

VRAC

MÉTROPOLE
NANTES

Vers un réseau
d'achat en commun

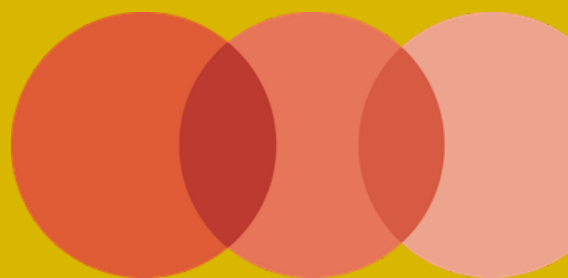
CATALOGUE DES PRODUITS

**ACTUALISATION
SEPT 2026**

**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/](https://nantes.vrac-asso.org/)



LIMITATIONS :



Pour pouvoir assurer que tout le monde puisse prendre de chaque produits qu'il ou elle le souhaite, nous limitons les quantités de ces derniers.



To ensure that everyone can get the products they want, we limit the quantity of each product.



لضمان تمكّن الجميع من الحصول على المنتجات التي يرغبون بها، نقوم بتحديد الكميات المسموح بها من كل منتج.



Para garantizar que todo el mundo pueda llevarse los productos que desee, limitamos la cantidad de cada uno de ellos.

3 kg pour le sec en vrac (pâtes, farine, amandes...)

EN: 3 kg of dry bulk products (pasta, flour, almonds, etc.)

ES: 3 kg de productos secos a granel (pasta, harina, almendras, etc.)

AR: 3 كغ من المنتجات الجافة السائبة (المعكرونة، الدقيق، اللوز، وغيرها).

1 kg de noix de cajou

EN: 1 kg of cashew nuts

ES: 1 kg de anacardos

AR: 1 كغ من الكاجو.

2 pots d'épices de chaque

EN: Up to 2 jars of each spice

ES: Hasta 2 botes de cada especia

AR: عبوتان كحد أقصى من كل نوع من التوابل.

3 litres d'huile d'olive

EN: 3 litres of olive oil

ES: 3 litros de aceite de oliva

AR: 3 لترات من زيت الزيتون.

4 pots de purée de pomme

EN: 4 jars of apple purée

ES: 4 tarros de puré de manzana

AR: 4 مرطبانات من هريس التفاح.

5 litres de lessive ou de liquide vaisselle

EN: 5 litres of laundry detergent or dishwashing liquid

ES: 5 litros de detergente para la ropa o de lavavajillas líquido

AR: 5 لترات من سائل غسيل الملابس أو سائل غسل الصحون.

3 coulis de tomates

EN: 3 bottles of tomato purée

ES: 3 botellas de tomate triturado

AR: 3 عبوات من صلصة الطماطم.

1 litre de vinaigre

EN: 1 litre of vinegar

ES: 1 litro de vinagre

AR: 1 لتر من الخل.

2 jus de pomme

EN: 2 bottles of apple juice

ES: 2 botellas de zumo de manzana

AR: 2 عبوات من عصير التفاح.

1 kg de graines de sésame

EN: 1 kg of sesame seeds

ES: 1 kg de semillas de sésamo

AR: 1 كغ من بذور السمسم.

500 g de café maximum : 1 paquet de 500 g ou 2 de 250 g

EN: Maximum 500 g of coffee: 1 x 500 g bag or 2 x 250 g bags

ES: Máximo 500 g de café: 1 paquete de 500 g o 2 paquetes de 250 g

AR: الحد الأقصى 500 غ من القهوة: عبوة واحدة وزنها 500 غ أو عبوتان وزن كل منهما 250 غ.

1 pot de miel

EN: 1 jar of honey

ES: 1 tarro de miel

AR: مرطبان واحد من العسل.

1 beurre de karité

EN: 1 shea butter container

ES: 1 envase de manteca de karité

AR: عبوة واحدة من زبدة الشيا.



COMMENT CA FONCTIONNE ?

1.



J'ADHERE

○ je remplis une fiche d'adhésion

3 TARIFICATIONS POSSIBLES

Tarification jaune : Quartier prioritaire et logements sociaux : -10% du prix courant

Tarification verte : Sur critères sociaux du quotient familial de la CAF : en dessous de 550 pour foyer OU en dessous de 400 pour personne seule

Tarification orange : Hors quartier prioritaire/ hors logements sociaux : + 10% du prix courant

tarification fermé à l'inscription

2.



JE PASSE MA COMMANDE

sur epicerie.vrac-asso.org OU sur une permanence de l'association dans une structure partenaire.

○ je choisis les produits que je veux dans la limite disponible

3.



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 quartier.

○ je ramène mes contenants (sacs, bouteille, bocaux...)



4.



JE PAYE MES ARTICLES

sur le lieu de l'épicerie après avoir récupéré mes produits.

○ je paye soit en monnaie, en chèque ou même en carte bleue



LE BÉNÉVOLAT

L'implication des habitant.e.s indispensable !

Il est demandé si possible 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...

Inscription lors des permanences de prise de commande, par téléphone (06.68.47.01.05) ou sur place lors des épiceries

HOW DOES IT WORK ?

-  **I become a member** — *I fill an application form*

3 POSSIBLE TARIFICATIONS

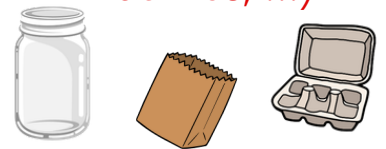
Yellow pricing : Priority neighborhood and social housing: 10% off the cost price

Green pricing : Based on the CAF family quotient : below 550 for households, or below 400 for a single person: 30% off.

Orange pricing : Beyond priority neighborhood / not social housing : +10% extra pricing closed

-  **I AM PLACING AN ORDER** — *I choose the products that I want in their available limit*
on epicerie.vrac-asso.org OR during a permanency of the association in one of their partner's location

-  **I AM GETTING MY PRODUCTS** — *I bring containers (bags, empty bottles, ...)*
5 to 10 days after my order, during the community grocery in my buying group, in the place of the selling of my neighborhood



-  **I PAY MY PRODUCTS** — *I can either pay with cash, checkbook or credit card*
directly at the place of my community grocery after taking everything



VOLUNTEERING

Resident participation is essential.

Every member is encouraged, whenever possible, to take part in running the community grocery by helping to unload deliveries, set up the grocery, or distribute food to other members.

To sign up, you can register online, by phone (06.68.47.01.05), or directly at the community grocery during opening hours.

¿CÓMO FUNCIONA?

1.



HAGO MIEMBRO

Completo un formulario de inscripción.

3 MODALIDADES DE TARIFAS:

Tarifa amarillo : residentes de barrios prioritarios o personas que viven en viviendas sociales:
10 % de descuento sobre el precio de coste

Tarifa verde : criterios sociales basados en el coeficiente familiar de la CAF : inferior a 550 para un hogar O inferior a 400 para una persona sola

Tarifa naranja : personas que no residen en un barrio prioritario y no viven en una vivienda (inscripciones cerradas) social: 10 % por encima del precio de coste.

2.



Hago mi pedido

Realizo mi pedido en epicerie.vrac-asso.org o durante una permanencia de la asociación en uno de nuestros centros colaboradores.

Elijo los productos que deseo, dentro del límite de las cantidades disponibles.

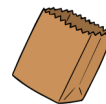
3.



Recojo mis productos

entre 5 y 10 días después de realizarlo, durante la distribución de mi grupo de compra, en el punto de distribución de mi barrio.

Traigo mis propios recipientes (bolsas, botellas, tarros, etc.).



4.



Pago mis compras

en el punto de distribución, después de recoger mi pedido.

Puedo pagar en efectivo, con cheque o con tarjeta bancaria.



VOLUNTARIADO

Siempre que sea posible, se anima a todas las personas socias a participar en la organización de la tienda comunitaria, por ejemplo: descargando las mercancías, preparando la tienda,, distribuyendo los productos.

Puedes inscribirte durante las permanencias para realizar pedidos, por teléfono (06.68.47.01.05) o directamente en la tienda comunitaria.

كيف يعمل؟

1. أسجل في الجمعية. ————— أملأ استمارة التسجيل.



توجد ثلاث فئات للأسعار:

التعرفة الصفراء: للسكان المقيمين في الأحياء ذات الأولوية أو في السكن الاجتماعي: خصم 10٪ من سعر التكلفة.

التعرفة الخضراء: وفقاً لمعايير الدخل الاجتماعي (معامل الأسرة لدى CAF): أقل من 550 للأسرة، أو أقل من 400 للشخص الذي يعيش بمفرده. خصم 30٪ من سعر التكلفة.

التعرفة البرتقالية: للأشخاص الذين لا يقيمون في الأحياء ذات الأولوية ولا في السكن الاجتماعي: زيادة 10٪ على سعر التكلفة. (التسجيل مغلق حالياً)

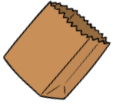
أختار المنتجات التي أريدها، في حدود الكميات المتوفرة.

أطلب المنتجات

2. أقدم طلبي عبر epicerie.vrac-asso.org أو أثناء إحدى مواعيد استقبال الجمعية في أحد المراكز الشريكة.



أحضر معي الأكياس أو القوارير أو المرطبات الخاصة بي.



أستلم طلبي

3. أستلم طلبي بعد 5 إلى 10 أيام من تقديمه، أثناء موعد التوزيع *ilution* الخاص بمجموعة الشراء في الحي.



يمكنني الدفع نقداً أو بشيك، أو بولمبة البطاقة البنكية.



أدفع ثمن مشترياتي

4. أدفع ثمن مشترياتي بعد استلامها، في مكان التوزيع.



التطوع

L'implication des habitant.e.s indispensable !

نشجّع جميع الأعضاء، قدر الإمكان، على المساهمة في تنظيم نقطة التوزيع، وذلك من خلال: تفريغ البضائع، تجهيز مكان التوزيع، توزيع المنتجات. يمكن التسجيل للمشاركة أثناء مواعيد استقبال الطلبات، أو عبر الهاتف (06.68.47.01.05)، أو مباشرة في مكان التوزيع.

3 TARIFICATIONS

Tarification jaune : Quartier prioritaire et logements sociaux : -10% du prix coutant

Priority neighborhood and social housing: 10% off the cost price / Barrio prioritario y vivienda social: -10 % sobre el precio de coste / الأحياء ذات الأولوية والسكن الاجتماعي: خصم 10% من سعر التكلفة

Tarification verte : Sur critères sociaux du quotient familial de la CAF :

en dessous de 550 pour foyer OU en dessous de 400 pour personne seule : -30%

Based on the CAF family quotient : below 550 for households, or below 400 for a single person: 30% off. / Según el coeficiente familiar de la CAF (criterios sociales): inferior a 550 para una familia o inferior a 400 para una persona sola: -30 %. / أقل من (CAF معامل الأسرة لدى) وفقًا لمعيار الدخل الاجتماعي / 30% خصم 550 للأسرة، أو أقل من 400 للشخص الذي يعيش بمفرده: خصم 30

Tarification orange : Hors quartier prioritaire/ hors logements sociaux :

+ 10% du prix coutant (tarification fermée à l'inscription)

TARIFICATION JAUNE	Moins 10% du prix coutant	Habitant.e.s QPV et Logements sociaux
TARIFICATION VERTE	Moins 30% du prix coutant	Sur critères sociaux / justificatif quotient familial
TARIFICATION ORANGE	Plus 10% du prix coutant	Hors logements sociaux / Hors QPV

Prix septembre 2026 : des fluctuations peuvent subvenir

Prices as of September 2026: subject to change / أسعار سبتمبر 2026: قابلة للتغيير / Precios de septiembre de 2026: sujetos a variaciones.

PRODUITS	Prix coutant	Tarification JAUNE	Tarification VERTE	Tarification ORANGE
		(-10%)	(-30%)	(+10%)
Abricots secs	13,50 €	12,15 €	9,45 €	14,85 €
Amandes décortiquées	11,00 €	9,90 €	7,70 €	12,10 €
Amandes grillées	18,25 €	16,43 €	12,78 €	20,08 €
Café moulu Breakfast 250g	4,00 €	3,60 €	2,80 €	4,40 €
Café moulu Sélection 250g	4,20 €	3,78 €	2,94 €	4,62 €
Coulis de tomate bio IRIS 500g	1,80 €	1,62 €	1,26 €	1,98 €
Cumin	1,40 €	1,26 €	0,98 €	1,54 €
Curcuma	0,60 €	0,54 €	0,42 €	0,66 €
Melange Curry Indien	1,30 €	1,17 €	0,91 €	1,43 €
Dattes dénoyautées	5,55 €	5,00 €	3,89 €	6,11 €
Farine T65	1,60 €	1,44 €	1,12 €	1,76 €
Farine Sarrazin Blé noir	2,80 €	2,52 €	1,96 €	3,08 €
Flocons d'avoine	1,55 €	1,40 €	1,09 €	1,71 €
Fromage frais	2,50 €	2,25 €	1,75 €	2,75 €
Fromage frais épices	2,85 €	2,57 €	2,00 €	3,14 €
Fromage tome 9 journaux	22,70 €	20,43 €	15,89 €	24,97 €
Fromage Kervégon	19,50 €	17,55 €	13,65 €	21,45 €
Fromage ail et fines herbes	2,90 €	2,61 €	2,03 €	3,19 €

PRODUITS	Prix courant	Tarification JAUNE	Tarification VERTE	Tarification ORANGE
		(-10%)	(-30%)	(+10%)
Figues entières	6,40 €	5,76 €	4,48 €	7,04 €
Graine de sésame	3,80 €	3,42 €	2,66 €	4,18 €
Gros Sel de Noirmoutier	1,15 €	1,04 €	0,81 €	1,27 €
Haricots Blancs	4,70 €	4,23 €	3,29 €	5,17 €
haricots rouges	4,70 €	4,23 €	3,29 €	5,17 €
herbes de provence	1,00 €	0,90 €	0,70 €	1,10 €
Huile d'Olive vierge extra	10,80 €	9,72 €	7,56 €	11,88 €
Jus de pommes	3,00 €	2,70 €	2,10 €	3,30 €
Lentilles corail	2,60 €	2,34 €	1,82 €	2,86 €
lentilles vertes	3,45 €	3,11 €	2,42 €	3,80 €
Miel pot 500g (3 sortes différentes)	5,50 €	Prix identique pour tout le monde : 5,50€		
Noix de cajou	10,65 €	9,59 €	7,46 €	11,72 €
Oeufs fermiers bio	2,30 €	2,07 €	1,61 €	2,53 €
Pâtes – Penne blanches	2,05 €	1,85 €	1,44 €	2,26 €
Pâtes – Fusilli complète	2,05 €	1,85 €	1,44 €	2,26 €
spaghettis semi complètes	2,05 €	1,85 €	1,44 €	2,26 €
pois cassés	2,90 €	2,61 €	2,03 €	3,19 €
Pois chiches	3,15 €	2,84 €	2,21 €	3,47 €
Poivre noir poudre	1,75 €	1,58 €	1,23 €	1,93 €
Pommes de terre	6,00 €	5,40 €	4,20 €	6,60 €
Protéines de soja (fin et gros)	0,85 €	0,77 €	0,60 €	0,94 €
Pruneaux	11,75 €	10,58 €	8,23 €	12,93 €
Purée de pommes pot 630g	2,90 €	2,61 €	2,03 €	3,19 €
Quinoa	6,60 €	5,94 €	4,62 €	7,26 €
Raisins secs	5,50 €	4,95 €	3,85 €	6,05 €
Riz long demi complet	3,05 €	2,75 €	2,14 €	3,36 €
Semoule / couscous Blanc	2,00 €	1,80 €	1,40 €	2,20 €
Sucre blond	1,80 €	1,62 €	1,26 €	1,98 €
Thé vert menthe bio	2,85 €	2,57 €	2,00 €	3,14 €
Thé English Breakfast bio	2,65 €	2,39 €	1,86 €	2,92 €
Thé noir sweet orange bio	2,85 €	2,57 €	2,00 €	3,14 €
Tisanes Baies sauvages	3,60 €	3,24 €	2,52 €	3,96 €
Vinaigre de cidre	2,80 €	2,52 €	1,96 €	3,08 €

PRODUITS HYGIÈNE/BEAUTÉ: PRIX COUTANT

Lessive liquide concentrée	2,70€ le litre et 13,50€ les 5 litres
liquide vaisselle concentrée	2€ le litre et 10€ les 5 litres
Nettoyant multi-usages	2,85€ la bouteille de 1 litre
Cebio Shampoing 1L	7,70€ la bouteille
Cebio Bain douche 1L	7,60€ la bouteille
Crème de jour CEBIO 50cl	5,25€ le tube
Huile de karité	1,60€ le pot de 155g

FARINE DE BLE T65 BIO

EN: TYPE 65 WHITE WHEAT FLOUR
ES: HARINA DE TRIGO BLANCA TIPO T65
AR: دقيق القمح الأبيض (النوع T65)



PRODUIT LOCAL !
37KM DE NANTES

PRODUCTEUR

FERME DE L'ANFRENIÈRE (SAINT-MARS-DE-COUTAIS, 44)
VIA LE KIOSQUE PAYSAN

LE KIOSQUE
PAYSAN

V

VENDU EN VRAC

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



QUALITE

LABEL BO

FARINE DE SARRAZIN BIO

EN: BUCKWHEAT FLOUR
ES: HARINA DE TRIGO SARRACENO
AR: دقيق الحنطة السوداء



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

V

VENDU EN VRAC

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



ORIGINE : FRANCE - 44

LOIRE ATLANTIQUE - SAINT-MARS-
DE-COUTAIS - MISSILLAC



QUALITE

EN BIO

OEUFs FERMIERs BIO

EN: EGGS
ES: HUEVOS
AR: بيض

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



PRODUIT LOCAL !
45KM DE NANTES

PRODUCTEUR

FERME DU PETIT CHEMIN (MONTAIGU - 85)
VIA LE KIOSQUE PAYSAN

LE KIOSQUE
PAYSAN

V

VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS BOITES D'OEUFs



CERTIFICATION : BIO

AGRICULTURE BIOLOGIQUE



CAFE MOULU PUR ARABICA

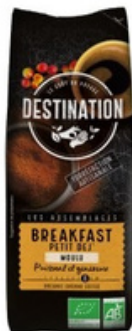
EN: GROUND 100% ARABICA COFFEE
ES: CAFE MOLIDO 100 % ARABICA
AR: قهوة عربية 100% مطحونة



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

CAFE "BREAKFAST"
INTENSITÉ 9/10, COMPLET ET CORSÉ

EXISTE
UNIQUEMENT
EN 250G



CAFE "SELECTION"
INTENSITÉ 7/10, DOUX

EXISTE EN
250G OU
500G



ORIGINE : AMERIQUE DU SUD

TORRIFIÉ, ASSEMBLÉ ET TRANSFORMÉ À
BORDEAUX (DESTINATION)



CERTIFICATION : BIO

COMMERCE ÉQUITABLE



THÉS EN VRAC BIO

THE VENDU EN VRAC ISSU DE L'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE



THÉ VERT A LA MENTHE DE CHINE

EN : CHINESE GREEN MINT TEA
ES : TÉ VERDE CON MENTA DE CHINA
AR: شاي أخضر بالنعناع الصيني



THÉ NOIR "SWEET" ORANGE D'INDE DU SUD

EN : SWEET ORANGE BLACK TEA
ES : TÉ NEGRO SWEET ORANGE
AR: شاي أسود بنكهة البرتقال الحلو



THÉ NOIR "ENGLISH BREAKFAST"

EN : ENGLISH BREAKFAST BLACK TEA
ES : TÉ NEGRO ENGLISH BREAKFAST
AR: شاي أسود إنجليش بريكفاست



VENDU EN VRAC

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



DISTRIBUTEUR

ENTREPRISE ALVEUS (ALLEMAGNE)



CERTIFICATION : BIO

TISANE EN VRAC BIO

EN: WILD BERRY HERBAL TEA
ES: INFUSIÓN DE FRUTOS SILVESTRES
AR: شاي أعشاب بالتوت البري

INGRÉDIENTS:
ROOIBOS NATUREL*, MENTHE*, HIBISCUS*, FEUILLES DE
MÛRE*, ÉCORCES D'ORANGE*, ARÔME NATUREL, VERVEINE
ENTIÈRE*, FRAISE*, BAIE DE SUREAU*, CASSIS*, MÛRE*,
GROSEILLE*.



HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

EN: EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
ES: ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
AR: زيت زيتون بكر ممتاز

PRODUCTEUR

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



CERTIFICATION : AOP

APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE

ORIGINE : EUROPE

ZAKROS - GRECE / CRÈTE



V

VENDU EN VRAC

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

VINAIGRE DE CIDRE BIO

EN: APPLE CIDER VINEGAR
ES: VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
AR: خل التفاح

PRODUCTEUR

LES COTEAUX NANTAIS
VIA LE GROSSISTE APPROBIO (35)



CERTIFICATION BIO

PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE
BIODYNAMIQUE CERTIFIÉE.

ORIGINE : FRANCE

PAYS DE LOIRE



V

VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS
BOUTEILLES

GRAINES DE SESAME COMPLET BIO

EN: WHOLE SESAME SEEDS
ES: SEMILLAS DE SÉSAMO INTEGRALES
AR: بذور السمسم الكاملة



DISTRIBUTEUR

APPROBIO (BETTON - 35)

CERTIFICATION BIO

TRACES POSSIBLES DE GLUTEN,
ARACHIDES, FRUITS À COQUE

ORIGINE : HORS EU

UGANDA



V

VENDU EN VRAC

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

GROS SEL MARIN

EN: COARSE SEA SALT
ES: SAL MARINA GRUESA
AR: ملح بحري خشن

PRODUIT REGIONAL !
85KM DE NANTES

PRODUCTEUR

SALINE DU BREUIL (85, BEAUVOIR SUR MER) VIA LE KIOSQUE PAYSAN

LE KIOSQUE PAYSAN

V

VENDU EN VRAC

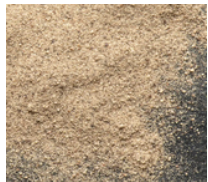
VENIR AVEC VOS CONTENANTS
(BOCAUX, SACS...)



EPICES BIO

POIVRE NOIR

EN : BLACK PEPPER
ES : PIMJENTA NEGRA
AR : فلفل اسود



CUMIN

EN : CUMIN
ES : COMINO
AR : كمون



FOURNISSEUR

ID BIO (66 - PYRENEES ORIENTALES)



ORIGINE : INDE



CERTIFICATION : BIO



Pour notre santé & celle de la Terre

MELANGE CURRY INDIEN

EN : INDIAN CURRY BLEND
ES : MEZCLA DE CURRY INDIO
AR : خليط كاري هندي



CURCUMA

EN : TURMERIC
ES : CURCUMA
AR : كركم



HERBES DE PROVENCE

EN : PROVENCE'S HERBS
ES : HIERBAS DE PROVENZA
AR : أعشاب بروفانس



SUCRE ROUX FIN BIO

EN : GOLDEN CANE SUGAR
ES : AZUCAR DE CAÑA RUBIO
AR : سكر قصب اشقر

SUCRE DE CANNE BLOND, CERTIFIÉ AGRICULTURE BIOLOGIQUE ET COMMERCE ÉQUITABLE



DISTRIBUTEUR

APPROBIO (BETTON, 35)



CERTIFICATION : BIO



ORIGINE : COLOMBIE



LENTILLES BIO (VERTES OU CORAIL)

EN : GREEN LENTILS AND RED LENTILS
ES : LENTEJAS VERDES Y LENTEJAS ROJAS
AR : عدس اخضر وعدس احمر

LENTILLES VERTES



PRODUCTEUR

LA FERME DE CHASSAGNE (CHARENTE - 16)



LENTILLES CORAIL



DISTRIBUTEUR

APPROBIO (BETTON - 35)



VENDU EN VRAC

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



ORIGINES :

VERTES : CHARENTE - VILLEFAGNAN

CORAIL : TURQUIE



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.

POIS CASSÉS BIO

EN: SPLIT PEAS
ES: GUISANTES PARTIDOS
AR: بازلاء مجففة مجروشة.



PRODUCTEUR

LA FERME DE CHASSAGNE (CHARENTE)



ORIGINE : FRANCE - 16

VILLEFAGNAN, CHARENTE



V

VENDU EN VRAC

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

POIS CHICHES BIO

EN: CHICKPEAS
ES: GARBANZOS
AR: حمص.



PRODUCTEUR

LA FERME DE CHASSAGNE (CHARENTE)



ORIGINE : FRANCE - 16

VILLEFAGNAN, CHARENTE



V

VENDU EN VRAC

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

HARICOTS BLANCS BIO

EN: WHITE BEANS
ES: ALUBIAS BLANCAS
AR: فاصولياء بيضاء.



PRODUCTEUR

LA FERME DE CHASSAGNE (CHARENTE)



ORIGINE : FRANCE - 16

VILLEFAGNAN, CHARENTE



V

VENDU EN VRAC

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

HARICOTS ROUGES BIO

EN: RED KIDNEY BEANS
ES: ALUBIAS ROJAS
AR: فاصولياء حمراء.



PRODUCTEUR

LA FERME DE CHASSAGNE (CHARENTE)



ORIGINE : FRANCE - 16

VILLEFAGNAN, CHARENTE



V

VENDU EN VRAC

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

PÂTES BIO

PENNE BLANCHES



EN: WHITE PENNE
ES: PENNE BLANCOS
AR: بيني بيضاء

EN: SEMI-WHOLEWHEAT FUSILLI
ES: ESPIRALES SEMINTEGRALES
AR: معكرونة حلزونية نصف كاملة



SPAGHETTIS SEMI COMPLETES

FUSILLI COMPLETES



EN: WHOLEWHEAT SPAGHETTI
ES: ESPAGUETIS INTEGRALES
AR: سباغيتي من القمح الكامل



VENDU EN VRAC

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



ORIGINE : ITALIE



FOURNISSEUR : APPROBIO (BETTON, 35)

PURÉE DE TOMATES BIO

EN: TOMATO PURÉE
ES: PURÉ DE TOMATE
AR: معجون الطماطم



PRODUCTEUR

COOPERATIVE IRIS BIO (ITALIE)



ORIGINE : ITALIE

PROTEINES DE SOJA BIO

EN: SOY PROTEIN
ES: PROTEINA DE SOJA
AR: بروتين الصويا



DISTRIBUTEUR

APPROBIO (BETTON, 35)



VENDU EN VRAC

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



ORIGINE : FRANCE

COUSCOUS BLANC BIO

EN: MEDIUM COUSCOUS
ES: CUSCÚS DE GRANO MEDIO
AR: كسكس متوسط الحبة



VENDU EN VRAC

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



DISTRIBUTEUR

APPROBIO (BETTON - 35)



ORIGINE : ITALIE

RIZ LONG SEMI COMPLET BIO

EN: SEMI-WHOLEGRAIN LONG-GRAIN RICE
ES: ARROZ LARGO SEMIINTEGRAL
AR: أرز طويل نصف كامل



DISTRIBUTEUR

APPROBIO (BETTON - 35)



ORIGINE : FRANCE



VENDU EN VRAC

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



QUINOA BIO

EN: QUINOA
ES: QUINOA
AR: كينوا



DISTRIBUTEUR

APPROBIO (BETTON - 35)



VENDU EN VRAC

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



QUALITE

EN CONVERSIO BIO



ORIGINE : FRANCE

FLOCON D'AVOINE BIO

EN: OAT FLAKES
ES: COPOS DE AVENA
AR: رقائق الشوفان



DISTRIBUTEUR

APPROBIO (BETTON - 35)



VENDU EN VRAC

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



ORIGINE : EU

PURÉE DE POMMES BIO

EN: APPLE PURÉE
ES: PURE DE MANZANA
AR: هريس التفاح

LES COTEAUX NANTAIS

VIA LE GROSSISTE APPROBIO (35)



CERTIFICATION BIO

PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE
BIODYNAMIQUE CERTIFIÉE.



ORIGINE : FRANCE

PAYS DE LOIRE

CONSERVATION AVANT OUVERTURE : À TEMPÉRATURE AMBIANTE
CONSERVATION APRÈS OUVERTURE : 5 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR

RAISINS SECS BIO

EN: RAISINS
ES: PASAS
AR: زبيب.



DISTRIBUTEUR

APPROBIO (BETTON - 35)



ORIGINE : OUZBÉKISTAN



VENDU EN VRAC

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

FIGUES SÉCHÉES BIO

EN: DRIED FIGS
ES: HIGOS SECOS
AR: تين مجفف.



DISTRIBUTEUR

APPROBIO (35)



ORIGINE : ESPAGNE



CERTIFICATION : BIO



VENDU EN VRAC

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



PRUNEAUX BIO DÉNOYAUTÉS

EN: PITTED PRUNES
ES: CIRUELAS PASAS SIN HUEÑO
AR: برقوق مجفف منزوع النوى.



DISTRIBUTEUR

APPROBIO (35)



ORIGINE : AGEN (FRANCE)



CERTIFICATION : BIO IGP



VENDU EN VRAC

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



ABRICOTS SECS BIO

EN: DRIED APRICOTS
ES: ALBARICOQUES SECOS
AR: مشمش مجفف.



DISTRIBUTEUR

APPROBIO (BETTON - 35)



VENDU EN VRAC

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



CERTIFICATION : BIO



DATTES BIO ENTIÈRES

EN: WHOLE DATES
ES: DATILES ENTEROS
AR: تمر كامل



DISTRIBUTEUR
APPROBIO (35)



ORIGINE : TUNISIE - EGYPT



CERTIFICATION : BIO



VENDU EN VRAC

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

AMANDES SÉCHÉES (DÉCORTIQUÉS) BIO

EN: RAW ALMONDS
ES: ALMENDRAS CRUDAS
AR: لوز نيء



DISTRIBUTEUR
APPROBIO (35)



ORIGINE : ESPAGNE



VENDU EN VRAC

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



CERTIFICATION : BIO

AMANDES GRILLÉS BIO

EN: ROASTED ALMONDS
ES: ALMENDRAS TOSTADAS
AR: لوز محمص



FOURNISSEUR
ETICMIAM (TOULOUSE, 31)



ORIGINE : ESPAGNE



VENDU EN VRAC

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



CERTIFICATION : BIO

NOIX DE CAJOU NATURE BIO

EN: PLAIN CASHEW NUTS
ES: ANACARDOS NATURALES
AR: كاجو طبيعي



FOURNISSEUR
APPROBIO (35)



ORIGINE : VIETNAM



CERTIFICATION : BIO



VENDU EN VRAC

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



TRACES POSSIBLES D'AUTRES FRUITS À COQUE, ARACHIDE, SÉSAME, LAIT, SOJA

JUS DE POMME

EN: APPLE JUICE
ES: JUGO DE MANZANA
AR: عصير التفاح



PRODUCTEUR

RESF-PAYS DE PONTIVY - SAINT-AGNAN (56)



ORIGINE : FRANCE



SOLIDAIRE

PRODUIT LOCAL !



VENDU EN VRAC

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

FROMAGE FRAIS AVEC OU SANS ÉPICES

EN: FRESH CHEESE, PLAIN OR WITH HERBS AND SPICES
ES: QUESO FRESCO, NATURAL O CON ESPECIAS
AR: جبن طازج، سادة أو مع توابل.

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



PRODUCTEUR

LA FERME DES 9 JOURNAUX (BOUGUENAI, 44)



PRODUIT LOCAL !

10KM DE NANTES



ORIGINE : FRANCE - 44

LOIRE ATLANTIQUE - BOUGUENAI



FROMAGE BIO AFFINÉ - TOMME

EN: MATURED CHEESE AND COW'S MILK TOMME CHEESE
ES: QUESO CURADO Y QUESO TOMME DE LECHE DE VACA
AR: جبن معق و جبن «توم» من حليب البقر



PRODUCTEUR

LA FERME DES 9 JOURNAUX (BOUGUENAI, 44)



PRODUIT LOCAL !

10KM DE NANTES



ORIGINE : FRANCE - 44

LOIRE ATLANTIQUE - BOUGUENAI



CERTIFICATION : BIO

TOME DES 9 JOURNAUX

Tomme de vache au lait cru, pâte ferme et fondante.
Affinée entre 2 et 3 mois pour développer ses
arômes et son caractère.

LE KERVEGON

Proche du Roblochon, le Kervegon veut dire Bouguenais
en breton. C'est un fromage à pâte plus épaisse,
légèrement salé.



FROMAGE A TARTINER AIL ET HERBES

EN: GARLIC AND HERB CREAM CHEESE
ES: QUESO PARA UNTAR CON AJO Y FINAS HIERBAS
AR: جبن قابل للدهن بالثوم والأعشاب.



PRODUIT LOCAL !
25KM DE NANTES



PRODUCTEUR

LES COTEAUX DE LA DIVATTE (BARBECHAT, 44)



CONDITIONNEMENT DE BASE
POT DE 220G.



CERTIFICATION : BIO



ORIGINE : FRANCE - 44
LOIRE ATLANTIQUE - BARBECHAT

MIEL

EN: HONEY
ES: MIEL
AR: عسل

PRODUIT LOCAL !
26KM DE NANTES



PRODUCTEUR

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



CONDITIONNEMENT DE BASE
POT DE 500 GR



ORIGINE : FRANCE - 44



MIEL DE PRINTEMPS

MIEL DOUX, CRÉMEUX, DE COULEUR CLAIR, 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

POMME DE TERRE

EN: POTATOES
ES: PATATAS
AR: بطاطس



PRODUIT LOCAL !



PRODUCTEUR

RÉSEAU ÉDUCATION SANS FRONTIÈRE

SOLIDAIRE

SANS ENGRAIS NI PESTICIDE DE SYNTHÈSE



CONDITIONNEMENT DE BASE
FILET DE 5KG



ORIGINE : FRANCE - 35
MORBIHAN - SAINT AIGNAN



GEL BAIN & DOUCHE BIO

EN: SHOWER GEL
ES: GEL DE DUCHA
AR: شامبو.



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



ORIGINE : FRANCE
LUSSAN, GARD, 30



DISTRIBUTEUR
LABORATOIRE GRAVIER (GARD - 30)

SHAMPOOING BIO

EN: SHAMPOO
ES: CHAMPÚ
AR: شامبو.



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.



DISTRIBUTEUR
LABORATOIRE GRAVIER (GARD - 30)

BEURRE DE KARITE BIO

EN: SHEA BUTTER
ES: MANTECA DE KARITÉ
AR: زبدة الشيا.

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



DISTRIBUTEUR
ACTIBIO (MAYENNE, 53)



CERTIFICATION : ECOCERT
COSMÉTIQUE ÉCOLOGIQUE



ORIGINE : FRANCE
BURKINA FASO

CREME DE JOUR BIO

EN: FACE CREAM
ES: CREMA FACIAL
AR: كريم للوجه.

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.



DISTRIBUTEUR
LABORATOIRE GRAVIER (GARD - 30)



ORIGINE : FRANCE
LUSSAN, GARD, 30



CONDITIONNEMENT DE BASE
TUBE DE 50ML



NETTOYANT MULTI-USAGE

EN: MULTI-PURPOSE CLEANER

ES: LIMPIADOR MULTIUSOS

AR: منظم متعدد الاستعمالات..



DISTRIBUTEUR

LABORATOIRE GRAVIER (GARD - 30)

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



ORIGINE : FRANCE

LUSSAN, GARD, 30



CONDITIONNEMENT DE BASE

BOUTEILLE DE 1 LITRE

LIQUIDE VAISSELLE

EN: DISHWASHING LIQUID

ES: LAVAVAJILLAS LÍQUIDO

AR: سائل غسل الصحون.



DISTRIBUTEUR

LABORATOIRE GRAVIER (GARD - 30)



ORIGINE : FRANCE

LUSSAN, GARD, 30



VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS
(BOUTEILLE...)

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

LESSIVE LIQUIDE

EN: LIQUID LAUNDRY DETERGENT

ES: DETERGENTE LÍQUIDO PARA LA ROPA

AR: سائل غسيل الملابس.



DISTRIBUTEUR

LABORATOIRE GRAVIER (GARD - 30)

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



VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS
(BOUTEILLE...)



CONDITIONNEMENT DE BASE

BIDON DE 5 LITRES