

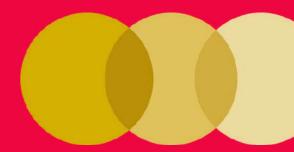
Vers un réseau d'achat en commun

CATALOGUE DES PRODUITS

ACTUALISATION SEPT.2023

COMMANDE de 7 à 12 JOURS AVANT L'ÉPICERIE DU GROUPEMENT D'ACHAT DU **QUARTIER**

- par internet sur https://epicerie.vrac-asso.org
- Lors de la permanence mensuelle sur le quartier



ET RENDEZ VOUS SUR HTTPS://NANTES.VRAC-ASSO.ORG/



PRODUITS ET PRIX 2023/24

LE TEMPS DE L'INFLATION ET DE L'URGENCE CLIMATIQUE

Depuis 2021, VRAC Métropole Nantes s'est implantée dans les quartiers de la métropole nantaise à agir pour plus de **justice alimentaire et de justice sociale**.

D'abord sur 4 pour aujourd'hui être présente dans 7 quartiers, La gamme proposée s'est aussi développée et compte désormais plus d'une **soixantaine de produits.**Ponctuellement des **fruits et de légumes sont aussi proposés**.

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 apparait important d'être transparent sur la fluctuation de ces prix.

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

Aussi, les prix ont augmentés ces derniers mois et 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 cette impact.

BON A SAVOIR

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

Celà 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'épiceries...



LES PRODUITS DU CATALOGUE VRAC

ACTUALISÉ SEPTEMBRE 2023

TARIFS - 10% DU PRIX COUTANT

PRIX SUSCEPTIBLES D'ETRE SOUMIS A FLUCTUATION RESERVÉS AUX ADHESIONS À 1€



FARINES, PAINS, OEUFS

Farine de blé T65	1.17€ le kilo
Farine de blé noir	
 Pain complet 500gr 	
 Pain complet 1 kilo 	4,95€
 Pain crème 500gr 	2,70€
Pain crème 1kg	4,95€
Oeufs fermiers	0,33€ / oeuf



CAFES, THES, CACAO

NATION AND AND AND AND AND AND AND AND AND AN	NAME OF THE PROPERTY OF THE PR
 Café "Breakfast" 250gr 	2,48€ le paquet
 Café "Breakfast" 500gr 	4,81€ le paquet
 Café "sélection" 250gr 	2,70€ le paquet
 Café "sélection" 500gr 	5,04€ le paquet
 Thé vert à la menthe 	2,34€ les 100gr
Thé "sweet orange"	2,34€ les 100gr
 Thé "english Breakfast" 	2,34€ les 100gr
 Tisanes baies sauvages 	3,01€ les 100gr
Cacao en poudre	4,95€ le kilo
 Mini palets chocolat noir 	9,45€ le kilo



SUCRE, SEL, HUILE

•	Huile d'olive	7,47€ le litre
•	Gros sel marin	1,08€ le kilo
	Sucre blond	
	purée de tomates 500gr	1.53€ le pot



LEGUMES SECS - LEGUMINEUSES

Lentilles vertes	3.15€ le kilo
Pois cassés	
Pois chiches	
Haricots blancs	
Haricots rouges	장면 없이 가게 보다 보다면 되어요? 난 시간을 하는



FPICES ET MELANGES

 Poivre noir poudre 	1,58€ les 40gr
Cumin poudre	1,26€ les 40gr
Mélange Curry	1,17€ les 40gr
 Herbes de provence 	0,90€ les 20gr



PÂTES, RIZ, COUSCOUS

Penne Rigate	1,80€ le kilo
Spirales blanches	1,80€ le kilo
· Spaghettis complètes	
Couscous blanc	2,38€ le kilo
Riz long blanc	2,07€ le kilo
Quinoa	



FRUITS SECS / SECHES / A COQUE

	Raisins secs	3,15€ le kilo
•	Figues séchées	6,84€ le kilo
	Abricots secs	
	Amandes décortiquées	10,80€ le kilo
	Amandes grillées	15,30€ le kilo
•	Dattes dénoyautées	4,50€ le kilo
•	Pommes séchées	2,43€ les 100gr.



FROMAGES ET MIELS

Fromage ail et fines herbes.	2.61€ le fromage
Fromage frais	2,07€ le fromage
	18,45€ le kilo
Fromage affiné léger	15,30€ le kilo
Miel 500gr	5,40€ le pot
Miel 1 kilo	10.35€ le pot



HYGIENE ET ENTRETIEN

 Gel bain & douche 	5,40€ le litre
Shampoing	
Crème de jour	4,41 le tube 50ml
Liquide vaisselle	
Lessive liquide	
 Nettoyant multi-usage 	
 Beurre de Karité 155a 	



AUTRES PRODUITS

٠	 Proteines de soja 	U,55€ les 100gr.
•	 terrine de shiitaké 90g 	2,25€ le pot
	 terrine de shiitaké 180g 	4,25€ le pot
	Jus de poires	.2,61€ la bouteille de 75cL
	lue de nommes	2 48£ la houteille 75cl



LEGUMES

pommes de terre......4,50€ les 5 kilos

LEGUMES REGULIEREMENT PROPOSES EN VENTE DIRECTE SUR LES EPICERIES



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 variés 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

ou par téléphone auprès de l'équipe

06.68.47.01.05 ou 07.64.82.11.85



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 appartient à un seul groupement d'achat.

Comment payer ses commandes à Vrac ?

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

Comment passer commande via internet?

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.

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€.

-> L'adhésion des habitant.e.s hors quartier est limitée.

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.

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?



JE PASSE MA COMMANDE

sur 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. o et je choisis la quantité voulue pour chaque produit



JE RECUPERE MES PRODUITS

5 à 10 jours après ma commande lors de l'épicerie de mon groupement d'achat, dans le lieu de la vente de mon guartier. D et j'emmène mes contenants (sacs, bouteille, bocaux...)



JE PAYE MES ARTICLES

sur le lieu de l'épicerie après avoir récupéré mes produits. O je paye soit en monnaie soit par chèque.

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 nous au 06.68.47.01.05



FARINES, PAINS, OEUFS

•	Farine de blé T65	.8
•	Farine de blé noir	8.
•	Pain complet	.9
	Pain crème	
•	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	
	Cacao en poudre	
•	Mini palet's chocolat noir	12



SUCRE, SEL, HUILE, SAUCE

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



EPICES ET MELANGES

•	Poivre noir poudre	14
	Cumin poudre	
	Mélange Curry	
	Herbes de provence	14



LEGUMINEUSES

•	Lentilles vertes	15
	Pois cassés	
•	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	
	Quinoa	

LES PRODUITS DU CATALOGUE VRAC

SEPTEMBRE 2022 A JUIN 2023



FRUITS SECS / SECHES / A COQUE

•	Raisins secs	21
	Figues séchées	
•	Abricots secs	22
	Dattes dénoyautées	
	Amandes grillées	
	Amandes décortiquées	
•	pommes séchées	



FROMAGES ET MIELS

•	Fromage frais	26
	Fromage affiné/Tomme	
	Fromage ail et herbes	
	Miels	27



HYGIENE ET ENTRETIEN

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



AUTRES PRODUITS

•	Protéines de soja	19
	terrine de shiitaké	
•	Jus de pommes	25
	Jus de poire	
	confituro	25



LE COIN LECTURE

mag. les autres possibles	31
livre "ensemblese nourrir"	31



LE COIN ZERO DECHET

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

FARINE DE BLE T65 BIO

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





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".











FARINE DE SARRAZIN

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

PRODUIT LOCAL!



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.



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.



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







PAIN NATURE OU COMPLET

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











RENAUD BERTRAND, PAYSAN BOULANGER, CHAUMES EN RETZ



Créréalier, 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://fermedeschampslibres.blogspot.com

OEUFS FERMIERS

OEUFS FRAIS CERTIFIÉS BIO PONDUS A LA FERME PAR DES POULES ELEVÉES EN PLEIN AIR









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 l'agriculture Biologique, les poules de race Lohmann Brown disposent de 4 m2 de terrain en plein air chacune, de perchoirs et pondent environ un œuf chaque jour.

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









Site internet: http://www.fermedulimeur.fr



A NOTER : en raison des différentes difficultés rencontrées par les producteurs d'œufs et de volailles ces dernières années (grippe aviaire, climat...), VRAC pourra ponctuellement proposer des oeufs d'une autre ferme biologique. Les adhérent.e.s en seront informé.e.s.

CAFE MOULU PUR ARABICA

ASSEMBLAGE DÉLICAT ET AROMATIQUE, 100% PUR Arabica. Torréfaction artisanale. Certifié agriculture biologique.







CAFE "BREAKFAST" PUISSANT ET GENEREUX



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*.

ORIGINE : AMERIQUE DU SUD

ASSEMBLAGE DE DIFFÉRENTES PRODUCTIONS

TORRIFIÉ, ASSEMBLÉ ET Transformé à Bordeaux







CAFE "SELECTION" ROND ET EQUILIBRÉ



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 et 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 recourt 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

THÉS EN VRAC BIO

THE VENDU EN VRAC ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE







THÉ VERT A LA MENTHE



Thé vert à la menthe BIO issue 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

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











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

CACAO EN POUDRE

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



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 liqueur et pressées en hydrauliquement.

















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/

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



(BOCAUX, SACS...)





CONDITIONNEMENT DE BASE **SAC DE 2.5 KILOS**

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/

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 oléïcole 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











GROS SEL MARIN

GROS SEL DE L'ILE DE 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









EPICES

POIVRE NOIR BIO (POUDRE)



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





CONDITIONNEMENT DE BASE SAC DE 1 KILO

CUMIN BIO (POUDRE)



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





CONDITIONNEMENT DE BASE SAC DE 5 KILOS

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.





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.









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







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

SUCRE BLOND

SUCRE DE CANNE BLOND, CERTIFIÉ AGRICULTURE Biologique et commerce equitable







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/













LENTILLES VERTES

LENTILLES VERTES - AGRICULTURE BIOLOGIQUE





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.



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







POIS CASSÉS

POIS CASSES- CERTIFIES AGRICULTURE BIOLOGIOUE









Le GIE (groupement d'intérêt général) Ferme de Chassagne est un groupement d'agrobiologistes, basé en Charente, spécialisé triage, dans transformation (stockage, 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.





ORIGINE : FRANCE - 16 **VILLEFAGNAN, CHARENTE**

(BOCAUX, SACS...)

VENDU EN VRAC VENIR AVEC VOS CONTENANTS



OUALITE: BIO

AGRICULTURE BIOLOGIQUE



CONDITIONNEMENT DE BASE SAC DE 25 KILOS



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.

POIS CHICHES

POIS CHICHES- CERTIFIES AGRICULTURE BIOLOGIQUE









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 (hummous), 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.



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

ORIGINE : FRANCE - 16 **VILLEFAGNAN. CHARENTE**

QUALITE: BIO AGRICULTURE BIOLOGIQUE



HARICOTS BLANCS

HARICOTS BLANCS- CERTIFIES AGRICULTURE BIOLOGIOUE









LA FERME DE CHASSAGNE (CHARENTE)

Le GIE (groupement d'intérêt général) Ferme de Chassagne est un groupement d'agrobiologistes, basé en Charente, spécialisé triage, dans transformation (stockage, 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...











HARICOTS ROUGES

HARICOTS ROUGES- CERTIFIES AGRICULTURE BIOLOGIQUE









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.











PÂTES

PÂTES A BASE DE SEMOULE DE BLE FINE Biologique et d'eau





PENNE RIGATE

SPAGHETTIS COMPLETES



Penne Rigate Blanches, certifiées Agriculture Biologique



Spaghettis complètes, certifiées Agriculture Biologique









SPIRALES BLANCHES OU DEMI COMPLETES



Pâtes spirales blanches certifiées Agriculture Biologique



Pâtes spirales semi complètes, certifiées Agriculture Biologique

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

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







La coopérative agricole italienne lris 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 lris 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. PASSATA DI POMODORO
the appropriare historyco

IRIS

100%
Percentris Italian

100%
Percentris Italian

113

ORIGINE : ITALIE

CERTIFICATION : BIO

CONDITIONNEMENT DE BASE
BOUTEILLE DE 500GR

Site internet: https://www.irisbio.com/

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 épicant l'eau, elles prendront le goût de l'épice.





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 certifiés 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,

Site internet: http://www.actibio.net/





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







RIZ LONG BLANC OU 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/



A NOTER: Le changement climatique influe beaucoup sur la production du Riz selon son origine. En fonction des mois, VRAC proposera donc du riz blanc ou du riz complet. Les adhérent.e.s en seront informé.e.s lors de la commande.













QUINOA - AGRICULTURE EN CONVERSION BIO





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.



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







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.











FIGUES SÉCHÉES

FIGUES 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.











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.





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.





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 !











AMANDES GRILLÉES

AMANDES GRILLÉES ENTIÈRES SÉCHÉES ISSUES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE







Bioterra , ans 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 Equitable.



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...)







POMMES SECHÉES

POMMES SÉCHÉES/DESHYDRATÉES ISSUES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE







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.





ORIGINE: ESPAGNE



CERTIFICATION: BIO



CONDITIONNEMENT DE BASE SAC DE 5 KILOS



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.

TERRINE DE CHAMPIGNONS*

TERRINES DE SHIITAKÉS BIO, FABRICATION ARTISANALE







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.









JUS DE POMMES







JUS DE POIRES



ORIGINE: FRANCE - 44



CONDITIONNEMENT DE BASE **BOUTEILLE DE 75 CENTILITRES**

CERTIFICATION: BIO ET DEMETER



JUS DE POMMES LOCAL CERTIFIE BIO DEMETER ÉLABORÉ **AVEC UN MÉLANGE DE VARIÉTÉS DE POMMES PROVENANT** DES VERGERS DES CÔTEAUX NANTAIS







25KM DE NANTES

Liste des ingrédients: 100% pommes* (demeter = marque des produits issus de l'agricuture biodynamique certifiée)



Arboriculteur depuis 1943, Côteaux Nantais cultive 105 hectares de vergers biodynamie, une production saine et respectueuse la de nature. l'environnement et des hommes

Site internet: https://www.coteaux-nantais.com/

JUS DE 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

PRODUCTEUR 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.

Site internet:https://pommeraienantaise.com/

CONFITURE "MAISON"

CONFITURES (GOÛT VARIÉS SELON POT) REALISÉES A Partir de produits de récuperation

PRODUIT LOCAL!



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.





ORIGINE: NANTES - 44



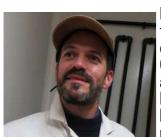
Site internet: https://lecomptoirdesalouettes.wordpress.com/

FROMAGE FRAIS

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







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



VENDU EN VRAC VENIR AVEC VOS CONTENANTS (BOITE HERMÉTIQUE...)

ORIGINE: FRANCE - 44 LOIRE ATLANTIQUE - BOUGUENAIS

CERTIFICATION: BIO

CONDITIONNEMENT DE BASE PAR PORTION DE 130 GR.

FROMAGE AFFINÉ - TOMME

TOMME DE FROMAGE AFFINÉE ISSUE DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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.

PRODUIT LOCAL!



VENDU EN VRAC VENIR AVEC VOS CONTENANTS (BOITE HERMÉTIQUE...)







LE KERVEGON

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



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









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 vaourt y sont aujourd'hui produits.







MIELS

DIFFERENTS MIELS PRODUITS ET MIS EN POT LOCALEMENT





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, chataignier et sarrasin mais aussi multi-fleurs (printemps, été, forêt...).









MIEL DE PRINTEMPS

MIEL DOUX. CRÉMEUX. DE **COULEUR CLAIRE. NECTAR DE** COLZA, PISSENLIT, AUBÉPINE...

MIEL D'ETE

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

MIEL DE MARAIS

MIEL PLUS COMPACT, FORT **FN GOLLT**

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.

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









ORIGINE : FRANCE LUSSAN, GARD, 30



CERTIFICATION: ECOCERT

COSMÉTIQUE ÉCOLOGIQUE



CONDITIONNEMENT DE BASE **BOUTFILLE DE 1 LITRE**



SHAMPOOING BIO

ingrédients sont issus de l'AB.

COMPOSITION

SHAMPOING 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

DISTRIBUTEUR

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











ORIGINE: FRANCE BURKINA FASO



CONDITIONNEMENT DE BASE ET RECONDITIONNEMENT

ACTIBIO (MAYENNE. 53. REGION PAYS DE LA LOIRE)

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



CERTIFICATION: ECOCERT

COSMÉTIQUE ÉCOLOGIQUE

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 ànimaux et sans éléments issus de l'industrie Pétrochimique. Produit éco certifié.







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 émollient 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 POURL '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

DOUTEILLE DE 1 LITE

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.





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.





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:

LE COIN LECTURE

MAGAZINE "LES AUTRES POSSIBLES"

PRODUIT LOCAL!

MAGAZINE LOCAL INDEPENDANT

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!

AUTRE MAGAZINE LOCAL INDÉPENDANT

Site internet:

https://www.laboratoiregravier.com/

3€ LE MAGAZINE AU CHOIX

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'

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 autoentrepreneuse 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" FABRIQUES 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 TISSU EPONGE ET COTON



Vendus par deux

10€ LES DEUX

PRODUITS DE QUALITE



RESPECT DE L'HOMME ET DE LA NATURE

























REMERCIEMENTS

AUX PARTENAIRES INSTITUTIONNELS ET FINANCIERS

COLLECTIVITÉS LOCALES

- Ville de Nantes / CCAS
- Ville de Saint Herblain
- Ville d'Orvault / CCAS
- Conseil Général de Loire Atlantique

- Ministère de l'économie et des Finances / Plan de Relance
- DREETS DEETS



BAILLEURS SOCIAUX

- Nantes Métropole Habitat
- Aiguillon Construction
- Atlantique Habitations
- La Nantaise d'habitations
- Habitat 44
- Harmonie Habitat
- CDC habitat
- Vilogia

ENTREPRISES ET FONDATIONS

- Fondation BIONantes
- Harmonie Mutuelle
- Entreprise UMR
- Fondation Carasso
- Fondation BPGO

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

AUX PRODUCTEURS ET PRODUCTRICES. FOURNSSEURS A NOS CÔTES

AUX HABITANT.E.S ENGAGE.E.S DANS L'ASSOCIATION

A L'ENSEMBLE DES ASSOCIATIONS VRAC EN **FRANCE**



ILS NOUS SOUTIENNENT













































