

# LE CATALOGUE DES PRODUITS



**Bien se nourrir sans se ruiner !**

Pour plus d'information :

[www.plaine-commune.vrac-asso.org](http://www.plaine-commune.vrac-asso.org)

Olfac : 07 55 33 08 67 - [olfac-plaine@vrac-asso.org](mailto:olfac-plaine@vrac-asso.org)

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

Avec les habitants, pour les habitants

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

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

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

Les adhérents participent au choix des produits, à l'organisation de la logistique et à la distribution. Ils participent également à des temps collectifs d'animation autour de l'alimentation, que ce soit des ateliers de cuisine, de sensibilisation ou des visites chez un producteur.

**Vous avez des idées de produits ?**

**Vous connaissez des producteurs de**

**la région ?**

**Parlez-en !**



**Pour commander :**

**Connectez-vous à**

**L'ÉPICERIE VRAC**



# Les 3 groupements d'achats **VRAC Plaine Commune**

*Nous ouvrons 2 nouveaux groupements d'achat à Epinay-sur-Seine et L'Île-Saint-Denis en mai 2025 !*



## **Aubervilliers**

Maison des Services Mahsa Amini  
1 rue Ernest Prevost  
93300 Aubervilliers



## **Saint-Denis**

Maison de quartier Floréal  
3 promenade de la Basilique,  
93200 Saint-Denis

## **Stains**

Maison des associations  
6 avenue Jules Guesde  
93240 Stains



ATTENTION: les produits et les prix proposés peuvent varier d'une commande à l'autre, selon les variations de prix et la disponibilité des stocks chez les producteurs, les aléas de production et de transport, etc

**Pour nous rejoindre :**

### **Contactez nous**

Olfa Kechiche  
olfa.plaineco@vrac-asso.org  
07 55 33 08 67

**Pour en savoir plus sur l'association :**



# VRAC, comment ça marche ?

1

J'adhère à l'association

2

Je choisis mes produits dans le catalogue.

VRAC commande les produits et organise la livraison.

3

4

2 semaines plus tard, je récupère et paie ma commande

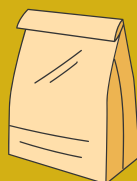
Je donne un coup de main, je profite de la convivialité lors des épiceries, des sorties, des ateliers

5

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



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



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

# LES FRUITS SECS








9,45€/KG

# AMANDES BIO entières

EN VRAC

Adhésion  8,51€/kg

Adhésion  4,73€/kg

Adhésion  10,40€/kg

## CARTE D'IDENTITE

Origine : Italie

Fournisseur : ACTIBIO

Certifications :



## INFO FOURNISSEUR

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

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

## Le saviez vous?

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

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



10,53€/KG

# AMANDES BIO en poudre

EN VRAC

Adhésion ●  
9,48€/kg

Adhésion ●  
5,27€/kg

Adhésion ●  
11,58€/kg

## CARTE D'IDENTITE

Origine : Italie

Fournisseur : ACTIBIO

Certifications :



## INFO FOURNISSEUR

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

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

## Le saviez vous?

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





10,25€/KG

# NOIX DE CAJOU BIO

EN VRAC

Adhésion ●  
9,23€/kg

Adhésion ●  
5,13€/kg

Adhésion ●  
11,28€/kg

## CARTE D'IDENTITE

Origine : Burkina-Faso

Calibre : W320

Fournisseur : BASE ORGANIC FOOD

Certifications :



## INFO FOURNISSEUR

**BASE ORGANIC FOOD** est une entreprise qui propose des produits à 100% Bio, d'origines contrôlées et cultivés de façon traditionnelle.

- Informations producteur :

Un produit de qualité, importé auprès de groupes d'agriculteurs et des coopératives certifiées Bio. Base Organic Food Met en avant à la fois les conditions de travail de ces agriculteurs et le développement local ainsi que la promotion de la biodiversité via un mode d'agriculture intensive réduisant l'exploitation des sols..

## Le saviez vous?

Les Noix de cajou sont connues pour protéger notre santé de différentes maladies comme le cholestérol ou les problèmes cardio-vasculaires grâce à leur faible teneur en matières grasses par rapport à d'autre noix. Elles prévoient également le cancer, améliore la santé des os et la santé des nerfs, aide à la digestion .... la santé des os et la santé des nerfs, aide à la digestion ....

**Comment les consommer ?** On peut les manger seules à l'apéritif après avoir cueillies, grillées et salées. Ou les ajouter à des plats tels que des terrines, des tajines, des tartes, des viandes, des salades. Consommer une poignée de noix de cajou par jour en collation pour éviter les grignotages des produits ultra transformés.





7,94€/KG

## FIGUES BIO Calabecita EN VRAC

Adhésion ●	Adhésion ●	Adhésion ●
7,15€/kg	3,97€/kg	8,73€/kg
1,79€/ 250 g	0,99€/ 250 g	2,18€/ 250 g

### CARTE D'IDENTITE

Origine : Espagne

Producteur : AgroSourcing  
(Meyreuil, Espagne)

Certifications :



### INFO FOURNISSEUR

**AgroSourcing** est une société familiale fondée en 2004, spécialisée dans l'importation de fruits secs biologiques et équitables. Elle établit des filières courtes, en lien direct avec les producteurs qu'elle accompagne sur le long terme au niveau technique et financier. **AgroSourcing** choisit les figues de montagne, plus sucrées, et à la peau plus fine. Elles ont également plus de sens d'un point de vue social, pour les communautés villageoises situées dans des zones à l'écart. **Les figues sèches sont riches en fibres, en fer et en vitamine K.**

### Le saviez vous?

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






11,55€/KG

# FIGUES PLATES

## Lérida

EN VRAC

Adhésion 	Adhésion 	Adhésion 
10,40€/kg	5,78€/kg	12,71€/kg
2,26€/ 250 g	1,45€/ 250 g	1,18€/ 250 g

### CARTE D'IDENTITE

**Origine :** Aydin, Turquie

**Fournisseur :** BASE ORGANIC FOOD

**Certifications :**



### INFO FOURNISSEUR

**BaseOrganicFood** est une entreprise familiale fondée en 2015, spécialisée dans l'importation de fruits secs biologiques. Elle développe des filières courtes, en lien direct avec les producteurs "nos figues sont originaires de la région égéenne de la Turquie et sont connues sous le nom de figues de Smyrne. Région montagneuse et semi-aride cette province profite d'un climat idéal à culture de la figue. Située près de la ville d'Incirlova, littéralement « Le plateau des Figues » Elles sont soigneusement sélectionnées, récoltées, et séchées pour répondre aux normes de qualité les plus élevées

### Sechage des figues, une tradition millénaire

La figue est cultivée depuis des millénaires notamment dans le Bassin Méditerranéen, très prisée par de nombreuses civilisations pour ses vertus alimentaires. La Turquie, réputée pour la qualité de ses fruits, possède un savoir-faire ancestral sur le séchage des fruits séchés. Elles apportent calcium et potassium magnésium, fer, manganèse, zinc et brome. Elles disposent également d'une teneur importante en vitamines A, K, B1, B5, B6... **Un vrai geste santé au quotidien !** Riche en fibres, la figue séchée contient également un bon apport pour la santé en oligo-éléments tels que le potassium et complètent parfaitement une alimentation saine. La consommation de ce fruit, grâce à sa teneur en fibres, facilite le transit intestinal et prévient la constipation.





9,10€/KG

# PRUNEAUX D'AGEN

EN VRAC

Adhésion  8,19€/kg

Adhésion  4,55€/kg

Adhésion  10,01€/kg

## CARTE D'IDENTITE

**Origine :** Lot-et-Garonne, France

**Producteur :** Pépites, via  
AgroSourcing (Meyreuil, France)

**Certifications :**



## INFOS PRODUCTEURS

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

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

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

## Conseils d'utilisation

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

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



12,50€/KG

## CARTE D'IDENTITE

**Origine :** Palestine

**Producteur :** via Soliv'r (France, Lyon)

**Certifications :**



**RUPTURE DE STOCK**

# DATTES Medjoul BIO

BOITE DE 1KG OU VRAC

## INFOS DISTRIBUTEUR

Soliv'r est une entreprise éthique et solidaire qui commercialise des produits d'artisanat et d'alimentation produits en Palestine.

Ces dattes savoureuses à la texture moelleuse et tendre et au goût incomparable sont cultivées par un petit producteur de Jéricho. Appelée Medjloul, Medjhoul ou Medjool, cette variété est réputée dans le monde entier car hors leur goût et leur moelleux incomparable, L'achat de ces dattes contribue au développement de l'artisanat et de l'agriculture de Palestine.

## Fruits délicieux, vertueux et solidaire

Source d'énergie naturelle, cet aliment équilibré est excellente pour la santé car elle est riche en vitamines, en fibres et en antioxydants. La datte est également riche en glucides et pauvre en graisses et est donc une vraie source d'énergie pour l'organisme. Ces glucides permettent aussi de lutter efficacement contre l'hypertension artérielle. La datte est également un trésor d'oligo éléments : dans 100 grammes de datte, on trouve 0,90 g de fer, soit l'équivalent de 11 % de l'apport quotidien recommandé. Enfin, la datte est riche en protéines et est donc un fruit excellent pour les muscles et les os et permettent, par ailleurs, de brûler les graisses. Les protéines permettent aussi de réguler l'appétit. Grâce à tous ces nutriments, la datte sera excellente pour combattre la fatigue et pour renforcer votre système immunitaire.



4,20€/KG

## CARTE D'IDENTITE

Origine : Tunisie

Fournisseur : BASE ORGANIC FOOD

Certifications :



# DATTES branchées BIO

## Variété Deglet Nour

EN VRAC

Adhésion ●	Adhésion ●	Adhésion ●
3,76€/kg	2,09€/kg	4,60€/kg
1,88€/ 500 g	1,05€/ 500 g	2,30€/ 500 g

## INFOS DISTRIBUTEUR

**BaseOrganicFood** est une entreprise familiale fondée en 2015, spécialisée dans l'importation de fruits secs biologiques. Elle développe des filières courtes, en lien direct avec les producteurs.

Récolté parfaitement la datte Deglet est gorgée de soleil s'avère extra-moelleux et particulièrement charnu, caractéristiques qui le rendent particulièrement agréable en bouche. Sa peau très fine et sa couleur claire et dorée laissent présager d'un délicat goût sucré qui rappelle les saveurs du miel.

## Fruits délicieux, vertueux et solidaire

Source d'énergie naturelle, cet aliment équilibré est excellente pour la santé car elle est riche en vitamines, en fibres et en antioxydants. La datte est également riche en glucides et pauvre en graisses et est donc une vraie source d'énergie pour l'organisme. Ces glucides permettent aussi de lutter efficacement contre l'hypertension artérielle. La datte est également un trésor d'oligo éléments : dans 100 grammes de datte, on trouve 0,90 g de fer, soit l'équivalent de 11 % de l'apport quotidien recommandé. Enfin, la datte est riche en protéines et est donc un fruit excellent pour les muscles et les os et permettent, par ailleurs, de brûler les graisses. Les protéines permettent aussi de réguler l'appétit. Grâce à tous ces nutriments, la datte sera excellente pour combattre la fatigue et pour renforcer votre système immunitaire.

# LES PRODUITS D'EPICERIE







1,23€/KG

# FARINE BIO T65

EN VRAC

Adhésion  
1,11€/kg



Adhésion  
0,62€/kg



Adhésion  
1,35€/kg



## CARTE D'IDENTITE

**Origine :** Ile-de-France, France

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

**Certifications :**



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

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

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

## Le saviez vous?

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

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





1,96€/kg  
0,98€/ 500 g

# PATES

## Penne et Fusili normales et semi completes

EN VRAC

Adhésion ●  
1,76€/kg  
0,85€/ 500 g

Adhésion ●  
0,98€/kg  
0,47€/ 500 g

Adhésion ●  
2,16€/kg  
1,04€/ 500 g

### CARTE D'IDENTITE

**Origine :** Pouilles, Italie

**Producteur :** Granoro, via Alterbio

**Certifications :**



### INFOS FOURNISEURS

Les valeurs fondamentales qui guident l'activité de **Granoro** depuis 1967 sont: passion, tradition, savoir-faire et innovation au service de produits de qualité. La fabrique est située à Corato dans les Pouilles, région méridionale de l'Italie connue depuis l'époque romaine pour être la zone de production du meilleur blé dur en Italie, mais est aussi un territoire possédant une très ancienne tradition de production de pâtes alimentaires à base de blé dur.

Granoro produit des pâtes de qualité car il sélectionne les meilleures matières premières.

### Al Dente !

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



# GROS SEL DE NOIRMOUTIER

EN VRAC

1€/KG

## CARTE D'IDENTITE

**Origine :** Noirmoutier (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 de France, ainsi que certains magasins de producteurs en vente directe ou citoyens.

Sa production est entièrement artisanale et naturelle et un label IGP est actuellement en discussion. Son marais salant se situe en zone Natura 2000 et il est engagé dans des Mesures Agro Environnementales (fauches tardives pour la biodiversité, pas d'écobuage, lutte contre les espèces invasives, maintien des buissons pour la petite avifaune...).

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

## Ca vient d'où le sel ?

La récolte du sel dans un marais est une pratique très ancienne. Là où le sol est argileux et de qualité, le saunier (ou paludier) modèle une aire qui comprend une zone de préchauffe pour concentrer l'eau de mer et une zone de production - les œillets - où se cristallise le sel. Le marais permet de faire suivre un chemin plus lent et plus long à l'eau de mer pour la concentrer 8 fois plus. On y récolte du gros sel qui apparaît sur un sol argileux (ce qui explique sa couleur grise) et la fleur de sel (très blanche).



10,76€/L

32,28 € le bidon de 3L

# HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE BIO

Adhésion ●

9,68€/L

29,04€/3L

Adhésion ●

5,38€/L

16,14€/3L

Adhésion ●

11,84€/L

35,52€/3L

## CARTE D'IDENTITE

**Origine : Tunisie**

**Producteur : Mediterroir, Comptoir d'ailleurs, Famille Ben Nejma**

**Certifications :**



## INFOS PRODUCTEUR

L'huile d'olive Mediterroir est obtenue à partir de 100% d'olives biologiques sans additif et sans adjonction d'autre huile. L'huile d'olive est vierge extra biologique de catégorie supérieure « extraite à froid » directement des olives et uniquement par procédé mécaniques. Elle ne subit ni traitement chimique, ni raffinage.

L'huile d'olive « MEDITERROIR », au goût unique, est un mélange de saveurs de fruits mûrs, obtenus à partir de la variété " Chemlali "de Notre Région Monastir.




## L'Huile d'olive, un joyau de la nature

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

# CAFE

## VRAC EN GRAIN

15,88€/KG




Adhésion  7,14€/500g  
Adhésion  3,97€/500g  
Adhésion  8,73€/500g



# CAFE

## MOULU EN SACHET

8,10€/500G

Adhésion  7,29€/500g  
Adhésion  4,05€/500g  
Adhésion  8,91€/500g

## CARTE D'IDENTITE

Origine : Amérique du Sud

Producteur : Scoop CAFE MICHEL  
(Pessac, France)

Certifications :



## INFOS FOURNISSEUR

La Scoop **CAFE MICHEL** promeut la transition écologique et sociale à travers l'agriculture biologique et le commerce équitable qui permet une agriculture rémunératrice et maîtrisée par les productrices et les producteurs. La Scoop travaille avec 50 coopératives de petits producteurs en Amérique latine, en Afrique et en Asie.

Ce café au corps velouté et aux notes cacaotées est idéal pour les amateurs d'Espresso. Café Michel a associé un arabica péruvien de haute altitude à un robusta indien à la complexité aromatique marquée. Torréfiées à l'italienne, ces deux pures origines produisent une tasse plutôt corsée et amère au corps velouté et aux notes cacaotées. Idéale pour un petit coup de fouet matinal !

## Recette Anti gaspi !

Le marc de café est une mine de bienfaits : tout d'abord il possède des vertus absorbantes qui le rend très efficace pour éliminer les mauvaises odeurs. Placez - en un peu par exemple dans votre réfrigérateur pour absorber les odeurs trop fortes (notamment pour les amateurs de fromage bien faits!), ou dans le fond de votre poubelle, histoire que l'odeur des déchets qui s'y trouvent ne se répande . C'est aussi un allié de taille pour la peau : le café est une source de nutriments et d'antioxydants qui sont bénéfiques pour la peau, Les particules éliminent en douceur les cellules mortes, rajeunissent l'épiderme et stimulent la circulation



1,70€/700G

# PASSATA DE TOMATE

POT DE 700 grs

Adhésion ●  
1,55€/700g

Adhésion ●  
0,85€/700g

Adhésion ●  
1,88€/700g

## CARTE D'IDENTITE

**Origine :** Pouilles, Italie

**Producteur :** Granoro

**Certifications :**



## INFOS FOURNISSEUR

Les valeurs qui guident l'activité de Granoro depuis 1967 sont : passion, tradition, savoir-faire et innovation au service de produits de qualité. La fabrique est située à Corato dans les Pouilles (province de Bari), région méridionale de l'Italie.

Cette "Passata", élaborée à partir de tomates biologiques exclusivement cultivées et sélectionnées en Italie, respecte tout l'arôme et la saveur de la tomate fraîchement cueillie. Elle apporte sur la table toute la fragrance et la saveur des tomates fraîches, car seules quelques heures séparent leur récolte dans les champs de leur conditionnement. Ce n'est qu'à cette condition que ce coulis de tomate possède le goût et la qualité des conserves faites maison.

## Recette de préparation !

Prêt à cuisiner et très pratique pour gagner du temps en cuisine, le coulis de tomate accompagne nombre de plats. Il est idéal pour accommoder un plat de pâtes ou réaliser une pizza ou bien pour la préparation de vos plats en sauce.

A conserver dans un endroit sec à température ambiante. Après ouverture : conserver au réfrigérateur et consommer dans les 3-5 jours.



15,84€/KG

# CHOCOLAT NOIR 58%

EN VRAC

## CARTE D'IDENTITE

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

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

**Certifications :**



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

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

## INFOS FOURNISSEURS

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

## 58%, à quoi ça correspond ?

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





1,85€/KG

# SUCRE BLOND DE CANNE

## CARTE D'IDENTITE

Origine : Colombie

Producteur : Via Actibio

Certifications :



## INFOS PRODUCTEURS

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

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

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

## Le saviez vous ?

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



## MIEL DE PRINTEMPS

5,60€/500g



## MIEL DE TILLEUL

7,91€/500g

### CARTE D'IDENTITE

**Origine : France**

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

### INFOS PRODUCTEURS

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

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



### Comment c'est fabriqué le miel?

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

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



# JUS DE POMME

A L'UNITE

2,79€/L

## CARTE D'IDENTITE

**Origine :** France

**Producteur :** Ferme La Sapinière  
(Normandie, France)

**Certifications :**



## INFOS PRODUCTEUR

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

Un jus primé !



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

# LES LEGUMINEUSES





3,20€/ kg

# LENTILLES VERTES BIO

EN VRAC

Adhésion ●  
2,88€/kg

Adhésion ●  
1,60€/kg

Adhésion ●  
3,52€/kg

## CARTE D'IDENTITE

**Origine :** Gironde, France

**Producteur :** DURU

**Certifications :**



## INFOS FOURNISSEURS

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

## Le saviez vous ?

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


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





2,50€/kg

# POIS CHICHE BIO

EN VRAC

Adhésion  2,25€/kg

Adhésion  1,25€/kg

Adhésion  2,75€/kg

## CARTE D'IDENTITE

Origine : Gironde, France

Producteur : DURU

Certifications :



## INFOS PRODUCTEURS

**DURU** sélectionne des produits de qualités supérieures et mettent en œuvre une politique d'amélioration permanente de la qualité, orientée résolument vers la satisfaction de la clientèle.

## Chiche, les légumineuses !

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

### Recette du Houmous libanais :


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





2,40€/kg

# POIS CASSES BIO

EN VRAC

Adhésion  2,16€/kg

Adhésion  1,20€/kg

Adhésion  2,64€/kg

## CARTE D'IDENTITE

Origine : Gironde, France

Producteur : DURU

Certifications :



## INFOS PRODUCTEURS

**DURU** sélectionne des produits de qualités supérieures et mettent en œuvre une politique d'amélioration permanente de la qualité, orientée résolument vers la satisfaction de la clientèle.

## Chiche, les légumineuses !

Les pois cassés sont des légumineuses qui connaissent leur pleine maturité en été, Après leur récolte, ils sont séchés, débarrassés de leur enveloppe et ensuite divisés en deux. Les pois cassés sont une véritable pépite nutritionnelle. C'est une bonne source de protéines végétales : pour 100 grammes cuits de ces légumes secs, votre corps bénéficiera de près de 9 grammes de protéines ! Les pois cassés font aussi partie des meilleures sources d'apport en fibres, ils en renferment près de 8 g aux 100 g. Comme les lentilles, le pain complet, les dattes, les noisettes et le cassis. Ils sont également riches en vitamines, principalement du groupe B et une bonne source de minéraux (fer, phosphore, potassium, calcium, magnésium...). Et enfin, ils favorisent une bonne santé cardiovasculaire : manger des légumes secs, comme des pois cassés, est bon pour notre cœur. Cela peut contribuer à baisser la tension, mais aussi à empêcher la formation de caillots sanguins et à réduire l'inflammation.

# CONSEILS DE PRÉPARATION POUR LES LÉGUMINEUSES



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

Temps de trempage : 8 à 12 heures.

Temps de cuisson : 1 heure 30 minutes à feu doux



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

Temps de cuisson : environ 30 minutes à feu doux



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

Temps de trempage : pas nécessaire

Temps de cuisson : environ 40 minutes à feu doux



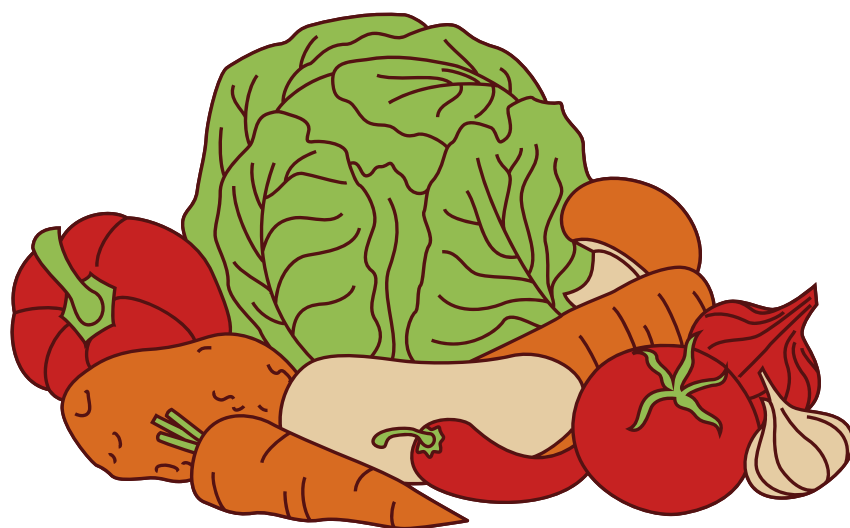
Pour cuire les pois chiches, versez les dans un grand volume d'eau froide salée et comptez 45 minutes de cuisson à feu doux après ébullition.

Temps de trempage : 8 à 12 heures.

Temps de cuisson : environ 45 minutes à feu doux.



# LES FRUITS ET LEGUMES








1,35€/kg

# POMMES DE TERRE BIO DITTA

EN VRAC

Adhésion   
1,22€/kg

Adhésion   
0,68€/kg

Adhésion   
1,49€/kg

## CARTE D'IDENTITE

**Origine :** Coopérative Norabio

**Producteur :** Agriculteurs du village  
d'Elincourt Hauts-de-France

**Certifications :**



## INFOS PRODUCTEURS

**Norabio** est la coopérative 100 % bio de producteurs des Hauts-de-France qui réunit une centaine de producteurs qui s'engagent pour une agriculture biologique, locale, coopérative, paysanne et équitable.

## La patate, le tubercule tout terrain !

Les origines de la pomme de terre remontent à environ 8 000 ans sur les hauts plateaux de la Cordillère des Andes, où elle poussait à l'état sauvage. Elle s'implante rapidement dans la plupart des pays d'Europe mais elle est boudée en France, où on la considérait comme toxique. Ce n'est qu'au 18ème siècle, grâce à la ténacité d'Antoine-Augustin Parmentier, pharmacien aux armées, que ses qualités sont enfin reconnues. Il les recommande donc pour résoudre le problème des famines endémiques qui ravagent encore la France à cette époque.


**Attention à leur conservation !** Les pommes de terre nées sous terre, n'aiment pas la lumière. Exposées trop longtemps, elles verdissent sous l'effet de la solanine, une substance indésirable qui les rend amères et indigestes. Elles se gardent dans un endroit frais et sec pour éviter la germination. L'idéal : entre 6 et 8°C, dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans une cave. Pour les conserver plus longtemps, placez une pomme parmi elles. La pomme dégage de l'éthylène, un gaz qui ralentit la formation des germes.





1,40€/kg

# CAROTTES BIO

EN VRAC

Adhésion   
1,26€/kg

Adhésion   
0,70€/kg

Adhésion   
1,54€/kg

## CARTE D'IDENTITE

**Origine :** Coopérative Norabio

**Producteur :** Agriculteurs du village  
d'Elincourt Hauts-de-France

**Certifications :**



## INFOS PRODUCTEURS

**Norabio** est la coopérative 100 % bio de producteurs des Hauts-de-France qui réunit une centaine de producteurs qui s'engagent pour une agriculture biologique, locale, coopérative, paysanne et équitable.

**Cuites ou cru, les carottes nous veulent du bien !**

A l'origine, les carottes étaient blanches, si proches des panais qu'on ne faisait pas la distinction entre eux. Après que les carottes ont viré à l'orange, au 17ème siècle, elles sont devenues l'un des légumes les plus consommés au monde. Elles se déclinent aujourd'hui en de nombreuses variétés, blanches, jaunes, rouges... et sont appréciées en crudités comme dans des plats plus consistants. Certaines variétés se sèment pour une récolte printanière, d'autres pour l'hiver.

De saveur douce, sucrée et parfumée, présente sur presque tous les continents, la carotte séduit autant par son goût que par ses qualités nutritives. Elle contient de nombreuses vitamines et notamment des vitamines A, B6 et K. Riche en fibres, elle favorise la cicatrisation, la régénération et permet de réguler le transit intestinal.

Ce légume-racine se cuisine facilement, cru râpé en salade, ou cuit à la vapeur, poêlé, rôti ou mijoté. Comme il est composé à 90 % d'eau, il peut aussi se décliner en jus et en sirop.



2,35€/kg

# OIGNONS JAUNE BIO

EN VRAC

Adhésion  
2,12€/kg



Adhésion  
1,18€/kg



Adhésion  
2,59 €/kg



## CARTE D'IDENTITE

**Origine : Ile de France**

**Producteur : Fabien Legendre**

**Certifications :**



## INFOS PRODUCTEURS

Les producteurs bio franciliens se sont regroupés pour créer **La Coopérative Bio d'Ile-de-France**. Son objectif est de permettre la meilleure rémunération possible pour le producteur et un prix juste pour le consommateur et de favoriser les circuits courts. Par ce biais, la coopérative assure un approvisionnement durable, en produits biologiques, locaux et extra frais. Elle assure un prix juste et transparent pour les consommateurs en limitant le nombre d'intermédiaires, 75% du prix de vente revient aux agriculteurs.

**Les oignons nous veulent du bien !**

Originaire d'Asie centrale, l'oignon est cultivé depuis plus de 5 000 ans. Il était très apprécié des Egyptiens, surtout cru, et il possédait aux yeux des Grecs de grandes vertus thérapeutiques.

Côté coeur, ses antioxydants régulent le cholestérol et fluidifient le sang, abaissant ainsi la tension artérielle et le risque de caillots. Très riche en prébiotiques, il nourrit les bonnes bactéries du côlon, qui se développent et forment un microbiote intestinal bien armé pour repousser les attaques pathogènes.

L'oignon est un ingrédient de base pour de très nombreuses recettes. Sa saveur particulière donne un goût très appréciable à de nombreux mariages de saveurs.

# LES PRODUITS D'HYGIENE ET D'ENTRETIEN





# LESSIVE

EN VRAC

2,58€/L

## CARTE D'IDENTITE

Origine : France

Producteur : Laboratoire Gravier  
(Gard, France)

Certifications :



**100%**  
D'ORIGINE NATURELLE

## INFOS PRODUCTEURS

**Le laboratoire Gravier** installé entre Nîmes et Avignon fabrique des produits bio depuis 1975. Pionniers de la bio, ils proposent une gamme de cosmétiques, huiles essentielles, savons et produits d'entretien tous certifiés par les différents organismes compétents dans les domaines écologiques. Le laboratoire Gravier contrôle au plus près son approvisionnement en plantes et ingrédients bio par la culture directe ou des partenariats de qualité. Tous les produits sont fabriqués sans parfums de synthèse, conservateurs, colorants, OGM, ni éléments issus de l'industrie pétrochimique. Ils ne sont pas testés sur les animaux, en accord avec la charte « Sans Cruauté » établie par One Voice à laquelle le Laboratoire GRAVIER a été le premier à adhérer en France.

## Infos pratiques

Cette lessive liquide concentrée est destinée au lavage en machine et à la main de tous les textiles, blanc et couleurs, à toute température. Elle est composée à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle et 10 % du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.\*



# LIQUIDE VAISSELLE CONCENTRÉ

EN VRAC

1,82€/L

## CARTE D'IDENTITE

**Origine :** France

**Producteur :** Laboratoire Gravier  
(Gard, France)

**Certifications :**



## INFOS PRODUCTEURS

Le **laboratoire Gravier** installé entre Nîmes et Avignon fabrique des produits bio depuis 1975. Pionniers de la bio, ils proposent une gamme de cosmétiques, huiles essentielles, savons et produits d'entretien tous certifiés par les différents organismes compétents dans les domaines écologiques. Le laboratoire Gravier contrôle au plus près son approvisionnement en plantes et ingrédients bio par la culture directe ou des partenariats de qualité. Tous les produits sont fabriqués sans parfums de synthèse, conservateurs, colorants, OGM, ni éléments issus de l'industrie pétrochimique. Ils ne sont pas testés sur les animaux, en accord avec la charte « Sans Cruauté » établie par One Voice à laquelle le Laboratoire Gravier a été le premier à adhérer en France.

## Infos pratiques

Ce liquide vaisselle est composé à 99 % d'ingrédients d'origine naturelle et 10 % du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.\* Il est conforme au contrôle Ecocert. Il est formulé sur base végétale, contient des tensio-actif d'origine végétale et 100% des ingrédients sont d'origine naturelle. Son action désinfectante est apportée par des ingrédients naturels.



# LES LABELS, C'EST QUOI ?

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

**VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ?**

Pour plus d'informations :

[www.plaine-commune.vrac-asso.org](http://www.plaine-commune.vrac-asso.org)

Olfac : 07 55 33 08 67 - [olfac-plaineco@vrac-asso.org](mailto:olfac-plaineco@vrac-asso.org)

**Bien se nourrir sans se ruiner !**



Avec le soutien de :

