

CÉRÉALES		au kg
F r a n c e	> blé précuit	4,90 €
	> boulgour	5,70 €
	> couscous blanc ou complet	3,90 €
	> couscous petit épeautre	7,70 €
divers	> couscous méditerranéen	7,90 €
France	> maïs pop corn	4,50 €
	> millet	5,90 €
Italie	> orge mondé	2,50 €
	> polenta	3,80 €
France	> quinoa	9,90 €
	> sarrasin	7,80 €
M&M	> semoule fine	3,90 €
RIZ français (Camargue)		au kg
F r a n c e	> blanc ou 1/2 complet	5,40 €
	> rouge	6,10 €
	> trio	6,10 €
	> noir	8,00 €
autres RIZ		au kg
	> basmati blanc	5,90 €
Asie	> basmati complet	6,10 €
	> thaï 1/2 complet	6,10 €
Italie	> rond blanc (ou complet)	5,40 €
divers	> prêt à préparer parfumé	13,90 €
PÂTES		au kg
M&M	> coquilles épeautre	5,00 €
	> tortilles au blé	5,00 €
F r a n c e	> spaghettis blanc ou complet	3,50 €
	> # pâtes blanches ou 1/2	3,70 €
	> vermicelles 1/2	3,70 €
	> étoiles à potage	3,70 €
	> pâtes 3 couleurs	4,50 €
	> tagliatelles	4,50 €
	> pâtes sarrasin sans gluten	10,90 €
Italie	> lasagnes	6,40 €
Ue/non Ue	> nids de pâtes de riz thaï	15,00 €
LÉGUMES SECS		au kg
F r a n c e	> flageolets	6,00 €
	> haricots blancs	6,00 €
	> haricots rouges	6,50 €
	> lentilles corail	7,20 €
M&M	> lentilles vertes	5,00 €
Ue	> lentilles jaunes cuisinées	13,50 €
France	> pois cassés	4,50 €
M&M	> pois chiche	5,80 €

FARINES		au kg
	> blé T80	2,20 €
	> épeautre	4,40 €
M & M	> sarrasin	4,40 €
	> seigle	2,50 €
	> petit épeautre	6,50 €
	> lentilles	6,50 €
	> pois chiche	6,50 €
France	> maïs	2,00 €
	> quinoa	7,00 €
France	> riz	4,90 €
Autres Farines – dans conditionné		
FLOCONS		au kg
France	> flocons d'avoine petit ou gros	4,20 €
divers	> mélange 5 flocons	3,70 €
GRAINES		au kg
	> chia (française)	16,90 €
France	> courge	16,90 €
	> lin	5,90 €
	> pavot	18,00 €
Afrique	> sésame	6,90 €
France	> tournesol	7,70 €
ÉPICES et aides culinaires		aux 100g
Esp	> ail	2,90 €
F r a n c e	> bouillon de légumes	2,60 €
	> bouillon de poule	
	> sel fin	0,26 €
	> gros sel	0,33 €
divers	> 5 baies	7,50 €
non UE	> cannelle poudre ou tuyau	2,90 €
	> clou de girofle	4,00 €
Turquie	> cumin graines ou poudre	3,90 €
Inde	> curcuma	2,50 €
Inde	> curry	3,50 €
Pérou	> gingembre poudre	3,50 €
Esp	> paprika fumé	6,90 €
Tanzanie	> poivre	3,50 €
France	> thym	6,90 €
Inde	> zaatar (mélange)	6,90 €
divers	> mélange pain d'épices	5,50 €
Autres Épices – dans conditionné		

L'APÉRO: les biscuits		aux 100g
d i v e r s	> carrés Dao	1,80 €
	> sablés Dao	2,20 €
	> sablés divers	2,20 €
	> rond Croquelicot	2,20 €
F r a n c e	> biscuits sarrasin	2,90 €
	> bretzels	1,20 €
	> mini-gressins	1,20 €
L'APÉRO: les "graines"		aux 100g
	> amandes tomasio	3,20 €
	> cacahuètes grillées salées	1,00 €
Vietnam	> mélange apéro # sortes	3,20 €
Esp	> cajou torréfiées	2,60 €
	> cajou tamarind ou curry	2,70 €
	> cajou herbes de Provence	3,00 €
div	> pistaches salées	2,70 €
France	> pois chiche-fèves grillés	2,50 €
Divers		au kg
France	> croûtons à l'ail	12,00 €
	> petits pains grillés	9,70 €
HUILES et VINAIGRES		au kg
M&M	> colza ou tournesol	6,00 €
France	> cidre	3,30 €
Italie	> balsamique	9,90 €

FRUITS SECS		au kg
Turquie	> abricots secs	14,00 €
	> abricots moelleux	19,00 €
Chine	> baies de goji	22,00 €
Phil	> bananes chips	8,50 €
Equat.	> bananes cubes	16,50 €
Canada	> canneberges	17,50 €
Iran	> dattes Mazafati	14,00 €
	> dattes Medjool	20,00 €
Iran	> épine-vinette	22,00 €
Turquie	> figues	14,00 €
Chine	> gingembre confit	11,00 €
Burkina	> mangues	23,00 €
France	> pruneaux	13,50 €
Turquie	> raisins secs	6,00 €
OLÉAGINEUX		au kg
Italie	> amandes	18,80 €
Esp	> amandes grillées	22,00 €
Italie	> noisettes	18,50 €
France	> noix	11,00 €
Bolivie	> noix de Brésil	19,00 €
Viet/Af	> noix de cajou nature	18,00 €
Kenya	> noix de Macadamia	20,00 €
Mexiq	> noix de pécan	29,00 €
Russie	> pignons de pins	55,00 €
Oléagineux en POUDRE		au kg
Esp	> poudre d'amandes	19,90 €
Esp	> poudre d'amandes complètes	19,90 €
non UE	> poudre de noisettes grillées	19,90 €
non UE	> poudre de pistaches	48,00 €
MÉLANGES fruits secs		au kg
	> mélange étudiant	18,80 €
div	> mélanges salade	25,00 €
	> gojiméli	25,00 €
SUCRES		au kg
France	> betterave blanc	3,90 €
	> canne cristallisé blond	2,90 €
Améri.lat.	> canne complet roux	6,00 €
	> canne morceaux	6,00 €
Philip	> coco	8,90 €

CHOCOLAT		au kg
P é r o u - É q u a t e u r	> noir fèves ou citron	33,00 €
	ou framboise	
	lait	21,00 €
	> palets noir 62%	18,00 €
	noir 70%	23,00 €
	noir 85%	23,00 €
	lait	22,00 €
	> pépites noir	18,00 €
GRIGNOTAGERS SUCRÉS		aux 100g
	cœurs-ours	
d i v e r s	> bonbons vers acidulés	2,20 €
	réglisse	
F r a n c e	> happies	2,80 €
	> duo caramel	
	> noisettes choco framboise	3,20 €
	> cajou miel sésame	
	> chocoberge	2,20 €
Belgiq	> choconuts	2,20 €
Canada	> chocotrio	2,40 €
	divers	1,50 €
divers France	> biscuits caramel	2,20 €
	chocolat	2,40 €
P'TIT DÉJ		au kg
	> granola citron-framboise	19,90 €
d i v e r s	> Krounchy chocolat	7,90 €
	> Krounchy fruits	7,90 €
F r a n c e	> muesli 4 céréales et fruits	5,30 €
	> corn flakes	7,50 €
	> chocolune	9,90 €
	> mops miel	9,90 €
	> karé noisettes	11,50 €
CAFÉ, THÉ, INFUSION		aux 100g
France	> chicorée	1,30 €
	> déca	1,60 €
Mex	> grains arabica	2,20 €
	> maté	5,00 €
	> thés blanc / noir / vert	6,50 €
divers/Alsace	> roobois/tisanes	
	> thés blanc / noir / vert	7,00 €
	> thé vert kukicha	9,00 €