

CÉRÉALES		au kg
F r a n c e	> amarante	7,70 €
	> boulgour	5,70 €
	> couscous blanc ou complet	3,90 €
	> couscous petit épeautre	7,70 €
divers	> couscous marocain	11,50 €
F r a n c e	> maïs pop corn	4,90 €
	> millet	5,90 €
	> polenta	3,80 €
	> quinoa français	10,50 €
	> sarrasin	7,50 €
divers	> semoule fine	3,40 €
Italie	> blé précuit	4,20 €

FLOCONS Céréales		au kg
France	> flocons d'avoine petit ou gros	4,20 €
Pérou	> flocons de quinoa	6,90 €
divers	> mélange 5 flocons	3,00 €

FARINES		au kg
	> blé T80	2,20 €
M & M	> épeautre	4,40 €
	> sarrasin	4,40 €
	> seigle	2,50 €
	> petit épeautre	6,60 €
F r a n c e	> blé T65	2,30 €
	> châtaigne	15,90 €
	> maïs	2,60 €
	> quinoa	9,50 €
	> riz	4,50 €

Autres FARINES >> conditionnée

Aides culinaires et ÉPICES		aux 100g
France	> bouillon de légumes	2,70 €
	> sel fin	0,26 €
	> gros sel	0,33 €
divers	> 5 baies	7,50 €
non UE	> cannelle poudre ou tuyau	3,20 €
	> clou de girofle	4,00 €
Turquie	> cumin graines	3,70 €
	> cumin poudre	4,20 €
Inde	> curcuma	2,30 €
	> curry	3,90 €
Esp	> paprika	6,00 €
Tanzanie	> poivre	3,60 €
Inde	> zaatar (mélange)	7,00 €
divers	> mélange pain d'épices	4,50 €

Autres ÉPICES >> conditionnée

GRIGNOTAGES SALÉS		aux 100g
d F	> carrés Dao # parfums	1,80 €
i r	> Dao curry/olives/parmesan	2,20 €
v a	> rond Croquelicot # parfums	2,90 €
e n	> biscuits sans gluten	1,90 €
r c	> amandes tomasio	3,25 €
s e	> cacahuètes grillées salées	0,90 €
	> cacahuètes pimentées	1,60 €
France	> mélange apéro # sortes	3,20 €
Vietnam	> noix de cajou tamari ou curry	2,90 €
Esp	> pistaches salées ou non	2,90 €
	> pois chiche ou fèves grillés	3,00 €
div	> tortillas	2,50 €

RIZ français (Camargue)		au kg
F r a n c e	> blanc ou 1/2 complet	5,40 €
	> rouge	5,40 €
	> trio	6,10 €
	> rond blanc (ou complet)	5,40 €
	> noir	8,00 €
autres RIZ		au kg
A s i e	> basmati blanc	5,90 €
	> basmati complet	6,10 €
	> thaï 1/2 complet	6,10 €
	> prêt à préparer parfumé	13,90 €

GRAINES		au kg
France	> alfalfa	14,00 €
Pérou	> chia (française)	16,90 €
France	> courge	16,90 €
	> lin	5,90 €
	> pavot	22,90 €
Afrique	> sésame	6,90 €
France	> tournesol	7,90 €

FRUITS SECS		au kg
Turquie	> abricots secs	13,50 €
	> abricots moelleux	16,50 €
Chine	> baies de goji	22,90 €
Phil	> bananes chips	8,50 €
Equat.	> bananes cubes	16,00 €
Canada	> canneberges	18,50 €
Iran	> dattes	15,00 €
Grèce	> figues (petites ou grosses)	15,00 €
Chine	> gingembre confit	10,90 €
non UE	> noix de coco râpée	8,50 €
France	> pruneaux	13,50 €
Turquie	> raisins secs	6,00 €

OLÉAGINEUX		au kg
Italie	> amandes	18,80 €
Italie	> noisettes	18,50 €
Bolivie	> noix du Brésil	20,90 €
Kenya	> noix de Macadamia	34,00 €
Mexiq	> noix de pécan	29,00 €
Viet/Af	> noix de cajou nature	22,90 €
Esp	> poudre d'amandes	20,90 €
Russie	> pignons de pins	65,00 €

MÉLANGES		au kg
	> mélange étudiant	18,80 €
div	> mélanges salade	25,50 €
	> énergy ball à l'unité	0,50 €

CÉRÉALES PETIT DÉJ		au kg
i v e r s	> citron-framboise/choco-noisette	19,90 €
	> Krounchy choco ou fruits	7,90 €
	> muesli 4 céréales et fruits	5,90 €
	> corn flakes	6,90 €
F r a n c e	> flakes sarrasin	14,50 €
	> chokolune ou mops miel	9,90 €
	> karé noisettes	11,50 €

CAFÉ, MATÉ, THÉS et ROOBOÏ!		aux 100g
France	> chicorée	1,30 €
Amér.lat.	> grains arabica ou déca	2,00 €
	> maté	5,00 €
divers/Al sace	> thés blanc / noir / vert	7,00 €
	> rooboïs/ tisanes	

PÂTES		au kg
M&M	> coquilles épeautre	5,00 €
	> tortilles au blé	5,00 €
	> # pâtes blanches	3,70 €
F r a n c e	> # pâtes 1/2 complètes	3,70 €
	> vermicelles 1/2	3,70 €
	> étoiles à potage	3,70 €
	> pâtes alphabet 3 coloris	6,70 €
	> tagliatelles	4,50 €
	> pâtes sans gluten	10,90 €
Italie	> lasagnes	6,40 €
Ue/non Ue	> lasagnes sans gluten 250g	4,00 €

LÉGUMES SECS		au kg
F r a n c e	> flageolets	7,00 €
	> haricots blanc-noir-rouge	7,00 €
	> corail	7,20 €
M&M	> lentilles vertes	4,95 €
France	> lentillons	5,90 €
	> pois cassés	4,50 €
M&M	> pois chiche	5,60 €

HUILES et VINAIGRES		au kg
M&M	> colza ou tournesol	6,00 €
France	> cidre	2,80 €
Italie	> balsamique	9,90 €

SUCRE		au kg
France	> betterave blanc	4,20 €
	> canne cristallisé blond	2,90 €
Améri.lat.	> canne complet roux	5,20 €
	> canne morceaux	6,50 €
Philip	> coco	10,90 €
divers	> vanillé	99,00 €

CHOCOLAT		aux 100g
	> lait ou lait-amandes	3,00 €
P é r o u	100 %	4,50 €
	> noir fèves ou noix coco	3,30 €
	> citron ou framboise	
	blanc	2,80 €
É	> palets lait	2,50 €
q u a	noir 58%	2,00 €
	noir 85%	2,30 €
t e	> pépites lait	1,90 €
u	noir	1,75 €
r	> fèves crues	4,20 €
	> cacao cru poudre	1,80 €

GRIGNOTAGES SUCRÉS		aux 100g
	cœurs-oursons	
d F	> bonbons vers acidulés	2,20 €
i r	guimauves	
e n	> happies	2,80 €
r s	> amandes caramel salé	3,20 €
	> cajou miel sésame	3,50 €
	> mélange cannelle	3,20 €
Belgiq	> chocotrio	2,40 €
Canada	> canneberges chocolat	2,10 €
	divers	1,50 €
	> biscuits Caramel, choco...	2,20 €
divers	Earl grey	3,20 €
France	sans gluten	2,20 €
	> palets Gonuts à l'unité	0,90 €