

CATALOGUE DES PRODUITS

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2022



.....

VOUS POUVEZ COMMANDER :

- Lors d'une permanence dans une structure de votre quartier
 - par téléphone auprès de Laure au 06.46.00.94.89
 - En ligne sur internet avec www.app.cagette.net
 - Par mail en écrivant à contact-montpellier@vrac-asso.org
-

CHER.E.S ADHERENT.E.S

Vrac & Cocinas est une association

qui vise à lutter contre les inégalités en matière de consommation en favorisant l'accès au plus grand nombre à des produits de qualité (éthique, locaux et/ou issus de l'agriculture biologique et paysanne). Vrac & Cocinas propose d'accompagner les habitant.e.s pour développer des groupements d'achats dans plusieurs quartiers prioritaires de la ville dans l'objectif de réduire les coûts et créer de la convivialité et du lien entre les habitants. En n'appliquant aucune marge sur les produits, en les achetant en grandes quantités directement aux producteurs, en limitant les emballages superflus, et grâce à l'implication de tous, les groupements d'achat permettent de proposer de bons produits à des prix accessibles !

CE CATALOGUE DE PRODUITS EVOLUERA

au fur à mesure de l'année, de nouveaux produits pourront être proposés. N'hésitez pas à nous dire ce que vous aimeriez y trouver. Soyez 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.

LA PLUPART DES PRODUITS SONT PROPOSES EN VRAC

et sont annotés d'un  sur le catalogue et le bon de commande : 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, apportez vos contenants lors des épiceries, de préférences des bocaux en verre, boîtes en plastique, pots de confiture en verre, des bouteilles, des sacs en papier. Tout cela afin de limiter le suremballage. Nous aurons des sacs en papier à vous donner sur place.

MERCI A VOUS !!

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

Suivez nos actualités sur facebook et Instagram



VRAC & Cocinas
Montpellier



vrac.cocinas

COMMENT CA FONCTIONNE ?



J'adhère au groupe d'une épicerie **Vrac & Cocinas** en ligne ou par bulletin papier à envoyer à contact-montpellier@vrac-asso.org



Chaque mois si je le souhaite, je choisis mes produits dans le catalogue, et je passe ma commande sur cagette.net ou lors d'une permanence au sein de mon quartier. **Pas d'obligation de commander tous les mois.**



Vrac & Cocinas commande les produits directement auprès des producteurs et fournisseurs, et **organise l'épicerie éphémère dans mon quartier** avec l'aide des habitants.



Je viens chercher mes produits commandés et payer, dans mon quartier, **lors de l'épicerie éphémère** organisée avec l'aide des associations du quartier et des habitant.e.s bénévoles.



C'est quoi un groupement d'achat ?

Un groupement d'achat est un regroupement d'habitant.e.s qui achètent des produits en commun pour bénéficier de conditions avantageuses (**prix, qualité, convivialité, pouvoir de choisir son alimentation**) grâce au fait de commander en grande quantité.

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

Sur la métropole de Montpellier, plusieurs groupements d'achats vont se développer. En général, un quartier = un groupement d'achat. Au lancement de février 2022, Il y aura 3 groupements d'achats et le but est de pouvoir toucher au fur et à mesure des mois et des années tous les quartiers intéressés. Chaque adhérent.e appartiendra à un seul groupement d'achat.

Quel est le prix de l'adhésion à Vrac ?

Le prix de l'adhésion à l'année est fixée à 1€ pour tout le monde. **Le montant de l'adhésion sera ré-évalué collectivement avec les habitant.e.s des quartiers**

Comment payer ses commandes à Vrac ?

C'est en **monnaie ou par chèque** que l'on pourra payer au moment des épiceries. Bientôt possible par **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.

A quoi sert cagette.net ?

Cagette.net simplifie la prise de commande ! C'est une plateforme pour faciliter la vente directe des produits. Depuis 2017, les associations Vrac en France utilisent ce service pour simplifier la prise de commande par les habitant.e.s. qui peuvent passer commande via internet.

EN BREF !



JE PASSE MA COMMANDE ———○
sur cagette.net (création d'un compte la première fois). Je peux aussi venir sur une permanence de l'association

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 quartier.

et j'emmène mes contenants (sacs, bouteilles, bocaux...)



JE PAYE MES ARTICLES ———○
sur le lieu de l'épicerie après avoir récupéré mes produits.

je paye soit en monnaie soit par chèque ou CB.

L'ADHESION

1€ PAR AN POUR TOUT LE MONDE



BENEVOLAT

L'implication des habitant.e.s est indispensable

Il faut une dizaine de bénévoles par épicerie pour garantir le succès de leur groupement d'achat.

Il est donc important que de nombreux adhérent.e.s s'impliquent dans l'organisation de l'épicerie : déchargement des marchandises, mise en place de l'épicerie, distribution des marchandises....

Pour s'inscrire comme bénévole, contactez Laure au 06 46 00 94 89

PRODUITS DE QUALITE

RESPECT DE L'HOMME ET DE LA NATURE

VRAC & Cocinas

COOPÉRATIONS CITOYENNES
POUR L'ALIMENTATION ET LA SOLIDARITÉ



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
CONSUMMATEUR

AMANDES DECORTIQUEES

12,48 € LE KILO



VENDU EN VRAC

Venez avec votre contenant!



ORIGINE ITALIE



BASE ORGANIC FOOD

Base Organic Food travaille avec des producteurs partout dans le monde, qui s'engagent à appliquer un mode de production naturel et responsable. L'objectif de Base Organic Food : pouvoir donner l'accès à des produits naturellement bons et sains autant dans leur composition que dans leur récolte. Et parce que bien manger ne devrait pas être un droit réservé, ils s'engagent à rendre accessible ces produits rares et de qualité à la portée de tous.

Site internet : <https://www.baseorganicfood.fr/fr>

ARACHIDE-CACAHUÈTES DECORTIQUÉES GRILLÉES NATURE

5,87 € LE KILO



VENDU EN VRAC

Venez avec votre contenant!



ORIGINE : EGYPTÉ



BASE ORGANIC FOOD

NOISETTES ENTIÈRES DÉCORTIQUÉES

8,56 € LE KILO



VENDU EN VRAC

Venez avec votre contenant!



ORIGINE : ITALIE



BASE ORGANIC FOOD

DATTES DEGLET NOUR ENTÈRES

5€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Deglet Nour, les fruits dorés du Maghreb
Le nom Deglet Nour, qui peut être traduit par "doigt de lumière", vient de la pulpe presque transparente et de la couleur jaune or éclatante qui caractérisent ces dattes. La Deglet Nour, "reine de toutes les dattes", est cultivée principalement en Tunisie et en Algérie, où la variété a son origine.



ORIGINE : TUNISIE



BASE ORGANIC FOOD

RAISINS SECS SULTANINE

3,39€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Les raisins secs Sultanines peuvent s'intégrer à toutes sortes de préparations salées comme sucrées ! De couleur dorée à brune, les raisins Sultanines sont légèrement plus gros que les raisins de Corinthe.



ORIGINE : TURQUIE



BASE ORGANIC FOOD

Base Organic Food travaille avec des producteurs partout dans le monde, qui s'engagent à appliquer un mode de production naturel et responsable. L'objectif de Base Organic Food : pouvoir donner l'accès à des produits naturellement bons et sains autant dans leur composition que dans leur récolte. Et parce que bien manger ne devrait pas être un droit réservé, ils s'engagent à rendre accessible ces produits rares et de qualité à la portée de tous.

Site internet : <https://www.baseorganicfood.fr/fr>

Le chocolat

PALETS CHOCOLAT NOIR 58% A DEGUSTER OU POUR CUISINER

9,18€ LE KILO



Ingrédients (tous issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable) :
Pâte de cacao (58%), sucre de canne, beurre de cacao



ORIGINE : RÉPUBLIQUE DOMINICAINE



KAOKA - CARPENTRAS, VAUCLUSE

Kaoka est une entreprise qui garantit aux producteurs de cacao un prix de vente supérieur au marché et valorise leur travail. En partenariat étroit avec les producteurs et en mettant en place des stratégies de codéveloppement à long terme, Kaoka s'inscrit dans une véritable démarche de commerce équitable.

Site internet : <https://www.kaoka.fr/>



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

PALETS CHOCOLAT NOIR 75% A DEGUSTER OU POUR CUISINER

10,20€ LE KILO



Ingrédients (tous issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable) :
Ce chocolat noir à 75% de cacao. Fruité et corsé, ce chocolat noir de caractère a pour origine São Tomé. Variété du cacao : Amelonado



ORIGINE : RÉPUBLIQUE DOMINICAINE



KAOKA - CARPENTRAS, VAUCLUSE

Kaoka est une entreprise qui garantit aux producteurs de cacao un prix de vente supérieur au marché et valorise leur travail. En partenariat étroit avec les producteurs et en mettant en place des stratégies de codéveloppement à long terme, Kaoka s'inscrit dans une véritable démarche de commerce équitable.

Site internet : <https://www.kaoka.fr/>



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le chocolat est fabriqué à partir des fèves du cacaoyer, un arbre qui pousse dans les régions équatoriales.
- Les fèves, après avoir été séchées, donnent la masse de cacao, le beurre de cacao et la poudre de cacao
- Un chocolat noir contient au moins 43% de masse de cacao, auquel on a ajouté du sucre
- Un chocolat au lait contient au moins 25% de masse de cacao, du sucre et du lait
- Un chocolat blanc contient au moins 20% de masse de cacao, du sucre et du lait

KROUNCHY NATURE - CÉRÉALES PETIT DÉJEUNER

4,57 € LE KILO



Le Krounchy nature est un mélange de flocons d'avoine complète et de billes de céréales : riz, blé, avoine.



ORIGINE : FRANCE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ACTIBIO

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques.

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

SUCRE DE CANNE BLOND BIOLOGIQUE

1,93 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : BRÉSIL



FOURNISSEUR: ACTIBIO

Actibio est un fournisseur de produits biologiques, installé en Mayenne dans les pays de la Loire. Fondé en 2001 par Brigit Uetz, une spécialiste et passionnée des produits bio. Actibio est une entreprise à taille humaine, très sensible au développement durable

Site internet: <https://www.actibio.net/>



LE SAVIEZ-VOUS ? D'OÙ VIENT LE SUCRE?

Le sucre est fabriqué à partir de plantes dites « sucrières ».

Il en existe deux sortes principales : la canne à sucre et la betterave sucrière. Dans les deux cas, le processus est identique : la plante récoltée est lavée puis broyée et pressée pour en extraire du jus.

La production de betteraves sucrières est bien implantée dans les Hauts-de-France, mais il est encore rare aujourd'hui de trouver du sucre de betterave biologique français.

Le café

CAFE MOULU BREAKFAST / PETIT DEJEUNER

2,40 € LE PAQUET DE 250G

4,69 € LE PAQUET DE 500G



Petit Déj' moulu Breakfast de Destination Bio est un café issu de l'agriculture biologique. Puissant et généreux, notes légèrement boisées et corps moelleux, LE café pour démarrer la journée. Intensité 8/10.

CAFE MOULU PUR ARABICA ROND ET EQUILIBRE

2,55 € LE PAQUET DE 250G

5 € LE PAQUET DE 500G

9,49 € LE PAQUET DE 1 KG



ORIGINE : AMERIQUE LATINE



FOURNISSEUR: DESTINATION (BORDEAUX, GIRONDE)

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>

Le thé

THÉS EN VRAC BIO

THÉ VERT GUNPOWDER - FRAIS ET DOUX

2,80 € / 100GR



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Le Gunpowder est un thé originaire de la province Zhejiang en Chine. Il est roulé en forme de petites billes « poudre à canon » d'où son nom Gunpowder.

On l'utilise principalement pour la base du **thé vert à la Menthe**.

Le Gunpowder dont les feuilles sont récoltées principalement à la main, est composé seulement des premières et seconde feuilles. En effet, seules les deux premières feuilles sont gorgées de sève, d'huiles essentielles et d'eau, et dont les principes actifs et vertus sont reconnus depuis des décennies.

THÉ NOIR PETIT DÉJEUNER CEYLAN - CORSÉ ET MOELLEUX

2,60 € / 100GR



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Cultivé dans la région d'Uva, au Sri Lanka, le thé noir Destination offre les saveurs et les sensations typiques de l'english breakfast tea.

Son arôme charpenté stimule les sens au réveil et donne le petit coup de fouet nécessaire pour bien démarrer la journée.



FOURNISSEUR : DESTINATION (BORDEAUX, GIRONDE)

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>

MIEL DE CHATAIGNIER

8,16 € LE KILO / 4,08 € 500G



 **MURVIEL LES MONTPELLIER, HERAULT**

 **L'ABEILLE VAGABONDE LIONEL LAFONT & FANNY FAYOLLE**



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

MIEL DE BRUYÈRE BLANCHE EN POT DE 500 GRAMMES

7,34 € / 500G



 **MURVIEL LES MONTPELLIER, HERAULT**

 **L'ABEILLE VAGABONDE LIONEL LAFONT & FANNY FAYOLLE**

Ils se présentent : "Nous sommes un couple d'apiculteurs installés à Murviel Lès Montpellier. Nous avons été « piqués par l'abeille » lors d'une initiation à l'apiculture dans les Corbières. Ca a été une découverte magique pour Lionel, Fanny a décidé de rejoindre sa passion quand son contrat d'aide soignante s'est terminé. L'installation progressive s'est faite sur plusieurs années avec l'aide de Terre Vivante (AFOCG34) et nous avons aujourd'hui 300 ruches.

Nous pratiquons une apiculture transhumante : c'est à dire que nous déplaçons nos ruches au fil des saisons pour que nos abeilles profitent des meilleures miellées selon l'évolution de la végétation et du climat. Cela nous permet de produire des miels tout au long du printemps et aussi jusqu'à début août. Nous avons fait le choix de faire des petites miellées pour avoir une gamme de miel plus large, mais aussi pour pouvoir choisir nos lieux de productions. L'environnement est primordial pour le bien être de nos abeilles et elles nous le rendent bien en produisant un miel de très bonne qualité !"

Site internet : <https://abeille-vagabonde.fr/>



LE SAVIEZ-VOUS ? POURQUOI CERTAINS MIELS SONT LIQUIDES ET D'AUTRES CRÉMEUX?

Un miel crémeux est un miel qui a cristallisé, alors qu'un miel liquide est un miel en cours de cristallisation. La durée de cristallisation dépend principalement de son origine florale. Par exemple, le miel d'acacias cristallise beaucoup moins vite que le miel de tilleul. Le miel de châtaigner reste naturellement liquide.

Les Légumes secs

LENTILLES VERTES

3,77 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



SUD-OUEST, FRANCE



ACTIBIO

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques.
Site internet : <http://www.actibio.net/>

LENTILLES CORAIL

2,59 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



TURQUIE



ACTIBIO

POIS CHICHES SUD OUEST EQUITABLE

2,70 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



SUD-OUEST, FRANCE



BASE ORGANIC FOOD - TARN

Base Organic Food travaille avec des producteurs partout dans le monde, qui s'engagent à appliquer un mode de production naturel et responsable. L'objectif de Base Organic Food : pouvoir donner l'accès à des produits naturellement bons et sains autant dans leur composition que dans leur récolte.

Site internet : <https://www.baseorganicfood.fr/fr>



LE SAVIEZ-VOUS ? LES LÉGUMINEUSES SONT FABULEUSES!

Les légumineuses sont des plantes dont le fruit est une gousse: haricots, pois, lentilles, pois chiches, etc.

Elles sont **très bonnes pour la santé car elles sont riches en protéines** (ce qui les différencie des légumes, riches en fibres et vitamines).

Les légumineuses sont consommées depuis des milliers d'années, sur tous les continents. Beaucoup de plats traditionnels sont cuisinés à partir de légumineuses, associées à des céréales: le couscous en Afrique du nord, le chili con carne en Amérique du nord et centrale, le cassoulet en France, etc.

Les légumineuses sont également très bonnes pour l'environnement: elles fixent l'azote de l'air dans le sol, et augmentent ainsi la fertilité des sols!

Les farines de blé

FARINE LOCALE T65 NON BIO

0,71€ LE KILO

FARINE DE BLÉ T65 FABRIQUÉE À MONTPELLIER AU MOULIN DE SAURET. BLÉ DU GARD ET D'OCCITANIE. AGRICULTURE CONVENTIONNELLE OU RAISONNÉE.



MONTPELLIER, HERAULT



PRODUCTEUR: MOULIN DE SAURET

LOCAL !



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

FARINE T65 BIO

1,12€ LE KILO



LOCAL !



FARINE DE BLÉ FABRIQUÉE À MONTPELLIER AU MOULIN DE SAURET. BLÉ DU GARD ET D'OCCITANIE ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE.



MONTPELLIER, HERAULT



PRODUCTEUR: MOULIN DE SAURET

VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

FARINE COMPLETE T150 BIO

1,12€ LE KILO



LOCAL !



FARINE DE BLÉ T150 COMPLÈTE FABRIQUÉE À MONTPELLIER AU MOULIN DE SAURET. BLÉ DU GARD ET D'OCCITANIE ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE.



MONTPELLIER, HERAULT



PRODUCTEUR: MOULIN DE SAURET

VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Farines sans gluten

FARINE DE RIZ COMPLET BIO

2,03€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



FARINE DE RIZ COMPLET FABRIQUÉE EN ITALIE



ITALIE



ACTIBIO

la farine de riz complet est la plus riche sur le plan nutritionnel, mais aussi la plus savoureuse. La farine de riz complet contient 80% de fibres en plus que celle de riz blanc, ce qui allonge la sensation de satiété qu'elle procure et facilite la digestion

FARINE DE SARRASIN INTEGRALE BIO

3,38€ LE KILO



FARINE DE SARRASIN INTEGRALE FABRIQUEE EN FRANCE.



FRANCE



ACTIBIO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

On qualifie parfois le sarrasin de « super-aliment » car la richesse de sa composition nutritionnelle engendre de nombreux bienfaits pour la santé.

La farine de sarrasin possède un index glycémique bas puisqu'il est de 35. En comparaison, l'IG de la farine de blé complète est de 65, tandis que celui de la farine blanche classique (T55) est de 75.

Le sarrasin contient de la D-fagomine, une molécule qui atténue l'absorption des sucres dans notre sang. La consommation de sarrasin apporte une énergie constante à notre organisme au fil de la journée et évite ainsi des pics glycémiques et le fameux « coup de barre », ce sentiment de fatigue subite qui apparaît sans prévenir suite à une hypoglycémie.

Les Graines

PAVOT

8,74€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : TURQUIE



ACTIBIO



Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques.

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

SESAME COMPLET

3,76€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : EGYPTE



ACTIBIO



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sésame est une plante oléagineuse dont on consomme la graine. Fort appréciée au Moyen-Orient où on la réduit en purée pour préparer le traditionnel tahini, on la déguste aussi entière, déshydratée, rôtie ou en huile. La graine de sésame entière (non décortiquée) est également très riche en minéraux et en fibres essentielles au bon fonctionnement de l'organisme.

Caractéristiques du sésame :

- Excellente source de protéines ;
- Richesse en fibres alimentaires ;
- Teneur intéressante en lipides insaturés ;
- Pouvoir antioxydant ;
- Bonne source de vitamines et minéraux.

Parmi les nutriments contenus en bonne quantité dans le sésame, nous pouvons citer les suivants : **Calcium. Phosphore. Magnésium. Fer. Zinc, Manganèse, cuivre, vitamine B1, B6, B2, B3, Folate, vitamine E, Lignanes.**

Les pâtes

SPIRALES ET PENNE RIGATE SEMI COMPLETES BIO

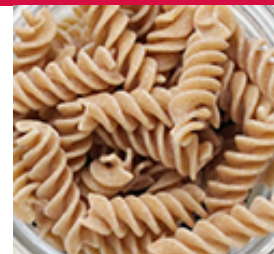
1,79€ LE KILO



AU CHOIX



Penne rigate



Spirales

= paquet de 500g à 0,90 €



ORIGINE ITALIE



PRODUCTEUR: IRIS BIO

SPAGHETTI BLANCHES

1,79€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Spaghetti

= paquet de 500g à 0,90 €



ORIGINE ITALIE



PRODUCTEUR: IRIS BIO

MACARONIS SEDANETTI BIO

1,79€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Véritables pâtes macaronis Sedanetti blanches biologique italiennes, en forme de tubes, idéales en accompagnement ou en gratin.



ORIGINE ITALIE



PRODUCTEUR: IRIS BIO



IRIS est une coopérative agricole italienne située dans la province de Cremona au nord de Parma. A son origine en 1978, ce sont 9 jeunes pionniers de l'agriculture biologique souhaitant expérimenter l'auto-gestion, qui ont loué quelques terres pour y cultiver ensemble des fruits et légumes pour leur auto-subsistance et la vente directe.

Les pâtes proviennent de l'usine **ASTRA BIO**, nouvelle usine de pâtes biologiques où sont transformés une large sélection de céréales. Les grains proviennent de la filière agricole italienne. Les producteurs sont liés à Astra par un contrat non exclusif, déconnecté du marché mondial, leur garantissant un prix juste, un accompagnement technique sur les rendements et la diversification des cultures, et un contrôle de la qualité biologique.

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

RIZ LONG BLANC ÉTUVÉ IGP DE CAMARGUE

2,98 € LE KILO



ORIGINE : CAMARGUE, FRANCE



ACTIBIO

= paquet de 500g à 1,49 €

RIZ LONG BLANC THAIBONNET BIO

2,73 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE ITALIE



ACTIBIO

= paquet de 500g à 1,37 €

Le Thaïbonnet est un riz de type long, sa couleur est cristalline. Sa principale caractéristique est le transfert minimum d'amidon, par conséquent, ses petits grains absorbent les assaisonnements. Il s'agit donc d'un riz parfait pour des plats nécessitant un riz non aggloméré. Particulièrement adapté aux salades, accompagnements et pilaf.

RIZ LONG DEMI COMPLET ITALIE BIO

2,78 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE ITALIE

ACTIBIO

= paquet de 500g à 1,39 €

RIZ LONG COMPLET ITALIE BIO

2,71 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE ITALIE

ACTIBIO

= paquet de 500g à 1,36 €

La Semoule

SEMOULE COUSCOUS BLANCHE

2,23€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE FRANCE



ACTIBIO

SEMOULE COUSCOUS SEMI COMPLÈTE

2,23€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE FRANCE



ACTIBIO

SEMOULE COUSCOUS COMPLÈTE

2,33€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE FRANCE



ACTIBIO

SEMOULE DE BLÉ DUR SEMIE COMPLÈTE MOUTURE FINE

2,21€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE FRANCE



ACTIBIO

HUILE D'OLIVE BIOLOGIQUE EXTRA VIERGE

5,10€ LE LITRE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : ESPAGNE, ANDALOUSIE



PRODUCTEUR: COOPERATIVE DE PRODUCTEURS "OLVERA" -CADIZ

La naissance de la coopérative à pour objet la création d'un outil collectif à destination des producteurs d'olives d'Olvera. La Coopérative Los Remedios (coop à but non lucratif) prend donc racine sous l'impulsion d'un petit groupe de producteurs d'olives en 1957, elle est essentiellement composée de petits exploitants (de 1 à 5 hectares). C'est en 1973, que cette coopérative s'équipe d'une unité de transformation de l'olive permettant le pressurage, l'extraction de l'huile, son stockage et son conditionnement.

Cette huile d'olive vierge extra biologique est issue des oliveraies de la montagne de CADIZ, son terroir d'origine. Dans les paysages uniques de la route des villages blancs, autour d'OLVERA en plein cœur de l'Andalousie, l'olivier "roi", est cultivé avec soin dans le plus grand respect de l'environnement. C'est à partir des variétés d'olives Lechin, Manzanilla, Verdial, Picual et Hojiblanca, qu'est élaborée une des meilleures huile d'olive biologique vierge extra en Andalousie.

Dans ces montagnes (plus de 600m d'altitude) la culture de l'olivier, ancestrale et traditionnelle, se développe sur de petites parcelles escarpées à flanc de colline. Ici, l'influence du climat méditerranéen conjugué à celui de l'Atlantique bénéficie à une huile d'olive de très grande qualité.

Ces pur jus d'olive biologique sont obtenus par la méthode d'extraction à froid dans le moulin Remèdes de la coopérative Picasat de Olvera, située sur la "route des villages blancs" à Olvera (Province de Cadix – Andalousie).



LE SAVIEZ-VOUS ? IL EXISTE 3 NIVEAUX DE QUALITÉ D'HUILE D'OLIVE

- L'Huile d'Olive Extra Vierge: c'est la plus parfumée, avec un taux d'acidité inférieur à 0.8%. Elle est issue de la 1ère pression à froid des olives de meilleure qualité.
- L'Huile d'Olive Vierge : taux d'acidité compris entre 0.8 et 2%.
- L'Huile d'Olive : mélange d'huiles d'olive vierge

COULIS DE TOMATE PASSATA GRANORO 700G

1,15€ LA BOUTEILLE DE 700G



Ingrédients: Tomates fraîches , sel (0.5%)



ORIGINE : ITALIE, POUILLES



PRODUCTEUR: GRANORO



Granoro est une entreprise familiale italienne fondée en 1967 et installée à Corato dans les Pouilles

BOUQUET DE THYM, DE ROMARIN OU GARNI

2,04€ LE BOUQUET



ORIGINE : VEREILHES - HÉRAULT



PRODUCTEUR: L'ALAMBIC ROUGE - ARNAUD RICARD



Au choix :

- Bouquet de Romarin
- Bouquet de Thym
- Bouquet garni (thym, romain, laurier sauce)

Installé au nord du Lac du Salagou, Arnaud Ricard a fondé L'Alambic Rouge en 2020. Le producteur produit et transforme des plantes à parfums, aromatiques et médicinales biologiques. Il pratique également la cueillette sauvage dans les hauts cantons héraultais. A partir des plantes qu'il récolte il élabore différents produits : plantes sèches, hydrolat (eau florale), huiles essentielles et macérâts huileux.

L'ensemble de ses produits sont contrôlés chaque année par un organisme de Certification de l'Agriculture Biologique.



HYDROLAT DE THYM

8,16€ LE LITRE



ORIGINE : VEREILHES - HÉRAULT



PRODUCTEUR: L'ALAMBIC ROUGE - ARNAUD RICARD



Installé au nord du Lac du Salagou, Arnaud Ricard a fondé L'Alambic Rouge en 2020. Le producteur produit et transforme des plantes à parfums, aromatiques et médicinales biologiques. Il pratique également la cueillette sauvage dans les hauts cantons héraultais. A partir des plantes qu'il récolte il élabore différents produits : plantes sèches, hydrolat (eau florale), huiles essentielles et macérâts huileux.

L'ensemble de ses produits sont contrôlés chaque année par un organisme de Certification de l'Agriculture Biologique.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Anti-infectieux : grâce au thymol associé aux monoterpénols dont il est composé, l'hydrolat de Thym à linalol est anti-bactérien, anti-viral et anti-fongique. Polyvalent, il permet aussi bien de soulager les infections buccales de type aphtes ou gingivites, que les mycoses ou les maladies hivernales telles que le rhume ou la bronchite.

Purifiant : grâce à sa propriété anti-infectieuse, l'hydrolat de Thym à linalol lutte contre l'acné. Il purifie et rééquilibre les peaux mixtes et grasses ainsi que les cuirs chevelus gras. Il participe également au rééquilibrage de la flore intestinale.

Stimulant nerveux : les molécules aromatiques de l'hydrolat de Thym à linalol lui confèrent une action neurotonique. En stimulant le système nerveux, il lutte contre l'asthénie, la fatigue nerveuse et le stress.

Immunostimulant : le linalol, le géraniol, le 4-terpinéol ou encore le nérol sont des molécules reconnues dans l'hydrolat de Thym à linalol pour stimuler le système immunitaire en cas de faiblesses notamment chez les enfants en bas âge afin de prévenir les infections hivernales.

HYDROLATS / EAUX FLORALES

8,16€ LE LITRE



HYDROLAT DE LAVANDE ASPIC

HYDROLAT DE LAVANDE MAILLETTE

HYDROLAT DE LAURIER

HYDROLAT D'HELICHRYSE

HYDROLAT DE ROMARIN



ORIGINE : VEREILHES - HÉRAULT



PRODUCTEUR: L'ALAMBIC ROUGE - ARNAUD RICARD

Installé au nord du Lac du Salagou, Arnaud Ricard a fondé L'Alambic Rouge en 2020.

Le producteur produit et transforme des plantes à parfums, aromatiques et médicinales biologiques. Il pratique également la cueillette sauvage dans les hauts cantons héraultais. A partir des plantes qu'il récolte il élabore différents produits : plantes sèches, hydrolat (eau florale), huiles essentielles et macérâts huileux.

L'ensemble de ses produits sont contrôlés chaque année par un organisme de Certification de l'Agriculture Biologique.

LESSIVE LIQUIDE CONCENTRÉE À LA LAVANDE BIO

2,35 € LE LITRE



ORIGINE FRANCE - GARD



LABORATOIRE GRAVIER - L'ARTISAN SAVONNIER



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ECODÉTERTANT
à base d'ingrédients
BIO



Lessive Liquide Concentrée certifiée BIO de L'Artisan Savonnier, destinée au lavage en machine ou à la main de tous les textiles, à toutes températures. Prendre soin, en douceur, du linge sans risque de décoloration. Elle est composée à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle et 10 % du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.*

Elle est formulée sur base végétale, contient des tensio-actifs d'origine végétale et 100% des ingrédients sont d'origine naturelle. Son action désinfectante est apportée par des ingrédients naturels, sans ammonium quaternaire.

Elle est sans colorant de synthèse, enzyme, phosphate, EDTA, TAED. Elle ne contient pas de pétrochimie, et est sans parfum de synthèse. Son parfum est conçu avec 100% d'huile essentielle.

LIQUIDE VAISSSELLE AU CALENDULA BIO

1,84 € LE LITRE



ORIGINE FRANCE - GARD



LABORATOIRE GRAVIER - L'ARTISAN SAVONNIER



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ECODÉTERTANT
à base d'ingrédients
BIO



Ce Liquide Vaisselle est destiné au lavage à la main de la vaisselle. Sa formule concentrée permet le bon nettoyage et dégraissage de toute la vaisselle, plats, casseroles, etc... Enrichi en calendula, il convient à une utilisation quotidienne et respecte les mains.

Sa formule concentrée permet le bon nettoyage et dégraissage de toute la vaisselle, plats, casseroles, etc...

Enrichi en calendula, il convient à une utilisation quotidienne et respecte les mains.



GRAVIER
— laboratoire —

Le laboratoire GRAVIER est une entreprise installée dans le Gard depuis 1975, spécialisée dans la fabrication de cosmétiques et produits d'entretien certifiés BIO. L'Artisan Savonnier est une marque du laboratoire GRAVIER, inspirée des traditions provençales. Elle propose des produits d'entretien ménager écologiques, simples, ultra-concentrés et efficaces.

NETTOYANT MULTI-USAGE

2,49€ LE LITRE



CONDITIONNEMENT DE BASE
BOUTEILLE DE 1 LITRE

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



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.



FABRIQUE EN FRANCE



LABORATOIRE GRAVIER - L'ARTISAN SAVONNIER

Le laboratoire GRAVIER est une entreprise installée dans le Gard depuis 1975, spécialisée dans la fabrication de cosmétiques et produits d'entretien certifiés BIO.

L'Artisan Savonnier est une marque du laboratoire GRAVIER, inspirée des traditions provençales. Elle propose des produits d'entretien ménager écologiques, simples, ultra-concentrés et efficaces.

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

NETTOYANT SOLS & SURFACES LISSES

2,39€ LE LITRE



Nettoyant Sols et Surfaces Lisses certifié BIO formulé au savon de Marseille vous aidera à nettoyer et faire briller tout type de sols et surfaces lavables, laissant une note de fraîcheur dans toute la maison. Il est composé à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle et 10 % du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.* Il est formulé sur base végétale, contient des tensio-actif d'origine végétale et 100% des ingrédients sont d'origine naturelle. Son action désinfectante est apportée par des ingrédients naturels, sans ammonium quaternaire Il est sans colorant de synthèse, enzyme, phosphate, EDTA, TAED. Il ne contient pas de pétrochimie, et est sans parfum de synthèse. Son parfum est conçu avec 100% d'huile essentielle. Fabriqué par le laboratoire Gravier - Origine : France (Gard)



FABRIQUE EN FRANCE



LABORATOIRE GRAVIER - L'ARTISAN SAVONNIER



CONDITIONNEMENT DE BASE
BOUTEILLE DE 1 LITRE

Le laboratoire GRAVIER est une entreprise installée dans le Gard depuis 1975, spécialisée dans la fabrication de cosmétiques et produits d'entretien certifiés BIO.

L'Artisan Savonnier est une marque du laboratoire GRAVIER, inspirée des traditions provençales. Elle propose des produits d'entretien ménager écologiques, simples, ultra-concentrés et efficaces.

BICARBONATE DE SOUDE ALIMENTAIRE ET TECHNIQUE

2,08€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Le bicarbonate de soude est le produit naturel miracle qui facilite la vie et soulage l'environnement. Poudre très fine, le bicarbonate de soude, ou bicarbonate de sodium, est utilisé pour soigner, cuisiner, nettoyer, jardiner, ...



FABRIQUE EN FRANCE



ACTIBIO

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques.

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



LIVRE BD " ENCORE DES PATATES ! "

Un outil pédagogique de découverte des enjeux et du projet de sécurité sociale de l'alimentation : une bande dessinée ! Humoristique et agréable, ce qui n'enlève rien à la précision de la description des enjeux agricoles et alimentaires, du fonctionnement du régime général de sécurité sociale entre 1946 et 1967 et des bases sur lesquelles s'ancrent la réflexion du projet de sécurité sociale de l'alimentation. Chaque chapitre est complété par des annexes riches ! Cette bande dessinée est un moyen de vous faire partager des constats d'indignation et d'espoir... Pour vous inviter à partager les vôtres, à se rassembler, et peut être demain, reprendre tous ensemble le pouvoir de décider de notre alimentation !

Lecture du premier chapitre ci-dessous.
<https://securite-sociale-alimentation.org/wp-content/uploads/2021/10/BD-SSA-1er-chapitre.pdf>



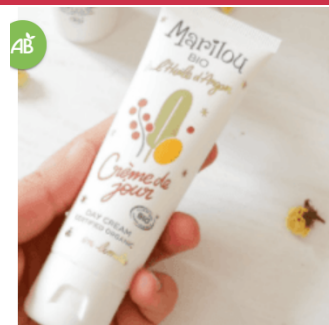
2,04€ PIECE

ECRIT PAR LE COLLECTIF DE LA SECURITE SOCIALE DE L'ALIMENTATION

CRÈME DE JOUR À L'HUILE D'ARGAN MARILIOUBIO 50 ML

4,60 € PIECE

La Crème de Jour hydratante et nourrissante à l'Huile d'Argan bio Marilou Bio prend soin de votre peau au quotidien pour lui apporter douceur, confort et souplesse tout en la protégeant des agressions extérieures. 99% du total des ingrédients sont d'origine naturelle 27% du total des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique



FABRIQUE EN FRANCE



MARILLOU BIO

Marilou Bio est une marque dont l'objectif est de rendre accessible à toutes les femmes des produits cosmétiques bio de qualité à un prix juste et abordable (réduction des emballages, utilisation de produits naturels...). **Site internet :** <http://mariloubio.com/>

CRÈME MAINS À L'HUILE D'ARGAN MARILIOUBIO 75ML

3,78 € PIECE

La Crème Mains à l'Huile d'Argan bio Marilou Bio aux propriétés hydratantes et nourrissantes est spécialement formulée pour les peaux sèches et les mains abîmées. Grâce à sa formule riche en huiles végétales issues de l'Agriculture Biologique, la peau est assouplie, protégée et nourrie. 99% du total des ingrédients sont d'origine naturelle 24% du total des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique



CRÈME DE JOUR VISAGE MARILIOUBIO 30 ML

2,87 € PIECE

La petite crème de jour toute simple qui hydrate, nourrit et protège la peau au quotidien. Une formule au Beurre de Karité, Huile de Jojoba et Aloé Vera pour une peau douce et un teint éclatant ! 99 % du total des ingrédients sont d'origine naturelle 27 % du total des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique



CRÈME DE NUIT À L'ALOE VERA MARILIOUBIO 30 ML

2,87 € PIECE

Une crème de nuit très nourrissante, riche en huiles végétales de Jojoba et Avocat, en Beurre de Karité et en Aloé Vera pour une peau confortable et un teint éclatant au réveil ! 99% d'origine naturelle 12% issus de l'Agriculture Biologique



BULLETIN D'ADHESION VRAC & COCINAS

A retourner à contact-montpellier@vrac-asso.org

Prénom et Nom :

Mail :

Téléphone (obligatoire) :

Année de naissance :

Adresse postale

(obligatoire).....

Quel groupement d'achat souhaitez-vous rejoindre (entourez votre choix)?

1. La Mosson
2. Croix d'Argent-Lemasson-Mas Drevon
3. Près d'arènes- Saint Martin

COTISATION :

1. Adhésion classique à partir de 1€
2. Adhésion de soutien : vous pouvez donner le montant de votre choix au dessus de 1€ pour soutenir l'association.

Quel montant de cotisation avez-vous choisi ? € (le règlement de la cotisation vous sera demandé lorsque vous viendrez chercher votre première commande)

Quelles sont les missions de bénévolat qui vous intéresseraient (entourez votre choix) ?

1. organisation et accueil lors des épiceries
2. rangement des épiceries
3. participation au choix des produits
4. préparation des commandes
5. S'investir au sein du Conseil d'Administration de l'association
6. autres: précisez :

Droit à l'image : J'autorise VRAC & Cocinas Montpellier, conformément aux dispositions relatives au droit à l'image, à prendre des photos de moi lors d'évènements organisés par l'association (épiceries, animations, etc.), et à reproduire et communiquer ces photos ou vidéos au public, sur les différents supports de communication de l'association (site internet, facebook, linkedin, newsletter, etc.)

J'adhère à VRAC & Cocinas et à ses statuts (consultable sur le site internet de l'association)

Date et signature :

REMERCIEMENTS

AUX PARTENAIRES INSTITUTIONNELS ET FINANCIERS

- Ville de Montpellier
- France Relance
- Métropole de Montpellier

AUX ASSOCIATIONS IMPLIQUÉES DANS LE PROJET VRAC

- Association Défi
- Association Tin Hinan
- Association Vivre Ensemble
- Solidarité Dom Tom
- L'APS 34
- La Cantina
- L'Espace Famille de l'association Adages

AUX STRUCTURES PARTENAIRES

- Maison Pour Tous Albert Camus
- Maison Pour Tous Escoutaire
- Maison Pour Tous Léo Lagrange
- Centre Social CAF L'île aux familles
- Les CEMEA Occitanie
- Les petits débrouillards Occitanie

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

AUX PRODUCTEURS A NOS CÔTES

A L'ENSEMBLE DES ASSOCIATIONS VRAC EN FRANCE



COOPÉRATIONS
CITOYENNES
POUR L'ALIMENTATION
ET LA SOLIDARITÉ

CONTACT: 06.46.00.94.89
CONTACT-MONTPELLIER@VRAC-ASSO.ORG