

CÉRÉALES		au kg
France	> blé précuit	4,90 €
	> boulgour	5,50 €
France-Espagne	> couscous blanc ou complet	3,90 €
France	> couscous petit épeautre	7,80 €
Ue-non Ue	> couscous méditerranéen	8,10 €
France	> maïs pop corn	3,90 €
	> millet	5,50 €
Italie	> orge mondé	2,90 €
	> polenta	3,90 €
France	> quinoa	9,80 €
	> sarrasin	8,20 €
RIZ français (Camargue)		au kg
France	> blanc ou 1/2 complet	5,40 €
	> rouge	6,10 €
	> trio	6,10 €
	> noir	8,00 €
autres RIZ		au kg
Asie	> basmati blanc	5,90 €
	> basmati complet	6,10 €
	> thaï 1/2 complet	6,10 €
France-Italie Ue-non Ue	> rond blanc (ou complet)	5,40 €
Ue-non Ue	> prêt à préparer parfumé	14,50 €
PÂTES		au kg
M&M	> coquilles épeautre	5,00 €
France-Italie	> spaghettis blanc ou complet	3,50 €
	> # pâtes blanches ou 1/2	3,70 €
France	> vermicelles 1/2	3,70 €
Italie	> étoiles à potage – orzo	3,70 €
	> pâtes 3 couleurs	3,70 €
France	> tagliatelles	4,50 €
	> pâtes sarrasin sans gluten	11,50 €
France	> crozets au sarrasin	8,50 €
	> lasagnes	5,90 €
Asie	> ramen de riz	16,00 €
	> nids de pâtes de riz thaï	
LÉGUMES SECS		au kg
France	> flageolets	7,50 €
	> haricots rouges ou blancs	6,50 €
	> haricots noirs	8,50 €
	> lentilles corail	7,30 €
M&M	> lentilles vertes	5,00 €
Ue-non Ue	> lentilles jaunes cuisinées	13,50 €
France	> pois cassés	4,50 €
M&M	> pois chiche	5,80 €

FARINES		au kg
M & M	> blé T80	2,20 €
	> épeautre	4,40 €
	> sarrasin	4,40 €
	> seigle	2,40 €
	> petit épeautre	6,50 €
	> lentilles	6,50 €
	> pois chiche	6,50 €
	> maïs	3,50 €
France	> riz	4,95 €
Autres Farines – dans conditionné		
M&M	> semoule fine	3,00 €
FLOCONS		au kg
France	> flocons d'avoine petit ou gros	4,30 €
France-Ue	> mélange 5 flocons	3,90 €
GRAINES		au kg
France	> chia (française)	18,00 €
	> courge	17,00 €
	> lin	5,00 €
	> pavot	18,00 €
Ouganda	> sésame	7,00 €
France	> tournesol	8,00 €
ÉPICES et aides culinaires		aux 100g
France	> ail semoule	5,50 €
divers	> bouillon de légumes	2,60 €
France	> sel fin	0,26 €
	> gros sel	0,22 €
divers	> 5 baies	7,50 €
Vietnam	> cannelle poudre ou tuyau	3,00 €
Madag.	> clou de girofle	3,50 €
Iran	> cumin graines ou poudre	5,00 €
Asie	> curcuma	2,50 €
Ue-non Ue	> curry	3,50 €
Ue-non Ue	> gingembre poudre	3,50 €
France	> herbes de Provence	5,00 €
Esp	> paprika	3,00 €
Asie	> poivre	3,50 €
France	> thym	7,50 €
Ue-non Ue	> zaatar (mélange)	6,50 €
divers	> mélange pain d'épices	4,00 €
Autres Épices—dans conditionné		

l'APÉRO: les biscuits		aux 100g
France	> carrés Dao	1,80 €
	> sablés Dao	2,20 €
France	> sablés divers	2,20 €
	> crackers graines	2,50 €
France	> bretzels	1,20 €
	> mini-gressins	1,40 €
l'APÉRO: les "graines"		aux 100g
Ue-non Ue	> amandes tomasio	3,20 €
Egypte	> cacahuètes grillées salées	1,00 €
Ue-non Ue	> mélange apéro # sortes	3,20 €
Vietnam	> cajou torréfiées	2,60 €
Ue-non Ue	> cajou tamari ou curry	2,70 €
Ue-non Ue	> cajou herbes ou ail noir	3,20 €
Espagne	> pistaches salées	2,70 €
France	> pois chiche-fèves grillés	3,00 €
Divers		au kg
Autriche	> amidon de maïs	6,90 €
Allemagne	> levure maltée	34,00 €
France	> protéines de soja	14,00 €
HUILES et VINAIGRES		au kg
M&M	> colza ou tournesol (sur deman	6,00 €
France	> cidre	3,60 €
Italie	> balsamique	9,70 €

FRUITS SECS		au kg
Turquie	> abricots secs	14,00 €
	> abricots moelleux	19,00 €
Chine	> baies de goji	22,00 €
Philip.	> bananes chips	8,50 €
Equat.	> bananes cubes	16,00 €
Canada	> canneberges	20,00 €
Iran	> dattes	15,00 €
	> épine-vinette	22,00 €
Turquie	> figues	17,00 €
Chine	> gingembre confit	11,00 €
Burkina	> mangues	24,00 €
France	> pruneaux	12,00 €
Turquie	> raisins secs	8,00 €
OLÉAGINEUX		au kg
Italie	> amandes	18,50 €
Esp	> amandes grillées	22,00 €
Egypte	> arachides avec coque	10,00 €
Turquie	> noisettes	18,50 €
France	> noix	22,00 €
Bolivie	> noix de Brésil	18,50 €
Viet/Afr	> noix de cajou nature	22,00 €
Kenya	> noix de macadamia	28,00 €
Mexiq	> noix de pécan	30,00 €
Russie	> pignons de pins	45,00 €
Oléagineux en POUDRE		au kg
Esp	> poudre d'amandes	19,00 €
	> poudre d'amandes complètes	19,00 €
Sri Lanka	> noix de coco râpée	8,00 €
Turquie	> poudre de noisettes	21,00 €
MÉLANGES fruits secs		au kg
Ue-non Ue	> mélange étudiant	18,80 €
	> mélanges salade	25,00 €
	> gojiméli	25,00 €
SUCRES		au kg
France	> betterave blanc	3,90 €
Brésil	> canne cristallisé blond	2,90 €
Philip.	> canne complet roux	6,50 €
Paraguay	> canne morceaux	6,00 €
Philip.	> coco	8,90 €

CHOCOLATS			au kg
P é r o u - É q u a t e u r	> noir	fèves ou citron	36,00 €
		ou framboise	

		lait	35,00 €
	> palets	noir 58%	29,00 €
		noir 70%	29,00 €
		noir 85%	31,00 €

> pépites	lait	27,00 €	
	noir	25,00 €	
GRIGNOTAGES SUCRÉS			aux 100g
France-divers		cœurs-ours	
	> bonbons vers acidulés		2,20 €

		réglisse	
	> happies		3,20 €

	> duo caramel salé		
	> cajou miel sésame		3,20 €
	> choconuts		

> chocotrio		3,70 €	

	> noisettes choco framboise		
	caramel		
	> biscuits citron		2,40 €
	chocolat		
P'TIT DÉJ			au kg
France-divers	> granola citron-framboise		19,90 €
	> krounchy chocolat		8,20 €
	> krounchy fruits		8,20 €
	> muesli 4 céréales et fruits		5,90 €
	> corn flakes		7,90 €
	> chocolune		9,90 €
	> mops miel		9,90 €
	> karé noisettes		11,50 €
CAFÉ, THÉ, INFUSION			aux 100g
France	> chicorée		1,30 €
Mexique	> grains arabica		2,20 €
	> maté		4,00 €
	> tisanes		6,00 €
Ue-non Ue	> thés nature		6,00 €
	> rooibos		
	> thés blanc / noir / vert		7,00 €
	> thé vert kukicha		9,00 €