



CATALOGUE DES PRODUITS

VRAC MARSEILLE

COMMANDE JUSQU'À 7 JOURS AVANT L'ÉPICERIE

- par internet sur cagette.net
- Lors d'une permanence dans une structure du quartier
- En déposant votre commande dans une structure partenaire

**COMMANDE POSSIBLE
SUR CAGETTE.NET**

SEPTEMBRE 2021

CAMPAGNE LÉVÊQUE SAINT LOUIS

PREMIERE EPICERIE LE MARDI 5 OCTOBRE
AU LOCAL VRAC - Lot 4 - Urban Park - 25 bd Ledru Rollin
14h à 18h

Adhésion et Commande : 14 au 28 SEPTEMBRE

LA VISTE

/

LES AYGALADES

/

/

/

CHÈR.E.S ADHÉRENT.E.S

VRAC MARSEILLE 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 (*éthiques, 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 ville dans l'objectif de réduire les coûts et créer de la convivialité et du lien entre les habitant.e.s.

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

CE CATALOGUE DE PRODUITS ÉVOLUERA AVEC VOUS

Au fur à mesure de l'année, **de nouveaux produits pourront être proposés en fonction de vos envies.**

N'hésitez pas à nous dire ce que vous aimeriez y trouver. Certains produits seront indisponibles d'un mois à l'autre et les prix pourront varier en fonction des stocks et des producteurs.

BEAUCOUP DE PRODUITS SONT PROPOSÉS EN VRAC,

et sont annotés d'un **V** 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, vous devrez ramener vos contenants lors des distributions, de préférences des boîtes en verre ou en plastique, des sacs en papier ou en tissu, des bouteilles, des bocaux, et ce afin de limiter le suremballage.

Contactez-nous par email ou téléphone

contact-marseille@vrac-asso.org

Louise : 07 49 72 14 76

Emma : 06 28 38 65 37

COMMENT CA FONCTIONNE ?

- 

1. JE PASSE MA COMMANDE — après avoir créé un compte sur **cagette.net**. Je peux aussi venir sur une permanence de l'association ou déposer ma commande dans une structure partenaire.

et je choisis la quantité voulue pour chaque produit
- 

2. JE RECUPÈRE MES PRODUITS 7 à 15 jours après ma commande lors de l'épicerie de Vrac, dans le lieu du groupement d'achat de mon quartier.

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

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

je paie en monnaie, chèque ou carte bleue.

L'ADHÉSION

POUR LES HABITANT.E.S :

L'adhésion classique à 1€ par an pour les personnes remplissant un des critères suivants :

- Résider dans un quartier prioritaire de la ville
 - Etre chef.fe.s de famille monoparentale
 - Résider dans un logement social
 - Disposer d'un revenu modeste
- **L'adhésion solidaire à partir de 20€** (et sans limite de prix) pour les personnes ne répondant à aucun de ces critères et souhaitant soutenir l'association.

POUR LES STRUCTURES MORALES (centre social, association de proximité...).

L'adhésion est à partir de 40€ pour les structures répondant à au moins 2 des critères suivants :

- ancrées dans le quartier concerné
- dont la restauration a une dimension solidaire ou sociale
- qui participent en tant que lieu de commande et/ou de distribution

DEVENIR BÉNÉVOLE

Le succès des groupements d'achat dépend en grande partie de l'investissement des adhérent.e.s dans le fonctionnement. Si je le souhaite, je peux donc m'engager dans l'association : permanence, prise de commandes, déroulement de l'épicerie, organisation d'ateliers cuisine, etc...

SANS ADHÉRENT.E.S S'IMPLIQUANT SUR LES MOMENTS DE DISTRIBUTION, LES ÉPICERIES NE POURRONT AVOIR LIEU.

Pour se proposer comme bénévole, contactez-nous !



PRODUITS DE QUALITE



**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**

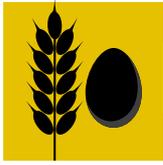


**CADRE ET CONDITIONS
DE TRAVAIL DES
SALARIES**



**JUSTE PRIX POUR LE
CONSUMMATEUR**

LES PRODUITS DU CATALOGUE VRAC



FARINES, PAINS, OEUFS

- Farine de blé T65.....5
- Farine de blé T80.....5
- Farine de blé T150.....5
- Farine de seigle T170.....5
- Farine de petit épeautre.....5
- Pain campagne.....6
- Pain complet.....6
- Pain multicéréales.....6
- Oeufs.....7



CAFÉS, CHOCOLAT & THÉS

- Café Moulu.....8
- Chocolat en palets.....8
- Thé noir.....9
- Thé vert.....9
- Rooibos.....9



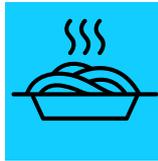
HUILE, SEL, SUCRE

- Huile d'olive.....10
- Sel fin.....11
- Gros sel.....11
- Sucre blanc.....12
- Sucre blond.....12



LÉGUMES SECS

- Lentilles vertes.....13
- Lentilles corail.....13
- Pois cassés.....13
- Pois chiches.....13
- Haricots rouges.....13



PÂTES, CONSERVES RIZ, COUSCOUS

- Les pâtes.....14
- Les conserves.....15
- Couscous.....16
- Riz long.....16



FRUITS SECS & À COQUE

- Raisins secs.....17
- Figues séchées.....17
- Abricots secs.....17
- Dattes dénoyautées.....18
- Amandes décortiquées.....18



JUS & MIELS

- Jus de pommes.....18
- Miel.....19



HYGIÈNE ET ENTRETIEN

- Liquide vaisselle.....20
- Lessive liquide.....20
- Savon de Marseille.....21

LES FARINES DU MOULIN PICHARD



TRANSFORMÉES DE FAÇON TRADITIONNELLE
DANS UN MOULIN ALPIN



 **ARTISAN MEUNIER**

LE MOULIN BIO (MALIJAI, 04)

PRODUIT REGIONAL

Situé sur les bords de la Bléone, dans les Alpes de Haute-Provence, le moulin est antérieur à 1789. C'est Stéphane, qui aujourd'hui, a pris la relève de son père Jean-Charles. Le moulin Pichard est le dernier entièrement bio des Alpes de Haute-Provence.

Les céréales qui entrent au moulin sont exclusivement issues de l'agriculture biologique. Elles n'ont reçu aucun traitement pesticide ou insecticide. Le meunier a choisi de travailler avec des producteurs céréaliers régionaux.

V

VENDU EN VRAC

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



ORIGINE : MALIJAI (04)

VISITE POSSIBLE !



CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 25 KILOS

FARINE DE BLÉ T65

0,95€ / KILO

C'est la farine la plus blanche. Plus tamisée, plus pauvre en cellulose, elle contient une partie des protéines et des matières minérales. Elle est idéale pour la fabrication du pain blanc, des pâtisseries et des sauces.

FARINE DE BLÉ T80

0,90€ / KILO

Aussi appelée semi-complète, c'est une farine équilibrée, goûteuse, légère, riche en protéines et en assise protéique, c'est la farine la plus appréciée.

FARINE DE BLÉ T150

1,25€ / KILO

C'est une farine intégrale, riche de la totalité de cellulose contenue dans le grain ainsi que du germe.

FARINE DE SEIGLE T170

1,15€ / KILO

Le seigle est un champion en diététique. La proportion de germe et de son de cette farine est élevée. Elle contient également beaucoup de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.

FARINE PETIT EPEAUTRE

3,40€ / KILO

Véritable ancêtre des céréales modernes et naturellement riche en lipides, protides et glucides, le petit Epeautre est une céréale à haut rendement énergétique et calorique. Il se distingue aussi par son faible taux de gluten et sa composition riche et équilibrée en éléments minéraux.



**MOULIN
PICHARD**



LES PAINS DE PAIN ET PARTAGE

PAINS FABRIQUÉS PAR LES SALARIÉS EN INSERTION DE LA BOULANGERIE SOLIDAIRE ET BIO



FABRICANT

PAIN ET PARTAGE (MARSEILLE, 13)

SUPER LOCAL !

L'association Pain et Partage assure la fabrication de pains biologiques destinés aux particuliers, aux associations, établissements médico-sociaux, entreprises, écoles, crèches, groupes de restauration collective, groupements d'achat solidaire...

Trente personnes bénéficient chaque année d'un contrat de travail dans le cadre d'un parcours d'insertion avec un statut social, un tutorat individuel les aidant à se reconstruire. L'objectif de ce parcours d'insertion étant la remobilisation vers l'emploi.

Le pain bio, local, et solidaire est produit avec un savoir-faire artisanal dans le respect de l'environnement et du territoire. Tous les pains de l'association sont fabriqués à partir des farines du moulin Pichard, qui est le meunier fournisseur exclusif depuis plusieurs années.

Le poids net des pains proposés est 500 g. Ils sont fabriqués à partir de levain.

V **VENDU A L'UNITÉ**
VENIR AVEC VOTRE SACHET

ORIGINE : MARSEILLE 15
VISITE POSSIBLE !



PAIN DE CAMPAGNE

2,00€ L'UNITÉ

Pain fabriqué à partir de la farine T65 et de la farine de seigle.



PAIN COMPLET

2,10€ L'UNITÉ

Pain fabriqué à partir de la farine complète T150.



PAIN MULTICEREALES

2,40€ L'UNITÉ

Pain fabriqué à partir de la farine T165 ainsi que d'un mélange de céréales : lin brun, pavot, ...



OEUFs DE LA SAINTE VICTOIRE

0,20€ L'UNITÉ

DES POULES PONDEUSES QUI ONT LA BELLE VIE !



PRODUCTEUR

FERME SAINTE VICTOIRE (TRETS, 13)

LOCAL ! 40 KM

V

VENDU A L'UNITÉ

VENIR AVEC VOTRE BOITE



ORIGINE : TRETS (13)

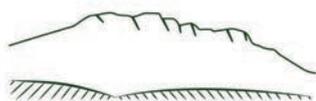
VISITE POSSIBLE !

La ferme a été inaugurée en juin 2021 par Arnaud et Reda à Trets, petite ville entre la Montagne Sainte Victoire et le massif de la Sainte Baume.

Les poules pondeuses y sont élevées en plein air dans un domaine entièrement végétal, avec une vue imprenable.

Elles disposent dans leur bâtiment de 250 m² de nombreux points d'eau et points d'alimentation bio, de longs perchoirs et de plus de 200 nids afin de pondre en toute tranquillité les œufs qui sont ramassés quotidiennement à la main, le matin.

Les œufs proposés sont de petit calibre (environ 50g).



LES ŒUFS DE LA
S^{TE} VICTOIRE



CAFÉ MOULU

2,75€ / 250G

UN CAFÉ MARSEILLAIS QUI A PRESQUE UN SIÈCLE !

SUPER LOCAL !



NOAILLES
Depuis 1927

L'atelier de torréfaction de Noailles existe depuis 1927 à Marseille.

Le café 1927 est un mélange mis au point par Noailles en 1927. Composé d'un mélange d'arabica et de robusta ce café est l'équilibre parfait de la force et de la douceur.

Afin de conserver toutes ses propriétés organoleptiques, il est important de venir chercher son café dans un bocal propre et bien hermétique (et non pas dans un sac papier).



V VENDU EN VRAC
VENIR AVEC VOTRE BOCAL !

 **ORIGINE : MARSEILLE**
VISITE POSSIBLE !

 **CONDITIONNEMENT DE BASE**
SAC DE 1 KILO

CHOCOLAT NOIR 58%

9,20€ / KILO

BIOLOGIQUE ET EQUITABLE



DISTRIBUTEUR

MANGER BIO (MARSEILLE 15ÈME)

MangerBio
en Provence



V VENDU EN VRAC
VENIR AVEC VOTRE CONTENANT !

 **ORIGINE : CARPENTRAS (84)**

 **CONDITIONNEMENT DE BASE**
SAC DE 5 KILOS

Ces produits sont distribués par l'entreprise local Manger Bio en Provence dont les locaux sont partagés avec ceux de Vrac. C'est un distributeur de produits biologiques et locaux pour notamment les professionnels de la restauration.

Le chocolat provient de l'entreprise engagée KAOKA basée dans le Vaucluse. Spécialiste des chocolats biologiques et aromatiques d'exception depuis plus de 20 ans, KAOKA maîtrise le métier de chocolatier, de la fermentation des fèves de cacao jusqu'à la fabrication du chocolat. **Retrouvez leur blog de recettes chocolatées :** <https://www.chocomaniaks.fr/>

LES THÉS ET INFUSION

THÉ VENDU EN VRAC ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



DISTRIBUTEUR

ENTREPRISE SCOP EPICE (MARSEILLE 15ÈME)

Les thés proviennent de l'entreprise la Route des Comptoirs.

Ces thés sont distribués par la coopérative SCOP EPICE, grossiste en produits d'épicerie et boissons biologiques, basée à Marseille. Ce sont des produits sélectionnés selon des critères de qualité, de proximité, de terroir et d'éthique.

Les produits sont tous issus de l'agriculture biologique. Ils font le choix d'une agriculture paysanne et locale chaque fois que cela est possible. Privilégiant le commerce équitable au Nord comme au Sud, Scop Epice construit des relations durables avec producteurs et fournisseurs à taille humaine favorisant qualité et traçabilité.

V

VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS



ORIGINE : MONDE

DIFFERENTE SELON LES THÉS



CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 1 KILO

THÉ VERT CHUN MEE

2,5€ / 100G



Surnommé "sourcils de vieil homme" pour ses feuilles légèrement torsadées. Il offre une saveur raffinée, douce et voluptueuse qui peut vous accompagner tout au long de la journée grâce à son faible apport en théine. **Origine : Chine.**



THÉ NOIR "ENGLISH BREAKFAST"

2,5€ / 100G



Il provient du **sud-ouest de l'Inde**, sur les hauts plateaux du Nilgiri (3ème région productrice de thé du pays). Sa saveur douce et moelleuse ainsi que son parfum naturel frais et fruité en font un thé à savourer à n'importe quel moment de la journée.

Epice
SCOP DISTRIBUTION DE
PRODUITS D'ÉPICERIE
ET DE BOISSONS BIO

ROOIBOS NATURE

2,5€ / 100G



Partez à la rencontre des terres africaines et succombez au parfum naturellement vanillé du rooibos, ce breuvage rouge cuivré incontournable en **Afrique du Sud** délivrant une saveur suave et délicate en bouche. A déguster à n'importe quel moment grâce à son faible apport en théine.

HUILE D'OLIVE

5,50€ / L

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



PRODUCTEUR

COOPÉRATIVE DE ZAKROS (CRÈTE, GRÈCE)

Zakros est un petit village niché au pied de Vigla et Farigla face à la Méditerranée.

La zone de Zakros couvre environ 10 000 hectares et cultive environ 260 000 oliviers. Les olives sont dans la région depuis la période minoenne. La géographie de la région est idéale pour la culture des olives et permet la production d'huile de première qualité. 200-250 mètres d'altitude, il est isolé des régions environnantes par les montagnes avec des étés chauds et secs. Le sol est principalement calcaire. La région a la chance de disposer de ressources inestimables pour irriguer les oliviers avec une eau de haute qualité.

Zakros est doté d'une coopérative oléicole qui s'occupe de transformation des olives en huile. Une seule variété d'olive, les olives « Koroneiki » (olive couronne), est utilisée.

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 rémunérés au « juste prix ».



VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOTRE BOUTEILLE



ORIGINE : CRÈTE

ZAKROS - GRÈCE / CRÈTE



CONDITIONNEMENT DE BASE

BIDON DE 5 LITRES



LES SELS

ISSUS DU SALIN DE GRISSAN



Epice SCOP
DISTRIBUTION DE
PRODUITS D'ÉPICERIE
ET DE BOISSONS BIO



V **VENDU EN VRAC**
VENIR AVEC VOTRE BOCAL

 **ORIGINE : GRISSAN (11 ARIEGE)**

 **CONDITIONNEMENT DE BASE**
SAC DE 25 KILOS

Le Salin de Gruissan se trouve au sein du Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée. Un coin de paradis du patrimoine régional à découvrir absolument.

Le Sel de Gruissan se cristallise sous l'effet de l'évaporation naturelle. Récolté à l'approche de l'équinoxe d'automne, le sel atteint sa pleine maturité minérale : magnésium, calcium et autres oligo-éléments.

Ce sel est distribué par l'entreprise Epice : grossiste en produits d'épicerie et boissons biologiques, basée à Marseille, la coopérative propose un large choix de références sélectionnées selon des critères de qualité, de proximité, de terroir et d'éthique. Les produits sont tous issus de l'agriculture biologique. Ils font le choix d'une agriculture paysanne et locale chaque fois que c'est possible. Privilégiant le commerce équitable au Nord comme au Sud, Scop Epice construit des relations durables avec producteurs et fournisseurs à taille humaine favorisant qualité et traçabilité.

SEL FIN

1,75€ / KILO



GROS SEL

1,25€ / KILO



SUCRE BLOND

1,75€ / KILO

BIOLOGIQUE ET ÉQUITABLE



DISTRIBUTEUR

SENFAS (MÉJANNES LÈS ALÈS, 30)



VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOTRE BOCAL



ORIGINE : BRÉSIL



CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 25 KILO

Le sucre blond de canne « XHP » Bio est un sucre de table très répandu et est issu du broyage de la canne à sucre. Il tient sa couleur claire d'un raffinage partiel, le plaçant ainsi entre le sucre blanc et le sucre roux. Ses cristaux fins et ses arômes de vanille, de caramel et d'épices en font un aliment idéal pour la réalisation de vos préparations sucrées (gâteaux, confitures, yaourts...).

Ce sucre est distribué par l'entreprise SENFAS à côté d'Alès dans le département du Gard. C'est une entreprise familiale de 45 personnes qui importe et distribue pour les magasins et les transformateurs des produits biologiques et certifiés commerce équitable.



SUCRE BLANC

2,50€ / KILO

ISSU DE BETTERAVES SUCRIÈRES FRANÇAISES



DISTRIBUTEUR

SENFAS (MÉJANNES-LÈS-ALÈS, 30)



VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOTRE BOCAL



ORIGINE : FRANCE



CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 25 KILOS

Le sucre blanc est issu de betteraves sucrières cultivées dans le nord de la France.

Ce sucre est distribué par l'entreprise SENFAS à côté d'Alès dans le département du Gard. C'est une entreprise familiale de 45 personnes qui importe et distribue pour les magasins et les transformateurs des produits biologiques et certifiés commerce équitable.



LES LÉGUMINEUSES



BIOLOGIQUES ET CULTIVÉES EN FRANCE



DISTRIBUTEUR

DURU / TARTINES ET POTAGER (LATRESNE 33)



Ces produits sont distribués par l'entreprise DURU basée à Latresne dans le département de la Gironde, spécialisée dans le conditionnement de légumes secs français. Seules les lentilles corail, distribuées par l'entreprise SENFAS, sont produites en Turquie.

LENTILLES VERTES

3,15€ / KILO



Cultivées en **région Centre**. 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. 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



ORIGINE : FRANCE



CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 25 KILOS

HARICOTS ROUGES

4,25€ / KILO



Cultivés dans **la Beauce et les Landes**. 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.

POIS CHICHE

2,75€ / KILO



Cultivés dans le **sud-ouest sur la façade atlantique**. Le pois chiche est une légumineuse très digeste s'il est suffisamment trempé. C'est le plus riche des légumes secs en lipides (4%), après le soja. Les pois chiches peuvent se consommer froid en salade ou chaud en accompagnement, en pâte à tartiner (hummus), en ragoût ou en purée. Le temps de cuisson à l'eau est de 1 heure 30. Un temps de trempage de 12 heures est conseillé pour une meilleure cuisson.

POIS CASSES

2,25€ / KILO



Cultivés en **région Centre**. 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.

LENTILLES CORAIL

2,00€ / KILO



Cultivées en **Turquie**. Cousine de la lentille verte, la lentille corail est originaire d'Inde. Son goût est plus sucré que la lentille verte. Elle est plus digeste que les autres légumes secs et est riche en fibres et protéines.



ORIGINE : TURQUIE

LES PÂTES

1,95 € / KILO



BLANCHES OU SEMI-COMPLÈTES !



DISTRIBUTEUR

MANGER BIO EN PROVENCE (13)



MangerBio
en Provence

Les pâtes sont distribuées par l'entreprise locale Manger Bio en Provence dont les locaux sont partagés avec ceux de Vrac. Il s'agit un distributeur de produits biologiques et locaux à destination des professionnels de la restauration.

Fabriquées par une coopérative d'agriculteurs bio née dans les années '70 à Isola del Piano (Centre Italie) ayant sa propre fabrique de pâtes 100% bio et, depuis juillet 2019, son propre moulin 100% bio.

Des matières premières de haute qualité d'origine Italienne garantie, l'eau pure des collines ainsi que le séchage lent et patient sont les ingrédients clés de ces pâtes au goût simple et sain, qui gardent encore le parfum du blé récolté.

La Coopérative a depuis toujours un véritable engagement vers l'agriculture bio, garantissant un prix équitable aux agriculteurs.



VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS



ORIGINE : ITALIE



CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 25 KILOS

COQUILLETES



SPIRALES



MACARONIS



SPAGHETTI



PENNE



1,95 € / KILO



Les pâtes complètes contiennent l'ensemble du grain de blé : à savoir le germe, le son et la graine. Les pâtes blanches sont réalisées à partir de la graine uniquement, que l'on va moudre. D'un point de vue nutritionnel, les pâtes de blé semi-complet ont un apport plus riche que les pâtes blanches grâce aux fibres, minéraux et vitamines contenus dans l'enveloppe du grain.

LES CONSERVES

BIOLOGIQUES ET ITALIENNES. BLANCHES OU SEMI-COMPLÈTES



DISTRIBUTEUR

MANGER BIO EN PROVENCE (13)



MangerBio
en Provence



Ces produits sont distribués par l'entreprise local Manger Bio en Provence dont les locaux sont partagés avec ceux de Vrac. C'est un distributeur de produits biologiques et locaux pour notamment les professionnels de la restauration.

Ces tomates sont produites en Italie par la coopérative agricole biologique Campo.



V

VENDU A L'UNITÉ

VENIR AVEC VOS CONTENANTS



ORIGINE : ITALIE



TOMATES ENTIÈRES PELÉES

1,80 € / BOITE

Poids net : 800 g

Ingrédients : tomates biologiques pelées, jus de tomate bio, régulateur d'acidité: acide citrique.



TOMATES CONCASSÉES

1,00 € / BOITE

Poids net : 400 g

Ingrédients : tomates biologiques pelées et concassées (60%), jus de tomate biologique, correcteur d'acidité: acide citrique.



RIZ LONG BLANC

2,65 € LE KILO

RIZ BLANC DE CAMARGUE

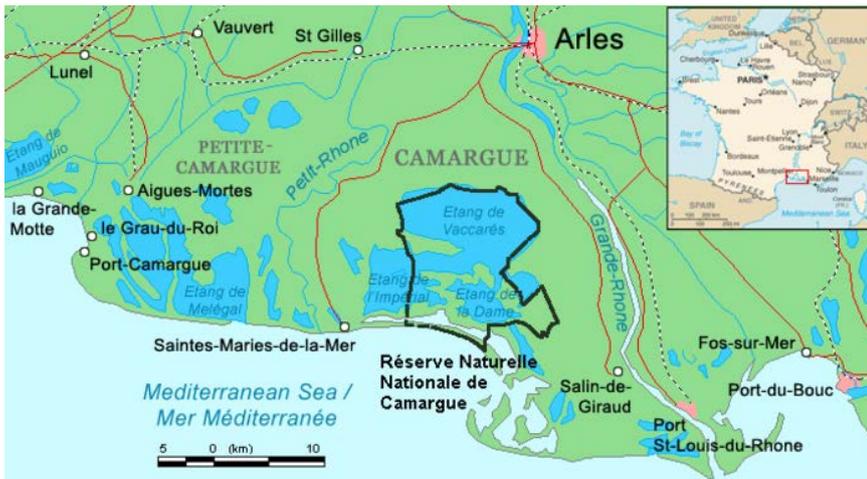


DISTRIBUTEUR

DURU/ TARTINES ET POTAGER (LATRESNE 33)

Ce riz est distribué par l'entreprise DURU basée à Latresne dans le département de la Gironde.

La Camargue est une région française productrice de riz depuis le Moyen-Age. La culture du riz trouve sa source dans le delta du Rhône, région aux sols gorgés d'eau, parfaitement adaptée aux rizières.



V

VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS



ORIGINE : CAMARGUE (13)



CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 25 KILOS

COUSCOUS BLANC

1,65 € LE KILO

GRAINS DE COUSCOUS BLANCS OBTENUS A PARTIR DE SEMOULE DE BLÉ FINE DUR FINE BIOLOGIQUE



DISTRIBUTEUR

SENFAS (MÉJANNES LÈS ALÈS, 30)



Ces produits sont distribués par l'entreprise SENFAS basée à Alès dans le département du Gard. C'est une entreprise familiale de 45 personnes qui importe et distribue pour les magasins et les transformateurs des produits biologiques et certifiés commerce équitable.



V

VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS



ORIGINE : ITALIE



CONDITIONNEMENT DE BASE

SAC DE 25 KILOS

LES FRUITS SECS



UNE GRANDE VARIÉTÉ DE FRUITS SECS BIOLOGIQUES



DISTRIBUTEUR

SENFAS (MÉJANNES LÈS ALÈS, 30)



Ces produits sont distribués par l'entreprise SENFAS basée à Alès dans le département du Gard. C'est une entreprise familiale de 45 personnes qui importe et distribue pour les magasins et les transformateurs des produits biologiques et certifiés commerce équitable.

V

VENDU EN VRAC

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

RAISINS SECS

3,00 € / KILO



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.



ORIGINE : TURQUIE

FIGUES SECHÉES

6,75 € / KILO



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.



ORIGINE : TURQUIE

ABRICOTS SECS MOELLEUX

7,25 € / KILO



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.



ORIGINE : TURQUIE

Bon à savoir !



Bio

abricots séchés au soleil
sans
aucun ajout de produits

vs.



Conventionnel

abricots traités avec du
dioxyde de soufre (E220)
pour lui garantir sa couleur
orangée.

LES FRUITS SECS



AMANDES DÉCORTIQUÉES

12,50 € / KILO



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 !



ORIGINE : ESPAGNE

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

DATTES SECHÉES

4,35 € / KILO



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.



ORIGINE : TUNISIE

JUS DE POMMES

2 € / LITRE

PRODUCTEUR ET ARTISAN EN AGRICULTURE
BIOLOGIQUE DEPUIS PLUS DE 35 ANS

MangerBio
en Provence

PRODUIT LOCAL !



VENDU BIDON DE 3 L OU
BOUTEILLE 1 L

APPORTEZ VOS BOUTEILLES !



ORIGINE : PORTES-LÈS-
VALENCE (26)

Ces produits sont distribués par l'entreprise local Manger Bio en Provence dont les locaux sont partagés avec ceux de Vrac. C'est un distributeur de produits biologiques et locaux pour notamment les professionnels de la restauration.

Entre Rhône et Vercors, s'étend la plaine de Valence, avec ses hectares de vergers. La ferme bio des Margerie en occupe dix-huit, et c'est sur cette surface modeste, qu'elle a choisi de s'exprimer avec une agriculture autre, sans ambition productiviste. Entre production et commercialisation, un pari osé, pour ces pionniers d'une agriculture respectueuse de l'environnement et du consommateur.



LE MIEL DE LAVANDE



DÉLICIEUX MIEL LOCAL À PRIX IMBATTABLE !

LOCAL ! 20 KM



L'exploitation compte actuellement 500 ruches réparties en 20 ruchers situés sur des sites essentiellement sur le territoire du Pays d'Aubagne : Auriol, La Bouilladisse, La Destrousse, Aubagne, La-Penne-sur-Huveaune et Marseille. Le siège d'exploitation et la miellerie se situent à La-Penne-sur-Huveaune. L'été, toutes les ruches transhument en Ardèche ou dans les Alpes.

Sensible aux aspects environnementaux de sa production, Claude Bargin privilégie les traitements naturels. Par exemple, pour lutter contre le varroa, il utilise des plaquettes imprégnées d'acide oxalique (produit naturel) de façon à éviter l'utilisation de pesticides de synthèse. Les ruchers sont désherbés mécaniquement si nécessaire.

Claude Bargin produit une large gamme de miels : lavande (dans les Alpes), romarin, toutes fleurs, de garrigue, châtaignier (dans les Cévennes), et de façon anecdotique de bruyère, d'arbousier et de forêt (dans la région d'Aubagne).



ORIGINE : PENNE-SUR-HUVEAUNE (13)

VISITE POSSIBLE !



POT INDIVIDUEL 1 KILO

12,80€ / KILO

SEAU DE 5 KG A PARTAGER

10,60€ / KILO 52,40 €
LE SEAU

LIQUIDE VAISSELLE

1,60€ LE LITRE

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



DISTRIBUTEUR

LABORATOIRE GRAVIER (GARD - 30)

Spécialiste des soins BIO, le Laboratoire Gravier propose depuis 1975 des produits 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'entretien ménager efficaces et écologiques.

COMPOSITION

De 15 à 30 % : agents de surfaces anioniques (origine huile végétale). Moins de 5 % : parfum (huile essentielle de verveine exotique). Contient aussi : eau, eau florale de calendula, eau florale de lavande, sel, acide citrique, citronellol, géraniol, linalool, citral, limonène.

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

V

VENDU EN VRAC



ORIGINE : LUSSAN (30)



CONDITIONNEMENT DE BASE

BIDON DE 5 LITRES

LESSIVE LIQUIDE

2,25€ / LITRE

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 produits 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'entretien ménager efficaces et écologiques.

COMPOSITION

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

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

V

VENDU EN VRAC

VENIR AVEC VOS CONTENANTS
(BOUTEILLE...)



ORIGINE : LUSSAN (30)



CONDITIONNEMENT DE BASE

BIDON DE 5 LITRES

A L'HUILE OLIVE !

SAVONNERIE DEPUIS 1856

FER À CHEVAL

MARSEILLE



FABRICANT



SAVONNERIE LE FER A CHEVAL (MARSEILLE, 14)

Forte de plus de 160 ans d'existence, la Savonnerie Fer à Cheval perpétue la méthode de fabrication et de saponification du savon de Marseille en chaudron selon la véritable méthode « Marseillaise ». C'est au XIXe siècle, dans la cité phocéenne, que des centaines de petites fabriques ont fait du savon, le produit phare de Marseille.

Une saponification à l'ancienne en chaudrons : près de 10 jours sont nécessaires pour l'élaboration de notre savon cuit en chaudrons selon le procédé marseillais. Ce savoir-faire traditionnel, précieusement transmis de génération en génération de Maîtres savonniers, est toujours à l'honneur dans notre savonnerie.

Un savon naturel et hypoallergénique :

Formulé à base d'huiles exclusivement végétales, sans ajout de conservateur, colorant, parfum ou graisses animales.

Facilement biodégradable et non polluant, il est doux pour l'environnement. Il constitue une alternative écologique aux produits chimiques d'entretien et d'hygiène.

Présenté en format généreux et pratique, il s'avère très économique



COMPOSITION

Le savon est constitué de minimum 72% de matières actives (acides gras) fabriquées à partir d'huile ou d'extraits d'huile et de maximum 28% d'eau.

V

VENDU EN VRAC



ORIGINE : MARSEILLE 14EME

VISITE POSSIBLE !



CONDITIONNEMENT DE BASE

BLOC DE 17 KILOS



L'HISTOIRE DE LA PLUS ANCIENNE SAVONNERIE DE MARSEILLE

C'est au XIXe siècle, dans la cité phocéenne, que des centaines de petites fabriques ont fait du savon, le produit phare de Marseille. Nous allons vous raconter l'histoire de l'une d'entre elle.

En 1850, une fabrique de bougie s'installe ici même, dans la campagne marseillaise. Vers 1856 une partie est transformée en savonnerie l'autre en traitement des glycérides, elle va être la propriété de plusieurs familles (Leca, JB Paul & Roux).

En 1900 la savonnerie Fer à Cheval gagnera même la médaille d'or pour la qualité de ses savons à l'exposition universelle de Paris.

1953 marque la fusion entre les Huileries Antonin ROUX et la savonnerie J.B Paul et la création de la marque Fer à Cheval : c'est le début d'une aventure porte-bonheur.

Une vingtaine d'années plus tard, en 1974, le groupe Salvador rachète la savonnerie marseillaise et c'est ici que va être fabriqué pendant de nombreuses années le savon de Marseille Le Chat.

En 2003, la marque Fer à Cheval fait son grand retour avec un nouveau propriétaire : la Compagnie des détergents et du Savon de Marseille pour des savons selon la recette ancestrale...



REMERCIEMENTS

Nous remercions l'ensemble de nos fournisseur.euse.s ainsi que,

NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS ET FINANCIERS



AUX ASSOCIATIONS IMPLIQUÉES DANS LE PROJET



Association MALEZI YA LEWO aux Aygalades
L'Amicale des Jeunes de la Cabucelle
Les Nipponnes pour leurs ateliers de couture

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

ET AUX STRUCTURES PARTENAIRES

