



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 batavia	FR	1,30 € /p	
oignons jaune	FR	2,60 € /kg	
Navets	FR	3,20 € /kg	
Patate douce	FR	3,80 € /kg	
Poireaux	FR	3,10 € /kg	
potimarrons (env 600g)	FR	2,80 € /kg	
Pomme de terre Rubis	FR	2,50 € /kg	
Radis long rose	FR	1,90 € /p	
Bananes	REP DOM	2,90 € /kg	
Citrons	ESP	3,40 € /kg	
Poires	FR	3,50 € /kg	
Clémentines	ESP	3,50 € /kg	
Oranges	ESP	2,90 € /kg	
Pommes <i>Pinova</i>	FR	3,40 € /kg	
Pomme <i>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	
maïs 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'en grain 65	4,60 €	p	
Vermicelles 1/2 complet bio 500g		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	

Hygiène, entretien

pur savon de Marseille 400G	Le Sérail - Marseille	4,50 €	p	
savon au lait d'ânesse –	ceven aromes	5,60 €	p	

liquide vaisselle écologique 500ml	« safe »	2,50 €	p	
------------------------------------	----------	--------	---	--

le Vrac quantité au choix - reconditionné en sachet kraft

Pâtes bio au blé poulard	l'odyssée d'en grain 65	6,50 € /kg	
Pâtes bio au petit épautre		9,50 € /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 72 % huile d'olive	Le Sérail - Marseille	6,00 € /kg	

Crèmerie

			quantité
Faisselle 250 g	Ferme de Couledoux 31	3,50 € /p	
fromage blanc 500g	Téchené - Valentine	3,80 € /p	
yaourt chèvre -	ferme de Gaudens - 31	0,90 € /p	
yaourt vache	Téchené - Valentine	0,70 € /p	
Lait cru 1 litre	Téchené - Valentine	2,15 € /p	

La Charcuterie

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

les Produits de la ruche -

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

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

les plats préparés

Garbure 750 g -	Gourmet Baroussais - 65	9,50 € /p	
Pâtéram 750 g	Gourmet Baroussais - 65	9,50 € /p	
Axoa de veau 790 g	Gourmet Baroussais - 65	14,20 € /p	
Poulet basquaise 900 g	ferme de Moulon 31	13,50 € /p	
2 caillies impériales farcies au foie de canard 550 g	Gourmet Baroussais - 65 Gourmet	12,90 € /p	

La Viande commande avant dimanche soir

Agneau - colis env 2kg	Boutx - F . Artigues	15,00 € /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	22,00 € /kg	

épicerie salée

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

le petit déjeuner

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

Café - thé

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

Chocolat

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

Boissons

limonade artisanale 33cl	brasserie du Vénasque	2,20 €	p	
blanche 33cl	brasserie du Vénasque	2,50 €	p	
blonde 33cl	brasserie du Vénasque	2,50 €	p	
brune, 33cl	brasserie du Vénasque	2,50 €	p	
ambrée 33cl	brasserie du Vénasque	2,50 €	p	