien bio depuis 1975. Il est installé entre Nîmes et Avignon et emploie 45 personnes. 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 des cosmétiques Bio et produits écologiques. Par exemple, ce shampooing-gel douche est certifié par Ecocert. 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, colorants, conservateurs, OGM, ni éléments issus de l'industrie pétrochimique tels que paraffine, silicone ou PEG (polyéthylène glycol). 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. Les produits sont vendus exclusivement en pharmacie et magasins bio.



# Liquide vaisselle concentré

EN VRAC  
1L = 1,80€

## Carte d'identité

**Origine :** France

**Producteur :** Laboratoires Gravier,  
marque Ce'Bio (Gard, France)

Composition : De 15 à 30 % : agents de surfaces anioniques (origine huile végétale). Moins de 5 % : parfum (huile essentielle de verveine exotique).

Contient aussi : eau, eau florale de calendula\*, eau florale de lavande\*, sel, acide citrique, citronellol, geraniol, linalool. Contient également : citral, limonène. 98 % des ingrédients sont d'origine naturelle

\*10 % des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique

**Certifications :**



## Conseil d'utilisation

ce liquide vaisselle est très concentré; une noisette suffit.

## Infos producteur

Le laboratoire Gravier fabrique des produits d'hygiène et d'entretien bio depuis 1975. Il est installé entre Nîmes et Avignon et emploie 45 personnes. 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 des cosmétiques Bio et produits écologiques. Par exemple, ce shampooing-gel douche est certifié par Ecocert. 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, colorants, conservateurs, OGM, ni éléments issus de l'industrie pétrochimique tels que paraffine, silicone ou PEG (polyéthylène glycol). 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. Les produits sont vendus exclusivement en pharmacie et magasins bio.



# Paillettes savon de Marseille

EN SACHET 1 KG  
1sachet = 6,20 €

## Carte d'identité

**Origine :** France  
**Producteur :** Laboratoire Gravier, L'Artisan Savonnier (Gard, France)  
**Certifications :**



## Conseil d'utilisation

Après chaque utilisation, bien refermer le flacon et conserver à l'abri de la chaleur. Pour le lavage du linge, dissoudre préalablement les paillettes dans de l'eau.

**À la main :** environ 15 g de paillettes dans 5L d'eau, chaude.  
**En machine :** environ 25 g de paillettes dans de l'eau chaude et verser le tout dans le tambour de la machine.

Les dosages sont à ajuster en fonction de l'état du linge et de la dureté de l'eau.

## Infos producteur

Le laboratoire Gravier d'hygiène et d'entretien installé dans le département du Gard, en France.

Lessive à faire chez soi, **1 kg de paillettes permet de réaliser 40 lessives** pour un linge moyennement sale et une eau moyennement dure (soit environ 16 centimes de savon par machine).

Paillettes de savon de Marseille DIY, excellentes alliées du linge délicat et du linge de bébé, elles peuvent être utilisées **pour un lavage en machine ou à la main**.  
Contenance : 1Kg.

La gamme DIY de L'Artisan Savonnier vous propose un ensemble d'ingrédients à utiliser pour la fabrication de produits d'entretien faits maison. Nettoyez, dégraissez et parfumez en toute simplicité avec le plaisir de créer, tout en faisant un geste écologique !

Découvrez les Paillettes de savon de Marseille DIY, elles sont également recommandées pour le lavage du linge des bébés et des personnes aux peaux sensibles. Vous pourrez également l'utiliser dans **vos produits d'entretien faits maison**.

**Composition:** savon de Marseille sur base 100% huiles végétales bio. . Elles sont réalisées sur base 100% végétale d'huile de coco et d'huile de palme certifiées Ecologiques et Biologiques. Garantissant aux consommateurs une huile de palme certifiée RSPO (Garantie de l'absence de déforestation et de la préservation des animaux).



# L'EQUIPEMENT MENAGER



# Tefal®

# Bouilloire



**1,7L**

**25 €**

## Carte d'identité

**Entreprise** : groupe SEB

**Marque** : Tefal

### Caractéristiques :

Capacité 1,7 litres - Puissance 3000 Watts  
Résistance cachée - Filtre anti-calcaire amovible  
Socle 360° - Arrêt automatique  
Couvercle amovible - Bec verseur ergonomique

## Infos entreprise

Tefal est une entreprise française spécialisée dans les articles culinaires anti-adhésifs, créée en 1956 à Sarcelles, dans le Val-d'Oise, par deux ingénieurs spécialistes du polymère anti-adhérent (ou téflon).

Elle a été rachetée par le groupe français SEB situé à Ecully, à côté de Lyon, en 1968.

# Tefal®

# Casserole 20 cm "Aroma"



A L'UNITE  
**13€**

## Carte d'identité

**Origine** : France

**Entreprise** : groupe SEB

**Marque** : Tefal

**Caractéristiques** Casserole 20 cm  
(3L) Fonte d'aluminium

## Infos entreprise

Tefal est une entreprise française spécialisée dans les articles culinaires anti-adhésifs, créée en 1956 à Sarcelles, dans le Val-d'Oise, par deux ingénieurs spécialistes du polymère anti-adhérent (ou téflon).

- Revêtement anti-adhésif Titanium Extra : Nettoyage facile et renforcement avec des particules de titane
- Nouvelle finition dure brossée : Le design exclusif Tefals à l'aspect brossé séduit par sa performance et son élégance et sa technologie Hard-Fusion ; passe au four jusqu'à 175 °C
- Tous feux + induction : Tous feux dont induction (gaz, électrique, céramique, induction) Poignées confort : Poignées thermoplastiques confortables pour plus de sécurité et de confort.

Elle a été rachetée par le groupe français SEB situé à Ecully, à côté de Lyon, en 1968.

calor



# Fer à repasser

"Aquaspeed Precision"

A L'UNITE

21€

## Carte d'identité

**Origine :** France

**Entreprise :** groupe SEB

**Marque :** Calor

**Caractéristiques :**

Puissance 2500 Watts

Débit vapeur continu jusqu'à 40 g/min

Fonction pressing 170 g/min

## Infos entreprise

Calor est une société française, fondée en 1917, qui a mis sur le marché européen le premier fer à repasser électrique.

L'histoire de Calor se calque sur celle des grandes innovations dans le petit électroménager (grille-pain, fer à thermostat, électronique, sans fil...).

Elle a été rachetée en 1972 par le groupe français SEB en 1972.

# Tefal®

# Poêle

## 30 cm



A L'UNITE

**14 €**

## Carte d'identité

**Origine** : France

**Entreprise** : groupe SEB

**Marque** : Tefal

**Caractéristiques :**

30 CM

ROUGE

TOUS FEUX

## Infos entreprise

Tefal est une entreprise française spécialisée dans les articles culinaires anti-adhésifs, créée en 1956 à Sarcelles, dans le Val-d'Oise, par deux ingénieurs spécialistes du polymère anti-adhérent (ou téflon).

- Durabilité à toute épreuve jusqu'à 2 fois plus longtemps
- Deux couches anti-abrasion chargées
- Une belle profondeur de Ceramic Control GV5 Poêle pour des cuissons généreuses et une poignée XXL pour un maximum de confort
- Maîtrise de la température
- Le nouveau Thermo-Spot est l'allié des cuissons réussies
- Fabriqué en France

Elle a été rachetée par le groupe français SEB situé à Ecully, à côté de Lyon, en 1968.

Avec le soutien général de :



et aussi

Paris 12

Paris 13

Paris 14



Paris 18

Paris 19

Paris 20



La logistique

