

ASSORTIMENT VRAC FEVRIER/MARS 2020

Tous les produits sont, **au minimum**, labellisés Agriculture Biologique. **En gras** les nouveautés.
Possibilité d'achat en gros volume, sur commande, avec une remise de 8% (3 ou 5 kg selon les produits)
Les informations nutritionnelles détaillées et les tarifs de la semaine sont dispos sur demande.

Céréales, légumineuses	
Lentilles vertes	La récolte locale ayant été très faible en 2019, nous basculons temporairement sur des appro Ain ou Gers, selon les possibilités.
Lentilles corail Fr	Nouveau : filière française (Gers)
Mélange lentilles et pois	Lentilles 80% (vertes, corail, roses), pois chiches pelés et concassés, brisures de pois cassés. Rincer et amener à ébullition 2mn dans un grand vol. d'eau. Egoutter, cuire à feu doux 20 à 30 mn avec eau + aromates ou légumes.
Couscous blanc (blé)	Priméal. Préparation : verser 1 volume d'eau bouillante sur 1 volume de couscous, couvrir et laisser gonfler 5 mn puis, égrener.
Couscous Maïs/Riz	Semoule de maïs et de riz, graines de chia noir, HE de citron. 1 vol. pour 1 vol. d'eau bouillante, couvrir, laisser gonfler 5 mn.
Riz basmati blanc	Priméal ou Celnat. Cuisson 10 mn.
Riz Thaï demi-complet	Priméal. Cuisson 15 mn
Riz complet Italie	Priméal. Cuisson 30 mn
Riz rond blanc Camargue	Priméal. Cuisson à couvert 10mn
Mélange riz thaï à l'asiatique	Riz thaï ½ cpt, soja, banane séchée, sésame grillé, huile olive, citronnelle, gingembre, herbes arom., cardamome, HE citron. Cuire à feu doux 1 vol. dans 2 vol. d'eau, à couvert, 15 mn jusqu'à absorption de l'eau.
Boulgour traditionnel	Priméal ou Markal. Blé. Cuisson à couvert 10mn.
Boulgour, ortie, fenouil ou Boulgour, poivrons, piments	Priméal. Cuisson 10 mn, label Ecocert vegan
Mélange riz, pois cassés, lin	Priméal. Trio de riz longs, pois cassés, lentilles jaunes, lin doré. Ecocert vegan. Cuisson 1 vol. dans 2 vol. d'eau, à couvert, 20 mn.
Mélange riz, lentilles, noisettes	Riz basmati ½ cpt., lentilles, graines de courge, noisettes grillées. Cuire 1 vol. dans 2 vol. d'eau pdt 15 mn jusqu'à absorption. Saler en fin de cuisson.
Trio de quinoa	Priméal. Bio-partenaire Bolivie. Grains blancs, noirs, rouges. 15mn.
Pois chiches entiers	Filière France. Faire tremper 1 nuit, cuisson 40 à 60 mn
Pois cassés	Priméal. Faire tremper 3 h, cuisson 40 mn. Soupes, veloutés, houmous.
Pâtes	
Pâtes blanches	<i>Type selon arrivage de la semaine</i>
Pâtes demi-complètes	<i>Type selon arrivage de la semaine</i>
Spirales blé lentilles corail	Priméal. Pâtes ½ complètes. Cuisson 6 à 8 mn.
Farines	
Farine de blé T65	Moulin Marion, Ain
Farine de sarrasin	Moulin Marion, Ain
Farine de riz complet	Transformation France, riz italien
Flocons/Petit déjeuner	
Flocons d'avoine	Priméal ou Celnat. Gros flocons
Muesli 5 céréales+	Flocons de 4 céréales+kasha+raisins secs+noix de cajou. Ss sucre ni sel ajoutés.
Corn flakes nature	Grillon d'Or. Non sucrés.
Boules au miel	Grillon d'Or. Maïs, sucre de canne, miel (4%)
Ka'Ré chocolat noisette	Grillon d'Or. Maïs, blé complet, avoine complète, cœur fondant cacao-noisettes

Oléagineux	
Graines de lin brun	Priméal.
Graines de tournesol	Priméal. Décortiquées
Graines de courges	Priméal. Décortiquées
Sésame complet	Priméal.
Amandes décortiquées	Italie, mauvaise récolte 2019 en Italie, rupture possible.
Amandes grillées	Mauvaise récolte 2019 en Italie, report sur Espagne
Noisettes décortiquées	Sécheresse 2019 : rupture des stocks européens. Report sur une filière turque.
Noix de cajou	Vietnam
Noix	Cerneaux (Moldavie) ou coques (AOC Grenoble)
Mélange étudiant	40% raisins sultanines, 30% amandes, 20% noix de cajou, 10% noisettes
Mélange apéritif	Raisins sultanines, arachides grillées, noix de cajou grillées salées
Pistaches coques grillées	Turquie.
Cacahuètes grillées	Egypte transformées en France. Non salées.
Cacahuètes grillées salées	Egypte transformées en France.
Fruits secs	
Abricots	Récolte 2019.
Bananes	Naturellement séchées entières, sans ajout d'huile ou sucre
Bananes chips	Huile de coco et sucre bios.
Dattes	Variété : Deglet, branchées
Figues	Variété Lerida
Mangues	Variété : Amélie
Raisins sultanines	Turquie.
Mélange supers fruits	40% cranberries, 20% physalis, 20% goji, 20% mûres blanches
Gingembre confit	Chine. Cubes
Sucres	
Rapadura (sucre complet)	Import par Raiponce, commerce équitable
Sucre blond	Canne. Sucre roux 3kg sur commande
Divers	
Poudre d'amandes	Italie. Complète. Dispo en blanche sur commande (sac de 1 kg)
Pépites ou palets chocolat	Kaoka. Pépites : 60% cacao. Palets : 72%. Filière Bio-partenaire
Levure maltée de bière	Paillettes, dispo au poids ou en sac kraft de 1 kg.
Sucrés, salés	
Biscuits nappés chocolat	Chocolat noir ou chocolat lait
Galettes caramel beurre salé	Belledonne, France
Biscuits orange et pavot	Belledonne, France (huile essentielle d'orange)
Cookies tout chocolat	Belledonne, France
Cookies vegan	Belledonne, France. Coco, noisettes, pépites choc.
Sablés apéritifs	Beendhi. Pois chiche, sésame, graines de courge. Sans gluten, vegan.
Café grains ou moulu	Dispo aussi en sac kraft de 1kg sur commande.
Café Moka	Aromatique, équilibré. Atelier de torréfaction Couleur Café, St Romain Le Puy
Produits d'entretien	
Liquide vaisselle	Ecover, France. Parfum camomille.
Savon en copeaux	Marseille (Ecodoo) ou mélange éco d'huiles bio (La droguerie Ecologique)
Lessive liquide	Ecodoo. Parfum Pêche
Adoucissant liquide	Ecover. Parfum fleur de pommier, amande
Vinaigre blanc 8% acidité	La Droguerie Ecologique. Fabrication France, végétaux fermentés AB
Bicarbonate de soude	La Droguerie Ecologique. Fabrication France.
Savon liquide mains/corps	Courant février
Cire d'abeilles en pépites	Courant mars

MERCI DE PENSER A VOS CONTENANTS REUTILISABLES !