

CATALOGUE DES PRODUITS



VOUS POUVEZ COMMANDER :

- Lors d'une permanence dans une structure de votre quartier
- En ligne sur internet avec epicerie.vrac-asso.org
- Par mail en écrivant à contact-montpellier@vrac-asso.org

Pour toute demande complémentaire, contactez Sofia au 06.20.84.56.48

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 ÉVOLUERA**

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 : 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 si besoin des sacs en papier à vous donner sur place ainsi que des sacs en coton bio avec notre logo dessus à la vente !

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 ÇA FONCTIONNE ?

1

J'adhère à un groupement d'achat **VRAC & Cocinas** par mail et je remplie le bulletin d'adhésion pour l'année civile en cours.

2

Chaque mois si je le souhaite, je choisis mes produits dans le catalogue, et je passe ma commande sur **epicerie.vrac-asso.org** ou lors d'une permanence au sein de mon quartier.

Pas d'obligation de commander tous les mois.

3

VRAC & Cocinas commande les produits directement auprès des producteurs et fournisseurs, et organise l'épicerie éphémère dans mon quartier **avec l'aide des habitants et ma propre participation au moins une fois dans l'année.**

4

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.

LES QUESTIONS COURANTES

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. Il y a actuellement **5 groupements d'achats**.

- La Mosson
- Croix-d'argent
- Petit Bard
- Près d'Arènes
- La Valsière – Grabels
 - Tournezy

Chaque adhérent.e.s appartiendra à un seul groupement d'achat.

Comment payer ses commandes à Vrac ?

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

À quoi sert epicerie.vrac-asso.org ?

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

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.

Quel est le prix de l'adhésion à Vrac ?

L'adhésion est à **partir de 1€** pour l'année civile.

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 à participer de manière benevole à au moins une épicerie dans l'année.

EN BREF

JE PASSE MA COMMANDE

1.  sur epicerie.vrac-asso.org (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

2.  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

3.  sur le lieu de l'épicerie après avoir récupéré mes produits et **je paye soit en monnaie soit par chèque.**

L'ADHESION

à partir de 1€ par an

UNE IMPLICATION DES HABITANT.E.S INDISPENSABLE



Une dizaine de bénévoles par épicerie est nécessaire 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, nettoyer la salle....

Pour s'inscrire comme bénévole, contactez Sofia au 06.20.84.56.48

PRODUITS DE QUALITÉ

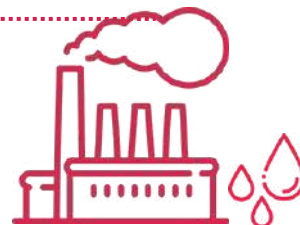
RESPECT DE L'HOMME ET DE LA NATURE



GOÛT & QUALITÉ
DES ALIMENTS



NON RECOURS À DES
PRODUITS CHIMIQUES
(OMG, PESTICIDES...)



IMPACT MINIMUM SUR
LA POLLUTION DE
L'EAU ET DE L'AIR



TRAITEMENT
RESPONSABLE
DES SOLS &
RESPECT DE LA
TERRE



RESPECT DE LA
SAISONNALITÉ DES
PRODUITS



ATTENTION AUX
LIEUX DE
PRODUCTION &
PRÉFÉRENCE AUX
CIRCUITS COURTS



CONDITIONS DE
TRANSPORT &
D'ACHEMINEMENT



LIMITATION DES
EMBALLAGES ET
CONDITIONNEMENTS



POLITIQUE DE
GESTION DES
DÉCHETS &
RECYCLAGE



JUSTE
RÉMUNÉRATION
DU PRODUCTEUR



CADRE &
CONDITIONS DE
TRAVAIL DES
SALARIÉS



JUSTE PRIX
POUR LE
CONSOMMATEUR

SOMMAIRE

Régalez vous !

ALLERGENES ALIMENTAIRES

NOS FOURNISSEURS

FRUITS À COQUE - FRUITS SEC

CHOCOLATS & CÉRÉALES

JUS DE POMME

SUCRES & MIELS

PÂTES À TARTINER

CAFÉS & THÉS

LÉGUMINEUSES

PRODUITS FRAIS & LEGUMES

FARINES

GRAINES

PÂTES

RIZ / QUINOA

SEMOULES

HUILES & COULIS DE TOMATE

SELS

PRODUITS D'ENTRETIEN

PRODUITS SOINS & COSMÉTIQUES

ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

	 Fruits à coque	 Arachide	 Lait	 Gluten	 Sésame
FRUITS À COQUE - FRUITS SEC					
Amandes	×				
Noisettes	×				
Cacahuètes		×			
CHOCOLATS & CÉRÉALES					
Chocolat lait			×		
Krounchy				×	
FARINES					
T65 bio				×	
T150 et T80				×	
GRAINES					
Sésame					×
PÂTES					
Blanches et 1/2				×	
SEMOULES					
1/2 et complètes				×	

NOS FOURNISSEURS NATIONAUX



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.

Ils sont implantés dans la Zone Grand Sud Logistique à Montbartier au sud de Montauban.

[Site internet](#)



Actibio est fournisseur et importateur d'ingrédients biologiques. Installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire. Leur politique environnementale a un objectif principal : limiter leur impact sur l'environnement, en utilisant des énergies propres, en favorisant la biodiversité, en réduisant leur empreinte carbone et en valorisant les déchets

[Site internet](#)



Biocoop Courreau, magasin bio de Montpellier, propose plus de 4000 produits bio frais, de saison, gourmands, locaux et accessibles.

Leader de la distribution alimentaire biologique, Biocoop s'illustre aussi par ses produits du commerce équitable et par un choix très étendu d'éco-produits et de cosmétiques. Plus qu'un simple réseau de commerçants, Biocoop est un projet coopératif partagé par des producteurs, des dirigeants de magasins, des salariés et des consommateurs.

[Site internet](#)

NOS FOURNISSEURS NATIONAUX

”



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.

[Site internet](#)



Marilou Bio est née en 2010 d'une idée simple : rendre les cosmétiques bio accessibles à tout.e.s. Leurs objectifs : faire des produits efficaces et agréables à utiliser, fabriqués en France, et à un prix raisonnable. Tous les soins Marilou Bio sont certifiés par Ecocert et labellisés Cosmebio. Les produits sont exempts d'ingrédients sujets à controverse sanitaire ou écologique, de dérivés pétrochimiques et contiennent au minimum 95% d'ingrédients d'origine naturelle et 10% d'ingrédients issus de l'Agriculture Biologique.

[Site internet](#)



Terra Libra est un grossiste issu du monde associatif. Né en 2001, Terra Libra est un vif défenseur de l'agriculture paysanne, valorise l'agriculture biologique et locale et soutien le commerce équitable : protéger les petits producteurs et les savoir-faire artisanaux, soutenir la production par l'achat de leurs denrées à un prix juste. "Chez Terra Libra, sur les terres d'ici et d'ailleurs, nous dénichons des pépites qui seront les bases d'un nouveau modèle de distribution équitable qui valorise les savoir-faire des transformateurs et des artisans".

[Site internet](#)

NOS FOURNISSEURS NATIONAUX

”



Jiriba est un artisan torréfacteur de fruits secs. Les noix de cajou sont torréfiées dans notre atelier artisanal à Bians-les-Usiers, en Franche-Comté. JIRIBA fait le choix d'une torréfaction à sec, sans huile ajoutée ni additifs, afin de conserver toutes les vertus et bienfaits de la Noix de Cajou. Ils soutiennent une agriculture paysanne solidaire, grâce à un partenariat de longue date avec la Coopérative de producteurs N'Ko basée au Sud du Mali. JIRIBA s'inscrit ainsi dans une démarche équitable et solidaire qui rémunère les producteurs au juste prix.

[Site internet](#)

“

NOS FOURNISSEURS ET PRODUCTEURS LOCAUX

”



Le Moulin de Sauret est une entreprise familiale indépendante implanté à Montpellier. C'est l'un des rares moulins encore en activité à être implanté en centre-ville. Seule meunerie du Gard et de l'Hérault. Ancrés dans la région Occitanie, ils privilégient des fournisseurs et des matières premières du territoire.
[Site internet](#)



Le Laboratoire GRAVIER propose des produits d'hygiène et de soins fabriqués en France, plus particulièrement à Lussan dans le Gard (Occitanie) depuis 1975. Le laboratoire travail avec des producteurs de la région et avec des matières premières issues de la filière biologique et écologique. Ces engagements permettent de développer des produits naturels, sans colorant ni parfum de synthèse tout en proposant des formules testées sous contrôle pharmaceutique.
[Site internet](#)



L'Abeille Vagabonde, est un couple d'apiculteurs installés à Murviel-lès-Montpellier. Leur installation progressive s'est faite sur plusieurs années avec l'aide de Terre Vivante. Ils ont aujourd'hui 300 ruches. Ils pratiquent une apiculture transhumaine.
[Site internet](#)



Les Ruchers de l'Orée, apiculteur installé au val d'aigoual dans le Gard.

“

NOS FOURNISSEURS ET PRODUCTEURS LOCAUX

”



La Fômenterie, en cours d'installation paysanne sur Lasalle dans les Cévennes gardoise, sur des terres louées en bio. Les marrons sont ramassés à la main. Pour nourrir ces techniques de culture, il s'inspire de l'agroécologie, du maraîchage sur sol vivant et sur petites surfaces. Le but étant de ramener la biodiversité sur les terres afin qu'elle soit une alliée pour la fertilisation des sols et dans le contrôle des bioagresseurs.



La Maison Trébuchon est un élevage familiale de poules pondeuses, leurs souhaits est de proposer des œufs authentiques, pondus en élevage de plein air traditionnel. Toujours plus engagés dans un travail de qualité, nécessaire pour préserver le bien-être des animaux, l'environnement et les générations futures.

Leur élevage se trouve sur un site exceptionnel, au pied du Pic Saint Loup. Les poules sont libres de gambader sur un parcours herbeux de 5 hectares. Elles sont principalement nourries avec des céréales. Leur alimentation est 100% végétale et biologique.

[Site internet](#)

Tout Se Transforme est une savonnerie artisanale qui a vu le jour en 2019 (à l'époque sous le nom « Le Chat'elier ». Ici les matières premières sont d'origines biologiques, locales quand c'est possible mais aussi et surtout faites maison comme les poudres de fruits et de plantes ou les laits végétaux. C'est moi, Agathe, savonnière formée à l'Université Européennes des Saveurs et des Senteurs, qui gère toute la savonnerie, de la production des savons jusqu'à l'emballage final.

FRUITS À COQUE - FRUITS SECS

AMANDES DÉCORTIQUÉES



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : ITALIE



BASE ORGANIC FOOD

L'amande a une saveur fine et une texture croquante. Elle est simplement séchée.

CACAHUÈTES DÉCORTIQUÉES GRILLÉES NATURES



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : EGYPTE



BASE ORGANIC FOOD

NOISETTES ENTIÈRES DÉCORTIQUÉES



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : ITALIE



BASE ORGANIC FOOD

La noisette décortiquée est délicieusement croquante et puissante en arôme. Elle apporte de la gourmandise aux recettes sucrées mais aussi salées.

Calibre: 13-15mm

NOIX DE CAJOU



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : BURKINA FASO



FOURNISSEUR JIRIBA



DATTES DEGLET NOUR ENTIERES



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : TUNISIE



BASE ORGANIC FOOD



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.

RAISINS SECS SULTANINE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : TURQUIE



BASE ORGANIC FOOD



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.

CHOCOLATS & CÉRÉALES

PALETS CHOCOLAT NOIR 58%



ORIGINE : RÉPUBLIQUE DOMINICAINE



BASE ORGANIC FOOD



VENDU EN VRAC

Venez avec votre contenant!

PALETS CHOCOLAT NOIR 75%



ORIGINE : RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

BASE ORGANIC FOOD



VENDU EN VRAC

Venez avec votre contenant!

PALETS CHOCOLAT LAIT 39%



ORIGINE : RÉPUBLIQUE DOMINICAINE



ACTIBIO



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



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : FRANCE - BRETAGNE



TERRA LIBRA



Ingrédients : Flocons d'avoine complets bio 66%, sucre de canne bio, huile de tournesol bio, billettes de céréales (riz bio, blé complet bio, avoine complète bio 0,4%, sucre de canne bio, sel), sirop de riz bio, farine de blé bio, sirop de malt d'orge bio.

FLOCONS D'AVOINE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : FRANCE



GROSSISTE ACTIBIO



Excellente source de glucides à index glycémique faible et ne contient pas de Gluten.

JUS DE POMME

JUS DE POMME - EN CONVERSION BIO



CONDITIONNEMENT DE BASE

BOUTEILLE DE 1L



ORIGINE : ARLES - GARD (30)



LE MAS DAUSSAN

LOCAL!

PRODUIT À 80 KM DE MONTPELLIER



Un jus de pomme en mélange de différentes variétés fraîchement passées en bio et garanties sans pesticide.

Ingrédients: 100% pommes

SUCRES & MIELS

SUCRE DE CANNE BLOND



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : BRÉSIL



ACTIBIO



Sucre partiellement raffiné, issu de canne à sucre.

SUCRE DE CANNE COMPLET MASCAVO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : BRÉSIL



TERRA LIBRA



Le sucre complet mascavo est un sucre de canne non raffiné, ce qui lui donne cette couleur brune.



LE SAVIEZ-VOUS ?

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, découpée en petits morceaux puis pressée et broyée dans plusieurs moulins pour en extraire du jus.

Glucose, galactose, fructose, saccharose, lactose, maltose... sont ce qu'on appelle couramment les sucres. Compte tenu des effets sur la santé que peut provoquer une consommation excessive de sucre, l'Anses recommande de ne pas consommer plus de 100 g de sucres par jour (hors lactose et galactose) et pas plus d'une boisson sucrée (en privilégiant les jus de fruit sans sucres ajoutés).

MIEL DE FLEURS SAUVAGES - EN POT



ORIGINE : VAL D'AIGOUAL - GARD



LES RUCHERS DE L'ORÉE

LOCAL!

PRODUIT À 71 KM DE MONTPELLIER



MIEL DE MONTAGNE - EN POT



ORIGINE : MURVIEL LES MONTPELLIER, HÉRAULT



L'ABEILLE VAGABONDE

LOCAL!

PRODUIT À 14 KM DE MONTPELLIER



MIEL DU LARZAC - EN POT



ORIGINE : MURVIEL LES MONTPELLIER, HÉRAULT



L'ABEILLE VAGABONDE

LOCAL!

PRODUIT À 14 KM DE MONTPELLIER



MIEL DE CHATAIGNIER - EN POT



ORIGINE : MURVIEL LES MONTPELLIER, HÉRAULT



L'ABEILLE VAGABONDE

LOCAL!

PRODUIT À 14 KM DE MONTPELLIER



MIEL DE LAVANDE - EN POT



ORIGINE : DROME



LES RUCHERS DE L'OREE



MIEL DE GARRIGUE - EN POT



ORIGINE : MURVIEL LES MONTPELLIER, HÉRAULT



L'ABEILLE VAGABONDE

LOCAL!

PRODUIT À 14 KM DE MONTPELLIER



CAFÉS

PAQUET DE 250 G



ORIGINE : AMERIQUE LATINE



DESTINATION - BORDEAUX, GIRONDE

Idéal pour un petit déjeuner tonique, ce café issu de l'agriculture biologique est puissant et généreux. Avec ses notes légèrement boisées et son corps moelleux, il vous fera démarrer la journée en beauté

Intensité : 8/10

Dosage : 7-10g pour une tasse

Moment de dégustation : Matin

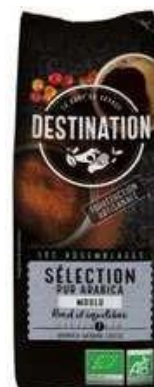
CAFÉ MOULU PUR ARABICA ROND & ÉQUILIBRÉ

PAQUET DE 250 G



PAQUET DE 500 G

PAQUET D'1 KILO



ORIGINE : AMERIQUE LATINE



DESTINATION - BORDEAUX, GIRONDE

Pur arabica à la torréfaction robe de moine, ce café est une sélection de crus d'Amérique Latine issus de l'agriculture biologique. Rond, il offre une tasse équilibrée aux notes légèrement grillées

Intensité : 7/10

Dosage : 7-10g pour une tasse

CAFÉ YACHIL MOULU - 100% ARABICA

PAQUET DE 250 G



PAQUET D' 1 KILO



TERRA LIBRA



ORIGINE : MEXIQUE



Le café Yachil vient tout droit d'une coopérative Zapatiste au Mexique, c'est un café militant. Ce café d'altitude, corsé, épicé possède une note chocolatée avec une fine pointe acidulée.

Lieu de torréfaction & conditionnement : chez Maison Lemetais – Le Havre (76)

CAFÉ EL PALOMAR TOR. ARTISANALE - 100% ARABICA - GRAINS



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!



ORIGINE : PEROU



TERRA LIBRA

Le café El Palomar est biologique et provient du commerce équitable (label SPP). Il s'agit d'un terroir d'altitude, où la richesse des sols et les méthodes artisanales de production et d'élaboration du café, donnent aux grains une saveur très agréable.

Pur Arabica d'altitude, il est subtil et aromatique, long en bouche.

Lieu de torréfaction & conditionnement : Atelier de Saldac à Montélimar (26)

THÉS & INFUSIONS

THÉ VERT GUNPOWDER - FRAIS & DOUX



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : CHINE



DESTINATION - BORDEAUX, GIRONDE



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.

Température : 85°C

Temps d'infusion : 2 à 3 minutes

Dosage : 2g pour 20 cL

Moment de dégustation : Matin et Après-midi

THÉ NOIR BREAKFAST CEYLAN - CORSÉ & MOËLLEUX



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : SRI LANKA



DESTINATION - BORDEAUX, GIRONDE



Ce thé noir légèrement corsé est cultivé dans la région des hauts plateaux Uva du Sri Lanka, par des producteurs locaux préservant un savoir-faire en harmonie avec la nature. Issu de l'agriculture biologique, il est la boisson idéale pour accompagner votre petit-déjeuner. Il 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.

Température : 90°C

Temps d'infusion : 3 minutes

Dosage : 2g pour 20 cL

Moment de dégustation : Matin

LÉGUMINEUSES

LENTILLES VERTES



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : FRANCE - MAYENNE



TERRA LIBRA



LENTILLES CORAIL



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : TURQUIE



ACTIBIO



POIS CHICHES



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : FRANCE - MAYENNE



TERRA LIBRA



HARICOTS BLANCS



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!



ORIGINE : FRANCE



TERRALIBRA



PRODUITS FRAIS

ŒUFS FRAIS BIO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!



ORIGINE : PIC SAINT LOUP



PIC SAINT LOUP – MAISON TRÉBUCHON

LOCAL!

PRODUIT À 28 KM DE MONTPELLIER



Œufs de très gros calibre : +73 grammes.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les œufs ont une DCR : Date de Consommation Recommandée. Elle correspond au 28ème jour après la ponte. Passé ce délai, l'œuf n'est plus considéré comme frais selon les normes.

PAIN COMPLET - 500G



LOCAL!



ORIGINE : MONTPELLIER



L'ECOPAIN D'ABORD



L'écopain d'abord, c'est avant tout la volonté d'utiliser des farines biologiques locales et de travailler au levain naturel. Permettant de resserrer le lien entre producteurs et consommateurs, de créer des produits de qualité, durables et digestes.

PAIN AUX GRAINES - 400G



LOCAL!



ORIGINE : MONTPELLIER



L'ECOPAIN D'ABORD



PAIN PETIT ÉPAUTRE - 300G



LOCAL!



ORIGINE : MONTPELLIER



L'ECOPAIN D'ABORD



BRIOCHE NON BIO



LOCAL!



ORIGINE : MONTPELLIER



L'ECOPAIN D'ABORD



FRUITS & LEGUMES

DES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON TOUTE L'ANNÉE



MONTPELLIER METROPOLE



**LES COMPAGONS DE MAGUELONE
LA FERME URBAINE DE LA CONDAMINE
LES JARDINS DU LUNARET**



VENDU EN VRAC

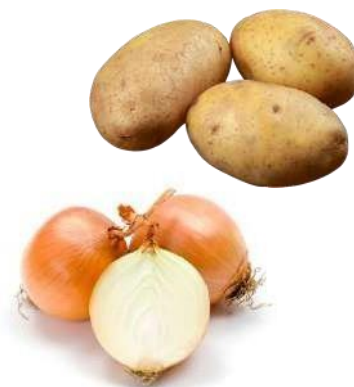
Venez avec votre contenant!

LOCAL!

DES LÉGUMES D'HIVER



DES LÉGUMES DE GARDE



DES LÉGUMES D'ÉTÉ



DES AGRUMES DE DÉC. A MARS



FARINES

FARINE T65 BIO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : MONTPELLIER, HÉRAULT



MOULIN DE SAURET

Farine T65 100 % blé. Le blé bio provient de la région Occitanie.



FARINE T80 BIO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : MONTPELLIER, HÉRAULT



MOULIN DE SAURET

Farine T80 100 % blé. Le blé bio provient de la région Occitanie.



FARINE COMPLÈTE T150 BIO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : MONTPELLIER, HÉRAULT



MOULIN DE SAURET

Farine intégrale 100 % blé. Le blé bio provient de la région Occitanie.



FARINE DE RIZ COMPLET - SANS GLUTEN



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : FRANCE



ACTIBIO



Farine obtenue par broyage des grains de riz. Cette farine est fine, et neutre en goût. C'est une superbe alliée pour les recettes sans gluten.

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.

FARINE DE SARRASIN - SANS GLUTEN



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : FRANCE



MOULIN DE SAURET



Depuis 1146
MOULIN DE SAURET
Créateur de Farines

SEMOULE BOULANGERE NON BIO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : FRANCE



MOULIN DE SAURET



GRAINES

PAVOT



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : TURQUIE



ACTIBIO



Les graines de pavot, noires aux teintes bleutées, sont avant tout utilisées pour leurs qualités décoratives. Elles possèdent toutefois un léger goût de noisette et de pignon.. Elles peuvent s'utiliser aussi bien en cuisine comme en boulangerie.

SÉSAME COMPLET



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : ÉGYPTÉ



ACTIBIO



Les graines de sésame complètent peuvent s'utiliser en cuisine, boulangerie, biscuiterie, pâtisserie ou encore être transformées en purée pour obtenir du tahin.

PÂTES

SPIRALES SEMI-COMPLÈTES BIO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : ITALIE



BIOCOOP COURREAU



CUISSON: 10 MINUTES



PENNE RIGATE SEMI-COMPLÈTES BIO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : ITALIE



BIOCOOP COURREAU



CUISSON: 10 MINUTES



SPAGHETTIS BLANCHES



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : ITALIE



ACTIBIO



MACARONIS SEDANETTI BLANCHES BIO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!



ORIGINE : ITALIE



ACTIBIO



FUSILLIS AU MAÏS



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!



ORIGINE : ITALIE



ACTIBIO



RIZ & QUINOA

RIZ LONG BLANC DE CAMARGUE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : CAMARGUE, FRANCE



BIOCOOP COURREAU



Riz biologiques et cultivés en Camargue. Ils bénéficient d'une IGP (Indication Géographique Protégée), et d'une traçabilité rigoureuse depuis les producteurs jusqu'aux produits finis.

RIZ LONG BLANC THAIBONNET



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : ITALIE



ACTIBIO



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 SEMI-COMPLET CAMARGUE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : CAMARGUE



BIOCOOP COURREAU



RIZ LONG COMPLET



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!



ORIGINE : ITALIE



ACTIBIO



QUINOA BLANC



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!



ORIGINE : FRANCE



ACTIBIO



Quinoa complet 100% français et cultivé en Mayenne. Il est issu de graines mûres, séchées, entières et pelées de *Chenopodium quinoa*.

SEMOULES

SEMOULE COUSCOUS SEMI-COMPLÈTE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : FRANCE



ACTIBIO



SEMOULE COUSCOUS COMPLÈTE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : FRANCE



ACTIBIO



HUILES & COULIS DE TOMATE

HUILE D'OLIVE BIOLOGIQUE EXTRA VIERGE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



CONDITIONNEMENT DE BASE

BIDON DE 5L



ORIGINE : ESPAGNE



SABORITA

HUILE DE TOURNESOL BIOLOGIQUE VIERGE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



CONDITIONNEMENT DE BASE

BIDON DE 5L



ORIGINE : FRANCE, LES LANDES (40)



HUILERIE OLEANDES



Issue d'une seule et unique pression à froid, conservant ainsi toutes leurs valeurs gustatives et nutritionnelles. Aucun additif et aucun solvant ne sont ajoutés.

HUILE DE COLZA BIOLOGIQUE VIERGE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!



CONDITIONNEMENT DE BASE

BIDON DE 5L



ORIGINE : FRANCE, LES LANDES (40)



HUILERIE OLEANDES



Issue d'une seule et unique pression à froid, conservant ainsi toute leurs valeurs gustatives et nutritionnelles. Aucun additif et aucun solvant ne sont ajoutés.

COULIS DE TOMATE PASSATA GRANORO 700 G



CONDITIONNEMENT DE BASE

BOUTEILLE DE 700G



ORIGINE : ITALIE, POUILLES



ALTERBIO



Ingrédients: Tomates fraîches , sel (0.5%).

SELS

SEL FIN DE CAMARGUE LE SAUNIER



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE :AIGUES-MORTES, CAMARGUE



LES SALINS DU MIDI



GROS SEL DE CAMARGUE LE SAUNIER



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



ORIGINE :AIGUES-MORTES, CAMARGUE



LES SALINS DU MIDI



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sel est en quasi-totalité constitué de chlorure de sodium (NaCl). Il est nécessaire au fonctionnement de l'organisme.

En consommer en excès peut toutefois favoriser le développement de certaines maladies.

L'OMS recommande aux adultes de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour. Pour les enfants, la recommandation est encore plus faible : 2 g de sel par jour.

PRODUITS D'ENTRETIEN

LESSIVE LIQUIDE CONCENTRÉE À LA LAVANDE BIO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!



CONDITIONNEMENT DE BASE

BIDON DE 5L



ORIGINE : NÎMES, GARD



LABORATOIRE GRAVIER

LOCAL!

PRODUIT À 74 KM DE MONTPELLIER



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.

Elle est formulée sur base végétale. Elle est composée à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle et 10 % du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.

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 VAISSELLE AU CALENDULA BIO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!



CONDITIONNEMENT DE BASE

BIDON DE 5L



ORIGINE : NÎMES, GARD



LABORATOIRE GRAVIER

LOCAL!

PRODUIT À 74 KM DE MONTPELLIER



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.

PRODUITS D'ENTRETIEN

VINAIGRE BLANC 12° BIO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!



CONDITIONNEMENT DE BASE

BIDON DE 5L



ORIGINE : ALLEMAGNE



ACTIBIO



NETTOYANT MULTI-USAGE



CONDITIONNEMENT DE BASE

BOUTEILLE DE 1 LITRE



ORIGINE : FRANCE



LABORATOIRE GRAVIER



Nettoyant Multi-Usage certifié BIO, pour les nettoyages difficiles des surfaces, des sols, sanitaires et autre surface. Facile d'utilisation grâce à son format liquide, il permet de nettoyer et dégraisser toutes les surfaces en laissant un parfum frais.

Il est composé à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle et 10 % du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.

Certifié Ecodétergent Bio.

Fabrication française Usine HQE (Haute Qualité Environnementale).

NETTOYANT SOLS & SURFACES LISSES



CONDITIONNEMENT DE BASE

BOUTEILLE D' 1 LITRE



ORIGINE : FRANCE



LABORATOIRE GRAVIER



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.

Certifié Ecodétergent Bio.

BICARBONATE DE SOUDE ALIMENTAIRE & MÉNAGER



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!



ORIGINE : FRANCE



ACTIBIO

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, ...

Il peut être utilisé dans différentes préparations, comme pour remplacer de la levure.

PRODUITS SOINS & COSMETIQUES

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



ORIGINE : FRANCE, MARSEILLE



MARILOU BIO



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

CRÈME MAIN A L'HUILE D'ARGAN - 75 ML



ORIGINE : FRANCE, MARSEILLE



MARILOU BIO



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 NUIT À L'ALOE VERA - 30 ML



ORIGINE : FRANCE, MARSEILLE



MARILOU BIO



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.

SAVON CORPS & VISAGE LE CAFÉINÉ

LOCAL!



ORIGINE : MONTPELLIER



TOUT SE TRANSFORME



Le savon deux en un, qui lave et gomme la peau. Idéal pour enlever les cellules mortes, avant une épilation ou après une séance de bricolage/jardinage, ce savon débarrasse la peau de tout ce dont elle n'a plus besoin. Il se compose d'huile d'olive BIO (origine Gard), de beurre de karité BIO (origine : Ghana et Burkina Faso), d'huile de noix de coco BIO (origine : Philippines ou Sri Lanka), huile de ricin BIO.

SHAMPOOING SOLIDE CHEVEUX GRAS ARGILE ORTIE - 85g

LOCAL!



ORIGINE : LUSSAN (30)



LABORATOIRE GRAVIER



SHAMPOOING SOLIDE CHEVEUX SEC JOJOBA ALOE VERA - 85g

LOCAL!



ORIGINE : LUSSAN (30)



LABORATOIRE GRAVIER



SHAMPOOING SOLIDE ULTRA DOUX CALENDULA - 85g

LOCAL!



ORIGINE : LUSSAN (30)



LABORATOIRE GRAVIER



Nom et Prénom :.....

Téléphone:.....Adresse mail (EN MAJUSCULE) :.....

Année de naissance :.....Genre :.....

Adresse postale:.....

Si résident.e d'un logement social, précisez le nom du bailleur (ACM, Hérault Logement, Erilia...) :

Nombre de personnes par genre dans votre foyer: Femme..... Homme..... Autre

Nombre de personnes par tranche d'âge dans votre foyer :..... 0 à 3 ans 4 à 14 ans 15 à 25 ans 26 à 64 ans 65 ans et +

Vous sentez-vous à l'aise avec l'utilisation du numérique (mails, réponses à des sondages etc.) ? ☐ Oui ☐ Non

Quel montant de cotisation avez-vous choisi (Adhésion libre à partir de 1 euros) ?.....€

A quel groupement d'achat participez-vous ? ☐ Mosson ☐ Petit Bard ☐ Croix d'argent ☐ Saint-Martin ☐ Grabels

Cochez la ou les situations vous correspondant ?

- ☐
1. Je suis bénéficiaire de minimas sociaux (RSA, Allocation aux Adultes Handicapés, ASPA Minimum vieillesse, Allocation de Solidarité Spécifique, Allocation Supplémentaire d'Invalidité ou Allocation pour Demandeur d'Asile).
- ☐
2. Je suis étudiant.e boursier et/ou bénéficiaire du repas CROUS à 1€ .
- ☐
3. Je suis une personne seul avec un quotient familial QF < 400 ou alors je vis avec une personne ou plus avec un QF < 550.
- ☐
4. Je suis en situation irrégulière.
- ☐
5. J'habite dans un Quartier Prioritaire de la Ville (si vous ne savez pas, nous pouvons vérifier votre adresse postale sur <https://sig.ville.gouv.fr/>)
- ☐
6. Je suis locataire d'un logement social. (ACM,Hérault Logement, SFHE,Erilia...)
- ☐
7. Je ne paie pas d'impôt.
- ☐
8. Je suis dans une situation où mes choix alimentaires sont contraints.
- ☐
9. Je ne me reconnais pas dans les situations décrites ci-dessus mais je souhaite rester au tarif prix coutant.
- ☐
10. Je paie en MONA et je souhaite payer à prix coutant.
- ☐
11. Je paie en euros ou en MONA et je souhaite soutenir le projet en payant un peu plus que le prix coutant, selon mes moyens, pour participer aux frais de gestion de la structure. ☐ +10% ☐ +20%

Sur présentation
d'un justificatif

(CROUS,
Attestation QF ...)

-10%

+20%

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.)

Signature de l'adhérent.e

REMERCIEMENTS

AUX PARTENAIRES INSTITUTIONNELS ET FINANCIERS

Ville de Montpellier
France Relance
Métropole de Montpellier

AUX ASSOCIATIONS IMPLIQUÉES DANS LE PROJET VRAC

Association Tin Hinan
Solidarité Dom Tom
L'APS 34
La Cantina
L'Espace Famille de l'association Adages
L'Esperluette
Caisse Alimentaire Commune de
Montpellier
LaBoca

AUX STRUCTURES PARTENAIRES

Maison Pour Tous Albert Camus
Maison Pour Tous Escoutaire
Maison Pour Tous Léo Lagrange
Maison Pour Tous François-Villon
Centre Social CAF L'île aux familles
Maison Pour Tous J.P Caillens
CEMEA Occitanie
Les petits débrouillards Occitanie
ACM
Erilia
Hérault Logement
SFHE

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

AUX PRODUCTEURS À NOS CÔTÉS

À L'ENSEMBLE DES ASSOCIATIONS VRAC EN FRANCE



