

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	> 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 €
	> crozets au sarrasin	8,50 €
Italie	> lasagnes	5,50 €
	> ramen de riz	16,00 €
Asie	> nids de pâtes de riz thaï	
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 €
	> maïs	3,70 €
France	> riz	5,20 €
Autres Farines – dans conditionné		
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 €
	> paprika	2,70 €
	> poivre moulu	3,00 €
France	> ail semoule	5,50 €
Madag.	> clou de girofle	3,50 €
	> herbes provence	4,50 €
	> 5 baies	7,50 €
Grèce	> origan	4,50 €
Asie	> poivre	4,00 €
France	> thym	6,00 €
Ue-non U	> zaatar (mélange)	6,00 €
	> levure	3,40 €
Autres Épices—dans conditionné		

l'APÉRO: les biscuits		aux 100g
France	> carrés Dao	1,80 €
	> sablés Dao	2,20 €
	> sablés divers	2,20 €
	> 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 €
	> cajou herbes ou ail noir	3,40 €
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 €
	> 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
Ue-non Ue	> mélange étudiant	19,00 €
	> 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 é r o u - É q u a t e u r	> noir fèves	40,00 €
	-----	-----
	lait	32,00 €
	> palets	noir 58% 28,00 €
		noir 70% 32,00 €
		noir 85% 34,00 €
> pépites	-----	-----
	lait	30,00 €
	noir	28,00 €
GRIGNOTAGES SUCRÉS		aux 100g
France-divers	> bonbons divers (vegan)	2,20 €
	> réglisse	-----
	> happies	3,50 €
	> duo caramel salé	-----
	> cajou miel sésame	3,20 €
	> choconuts	-----
	> amandes choco sel	-----
	> chocotrio	3,90 €
> noisettes choco framboise	-----	-----
	caramel	-----
> biscuits	citron	2,40 €
	chocolat	-----
P’TIT DÉJ		au kg
France-divers	> granola citron-framboise	19,50 €
	> krounchy chocolat	8,50 €
	> krounchy fruits	8,50 €
	> muesli 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 €