



# CATALOGUE DES PRODUITS VRAC METROPOLE NANTES

**JANVIER A JUIN  
2023**

**COMMANDE de 5 à 10 JOURS AVANT  
L'ÉPICERIE DU GROUPEMENT D'ACHAT DU QUARTIER**

- par internet sur <https://epicerie.vrac-asso.org>
- Lors d'une permanence dans une structure du quartier

ET RENDEZ VOUS SUR

[HTTPS://NANTES.VRAC-ASSO.ORG/](https://nantes.vrac-asso.org/)



# PRODUITS ET PRIX 2023

## FAIRE FACE A L'INFLATION

En mai 2023, VRAC Métropole Nantes fêtera ses deux ans d'actions dans les quartiers de la métropole nantaise à agir pour plus de **justice alimentaire et de justice sociale**.

### NOUVEAUX PRODUITS

- FROMAGE AIL ET FINES HERBES
- CONFITURE
- BEURRE DE KARITE

La gamme proposée désormais compte plus d'une **soixantaine de produits** et s'enrichit ponctuellement de **fruits et de légumes**.

L'association, désireuse de rendre accessible les produits de qualité à toutes et tous, n'est pourtant pas épargnée depuis plusieurs mois par l'inflation et l'augmentation des prix.

Avec la volonté de **rester abordable pour les adhérent.e.s tout en respectant le travail des productrices et producteurs** engagé.e.s à nos côtés, il nous apparaît important d'être transparent sur la fluctuation de ces prix.

Car les raisons sont multiples: aléas climatiques, augmentation du coût de l'énergie et des matières premières, contexte géo-politique etc...

**Aussi, les prix seront susceptibles d'évoluer dans l'année.** même si l'achat en grande quantité, l'absence d'emballages et la non marge sur nos produits permettent de réduire cet impact.

### BON A SAVOIR

Chaque ajout de produit suppose pour l'équipe un travail de recherche de producteurs ou fournisseurs répondant aux critères sociaux, environnementaux et éthiques de VRAC, à un prix attractif pour les adhérent.e.s tout en respectant le vrai prix des produits, fruits du travail des producteurs et de la chaîne de production.

Cela suppose également une prise en compte des contraintes logistiques : transports des marchandises, stockage à Nantes, port de charges lourdes, chargement pour livraison dans les points d'épicerie...

# PRIX DES PRODUITS

ACTUALISATION : JANVIER 2023



## FARINES, PAINS, OEUFS

- Farine de blé T65.....1,10€ le kilo
- Farine de blé noir.....2,30€ le kilo
- Pain complet 500gr.....3€
- Pain complet 1 kilo.....5,50€
- Pain crème 500gr.....3€
- Pain crème 1kg.....5,50€
- Oeufs fermiers.....2€ les 6



## CAFES, THES, CACAO

- Café "Breakfast" 250gr.....2,75€ le paquet
- Café "Breakfast" 500gr.....5,35€ le paquet
- Café "sélection" 250gr.....3€ le paquet
- Café "sélection" 500gr.....5,60€ le paquet
- Thé vert à la menthe.....2,60€ les 100gr
- Thé "sweet orange".....2,60€ les 100gr
- Thé "english Breakfast".....2,60€ les 100gr
- Tisanes baies sauvages.....3,35€ les 100gr
- Cacao en poudre.....4,65€ le kilo
- Mini palets chocolat noir.....10,55€ le kilo



## SUCRE, SEL, HUILE

- Huile d'olive.....6,10€ le litre
- Gros sel marin.....1,20€ le kilo
- Sucre blond.....1,90€ le kilo
- purée de tomates 500gr.....1,70€ le pot



## LEGUMES SECS - LEGUMINEUSES

- Lentilles vertes.....3,50€ le kilo
- Pois cassés.....3€ le kilo
- Pois chiches.....3,15€ le kilo
- Haricots blancs.....4,75€ le kilo
- Haricots rouges.....4,75€ le kilo



## PÂTES, RIZ, COUSCOUS

- Penne Rigate.....2€ le kilo
- Spirales semi-complètes.....2€ le kilo
- Spirales blanches.....2€ le kilo
- Spaghettis complètes.....2€ le kilo
- Couscous blanc.....2,40€ le kilo
- Riz long complet.....2,40€ le kilo
- Quinoa.....2,10€ le kilo



## EPICES ET MELANGES

- Poivre noir poudre.....1,75€ les 40gr
- Cumin poudre.....1,40€ les 40gr
- Mélange Curry.....1,30€ les 40gr
- Herbes de provence.....1,90€ les 20gr



## FRUITS SECS / SECHES / A COQUE

- Raisins secs.....3,50€ le kilo
- Figs séchées.....5,45€ le kilo
- Abricots secs.....7,60€ le kilo
- Amandes décortiquées.....12€ le kilo
- Amandes grillées.....16,50€ le kilo
- Dattes dénoyautées.....4,90€ le kilo
- pommes séchées.....2,70€ les 100gr.



## FROMAGES ET MIELS

- Fromage frais.....2,30€ le fromage
- Fromage affiné fort.....20,50€ le kilo
- Fromage affiné léger.....17€ le kilo
- Fromage ail et fines herbes.....2,90€ le pot 220g
- Miel\* 500gr.....5,25€ le pot
- Miel\* 1 kilo.....10€ le pot



## HYGIENE ET ENTRETIEN

- Gel bain & douche.....6€ le litre
- Shampoing.....6€ le litre
- Crème de jour.....4,90 le tube 50ml
- Beurre de Karité.....2,40€ pot 250g
- Liquide vaisselle.....1,70€ le litre
- Lessive liquide.....2,40€ le litre
- Nettoyant multusage.....2,65€ le litre



## AUTRES PRODUITS

- Protéines de soja.....0,60€ les 100gr.
- terrine de shiitaké 90g.....2,50€ le pot
- terrine de shiitaké 180g.....4,25€ le pot
- Jus de poire.....2,90€/bouteille
- Jus de pommes.....2,90€/bouteille
- Confiture.....2,50€ le pot



## LE COIN LECTURE

- mag. les autres possibles.....3€
- livre "ensemble...se nourrir".....20€



## LE COIN ZERO DECHET

- Lingettes démaquillantes.....12€ le lot
- Gants démaquillants.....8€ les deux
- Filtres à café.....8€ les deux
- Essuies tout.....10€ les deux
- Emballages alimentaires.....18€ le lot de 3

## CHER.E.S ADHERENT.E.S

### VRAC METROPOLE NANTES EST UNE ASSOCIATION

qui vise à lutter contre les inégalités en matière de consommation en favorisant l'**accès au plus grand nombre à une alimentation digne et à des produits de qualité**

*(éthique, locaux et/ou issus de l'agriculture biologique et paysanne)*

Vrac propose et accompagne les habitant.e.s pour **développer des groupements d'achats** dans plusieurs quartiers prioritaires de la métropole dans l'objectif de **réduire les coûts et créer de la convivialité et du lien entre les habitants.**

En ne faisant pas de marge sur les produits, en les achetant en grandes quantités directement aux producteurs, en limitant les emballages superflus, et **grâce à l'implication de toutes et tous**, les groupements d'achat permettent de proposer de bons produits à des prix accessibles !

### UN LARGE CHOIX DE PRODUITS

Le catalogue de Vrac compte aujourd'hui près d'une soixantaine de références. Cependant, restez indulgents : certains produits seront indisponibles d'un mois à l'autre et les prix pourront varier en fonction des stocks, des producteurs, des délais de livraison, de la saisonnalité.

### BEAUCOUP DE PRODUITS SONT PROPOSES EN VRAC,

et sont annotés d'un **V** sur le catalogue et sur cagette.net : Nous les recevons en grands conditionnements, et le passage du vrac au détail se fait avec vous... et vos contenants ! **Pour chaque produit en vrac, vous devrez ramener vos contenants lors des épiceries**, de préférences des boîtes en plastique, en verre, des bouteilles, des bocaux, des sacs en papier et ce afin de limiter le suremballage.

### MERCI A VOUS,

et n'oubliez pas que nous restons à votre écoute pour toutes remarques ou suggestions !

contact-nantes@vrac-asso.org

FANTA - 06.68.47.01.05

LIZA - 07.64.82.11.85

GUILLAUME - 06.61.48.34.46



## C'est quoi un groupement d'achat ?

Un groupement d'achat est un regroupement d'habitant.e.s permettant d'acheter des produits en commun pour bénéficier de conditions avantageuses (prix notamment) grâce au fait de commander en grande quantité.

## Combien y'a t-il de groupements d'achat à Nantes ?

En janvier 2023, Il y a 7 groupements d'achats soit 3 nouveaux groupements par rapport à la rentrée 2021. Si le modèle économique de l'association est encore fragile aujourd'hui, VRAC espère pouvoir toucher au fur et à mesure des années d'autres quartiers prioritaires. Chaque adhérent.e appartient à un seul groupement d'achat.

## Quel est le prix de l'adhésion à Vrac ?

Le prix de l'adhésion à l'année pour un an est de 1€ pour les habitant.e.s du quartier, les locataires HLM et les "petits revenus". Pour les habitant.e.s hors du quartier et imposables à l'impôt sur le revenu, l'adhésion est à partir de 20€.

## Comment payer ses commandes à Vrac ?

C'est en monnaie ou par chèque que l'on pourra payer au moment des après midi d'épiceries. Pas de paiement en carte bancaire.

## Qu'est ce que la "Charte" de l'adhérent.e ?

En adhérant, les habitant.e.s signent une charte. La charte de l'adhérent.e permet de rappeler le projet Vrac, les engagements de l'association mais aussi les engagements des habitant.e.s qui prennent part au projet.

## Comment passer commande via internet?

Via <https://epicerie.vrac-asso.org> (anciennement Cagette.net), la prise de commande est simplifiée ! c'est une plateforme pour faciliter la vente directe des produits et les habitant.e.s. qui peuvent donc passer commande via internet.

# COMMENT CA FONCTIONNE ?

- **1. JE PASSE MA COMMANDE** ————○ *et je choisis la quantité voulue pour chaque produit*  
sur [cagette.net](http://cagette.net) (création d'un compte la première fois). Je peux aussi venir sur une permanence de l'association ou déposer ma commande dans une structure partenaire.
- **2. JE RECUPERE MES PRODUITS** ————○ *et j'emène mes contenants (sacs, bouteille, bocaux...)*  
5 à 10 jours après ma commande lors de l'épicerie de mon groupement d'achat, dans le lieu de la vente de mon quartier.
- **3. JE PAYE MES ARTICLES** ————○ *je paye soit en monnaie soit par chèque.*  
sur le lieu de l'épicerie après avoir récupéré mes produits.

## L'ADHESION

L'adhésion à VRAC Métropole Nantes a été fixée par le conseil d'administration de l'association, composé d'associations et d'habitant.e.s des quartiers concernés :

- **à 1€ PAR AN** et par foyer pour les habitant.e.s des quartiers prioritaires de la métropole et/ou habitant.e.s d'un logement social.
- **à PARTIR DE 20€** (et sans limite de prix) pour les personnes hors quartiers et/ou hors logement social.



## BENEVOLAT

### L'implication des habitant.e.s indispensable

**Il faut 6 à 8 bénévoles par épicerie pour garantir le succès des groupements d'achat.**

Il est donc demandé à chaque adhérent.e.s de s'impliquer dans l'organisation de l'épicerie : déchargement des marchandises, mise en place de l'épicerie, distribution des marchandises...

**SANS ADHERENT.E.S S'IMPLIQUANT SUR LES MOMENTS DE DISTRIBUTION, LES EPICERIES SERONT ANNULEES**

Pour s'inscrire comme bénévole, contactez Fanta au 06.68.47.01.05



# LES PRODUITS DU CATALOGUE VRAC

SEPTEMBRE 2022 A JUIN 2023



## FARINES, PAINS, OEUFS

- Farine de blé T65.....8
- Farine de blé noir.....8
- Pain complet.....9
- Pain crème.....9
- Oeuf fermier.....9



## CAFES, THES, CACAO

- Café Pur arabica "Breakfast" .....10
- Café Pur arabica "sélection".....10
- Thé vert à la menthe.....11
- Thé "sweet orange".....11
- Thé "english Breakfast".....11
- Tisanes.....11
- Cacao en poudre.....12
- Mini palets chocolat noir.....12



## SUCRE, SEL, HUILE, SAUCE

- Huile d'olive.....13
- Gros sel marin.....13
- Sucre blond.....15
- Purée de tomates.....18



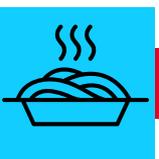
## EPICES ET MELANGES

- Poivre noir poudre.....14
- Cumin poudre.....14
- Mélange Curry.....14
- Herbes de provence.....14



## LEGUMINEUSES

- Lentilles vertes.....15
- Pois cassés.....16
- Pois chiches.....16
- Haricots blancs.....17
- Haricots rouges.....17



## PÂTES, RIZ, COUSCOUS

- Penne Rigate.....18
- Spirales blanches.....18
- spaghettis complètes.....18
- Couscous blanc.....19
- Riz long.....20
- Quinoa.....20



## FRUITS SECS / SECHES / A COQUE

- Raisins secs.....21
- Figs séchées.....21
- Abricots secs.....22
- Dattes dénoyautées.....22
- Amandes grillées.....23
- Amandes décortiquées.....23
- pommes séchées.....24



## FROMAGES ET MIELS

- Fromage frais.....26
- Fromage affiné/Tomme.....26
- Fromage ail et herbes.....27
- Miel.....27



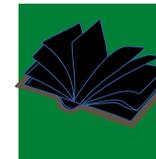
## HYGIENE ET ENTRETIEN

- Gel bain & douche.....28
- Shampoing.....28
- crème de jour.....29
- Beurre de Karité.....29
- Nettoyant multiusage.....29
- Liquide vaisselle.....30
- Lessive liquide.....30



## AUTRES PRODUITS

- Protéines de soja.....19
- terrine de shiitaké.....24
- Jus de pommes.....25
- Jus de poire.....25
- confiture.....25



## LE COIN LECTURE

- mag. les autres possibles.....31
- livre "ensemble..se nourrir".....31



## LE COIN ZERO DECHET

- Lingettes démaquillantes.....32
- Gants démaquillants.....32
- Filtres à café.....32
- Essuies tout.....32
- Emballages alimentaires.....32

# FARINE DE BLE T65 BIO

FARINE DE BLE T65 ISSUE DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE ET TRANSFORMÉE DE FAÇON TRADITIONNELLE

**PRODUIT LOCAL !**

60KM DE NANTES

**PRODUCTEUR**

**LE MOULIN DES 4 SAISONS (MISSILLAC, 44)**

Jacky Queraud et son fils sont cultivateurs à Missillac sur une exploitation agricole de 130 ha : le moulin des 4 saisons. Ils y produisent ensemble des cultures alimentaires écologiques de nombreuses céréales et légumineuses comme le quinoa, de la lentille, du blé (tendre, dur et noir), du seigle, du chanvre, du lin ou bien du quinoa, qu'il est le seul à produire sur le département.

Tourné par le passé vers une agriculture conventionnelle, Jacky a fait évoluer ses techniques agricoles. Actuellement en conversion bio, il souhaite développer et produire des cultures écologiques, peu gourmandes en eau et respectueuses de l'environnement, saines pour la santé, locales et tracées "du champ à l'assiette".



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : FRANCE - 44**

LOIRE ATLANTIQUE - MISSILLAC



**QUALITE**

EN CONVERSIO BIO



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 20 KILOS

# FARINE DE SARRAZIN

FARINE DE SARRAZIN DITE DE "BLE NOIR" ISSUE DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE ET TRANSFORMÉE DE FAÇON TRADITIONNELLE

**PRODUIT LOCAL !**

60KM DE NANTES

**PRODUCTEUR**

**LE MOULIN DES 4 SAISONS (MISSILLAC, 44)**



Jacky Queraud est propriétaire du moulin des 4 saisons, une exploitation agricole de 130 ha en conversion biologique. Il travaille avec son fils pour produire des cultures écologiques respectueuses de l'environnement et saines pour la santé. Il s'attache à distribuer sa production au

maximum localement. Parmi ses productions, on retrouve des graines (lentilles, quinoa, lin), des légumineuses, des pâtes, des huiles (lin, cameline, chanvre), des farines.



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : FRANCE - 44**

LOIRE ATLANTIQUE - MISSILLAC



**QUALITE**

EN CONVERSIO BIO



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 20 KILOS

**BON A SAVOIR**

La farine de sarrasin, surnommé "blé noir", est une bonne source de fibres et de protéines. Malgré son surnom, elle n'est pas de la famille du blé ou des céréales : c'est une plante à fleur. Elle peut être utilisée autant en sucrée qu'en salée.

# PAIN NATURE OU COMPLET

PRODUCTEURS VARIANT SELON LE JOUR D'ÉPICERIE VRAC

PAIN BIO AU LEVAIN, À LA FARINE DE BLÉ, AU SEL DE GUÉRENDE ET À L'EAU FILTRÉE. LE COMPLET T110, LE CRÈME T65



**PRODUIT LOCAL !**  
13KM DE NANTES

 **ORIGINE : FRANCE - 44**  
LOIRE ATLANTIQUE

 **CERTIFICATION : BIO**  
AGRICULTURE BIOLOGIQUE

 **PRODUCTEUR**  
ADRIEN LAUDET, PAYSAN BOULANGER, SAUTRON

 **PRODUCTEUR**  
RENAUD BERTRAND, PAYSAN BOULANGER, CHAUMES EN RETZ



Installé depuis 2018, Adrien Laudet maîtrise toutes les étapes de la création du pain. Cultivant du blé en agriculture biologique sans pesticides ni herbicides, il le conserve, le trie puis le transforme en farine. La dernière de préparation est la cuisson au feu de bois, à chaleur tombante afin de permettre au pain de gonfler.



Créalier, meunier et boulanger, Renaud BERTRAND est installé depuis 2017 à la ferme des champs libres, microferme bio qui évolue régulièrement au fil des chantiers participatifs".

Au travers de ses pains et ce lieu de vie, Renaud veut défendre le partage, la production locale, la rencontre et le plaisir du "bien manger".

**Site internet :** <http://www.laudet.bio>

**Site internet :** <http://fermedeschampslibres.blogspot.com>

# OEUFS FERMIERS

OEUFS FRAIS CERTIFIÉS BIO PONDUS À LA FERME PAR DES POULES ÉLEVÉES EN PLEIN AIR



**PRODUIT LOCAL !**  
12KM DE NANTES

 **PRODUCTEUR**  
LA FERME DU LIMEUR (LA CHAPELLE SUR ERDRE)



La ferme du Limeur existe depuis plus de cent ans à la Chapelle sur Erdre. Reprise par 3 agriculteurs, elle s'est convertie à la Bio en 2010. Aujourd'hui, Rémy, Audrey et Damien proposent des œufs, de la volaille, des légumes de saison ainsi qu'un magasin de vente directe à la ferme.

Nourries aux céréales issues de l'agriculture Biologique, les poules de race *Lohmann Brown* disposent de 4 m<sup>2</sup> de terrain en plein air chacune, de perchoirs et pondent environ un œuf chaque jour.

Les œufs sont certifiés Agriculture biologique depuis mars 2010 sous le contrôle de Qualité France.

**Site internet :** <http://www.fermedulimeur.fr>

 **VENDU EN VRAC**  
VENIR AVEC VOS BOITES D'OEUFS

 **ORIGINE : FRANCE - 44**  
LOIRE ATLANTIQUE  
LA CHAPELLE SUR ERDRE

 **CERTIFICATION : BIO**  
AGRICULTURE BIOLOGIQUE

 **CONDITIONNEMENT DE BASE**  
PLATEAU DE 30 OEUFS

# CAFE MOULU PUR ARABICA

ASSEMBLAGE DÉLICAT ET AROMATIQUE, 100% PUR ARABICA. TORRÉFACTION ARTISANALE. CERTIFIÉ AGRICULTURE BIOLOGIQUE.



## CAFE "BREAKFAST" PUISSANT ET GÉNÉREUX



Idéal pour un petit déjeuner tonique, ce café issu de l'agriculture biologique est puissant et généreux à l'**intensité 9/10, complet et corsé**. Composé d'un assemblage de cafés produits en Amérique du sud, il est distribué par l'entreprise girondaise *Destination*.

## CAFE "SELECTION" ROND ET ÉQUILIBRÉ



Un café doux et agréable, il offre une tasse équilibrée aux notes légèrement grillées à l'**intensité 7/10**. Composé d'un assemblage de cafés issus de l'agriculture biologique et produits en Amérique du sud, il est distribué par l'entreprise girondaise *Destination*.



### DISTRIBUTEUR

**ENTREPRISE DESTINATION (BORDEAUX, 33)**

Destination a été créée en 1999 à Bordeaux. Ses produits sont issus de l'agriculture raisonnée, biologique ou biodynamique et l'entreprise perpétue un savoir faire traditionnel de la torréfaction artisanale du café, lente et à basse température, pour préserver tous les arômes naturels des grains de café bio.

Depuis plus de 20 ans, Destination est engagée dans une démarche équitable, pour garantir à ces partenaires des avantages économiques, sociaux et écologiques leur assurant un meilleur cadre de vie et de travail, et promouvoir des valeurs humaines communes à toutes les cultures du monde. Destination s'applique ainsi à soutenir les producteurs à garantir le respect des droits fondamentaux des travailleurs et offrir un revenu décent à leurs fournisseurs en développant une politique de prix minimum. D'autre part, l'entreprise investit dans des projets locaux qui servent les communautés locales.

Enfin, l'entreprise s'engage à optimiser le transport des marchandises, afin que camions et bateaux ne circulent qu'en étant totalement remplis. Par ailleurs, l'entreprise a recouru à des emballages respectueux de l'environnement : réutilisables lorsque c'est possible, en supprimant le suremballage, en diminuant l'épaisseur des matériaux.

Site internet : <http://www.destination-bio.com>



### ORIGINE : AMÉRIQUE DU SUD

ASSEMBLAGE DE DIFFÉRENTES PRODUCTIONS

TORRIFIÉ, ASSEMBLÉ ET TRANSFORMÉ À BORDEAUX



### CERTIFICATION : BIO

COMMERCE ÉQUITABLE



### CONDITIONNEMENT DE BASE

PAR PAQUET DE 250GR OU 500GR

# THÉS EN VRAC BIO

THE VENDU EN VRAC ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



## THÉ VERT A LA MENTHE



Thé vert à la menthe BIO  
issu de l'agriculture biologique  
**Ingrédients :** Thé vert de Chine Sencha,  
menthe (21%)

## THÉ NOIR "SWEET" ORANGE



Thé noir Sweet Orange BIO  
issu de l'agriculture biologique  
**Ingrédients :** Thé noir Assam - Inde du Sud,  
écorces d'orange (14%)

## THÉ NOIR "ENGLISH BREAKFAST"



Thé English breakfast broken BIO  
issu de l'agriculture biologique  
**Ingrédients :** Thé noir Assam, thé noir  
Ceylon, issu de l'agriculture biologique

V

### VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, BOUTEILLES...)



### ORIGINE : MONDE

DIFFERENTE SELON LES THÉS



### CERTIFICATION : BIO



### CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 1 KILO



### DISTRIBUTEUR

### ENTREPRISE ALVEUS (ALLEMAGNE)

Alveus est une entreprise située à proximité du port d'Hambourg en Allemagne, principal point d'entrée du Thé en Europe.

Créée en 2006 par Daniel Trenk l'entreprise créée de façon artisanale des mélanges de thés dans l'objectif de proposer de la qualité au meilleur prix et dans l'idée qu'une redistribution équitable de la valeur est bénéfique pour tous.

Rapidement, la gamme de thés bio devient une priorité sur la gamme traditionnelle. Daniel Trenk est convaincu que « l'écologie n'est pas une mode mais l'expression d'une exigence fondamentale de qualité qui s'imposera de plus en plus à l'avenir ».

Les thés bio alveus® sont issus de plantations biologiques contrôlées sans aucun apport d'engrais chimiques ou de produits phytosanitaires. Lors du choix des fournisseurs, l'entreprise veille à ce que ceux-ci possèdent leur propre certification bio.

Site internet : <https://alveus-grossiste-the-bio.com>

# TISANE EN VRAC BIO

TISANE VENDUE EN VRAC ISSUE EN PARTIE DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



Tisanes saveur Baies sauvages

### Ingrédients:

Rooibos naturel\*, menthe\*, hibiscus\*, feuilles de mûre\*, écorces d'orange\*, arôme naturel, verveine entière\*, fraise\*, baie de sureau\*, cassis\*, mûre\*, groseille\*.

\*Issu de l'agriculture biologique

# CACAO EN POUDRE

**CACAO EN POUDRE ALCANISÉ AVEC 10-12% DE MATIÈRE GRASSE. CERTIFIÉ AGRICULTURE BIOLOGIQUE ET COMMERCE ÉQUITABLE**



**Ingrédients** : Fèves de cacao issu de l'agriculture biologique + 2.5% de carbonate de potassium utilisé pour l'alcanisation. La poudre de cacao est obtenue à partir de fèves de cacao torréfiées, cassées et décortiquées, qui sont broyées en liqueur et pressées hydrauliquement.



**DISTRIBUTEUR**

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, basé en Mayenne dans les Pays de la Loire. Fondée en 2001 par Birgit Uetz, une spécialiste allemande et passionnée des produits bio, Actibio est une entreprise à taille humaine, fondée sur des valeurs de bien-être et très sensible au développement durable.

\*

Actibio porte attention aux circuits courts (Actibio est le seul intermédiaire entre le fournisseur et Vrac Métropole Nantes), à son bilan carbone lié aux transports, au recyclage de ses déchets et à la diminution des emballages,

**Site internet** : <http://www.actibio.net/>



**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS..)



**ORIGINE : PEROU/REP.DOM.**



**CERTIFICATION : BIO**

**COMMERCE ÉQUITABLE**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 25 KILOS

# PALETS CHOCOLAT NOIR

**MINI PALETS CHOCOLAT NOIR 70% CACAO CERTIFIÉS AGRICULTURE BIOLOGIQUE. SANS GLUTEN**



**Ingrédients** : Masse de cacao (46.5%), sucre de canne (44%), beurre de cacao (9%), émulsifiant : lécithine de soja, vanille



**DISTRIBUTEUR**

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, basé en Mayenne dans les Pays de la Loire. Fondée en 2001 par Birgit Uetz, une spécialiste allemande et passionnée des produits bio, Actibio est une entreprise à taille humaine, fondée sur des valeurs de bien-être et très sensible au développement durable.

\*

Actibio porte attention aux circuits courts (Actibio est le seul intermédiaire entre le fournisseur et Vrac Métropole Nantes), à son bilan carbone lié aux transports, au recyclage de ses déchets et à la diminution des emballages,

**Site internet** : <http://www.actibio.net/>



**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS..)



**ORIGINE : NON UE**

TRANSFORME EN ALLEMAGNE



**CERTIFICATION : BIO**

AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 2,5 KILOS

# HUILE D'OLIVE

**HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE  
APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE (AOP)**



**PRODUCTEUR**

**COOPÉRATIVE "LES AMIS DE ZAKROS" (CRÈTE, GRÈCE)**

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.

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 prix ».

**Site internet :** [www.lesamisdezakros.fr](http://www.lesamisdezakros.fr)



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, BOUTEILLES...)



**ORIGINE : EUROPE**

ZAKROS - GRECE / CRÈTE



**CERTIFICATION : AOP**

APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

BIDON DE 5 LITRES

# GROS SEL MARIN

**GROS SEL DE L'ILE DE NOIRMOUTIER**

**PRODUIT REGIONAL !**  
98KM DE NANTES

**PRODUCTEUR**

**LES CHOLLEAUX (NOIRMOUTIER)**

Thierry Gallais, producteur sur un marais salant à L'Epine -île de Noirmoutier, fournit des AMAP en pays de Loire et quelques magasins de producteurs.

Le sel, la fleur de sel et les salicornes qui sont produits sur les marais noirmoutrins sont 100% artisanaux et naturels. L'environnement dans lequel il travaille est sensible, c'est une zone NATURA 2000, et il est engagé dans les Mesures Agro Environnementales Climatiques.

**Lien internet :** <https://locavor.fr/presentation/5619-les-cholleaux>



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : FRANCE - 85**

L'EPINE, NOIRMOUTIER



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 7,5 KILOS

# EPICES



## POIVRE NOIR BIO (POUDRE)



Poivre noir bio sélectionné dans une démarche équitable auprès de coopératives d'agriculteurs en Inde.



**ORIGINE : INDE**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

**SAC DE 1 KILO**



**FOURNISSEUR**

**ID BIO (66 - PYRENEES ORIENTALES)**

Créé en 2010 dans les Pyrénées orientales, ID BIO est spécialisée dans la sélection, l'importation et la distribution de riz et d'épices. L'action d'ID BIO se traduit par des partenariats avec des coopératives d'agriculteurs BIO, en Inde notamment, dans une démarche éthique et équitable.

**Lien internet :** <https://id-bio.net>

## CUMIN BIO (POUDRE)



Cumin bio sélectionné dans une démarche équitable auprès de coopératives d'agriculteurs en Inde.



**ORIGINE : INDE**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

**SAC DE 5 KILOS**



**CERTIFICATION : BIO**



## MELANGE CURRY INDIEN BIO



Elaboré dans les locaux d'ID BIO à Baixas, c'est un mélange de coriandre, curcuma, cannelle, gingembre, cumin, poivre noir, muscade et piment.



**ORIGINE : INDE**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

**SAC DE 1 KILO**



**RECONDITIONNEMENT**

Les épices sont reçues par VRAC M.Nantes en sacs de 1 à 5 kilos puis reconditionnées au local de stockage (à Nantes) dans des pots de 40g réutilisables et recyclables.

**Lien internet :** <https://id-bio.net>

## HERBES DE PROVENCE BIO



Elaboré dans les locaux d'ID BIO à Baixas, c'est un mélange de romarin, de thym, d'origan, de marjolaine et de sarriette.



**ORIGINE : FRANCE**



**CONDITIONNEMENT DE BASE SAC DE 1 KILO**

# SUCRE BLOND

SUCRE DE CANNE BLOND, CERTIFIÉ AGRICULTURE BIOLOGIQUE ET COMMERCE ÉQUITABLE



**DISTRIBUTEUR**

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, basé en Mayenne dans les Pays de la Loire. Fondée en 2001 par Birgit Uetz, une spécialiste allemande et passionnée des produits bio, Actibio est une entreprise à taille humaine, fondée sur des valeurs de bien-être et très sensible au développement durable.

Actibio porte attention aux circuits courts (Actibio est le seul intermédiaire entre le fournisseur et Vrac Métropole Nantes), à son bilan carbone lié aux transports, au recyclage de ses déchets et à la diminution des emballages,

**Site internet :** <http://www.actibio.net/>



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : BRÉSIL**



**CERTIFICATION : BIO**

**COMMERCE ÉQUITABLE**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

**SAC DE 25 KILOS**

# LENTILLES VERTES

LENTILLES VERTES - AGRICULTURE BIOLOGIQUE

**PRODUIT LOCAL !**

60KM DE NANTES

**PRODUCTEUR**

**LE MOULIN DES 4 SAISONS (MISSILLAC, 44)**

Jacky Queraud et son fils sont cultivateurs à Missillac sur une exploitation agricole de 130 ha : le moulin des 4 saisons. Ils y produisent ensemble des cultures alimentaires écologiques de nombreuses céréales et légumineuses comme le quinoa, le blé et la lentille verte.

Actuellement en conversion bio, Jacky souhaite développer et produire des cultures écologiques, peu gourmandes en eau et respectueuses de l'environnement, saines pour la santé, locales et tracées "du champ à l'assiette".

**BON A SAVOIR**

La lentille est, de tous les légumes secs, le plus riche en protéines (plus de 24 %), en fer et le plus pauvre en matières grasses. La lentille verte est particulièrement facile à digérer. Les lentilles vertes peuvent se consommer froid en salade ou chaud en accompagnement, en soupe ou en purée.



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : FRANCE - 44**

LOIRE ATLANTIQUE - MISSILLAC



**QUALITÉ**

EN CONVERSION BIO



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

**SAC DE 20 KILOS**

# POIS CASSÉS

POIS CASSES- CERTIFIES AGRICULTURE BIOLOGIQUE



PRODUCTEUR

LA FERME DE CHASSAGNE (CHARENTE)



Le GIE (groupement d'intérêt général) Ferme de Chassagne est un groupement d'agrobiologistes, basé en Charente, spécialisé dans la transformation (stockage, triage, calibrage, conditionnement) et la commercialisation de légumes secs, farines de céréales et huile de tournesol. Associés pour valoriser les productions du terroir par une démarche collective, de qualité et de proximité, les producteurs gèrent eux-mêmes les activités du GIE et la vente de leurs produits.

POUR LES CUISINER

Par ses teneurs en protéines, minéraux et vitamines, le pois se situe dans la moyenne des légumes secs, contenant par ailleurs peu de matières grasses. Sous forme de pois cassé, et donc décortiqué, il est facile à digérer et cuit vite. Les pois cassés peuvent se consommer chaud en purée, en soupe, en soufflé ou en tourte. Le temps de cuisson à l'eau est de 30 min.



V

VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS (BOCAUX, SACS...)



ORIGINE : FRANCE - 16

VILLEFAGNAN, CHARENTE



QUALITE : BIO

AGRICULTURE BIOLOGIQUE



CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 25 KILOS

# POIS CHICHES

POIS CHICHES- CERTIFIES AGRICULTURE BIOLOGIQUE



PRODUCTEUR

LA FERME DE CHASSAGNE (CHARENTE)



Le GIE Ferme de Chassagne, basé en Charente, est un groupement d'agrobiologistes spécialisé dans la transformation et la commercialisation de légumes secs, farines de céréales et huile de tournesol. Associés pour valoriser les productions du terroir par une démarche de qualité et de proximité, les producteurs gèrent eux-mêmes les activités et les ventes du GIE

POUR LES CUISINER

Le pois chiche est une légumineuse très digeste s'il est suffisamment trempé. C'est le plus riche des légumes secs en lipides (4%), après le soja. Les pois chiches peuvent se consommer froid en salade ou chaud en accompagnement, en pâte à tartiner (hummus), en ragoût ou en purée

Le temps de cuisson à l'eau est de 1 heure 30. Un temps de trempage de 12 heures est conseillé pour une meilleure cuisson.



V

VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS (BOCAUX, SACS...)



ORIGINE : FRANCE - 16

VILLEFAGNAN, CHARENTE



QUALITE : BIO

AGRICULTURE BIOLOGIQUE



CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 25 KILOS

# HARICOTS BLANCS

HARICOTS BLANCS- CERTIFIÉS AGRICULTURE BIOLOGIQUE



PRODUCTEUR

LA FERME DE CHASSAGNE (CHARENTE)



Le GIE (groupement d'intérêt général) Ferme de Chassagne est un groupement d'agrobiologistes, basé en Charente, spécialisé dans la transformation (stockage, triage, calibrage, conditionnement) et la commercialisation de légumes secs, farines de céréales et huile de tournesol. Associés pour valoriser les productions du terroir par une démarche collective, de qualité et de proximité, les producteurs gèrent eux-mêmes les activités du GIE et la vente de leurs produits.

POUR LES CUISINER

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 et très riches en fibres. Le temps de cuisson à l'eau est de 1 heure 30. Un temps de trempage de 8 à 12 heures est conseillé pour une meilleure cuisson.



V

VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS (BOCAUX, SACS...)



ORIGINE : FRANCE - 16

VILLEFAGNAN, CHARENTE



QUALITE : BIO

AGRICULTURE BIOLOGIQUE



CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 3 KILOS

# HARICOTS ROUGES

HARICOTS ROUGES- CERTIFIÉS AGRICULTURE BIOLOGIQUE



PRODUCTEUR

LA FERME DE CHASSAGNE (CHARENTE)



Le GIE Ferme de Chassagne, basé en Charente, est un groupement d'agrobiologistes spécialisé dans la transformation et la commercialisation de légumes secs, farines de céréales et huile de tournesol. Associés pour valoriser les productions du terroir par une démarche de qualité et de proximité, les producteurs gèrent eux-mêmes les activités et les ventes du GIE

POUR LES CUISINER

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 et très riches en fibres. Le temps de cuisson à l'eau est de 1 heure 30. Un temps de trempage de 8 à 12 heures est conseillé pour une meilleure cuisson. Les haricots rouges peuvent se consommer de mille et une manières, et plutôt chauds.



V

VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS (BOCAUX, SACS...)



ORIGINE : FRANCE - 16

VILLEFAGNAN, CHARENTE



QUALITE : BIO

AGRICULTURE BIOLOGIQUE



CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 3 KILOS

# PÂTES

PÂTES A BASE DE SEMOULE DE BLE FINE  
BIOLOGIQUE ET D'EAU



## PENNE RIGATE



Penne Rigate,  
Blanches, certifiées  
Agriculture Biologique

## SPAGHETTIS COMPLETES



Spaghettis  
complètes, certifiées  
Agriculture Biologique

## SPIRALES BLANCHES OU DEMI COMPLETES



Pâtes spirales blanches  
certifiées Agriculture  
Biologique



Pâtes spirales semi  
complètes, certifiées  
Agriculture Biologique



**VENDU EN VRAC**  
VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : ITALIE**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**  
SAC DE 5 KILOS



**DISTRIBUTEUR**

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, basé en Mayenne dans les Pays de la Loire. Fondée en 2001 par Birgit Uetz, une spécialiste allemande et passionnée des produits bio, Actibio est une entreprise à taille humaine, fondée sur des valeurs de bien-être et très sensible au développement durable (circuits, courts, recyclage, transports, emballages...).

**Site internet :** <http://www.actibio.net/>

# PURÉE DE TOMATES

PURÉE DE TOMATES D'ITALIE ISSUE  
DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**PRODUCTEUR**

**COOPERATIVE IRIS BIO (ITALIE)**

La coopérative agricole italienne Iris a été fondée en 1978 par un groupe de jeunes qui croyait en la coopération et les méthodes de culture "issues de l'agriculture biologique" comme moyen de projet durable dans le respect de la nature et de l'être humain.

La coopérative Iris inscrit la nutrition comme l'une des clés du bien-être physique et mental; pour cette raison, les produits sont basés sur des matières premières de haute qualité, une transformation simple et l'expérience des cultivateurs.

**Site internet :** <https://www.irisbio.com/>



**ORIGINE : ITALIE**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**  
BOUTEILLE DE 500GR

# PROTEINES DE SOJA

PROTEINES DE SOJA (GROS) CERTIFIEES  
AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**DISTRIBUTEUR**

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, basé en Mayenne dans les Pays de la Loire. Fondée en 2001 par Birgit Uetz, une spécialiste allemande et passionnée des produits bio, Actibio est une entreprise à taille humaine, fondée sur des valeurs de bien-être et très sensible au développement durable.

**BON A SAVOIR**

La protéine de soja, petits ou gros morceaux ressemblant à des céréales de couleur claire, est un produit 100 % végétal fabriqué à partir de farine de soja exempte d'huile.

**POUR LES CUISINER**

Il faut compter au minimum 25 g de protéines de soja par personne, à 50 g maximum et peut remplacer une viande ou une volaille dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Elles se réhydratent avec 2 fois leur volume d'eau : faire bouillir pendant 8 à 10 minutes puis utiliser dans des tomates farcies, une sauce bolognaise, une salade... en épiciant l'eau, elles prendront le goût de l'épice.



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : SUISSE**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 12 KILOS

# COUSCOUS BLANC

GRAINS DE COUSCOUS BLANC OBTENUS A PARTIR DE  
SEMOULE DE BLE FINE DUR FINE BIOLOGIQUE ET  
D'EAU CERTIFIEES AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**DISTRIBUTEUR**

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, basé en Mayenne dans les Pays de la Loire. Fondée en 2001 par Birgit Uetz, une spécialiste allemande et passionnée des produits bio, Actibio est une entreprise à taille humaine, fondée sur des valeurs de bien-être et très sensible au développement durable.

\* Actibio porte attention aux circuits courts (Actibio est le seul intermédiaire entre le fournisseur et Vrac Métropole Nantes), à son bilan carbone lié aux transports, au recyclage de ses déchets et à la diminution des emballages,



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : EUROPE**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 25 KILOS

**Site internet :** <http://www.actibio.net/>

# RIZ LONG (COMPLET)

RIZ LONG COMPLET CERTIFIÉ AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**DISTRIBUTEUR**

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, basé en Mayenne dans les Pays de la Loire. Fondée en 2001 par Birgit Uetz, une spécialiste allemande et passionnée des produits bio, Actibio est une entreprise à taille humaine, fondée sur des valeurs de bien-être et très sensible au développement durable (circuits, courts, recyclage, transports, emballages...).

**Site internet :** <http://www.actibio.net/>



**POUR LE CUISINER**

15 minutes dans l'eau à feu moyen



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : ITALIE**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 25 KILOS

# QUINOA

QUINOA - AGRICULTURE  
EN CONVERSION BIO

**PRODUIT LOCAL !**

60KM DE NANTES



**PRODUCTEUR**

**LE MOULIN DES 4 SAISONS (MISSILLAC, 44)**

Jacky Queraud, actuellement en conversion bio, est le seul producteur de quinoa sur le département. Avec son fils, ils cultivent au moulin des 4 saisons, une exploitation agricole de 130 ha, de nombreuses céréales et légumineuses comme le quinoa, le blé et la lentille verte.



**BON A SAVOIR**

Le quinoa n'est pas une céréale mais un légume de la famille des légumes à feuille. Deux fois plus riche en fibres que les pâtes et trois fois plus que le riz, le quinoa est bon pour le transit, mais aussi précieux en prévention du diabète et bon pour le cœur.

Une des façons les plus communes d'utiliser le quinoa est de l'ajouter dans les salades. C'est exactement la même chose que de mettre du riz, de la semoule ou autre céréale. Vous pouvez mélanger le quinoa cuit avec un grand nombre de légumes crus, graines et noix.



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : FRANCE - 44**

LOIRE ATLANTIQUE - MISSILLAC



**QUALITE**

EN CONVERSIO BIO



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 20 KILOS

# RAISINS SECS

RAISINS SECS SULTANINÉS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**DISTRIBUTEUR**

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, basé en Mayenne dans les Pays de la Loire. Fondée en 2001 par Birgit Uetz, une spécialiste allemande et passionnée des produits bio, Actibio est une entreprise à taille humaine, fondée sur des valeurs de bien-être et très sensible au développement durable (circuits, courts, recyclage, transports, emballages...).

**Site internet :** <http://www.actibio.net/>



**BON A SAVOIR**

Le raisin sec est une excellente source d'énergie. Riche en oligoéléments (calcium, fer et magnésium), il est une aide précieuse en cas de fatigue ou de stress. Sa teneur en potassium régule par ailleurs la tension artérielle.



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : TURQUIE**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

**CARTON DE 12,5 KILOS**

# FIGES SÉCHÉES

FIGES ENTIÈRES SÉCHÉES INDUSTRIE ISSUES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**DISTRIBUTEUR**

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, basé en Mayenne dans les Pays de la Loire. Fondée en 2001 par Birgit Uetz, une spécialiste allemande et passionnée des produits bio, Actibio est une entreprise à taille humaine, fondée sur des valeurs de bien-être et très sensible au développement durable (circuits, courts, recyclage, transports, emballages...).

**Site internet :** <http://www.actibio.net/>



**BON A SAVOIR**

La figue est riche en minéraux et oligo-éléments : potassium, fer, cuivre, et constitue une bonne source de vitamines du groupe B. Si elle contient moins de vitamine C que les autres fruits, elle offre d'excellentes teneurs en minéraux, fibres et composés antioxydants.



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : TURQUIE**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

**CARTON DE 10 KILOS**

# ABRICOTS SECS

ABRICOTS SECS MOELLEUX ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**DISTRIBUTEUR**

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, basé en Mayenne dans les Pays de la Loire. Fondée en 2001 par Birgit Uetz, une spécialiste allemande et passionnée des produits bio, Actibio est une entreprise à taille humaine, fondée sur des valeurs de bien-être et très sensible au développement durable (circuits, courts, recyclage, transports, emballages...).

**Site internet :** <http://www.actibio.net/>



**BON A SAVOIR**

L'abricot sec est une excellente source d'énergie, de fer et de cuivre. Il est aussi très riche en vitamine A et en fibres, qui sont efficaces contre les constipations passagères.



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : TURQUIE**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 10 KILOS

# DATTES DENOYAUTÉES

DATTES DENOYAUTÉES D'EGYPTE ISSUES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**DISTRIBUTEUR**

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, basé en Mayenne dans les Pays de la Loire. Fondée en 2001 par Birgit Uetz, une spécialiste allemande et passionnée des produits bio, Actibio est une entreprise à taille humaine, fondée sur des valeurs de bien-être et très sensible au développement durable (circuits, courts, recyclage, transports, emballages...).

**Site internet :** <http://www.actibio.net/>



**BON A SAVOIR**

Les dattes sont des fruits très riches en énergie. Elles contiennent de nombreuses vitamines (C, B1, B2) et des minéraux et oligo-éléments essentiels (potassium, zinc, magnésium...). Avec modération, elles sont donc très bonnes pour la santé.



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : EGYPTE - TUNISIE**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

CARTON DE 5 KILOS

# AMANDES DECORTIQUEES



AMANDES DOUCES ENTIÈRES SÉCHÉES ISSUES DE  
L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**DISTRIBUTEUR**

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, basé en Mayenne dans les Pays de la Loire. Fondée en 2001 par Birgit Uetz, une spécialiste allemande et passionnée des produits bio, Actibio est une entreprise à taille humaine, fondée sur des valeurs de bien-être et très sensible au développement durable (circuits, courts, recyclage, transports, emballages...).

**Site internet :** <http://www.actibio.net/>



**BON A SAVOIR**

L'amande est un fruit à coque avec de nombreux bienfaits : Bonne pour le cœur, bonne pour la mémoire, aide au transit, bonne pour le moral... L'amande est un allié santé indiscutable !



**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : ESPAGNE**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 25 KILOS

# AMANDES GRILLÉES



AMANDES GRILLÉES ENTIÈRES SÉCHÉES ISSUES DE  
L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**PRODUCTEUR**

**BIOTERRA (ESPAGNE)**

Bioterra, dans la région d'Estremadure, regroupe plusieurs agriculteurs cultivant des amandes et les transformant sur place afin de garder la valeur ajoutée de leur territoire. Bioterra vient de demander le label Commerce Équitable.



**FOURNISSEUR**

**ETICMIAM (TOULOUSE, 31)**

Etic Miam, basée à Toulouse, Eticmiam, propose une gamme de produits «différenciés» du bassin méditerranéen, complémentaire de l'offre locale française, et l'animation d'une relation régulière entre producteurs et distributeurs/artisans.

**Site internet :** <https://www.eticmiam.com/>



**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : ESPAGNE**



**CERTIFICATION : BIO**

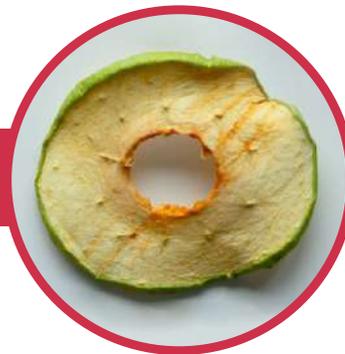


**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 10 KILOS

# POMMES SÉCHÉES

POMMES SÉCHÉES/DESHYDRATÉES ISSUES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**PRODUCTEUR**  
**BIOLES (ESPAGNE)**

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. À toutes les étapes, l'équipe de Bioles est attentive à la protection de l'environnement (emballages recyclables, panneaux photovoltaïques, ...) et s'engage dans des actions de solidarité internationale.



**FOURNISSEUR**  
**ETICMIAM (TOULOUSE, 31)**

Etic Miam, basée à Toulouse, Eticmiam, propose une gamme de produits «différenciés» du bassin méditerranéen, complémentaire de l'offre locale française, et l'animation d'une relation régulière entre producteurs et distributeurs/artisans.

**Site internet :** <https://www.eticmiam.com/>

## BON A SAVOIR

La déshydratation des fruits permet une meilleure conservation. En plus des bienfaits du fruit, les fruits séchés contiennent jusqu'à 5 fois plus de minéraux que les fruits frais. La concentration en fibres est aussi beaucoup plus importante, ce qui aide l'élimination du cholestérol.



**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOCAUX, SACS...)



**ORIGINE : ESPAGNE**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

SAC DE 5 KILOS

# TERRINE DE CHAMPIGNONS\*

TERRINES DE SHIITAKÉS BIO,  
FABRICATION ARTISANALE



**PRODUIT LOCAL !**



**PRODUCTEUR**  
**LE CHAMPIGNON URBAIN (NANTES, 44)**



Le Champignon Urbain est une ferme urbaine, à Nantes où poussent des champignons comestibles produits par Romain, Philippe et Camille. Une production BIO, locale, durable, saine et au juste prix de shiitakes et pleurotes frais,

**Site internet :** <https://www.lechampignonurbain.fr>

## BON A SAVOIR



\*Le shiitakés est un champignon d'origine japonaise, très charnu, au goût subtil et doux, riche en umami (c'est la 5ème saveur). Il dégage une odeur aromatique agréable et est cultivé depuis des siècles pour ses vertus médicinales.



**ORIGINE : FRANCE - 44**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

POT DE 90GR ET 180GR

# JUS DE POMMES ET JUS DE POIRES

JUS DE POMMES OU POIRES LOCAL CERTIFIE PAR LE LABEL "VERGERS ECORESPONSABLES"

**Liste des ingrédients:** 100% pur jus de pommes (ou poires) sans additif, conformément à la législation en vigueur



**PRODUIT LOCAL !**  
10KM DE NANTES



**PRODUCTEUR**

**LA POMMERAIE NANTAISE - TREILLIERES (44)**



Créé en 1985, le verger d'une vingtaine d'hectares aujourd'hui propose plus de 10 variétés de pommes ((précoces, tardives, rustiques, modernes...). Il suit la charte de qualité des pomiculteurs de France :

favoriser la biodiversité en verger, privilégier des méthodes de lutte biologique, raisonner les interventions en verger, récolter les pommes à la main à maturité optimale, garantir la traçabilité du verger au point de vente.

**Site internet :** <https://pommeraienantaie.com/>



**ORIGINE : FRANCE - 44**



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**  
BOUTEILLE DE 1 LITRE

# CONFITURE "MAISON"

CONFITURES (GOÛT VARIÉS SELON POT) REALISÉES A PARTIR DE PRODUITS DE RÉCUPÉRATION

**PRODUIT LOCAL !**



**PRODUCTEUR**

**LE COMPTOIR DES ALOUETTES - NANTES (44)**

Sensibles aux enjeux écologiques et désireux de participer au développement local, Le comptoir des alouettes, épicerie associative et cuisine collective sur Bellevue, privilégie les circuits courts et cherche à créer des liens directs avec ceux qui nous nourrissent.

L'association souhaite batailler contre le gâchis alimentaire et récupère donc des invendus destinés au rebut pour notamment fabriquer des confitures maisons.

**Site internet :** <https://lecomptoirdesalouettes.wordpress.com/>



**ORIGINE : NANTES - 44**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**  
POT CONFITURE DE 30G

# FROMAGE FRAIS

FROMAGE FRAIS AU LAIT DE VACHE, SALÉ DES DEUX CÔTÉS.  
180GR ENVIRON, ISSUE DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**PRODUIT LOCAL !**  
10KM DE NANTES



**PRODUCTEUR**

LA FERME DES 9 JOURNAUX (BOUGUENAI, 44)



Pierre Yves Renault a rejoint le projet de la ferme des 9 journaux en 2019 dans le cadre d'une reconversion professionnelle.

Cette exploitation défend un modèle agricole où le produit exprime un terroir, où la place de la nature, du vivant, de la biodiversité et du respect de l'animal est prédominante : agroforesterie, pâturage

tournant, une seule traite par jour, alimentation uniquement à base d'herbe.

Travaillant le lait cru à l'atelier de transformation, Pierre Yves propose des produits vivants au gré du pâturage des champs, de la saison et de la vie du troupeau. L'alimentation est donc fondée uniquement sur le potentiel limité des terres de la ferme.



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOITE HERMÉTIQUE...)



**ORIGINE : FRANCE - 44**

LOIRE ATLANTIQUE - BOUGUENAI



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

PAR PORTION DE 130 GR.

# FROMAGE AFFINÉ - TOMME

TOMME DE FROMAGE AFFINÉE ISSUE DE  
L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



**PRODUIT LOCAL !**  
10KM DE NANTES

**TOME BIO DES 9 JOURNAUX**

Tomme de vache au lait cru, la Tomme des 9 Journaux présente une pâte ferme et fondante.

Elle est affinée entre 2 et 3 mois pour développer ses arômes et son caractère.



**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOITE HERMÉTIQUE...)



**ORIGINE : FRANCE - 44**

LOIRE ATLANTIQUE - BOUGUENAI



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

TOMME ENTIERE

**LE KERVEGON**

Fromage proche du Roblochon, le Kervegon veut dire Bouguenais en breton. C'est un fromage à pâte molle, légèrement salé.



**PRODUCTEUR**

LA FERME DES 9 JOURNAUX (BOUGUENAI, 44)

La ferme des 9 Journaux basée à Bouguenais témoigne de pratiques respectueuses de la vie du sol et des animaux.

# FROMAGE A TARTINER AIL ET HERBES

FROMAGE AU LAIT ENTIER, FERMENTS, PRÉSURE, SEL, AIL, CIBOULETTE, PERSIL, POIVRE



**PRODUIT LOCAL !**  
25KM DE NANTES



**PRODUCTEUR**

**LES COTEAUX DE LA DIVATTE (BARBECHAT, 44)**



Portée notamment par Sébastien Bénureau, La ferme des côteaux de la Divatte, exploitation née en 1963 est une histoire de famille : Déjà 4 générations s'y sont succédées. Les produits de la ferme ont au fil des années évolués, notamment grâce en 2017 à l'installation d'un laboratoire de transformation permettant de transformer le lait des vaches : beurre, fromages et yaourt y sont aujourd'hui produits.



**ORIGINE : FRANCE - 44**

LOIRE ATLANTIQUE - BARBECHAT



**CERTIFICATION : BIO**



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

POT DE 220G.

# MIELS

DIFFERENTS MIELS PRODUITS ET MIS EN POT LOCALEMENT

**PRODUIT LOCAL !**  
26KM DE NANTES



**PRODUCTEUR**

**LE RUCHER DU PAYS DE RETZ (SAINT MARS DE COUTAINS, 44)**



Hervé Blanchard, originaire de Loire Atlantique, s'est formé à l'apiculture dans la Drôme avant de revenir dans la région en 2014. Désireux de cultiver les terres autour de sa ferme, il pratique en parallèle de grandes transhumances annuelles, ce qui lui permet de proposer à sa clientèle des miels plus diversifiés.

150 essaims d'abeilles Buckfast, Caucassiennes et hybrides sont produits en autonomie tous les ans et permettent de constituer les 350 ruches de l'apiculteur situées dans une zone de 45 km autour de l'exploitation. Quatre mois par an, 170 ruches partent en transhumance jusque Orléans et Saumur. 4 tonnes de miel sont produites par an. Du miel mono floral de type acacia, châtaignier et sarrasin mais aussi multi-fleurs (printemps, été, forêt...).



**ORIGINE : FRANCE - 44**

LOIRE ATLANTIQUE - SAINT MARS DE COUTAIS



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

POT DE 500GR OU DE 1 KILO



**MIEL DE PRINTEMPS**

MIEL DOUX, CRÉMEUX, DE COULEUR CLAIRES, NECTAR DE COLZA, PISSENLIT, AUBÉPINE...

**MIEL D'ÉTÉ**

MIEL FRUITÉ, CRÉMEUX, NECTAR DE LUZERNE, TOURNESOL, TRÈFLE...

**MIEL DE MARAIS**

MIEL PLUS COMPACT, FORT EN GOUT

# GEL BAIN & DOUCHE BIO

GEL DOUCHE PARFAIT POUR UNE UTILISATION QUOTIDIENNE. CONVIENT POUR TOUTE LA FAMILLE. IL EST PARFUMÉ À L'HUILE ESSENTIELLE BIO DE VERVEINE.



## COMPOSITION

eau, agents moussant dérivés d'huiles végétales et de sucre, eau florale de lavande bio, alcool bio glycérine végétale, parfum (huile essentielle de verveine exotique), acide citrique, conservateurs acceptés par les cahiers des charges de cosmétique bioécologique. **99% des ingrédients sont d'origine naturelle. 14% des ingrédients sont issus de l'AB.**



**ORIGINE : FRANCE**  
LUSSAN, GARD, 30



**CERTIFICATION : ECOCERT**  
COSMÉTIQUE ÉCOLOGIQUE



**CONDITIONNEMENT DE BASE**  
BOUTEILLE DE 1 LITRE

# SHAMPOOING BIO

SHAMPOOING PARFAIT POUR UN USAGE QUOTIDIEN. CONVIENT POUR TOUTE LA FAMILLE. IL ASSOCIE LES DOUCEURS DU MIEL, DE L'AVOINE ET DU CALENDULA ET PERMET DES LAVAGES FRÉQUENTS, SANS IRRITER LE CUIR CHEVELU ET EN LAISSANT FORCE, BRILLANCE ET DOUCEUR AUX CHEVEUX.



## COMPOSITION

eau, agents moussant dérivés d'huiles végétales et de sucre, eau florale de lavande bio, extraits d'avoine bio et de calendula bio, miel bio, alcool bio, glycérine végétale, parfum 100% huile essentielle bio, acide citrique, conservateurs acceptés par les cahiers des charges de cosmétique bioécologique. **99% des ingrédients sont d'origine naturelle. 14% des ingrédients sont issus de l'AB.**



## DISTRIBUTEUR

**LABORATOIRE GRAVIER (GARD - 30)**

Spécialiste de soins BIO, le Laboratoire Gravier propose depuis 1975 des soins exigeants et de qualité certifiée issus d'une agriculture biologique et locale.

Le Gel douche proposé est issu de la gamme "Ce'Bio". qui possède des exigences très strictes en matière de composition et de provenance des ingrédients. Ainsi, il n'y a pas de parabènes, de parfum de synthèse, de colorant ou encore d'éléments issus de l'industrie pétrochimique.

**Site internet :** <https://www.laboratoiregravier.com/>

# BEURRE DE KARITE

BEURRE DE KARITÉ DÉSODORISÉ OBTENU PAR PRESSION MÉCANIQUE À FROID, PUIS FILTRATION. LES NOIX SONT D'ABORD, SÉCHÉES AU SOLEIL, PUIS PRESSÉES ET FILTRÉES.



## DISTRIBUTEUR

**ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**



**ORIGINE : FRANCE**  
BURKINA FASO



**CERTIFICATION : ECOCERT**  
COSMÉTIQUE ÉCOLOGIQUE



**CONDITIONNEMENT DE BASE ET RECONDITIONNEMENT**

BLOC DE 25KG, FONDU PUIS RECONDITIONNE PAR VRAC EN POT DE 250G.

# CREME DE JOUR

CRÈME DE JOUR C'BIO À L'ALOE VERA (+DE 35%), SANS PARABÈNE, SANS EDTA, SANS OGM, 100% DES PRINCIPES ACTIFS BIOLOGIQUE. SANS PARFUM ET COLORANT DE SYNTHÈSE, NON TESTÉ SUR LES ANIMAUX ET SANS ÉLÉMENTS ISSUS DE L'INDUSTRIE PÉTROCHIMIQUE. PRODUIT ÉCO CERTIFIÉ.



**New!**

**DISTRIBUTEUR**  
LABORATOIRE GRAVIER (GARD - 30)



Spécialiste de soins BIO, le Laboratoire Gravier propose depuis 1975 des soins exigeants et de qualité certifiée issus d'une agriculture biologique et locale.

La crème de jour proposée est issue de de la gamme "Ce'Bio". qui possède des exigences très strictes en matière de composition et de provenance des ingrédients.

**ORIGINE : FRANCE**  
LUSSAN, GARD, 30

**CERTIFICATION : ECOCERT**  
PRODUIT ÉCOLOGIQUE

**CONDITIONNEMENT DE BASE**  
TUBE DE 50ML

## COMPOSITION

Jus d'Aloe vera bio, eau, agent émoullent d'origine végétale, glycérine d'origine végétale, cire d'abeille, agent émulsifiant d'origine végétale, gomme xanthane, huile de tournesol, parfum d'origine naturelle, acide citrique (correcteur de pH d'origine naturelle), conservateurs agréés pour la cosmétique bio écologique.

**99% des ingrédients sont d'origine naturelle. 41% des ingrédients sont issus de l'AB.**

# NETTOYANT MULTI-USAGE

NETTOYANT MULTI-USAGES POUR NETTOYAGE DES SOLS, DES SANITAIRES ET DE TOUTE AUTRE SURFACE LAVABLE. IL NETTOIE DÉGRAISSE ET FAIT BRILLER. PRODUIT ÉCOLOGIQUE, NON NOCIF POUR L'ENVIRONNEMENT



**DISTRIBUTEUR**  
LABORATOIRE GRAVIER (GARD - 30)

Spécialiste de soins BIO, le Laboratoire Gravier propose depuis 1975 des soins exigeants et de qualité certifiée issus d'une agriculture biologique et locale.

Le nettoyant multi usage proposé est issu de la marque "l'artisan savonnier", une gamme de produits d'entretiens ménagers efficaces et écologiques.

**ORIGINE : FRANCE**  
LUSSAN, GARD, 30

**CERTIFICATION : ECOCERT**  
PRODUIT ÉCOLOGIQUE

**CONDITIONNEMENT DE BASE**  
BOUTEILLE DE 1 LITRE

## COMPOSITION

Moins de 5 % : agent de surface anionique, agent de surface non ionique, parfum (huile essentielle) - Il contient aussi : eau, eau florale de menthe, éthanol, citrate de sodium, limonène, inalool.

**100% des ingrédients sont d'origine naturelle. 10% des ingrédients sont issus de l'AB.**

**Site internet :**  
<https://www.laboratoiregravier.com/>

# LIQUIDE VAISSELLE

LIQUIDE VAISSELLE CONCENTRÉ AU CALENDULA BIO ET AU PARFUM 100% HUILE ESSENTIELLE. PRODUIT ÉCOLOGIQUE, NON NOCIF POUR L'ENVIRONNEMENT



**DISTRIBUTEUR**

**LABORATOIRE GRAVIER (GARD - 30)**

Spécialiste de soins BIO, le Laboratoire Gravier propose depuis 1975 des soins exigeants et de qualité certifiée issus d'une agriculture biologique et locale.

Le liquide vaisselle proposé est issu de la marque "l'artisan savonnier", une gamme de produits d'entretiens ménagers efficaces et écologiques.

## 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, géraniol, linalool, citral, limonène.

**98% des ingrédients sont d'origine naturelle. 10% des ingrédients sont issus de l'AB.**

**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOUTEILLE...)



**ORIGINE : FRANCE**

LUSSAN, GARD, 30



**CERTIFICATION : ECOCERT**

PRODUIT ÉCOLOGIQUE



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

BIDON DE 5 LITRES

**Site internet :**

<https://www.laboratoiregravier.com/>

# LESSIVE LIQUIDE

LESSIVE LIQUIDE CONCENTRÉE, BLANC ET COULEURS, À LA LAVANDE BIO. PRODUIT ÉCOLOGIQUE, NON NOCIF POUR L'ENVIRONNEMENT



**DISTRIBUTEUR**

**LABORATOIRE GRAVIER (GARD - 30)**

Spécialiste de soins BIO, le Laboratoire Gravier propose depuis 1975 des soins exigeants et de qualité certifiée issus d'une agriculture biologique et locale.

La lessive liquide proposée est issue de la marque "l'artisan savonnier", une gamme de produits d'entretiens ménagers efficaces et écologiques.

## COMPOSITION

De 5 à 15 % : agents de surfaces anioniques dont savon de Marseille. Moins de 5 % : parfum (huiles essentielles). Contient également : eau, eau florale de lavande, éthanol, sel, citral, linalool, limonène.

**100% des ingrédients sont d'origine naturelle. 10% des ingrédients sont issus de l'AB.**

**V**

**VENDU EN VRAC**

VENIR AVEC VOS CONTENANTS  
(BOUTEILLE...)



**ORIGINE : FRANCE**

LUSSAN, GARD, 30



**CERTIFICATION : ECOCERT**

PRODUIT ÉCOLOGIQUE



**CONDITIONNEMENT DE BASE**

BIDON DE 5 LITRES

**Site internet :**

<https://www.laboratoiregravier.com/>

## MAGAZINE "LES AUTRES POSSIBLES"

MAGAZINE LOCAL INDEPENDANT

PRODUIT LOCAL !

Tous les deux mois, une grande question de société et ses réponses de proximité : des articles sur les innovations solidaires et durables du territoire et une cartographie illustrée par un artiste. À déplier, lire et afficher !

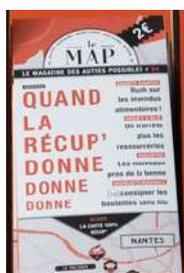
3€ LE MAGAZINE AU CHOIX



Site internet :

<https://www.laboratoiregravier.com/>

Numéro 4  
**QUAND LA RECUP' DONNE, DONNE, DONNE**



**Articles :** Les invendus alimentaires, les ressourceries, la consigne de verre...  
**Carte au dos :** les boutiques 100% récup' dans la métropole.

Numéro 6  
**AGRICULTURE : DES JARDINS DANS LA VILLE**



**Articles :** Les jardins collectifs, les friches, l'aquaponie, jardinage en ville...  
**Carte au dos :** agriculture urbaine : la ville cultivée de demain.

Numéro 21  
**BRISONS NOS CHAINES ALIMENTAIRES**



**Articles :** Alimentation durable, l'alimentation végétale, les cantines scolaires, les abattoirs...  
**Carte au dos :** la cuisine locale du futur.

Numéro 30  
**LE LOCAL CONTRE ATTAQUE**



**Articles :** L'économie locale, les circuits courts, le défi transport, le réemploi...  
**Carte au dos :** les brasseries artisanales de Loire Atlantique.

Numéro 31  
**LA FERME EST L'AVENIR DE L'HOMME**



**Articles :** l'apprentissage de la paysannerie, le défi des départs en retraite des agriculteurs...  
**Carte au dos :** les projets agricoles qui donnent la patate

Numéro 35  
**MIEUX MANGER : ON PARTAGE L'ADDITION ?**



**Articles :** justice alimentaire, précarité alimentaire, défi alimentation...  
**Carte au dos :** les lieux de cueillette dans l'agglomération.

## LIVRE "ENSEMBLE POUR MIEUX SE NOURRIR"

ENQUÊTE SUR LES PROJETS SOLIDAIRES ET DURABLES POUR SORTIR DE LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE

Ce livre, coporté par Vrac Nationale, propose un tour de France des acteurs de l'aide alimentaire, où l'on peut découvrir les ressorts d'une solidarité à toute épreuve, mais aussi d'un véritable « business » pour certains. Ces rencontres sont relatées avec une profonde humanité par Alexis Jenni et Frédéric Denhez. Bienvenue dans les coulisses, parfois sordides, souvent lumineuses, de l'aide alimentaire en France.

20€ LE LIVRE

POSSIBILITÉ DE PRÊT GRATUIT SUR DEMANDE



# LE COIN ZÉRO DÉCHET



FABRIQUANTE

LAUREV DE COUTURE (NANTES, 44)



Nantaise et habitante du Breil, Véronique est aussi auto-entrepreneuse depuis 2014. Animant des cours de couture au sein de maison de quartier, la couture zéro déchet est devenue très rapidement une évidence.

Toutes ces créations sont réalisées en tissus certifiés EOKO TEX ou coton biologique.

## LINGETTES DÉMAQUILLANTES

LINGETTES DÉMAQUILLANTES FABRIQUÉES A NANTES  
LAVABLES ET REUTILISABLES EN TISSUS EPONGE ET COTON



Au choix :  
Lot de 7 lingettes dim.10x10 cm  
Lot de 14 lingettes dim. 5x5 cm  
**différentes coloris et motifs**

**12€ LE LOT**

## GANTS DÉMAQUILLANTS

GANTS DÉMAQUILLANTS FABRIQUÉS A NANTES LAVABLES ET  
REUTILISABLES EN TISSUS EPONGE ET COTON



Dimension 11cm x 10,5 cm  
Vendu par deux  
**différentes coloris et motifs**

**8€ LES DEUX**

## FILTRES A CAFÉ

FILTRES A CAFE FABRIQUÉS A NANTES LAVABLES ET  
REUTILISABLES EN COTON BIO



Vendus par deux

**8€ LES DEUX**

## EMBALLAGES ALIMENTAIRES

EMBALLAGES ALIMENTAIRE "BEE WRAPS" FABRIQUÉS A  
NANTES LAVABLES ET REUTILISABLES A LA CIRE D'AB



Lot de 3 emballages aux  
dimensions différentes :  
-diamètre 18, 24 et 30 cm.  
**différentes coloris et motifs**

**18€ LE LOT**

## ESSUIES TOUT

ESSUIES TOUT FABRIQUÉS A NANTES LAVABLES ET  
REUTILISABLES EN TISSUS EPONGE ET COTON



Vendus par deux

**10€ LES DEUX**

# PRODUITS DE QUALITE



## RESPECT DE L'HOMME ET DE LA NATURE



**GOUT ET  
QUALITE DES  
ALIMENTS**



**NON RECOURS A DES  
PRODUITS CHIMIQUES  
(OGM, PESTICIDES...)**



**IMPACT MINIMUM SUR  
LA POLLUTION DE L'EAU  
ET DE L'AIR**



**TRAITEMENT  
RESPONSABLE DES SOLS  
ET RESPECT DE LA TERRE**



**RESPECT DE LA  
SAISONNALITE DES  
PRODUITS**



**ATTENTION AU LIEU DE  
PRODUCTION ET PREFERENCE  
AUX CIRCUITS COURTS**



**CONDITIONS DE  
TRANSPORT ET  
D'ACHEMINEMENT**



**LIMITATION DES  
EMBALLAGES ET  
CONDITIONNEMENT**



**POLITIQUE DE GESTION  
DES DECHETS ET  
RECYCLAGE**



**JUSTE  
REMUNERATION  
DU PRODUCTEUR**



**CADRE ET CONDITIONS  
DE TRAVAIL DES  
SALARIES**



**JUSTE PRIX POUR LE  
CONSOMMATEUR**



# REMERCIEMENTS

## AUX PARTENAIRES INSTITUTIONNELS ET FINANCIERS

- Nantes Métropole
- Nantes Métropole Habitat
- Ville de Nantes
- CCAS Ville de Nantes
- Ville de Saint Herblain
- Ville d'Orvault
- Département de Loire Atlantique
- ministère de l'économie et des finances / Plan de relance
- Aiguillon construction
- Atlantique Habitations
- Fondation Carasso
- Fondation BPGO
- Fondation BIONANTES
- Harmonie Mutuelle
- Entreprise UMR

## AUX ASSOCIATIONS IMPLIQUÉES DANS LE PROJET VRAC ET STRUCTURES PARTENAIRES

- Résovilles
- RAPI
- Ocean
- la CSF
- la CLCV
- l'Accoord
- Vivre Libre 44
- environnements solidaires
- Ambitions Jeunesses
- Le kiosque paysan
- le début des haricots
- Plan Job LLO
- Animation rurale 44
- Scop Alilo
- GAB44
- ...

### Un grand merci à :

- Résovilles pour l'accueil et la mise à disposition de matériel

## AUX PRODUCTEURS A NOS CÔTES :

- Ferme des 9 journaux / Pierre Yves Renault
- Ferme du limeur / Rémy, Audrey et Damien
- Rucher du pays de Retz / Hervé Blanchard
- Ferme des champs libres / Renaud Bertrand
- la pommeraie nantaise
- Les cholleaux / Thierry Gallais
- Les côteaux de la Divatte / Sébastien Bénureau
- le moulin des 4 saisons / Jacky Queraud
- le champignon urbain / Camille Yam et Romain Redais
- la ferme de Chassagnes
- la ferme des deux feuilles / J.B. Fumery
- aux fournisseurs : Actibio, Eticmiam, Destination...

## AUX HABITANTS ENGAGÉS DANS L'ASSOCIATION

## AUX PRODUCTEURS A NOS CÔTES

## A L'ENSEMBLE DES ASSOCIATIONS VRAC EN FRANCE

