



Bulletin de commande

Nom	Prénom	Numéro de tél
-----	--------	---------------

Les Fruits et Légumes Bio

			quantité
Butternut	FR – 31	2,50 € /kg	
Carottes	FR	2,90 € /kg	
chou vert lisse(env 1kg)	FR	2,70 € /kg	
laitue	FR	1,30 € p	
oignons jaune	FR	3,40 € / kg	
Navets	FR	3,80 € /kg	
Patate douce	FR	3,90 € / kg	
Poireaux	FR	3,80 € / kg	
potimarrons (env 1kg)	FR	2,80 € / kg	
Pomme de terre Charlotte	FR	2,50 € / kg	
Bananes	REP DOM	3,00 € / kg	
Citrons	ESP	3,40 € / kg	
Poires	FR	3,50 € / kg	
Clémentines	ESP	3,80 € / kg	
Pommes <i>Pinova ou Golden</i>	FR	3,10 € / kg	

fruits secs et fruits à coque bio vrac – quantité au choix

pruneaux d'Agen	FR	15,00 € / kg	
figues sèches	TQ	14,00 € / kg	
abricots secs	TQ	11,00 € / kg	
tomates séchées	TQ	13,00 € / kg	
raisins secs	TQ	6,00 € / kg	
noix en coque	FR	7,00 € / kg	
amandes en coque	ESP	4,90 € / kg	

sous vide

Betteraves cuites – env 500g	FR	1,90 €	p
marrons cuits – 200 g	FR	3,00 €	p
mais cuits – par 2	FR	2,80 €	p

Les huiles

Huile de colza bio 50cl	Biograneta 31	5,50 €	p
Huile de tournesol bio 50cl	Biograneta 31	4,00 €	p
Huile d'olive bio – 75 cl	Espagne	6,80 €	p

les pâtes , vermicelles

Pâtes bio blé poulard 500g	l'odyssée d'engrain 65	4,60 €	p
Pâtes bio petit épautre 500g		5,80 €	p
Vermicelles 1/2 complet bio 500g	« Markal »	1,70 €	p

farine

Farine T110 bio 1kg	Biograneta 31	3,00 €	p
---------------------	---------------	--------	---

légumineuses

lentilles vertes bio 1kg	Biograneta 31	5,00 €	p
Pois chiches bio 1kg	Biograneta 31	5,00 €	p

le Vrac – quantité au choix - reconditionné en sachet kraft

Pâtes bio au blé poulard	l'odyssée d'engrain 65	6,50 € / kg	
Pâtes bio au petit épautre		9,5 / kg	
Farine T 80 bio	Biograneta 31	2,00 € / kg	
farine de sarrasin bio	Biograneta 31	4,50 € / kg	
couscous complet bio	« Markal »	3,50 € / kg	
muesli crousti choco bio	« Markal »	9,40 € / kg	
pur savon de Marseille huile d'olive	Le Sérail – Marseille	6,00 € / kg	

Hygiène

pur savon de Marseille 400G	Le Sérail – Marseille	4,50 €	
savon au lait d'anesse –	ceven aromes	5,60 €	
shampooing solide à l'huile de coco		5,60 €	

Crèmerie

Faisselle 250 g	Ferme de Couledoux 31	3,50€/ pièce	
yaourt chèvre –	ferme de Gaudens – 31	0,90 €	

La Charcuterie

boudin 200g	ferme de Moulon 31	4,00 €	
Paté 200 g	Gourmet Baroussais – 65	3,00 €	
saucisson	Ferme de Couledoux	27 €/ kg	
6 Œufs bio sud ouest –	Tarn ou Haute Gar.	2,70 €	

les produits de la ruche –

Miel Pyrénées: 250 g	Génos 31	4,50 €	
Miel bruyère 500g	Génos 31	8,50 €	

gelée royale (cure 15 j)	la Miellerie d'en haut –	23,00 €	
Pollen frais 250 g	Signac 31	15,00 €	

les plats préparés

Garbure 750 g –	Gourmet Baroussais – 65	9,50 €	
Pétéram 750 g	Gourmet Baroussais – 65	9,50 €	
Axoia de veau 790 g	Gourmet Baroussais – 65	14,20 €	
Poulet basquaise 900 g	ferme de Moulon 31	13,50 €	
2 cailles imperiales farcies au foie de canard 550 g	Gourmet Baroussais – 65 Gourmet	12,90 €	

La Viande commande avant dimanche soir

Agneau – colis env 2kg	Boutx – F . Artigues	15 €/ kg	
Poulet entier	ferme de Moulon 31	8,90 € /kg	
Saucisse de porc fraîche	ferme de Moulon 31	9,70 € / kg	
rôti de porc	ferme de Moulon 31	12,90 € / kg	
jambon blanc (sans nitrite) 2 tranches	ferme de Moulon 31	22 € / kg	

épicerie salée

piment d'Espelette AOP 40G	La maison du piment - 64	6,40 €	
crème de piment 90 g		4,80 €	
bouillon de légumes cubes bio	primeal	2,40 €	
crème de soja 20cl	Soy - FR	1,40 €	
boisson soja nature .50 cl	Soy - FR	1,30 €	
sel fin nature et progrès 1 kg	Atlantique	2,05 €	

le petit déjeuner

corn flakes sans sucre bio 500G	Grillon d'or	4,20 €	
chocolat poudre bio 400 G	Kaoka	5,70 €	

Café – thé

café Colombie 250 g moulu	Le Commingeois	3,90 €	
café Moka 250 g moulu	Le Commingeois	3,90 €	
thé breakfast bio sachets	terra etica	2,90 €	
café de céréales instantané 500g	yannoh	3,90 €	

Chocolat

Noir 50 % 100g	Dardenne	2,90 €	
Noir Tradition 71 % 100g	Dardenne	3,30 €	

Les Bières

blanche 33cl	brasserie du Vénasque	2,50 €	
blonde 33cl	brasserie du Vénasque	2,50 €	
brune, 33cl	brasserie du Vénasque	2,50 €	
ambrée 33cl	brasserie du Vénasque	2,50 €	