

| 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 | 8,50 € |
| France | > maïs pop corn | 3,90 € |
| | > millet | 5,50 € |
| Italie | > orge mondé | 3,10 € |
| | > polenta | 3,90 € |
| France | > quinoa | 9,80 € |
| | > sarrasin | 8,20 € |
| RIZ français (Camargue) | | au kg |
| France | > blanc ou 1/2 complet | 5,40 € |
| | > rouge | 6,40 € |
| | > trio | 6,10 € |
| | > noir | 8,10 € |
| autres RIZ | | au kg |
| Asie | > basmati blanc | 5,80 € |
| | > basmati complet | 6,30 € |
| | > thaï 1/2 complet | 6,20 € |
| France-Italie | > rond blanc (ou complet) | 5,40 € |
| Ue-non Ue | > prêt à préparer parfumé | 15,50 € |
| PÂTES | | au kg |
| M&M | > coquilles épeautre | 5,00 € |
| France-Italie | > spaghetti 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 € |
| | > crozets au sarrasin | 8,50 € |
| Italie | > lasagnes | 5,50 € |
| Asie | > ramen de riz | |
| | > nids de pâtes de riz thaï | 16,00 € |
| LÉGUMES SECS | | au kg |
| France | > flageolets | 7,50 € |
| | > haricots rouges ou blancs | 7,00 € |
| | > haricots noirs | 8,50 € |
| | > lentilles corail | 7,50 € |
| M&M | > lentilles vertes | 5,00 € |
| France | > protéines de soja | 10,00 € |
| | > 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 € |
| France | > maïs | 3,70 € |
| | > riz | 5,20 € |
| Autres Farines – dans conditionné | | au kg |
| M&M | > semoule fine | 3,00 € |
| Autriche | > amidon de maïs | 6,90 € |
| FLOCONS | | au kg |
| France | > flocons d'avoine petit ou gros | 4,40 € |
| France-Ue | > mélange 5 flocons | 3,90 € |
| GRAINES | | au kg |
| France | > chia (française) | 20,00 € |
| | > courge | 17,00 € |
| | > lin | 5,00 € |
| | > pavot | 18,00 € |
| Ouganda | > sésame | 7,00 € |
| France | > tournesol | 8,50 € |
| ÉPICES et aides culinaires | | aux 100g |
| divers | > bouillon de légumes | 2,70 € |
| France | > sel fin | 0,26 € |
| | > gros sel | 0,22 € |
| Vietnam | > cannelle poudre ou tuyau | 3,00 € |
| Iran | > cumin graines ou poudre | 4,50 € |
| Asie | > curcuma | 2,20 € |
| Ue-non Ue | > curry | 4,00 € |
| | > gingembre poudre | 2,20 € |
| divers | > mélange pain d'épices | 4,50 € |
| | > noix de muscade | 7,50 € |
| Esp | > paprika | 2,70 € |
| | > poivre moulu | 3,00 € |
| France | > ail semoule | 5,50 € |
| Madag. | > clou de girofle | 3,50 € |
| | > herbes provence | 4,50 € |
| divers | > 5 baies | 7,50 € |
| Grèce | > origan | 4,50 € |
| Asie | > poivre | 4,00 € |
| France | > thym | 6,00 € |
| Ue-non Ue | > zaatar (mélange) | 6,00 € |
| | > levure | 3,40 € |
| Autres Épices—dans conditionné | | au kg |

| l'APÉRO: les biscuits | | aux 100g |
|------------------------|------------------------------|----------|
| France | > carrés Dao | 1,80 € |
| | > sablés Dao | 2,20 € |
| | > sablés divers | 2,20 € |
| M&M | > crackers graines | 2,70 € |
| 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 € |
| Espagne | > pistaches salées | 2,70 € |
| France | > pois chiche-fèves grillés | 3,00 € |
| VINAIGRES | | au kg |
| France | > cidre | 3,60 € |
| Italie | > balsamique | 9,90 € |

| FRUITS SECS | | au kg |
|----------------------|------------------------------|---------|
| Turquie | > abricots secs | 20,00 € |
| Chine | > baies de goji | 22,00 € |
| Philip. | > bananes chips | 8,00 € |
| Equat. | > bananes cubes | 16,00 € |
| Canada | > canneberges | 25,00 € |
| Iran | > dattes | 15,00 € |
| | > épine-vinette | 23,00 € |
| Turquie | > figues | 17,00 € |
| Chine | > gingembre confit | 12,00 € |
| Burkina | > mangues | 24,00 € |
| France | > pruneaux | 12,00 € |
| Turquie | > raisins secs | 8,00 € |
| OLÉAGINEUX | | au kg |
| Italie | > amandes | 19,00 € |
| Esp | > amandes grillées | 22,00 € |
| Egypte | > arachides avec coque | 10,00 € |
| Turquie | > noisettes | 22,00 € |
| France | > noix | 24,00 € |
| Bolivie | > noix de Brésil | 30,00 € |
| Viet/Afr | > noix de cajou nature | 22,00 € |
| Kenya | > noix de macadamia | 30,00 € |
| 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 | 9,50 € |
| Turquie | > poudre de noisettes | 22,00 € |
| MÉLANGES fruits secs | | au kg |
| | > mélange étudiant | 19,00 € |
| Ue-non Ue | > 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 | 6,90 € |
| Paraguay | > canne morceaux | 5,90 € |
| Philip. | > coco | 8,90 € |

| CHOCOLATS | | au kg | |
|---------------------|-------------------------------|-----------|---------|
| P | > noir | fèves | 40,00 € |
| r | | lait | 32,00 € |
| o | > palets | noir 58% | 28,00 € |
| u | | noir 70% | 32,00 € |
| - | | noir 85% | 34,00 € |
| É | | lait | 30,00 € |
| q | | > pépites | 28,00 € |
| GRIGNOTAGES SUCRÉS | | aux 100g | |
| | > bonbons divers (vegan) | 2,20 € | |
| | > réglisse | | |
| | > happy | 3,50 € | |
| | > duo caramel salé | | |
| | > cajou miel sésame | 3,20 € | |
| France-divers | > choconuts | | |
| | > amandes choco sel | | |
| | > chocotrio | 3,90 € | |
| | > noisettes choco framboise | | |
| | caramel | | |
| | > biscuits citron | 2,40 € | |
| | chocolat | | |
| P'TIT DÉJ | | au kg | |
| | > granola citron-framboise | 19,50 € | |
| | > krounchy chocolat | 8,50 € | |
| | > krounchy fruits | 8,50 € | |
| France-divers | > müesli 4 céréales et fruits | 6,20 € | |
| | > corn flakes | 8,50 € | |
| | > chocolune | 9,50 € | |
| | > mops miel | 9,50 € | |
| | > karé noisettes | 11,50 € | |
| CAFÉ, THÉ, INFUSION | | aux 100g | |
| France | > chicorée | 1,30 € | |
| Mexique | > grains arabica | 2,40 € | |
| | > maté | 4,00 € | |
| | > tisanes | 6,00 € | |
| Ue-non Ue | > thés nature | 6,00 € | |
| | > rooibos | 7,00 € | |
| | > thés blanc / noir / vert | | |
| | > thé vert kukicha | 9,00 € | |