

| 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    | 9,50 € |
| 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        | 6,30 €  |
| France-Italie Ue-non Ue | > rond blanc (ou complet) | 5,40 €  |
|                         | > 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 € |
| France        | > crozets au sarrasin         | 8,50 €  |
|               | > lasagnes                    | 5,50 €  |
| Asie          | > ramen de riz                | 16,00 € |
|               | > 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 €   |
| divers                     | > gingembre poudre               | 2,20 €   |
|                            | > mélange pain d'épices          | 4,50 €   |
| divers                     | > noix de muscade                | 7,50 €   |
|                            | > paprika                        | 2,70 €   |
| divers                     | > poivre moulu                   | 3,00 €   |
|                            | > ail semoule                    | 5,50 €   |
| Madag.                     | > clou de girofle                | 3,50 €   |
| divers                     | > 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 €   |
| divers                     | > levure                         | 3,40 €   |
|                            | > 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 | 2,70 €   |
| 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 € |
| 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   |
|----------------------|--------------------|---------|
| Ue-non Ue            | > mélange étudiant | 19,00 € |
|                      | > mélanges salade  | 25,00 € |
| Ue-non Ue            | > 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            |
|---------------|-----------|------------------|
| France-divers | > noir    | fèves 40,00 €    |
|               |           | lait 32,00 €     |
|               | > palets  | noir 58% 28,00 € |
|               |           | noir 70% 32,00 € |
| France-divers |           | noir 85% 34,00 € |
|               | > pépites | lait 30,00 €     |
| France-divers |           | noir 28,00 €     |

| GRIGNOTAGES SUCRÉS |                             | aux 100g      |
|--------------------|-----------------------------|---------------|
| France-divers      | > bonbons divers (vegan)    | 2,20 €        |
|                    | > réglisse                  |               |
|                    | > happies                   | 3,50 €        |
|                    | > duo caramel salé          |               |
| France-divers      | > cajou miel sésame         | 3,20 €        |
|                    | > choconuts                 |               |
|                    | > amandes choco sel         |               |
|                    | > chocotrio                 | 3,90 €        |
| France-divers      | > noisettes choco framboise |               |
|                    |                             | caramel       |
|                    | > biscuits                  | citron 2,40 € |
|                    |                             | chocolat      |

| P'TIT DÉJ     |                               | au kg   |
|---------------|-------------------------------|---------|
| France-divers | > granola citron-ramboise     | 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 €  |
| France-divers | > karé noisettes              | 11,50 € |

| CAFÉ, THÉ, INFUSION |                            | aux 100g |
|---------------------|----------------------------|----------|
| France              | > chicorée                 | 1,30 €   |
| Mexique             | > grains arabica           | 2,40 €   |
| Ue-non Ue           | > maté                     | 4,00 €   |
|                     | > tisanes                  | 6,00 €   |
|                     | > thés nature              | 6,00 €   |
| Ue-non Ue           | > rooibos                  | 7,00 €   |
|                     | > thés blanc / noir / vert |          |
|                     | > thé vert kukicha         | 9,00 €   |