



CATALOGUE DES PRODUITS

VRAC Marseille - Vitrolles

CHÈR.E.S ADHÉRENT.E.S

VRAC Marseille est un projet porté par l'association La Cité de l'agriculture en lien avec VRAC France

qui vise à **lutter contre les inégalités en matière de consommation** en favorisant l'accès au plus grand nombre à des produits de qualité (*éthiques, locaux et/ou issus de l'agriculture biologique et paysanne*)

VRAC propose et **accompagne les habitant.e.s pour développer des groupements d'achats** dans plusieurs quartiers prioritaires de la ville dans l'objectif de réduire les coûts et créer de la convivialité et du lien entre les habitant.e.s.

En ne faisant **pas de marge sur les produits, en les achetant en grandes quantités directement aux producteur.ice.s, en limitant les emballages superflus**, et grâce à l'implication de tou.te.s, les groupements d'achat permettent de proposer de bons produits à des prix accessibles !

CE CATALOGUE DE PRODUITS ÉVOLUERA AVEC VOUS

Au fur à mesure de l'année, **de nouveaux produits pourront être proposés en fonction de vos envies.**

N'hésitez pas à nous dire ce que vous aimeriez y trouver. Certains produits seront indisponibles d'un mois à l'autre et les prix pourront varier en fonction des stocks et des producteurs.


BEAUCOUP DE PRODUITS SONT PROPOSÉS EN VRAC,


et sont annotés d'un **V** sur le catalogue et le bon de commande : nous les recevons en grands conditionnements, et le passage du vrac au détail se fait avec vous... et vos contenants !


Pour chaque produit en vrac, vous devrez ramener vos contenants lors des distributions, de préférences des boîtes en verre ou en plastique, des sacs en papier ou en tissu, des bouteilles, des bocaux, et ce afin de limiter le suremballage.

Contactez-nous par email ou téléphone
contact-marseille@vrac-asso.org
Félicité : 06 04 94 23 10

COMMENT CA FONCTIONNE ?

- 

1. JE PASSE MA COMMANDE — après avoir créé un compte sur epicerie.vrac-asso.org et je choisis la quantité voulue pour chaque produit
- 

2. JE RECUPÈRE MES PRODUITS — 7 à 15 jours après ma commande lors de l'épicerie de VRAC, dans le lieu du groupement d'achat de mon quartier. et j'amène mes contenants (sacs, bouteilles, bocaux...)
- 

3. JE PAYE MES ARTICLES — sur le lieu de l'épicerie après avoir récupéré mes produits. je paie en monnaie, chèque ou carte bleue.

L'ADHÉSION

POUR LES HABITANT.E.S :

L'adhésion classique à partir de 1€ par an pour les personnes remplissant un des critères suivants :

- Résider dans un quartier prioritaire de la ville
 - Etre chef.fe.s de famille monoparentale
 - Résider dans un logement social
 - Disposer d'un revenu modeste
- **L'adhésion solidaire à partir de 20€** pour les personnes ne répondant à aucun de ces critères et souhaitant soutenir l'association.

POUR LES STRUCTURES MORALES (centre social, association de proximité...).

L'adhésion est à partir de 40€ pour les structures répondant à au moins 2 des critères suivants :

- ancrées dans le quartier concerné
- dont la restauration a une dimension solidaire ou sociale
- qui participent en tant que lieu de commande et/ou de distribution

DEVENIR BÉNÉVOLE

Le succès des groupements d'achat dépend en grande partie de l'investissement des adhérent.e.s dans le fonctionnement. Si je le souhaite, je peux donc m'engager dans l'association : permanence, prise de commandes, déroulement de l'épicerie, organisation d'ateliers cuisine, etc...

SANS ADHÉRENT.E.S S'IMPLIQUANT SUR LES MOMENTS DE DISTRIBUTION, LES ÉPICERIES NE POURRONT AVOIR LIEU.

Pour se proposer comme bénévole, contactez-nous !



PRODUITS DE QUALITE



RESPECT DE L'HOMME ET DE LA NATURE



**GOUT ET
QUALITE DES
ALIMENTS**



**NON RECOURS A DES
PRODUITS CHIMIQUES
(OGM, PESTICIDES...)**



**IMPACT MINIMUM SUR
LA POLLUTION DE L'EAU
ET DE L'AIR**



**TRAITEMENT
RESPONSABLE DES SOLS
ET RESPECT DE LA TERRE**



**RESPECT DE LA
SAISONNALITE DES
PRODUITS**



**ATTENTION AU LIEU DE
PRODUCTION ET PREFERENCE
AUX CIRCUITS COURTS**



**CONDITIONS DE
TRANSPORT ET
D'ACHEMINEMENT**



**LIMITATION DES
EMBALLAGES ET
CONDITIONNEMENT**



**POLITIQUE DE GESTION
DES DECHETS ET
RECYCLAGE**



**JUSTE
REMUNERATION
DU PRODUCTEUR**



**CADRE ET CONDITIONS
DE TRAVAIL DES
SALARIES**



**JUSTE PRIX POUR LE
CONSOmmATEUR**



LES PRODUITS DU CATALOGUE VRAC



- FRUITS SECS5
- CHOCOLAT7
- THÉ & INFUSION8
- SUCRE9
- FARINE9
- CÉRÉALES11
- LÉGUMINEUSES13
- SEL14
- HUILE15
- PRODUITS À L'UNITÉ16
- PRODUITS D'ENTRETIEN19



FRUITS SECS



- **AMANDES DÉCORTIQUÉES**  

L'amande est un fruit à coque avec de nombreux bienfaits : bonne pour le cœur, bonne pour la mémoire, aide au transit, bonne pour le moral...

L'amande a une saveur fine et une texture croquante.

Origine : Italie

Fournisseur : Base Organic Food

- **ARACHIDES DÉCORTIQUÉES**  

Arachides décortiquées grillées nature pour un apéritif entre amis ou à utiliser en cuisine.

Origine : Egypte

Fournisseur : Base Organic Food

- **NOISETTES DÉCORTIQUÉES**  

La noisette décortiquée est délicieusement croquante et puissante en arôme ! Elle apporte de la gourmandise aux recettes sucrées voir salées.

Origine : Turquie

Fournisseur : Base Organic Food

- **ABRICOTS SECS MOELLEUX**



Les abricots séchés sont originaires de la région de Malatya en Turquie. Grâce à l'ensoleillement de cette région, le fruit se charge en sucres et ce terroir confère à l'abricot un parfum riche et délicat.

Origine : Turquie

Fournisseur : Base Organic Food

- **DATTES DEGLET NOUR NON-BRANCHÉES**



Récolté parfaitement mûr, ce fruit gorgé de soleil s'avère extra-moelleux et particulièrement charnu, caractéristiques qui le rendent particulièrement agréable en bouche. Sa peau très fine et sa couleur claire et dorée laissent présager d'un délicat goût sucré qui rappelle les saveurs du miel.

Origine : Tunisie

Fournisseur : Base Organic Food

- **FIGUES LÉRIDA SÉCHÉES**



Les différentes dénominations qui existent entre les figes résultent d'un processus de séchage différent et non d'une variété : les figes Lérída, aux formes allongées, sont moelleuses et révèlent un arôme de noix.

Origine : Turquie

Fournisseur : Base Organic Food

- **RAISINS SULTANINES**



Originaires de la région Nord de la Turquie près de la mer Egée, le raisin possède une saveur naturellement très sucrée et une texture moelleuse. L'arôme est très fruité et se rapproche d'un délicat arôme de miel.

Origine : Turquie

Fournisseur : Base Organic Food



CHOCOLAT



- **CHOCOLAT AU LAIT 39%**



Chocolat au lait 39% vendu sous forme de palets issu du commerce équitable, détenant le label Fair for Life. Idéal pour vos pâtisseries mais aussi excellent à déguster avec un café !

Origine : République Dominicaine

Fournisseur : Actibio

- **CHOCOLAT NOIR 57% SANS LÉCITHINE**



Chocolat noir 57% vendu sous forme de palets issu du commerce équitable, détenant le label Fair for Life. Idéal pour vos pâtisseries mais aussi excellent à déguster avec un café !

Origine : République Dominicaine

Fournisseur : Actibio

- **CHOCOLAT NOIR 75% SANS LÉCITHINE**



Chocolat noir 75% vendu sous forme de palets issu du commerce équitable, détenant le label Fair for Life. Idéal pour vos pâtisseries mais aussi excellent à déguster avec un café !

Origine : République Dominicaine

Fournisseur : Actibio

THÉ & INFUSION

- **THÉ VERT CHUN MEE**



Surnommé "sourcils de vieil homme" pour ses feuilles légèrement torsadées. Il offre une saveur raffinée, douce et voluptueuse qui peut vous accompagner tout au long de la journée grâce à son faible apport en théine.

Temps d'infusion : 3min à 80°C

Origine : Chine

Producteur : La route des comptoirs

Fournisseur : Scop Epice (Marseille)



- **THÉ NOIR BREAKFAST**



Il provient du sud-ouest de l'Inde, sur les hauts plateaux du Nilgiri (3ème région productrice de thé du pays). Sa saveur douce et moelleuse ainsi que son parfum naturel frais et fruité en font un thé à savourer à n'importe quel moment de la journée.

Temps d'infusion : 3min à 80°C

Origine : Inde

Producteur : La route des comptoirs

Fournisseur : Scop Epice (Marseille)



- **INFUSION ROOIBOS**



Partez à la rencontre des terres africaines et succombez au parfum naturellement vanillé du rooibos, ce breuvage rouge cuivré incontournable en Afrique du Sud délivrant une saveur suave et délicate en bouche. A déguster à n'importe quel moment grâce à son faible apport en théine.

Temps d'infusion : 4min à 90°C

Origine : Afrique du Sud

Fournisseur : Destination (Bordeaux)





SUCRE



- **SUCRE BLANC**



Le sucre blanc est issu de la betterave sucrière.

Origine : France

Fournisseur : Actibio

- **SUCRE BLOND**



Le sucre blond est issu de la canne à sucre.

Origine: Brésil

Fournisseur : Actibio



FARINE



- **FARINE DE SARRASIN FONCÉE**



La farine de blé intégrale type 150 est fabriquée comme autrefois, moulue sur meule de pierre. Elle est la plus nutritive des farines de blé car c'est la moins raffinée. Elle renferme le germe, l'assise protéique et une grande partie du son. Vous pourrez faire du pain, des galettes, des pâtes à tarte ou à pizza...

Origine : France

Fournisseur : Actibio

- **FARINE DE RIZ**



La farine de riz vous permettra de réaliser des préparations légères sans gluten : gâteaux, crêpes, brownies, crèmes... Les préparations à base de riz blanc sont bien adaptées aux mets les plus délicats !

Origine : Italie

Fournisseur : Actibio

- **FARINE DE PETIT ÉPEAUTRE**



Le petit épeautre appartient au même genre botanique que le blé. C'est une céréale très ancienne et résistante qui n'a pas subi la sélection moderne.

Origine : France (13)

Producteur : Moulin Saint-Joseph (*Grans*)

Fournisseur : Scop Epice (*Marseille*)

- **FARINE DE BLÉ T65**



La farine de blé blanche type 65 est issue d'un tamisage plus poussé que les farines intégrale, complète et demi-complète.

Elle est donc moins riche d'un point de vue nutritif mais sera appréciée pour sa finesse qui vous permettra de réaliser les mets les plus délicats, notamment des pâtisseries

Origine : France (13)

Producteur : Moulin Saint-Joseph (*Grans*)

Fournisseur : Scop Epice (*Marseille*)

- **FARINE DE BLÉ T80**



La farine de blé bise type 80 est issue d'un tamisage plus poussé que les farines intégrale et complète. Moins raffinée que la farine de blé T65, cette farine demi-complète constitue un bon compromis entre qualités nutritives et sensorielles (pâte peu typée).

Cette farine peu raffinée est parfaite pour la préparation de mets délicats tels que les sauces, les pâtisseries, les crêpes, les pâtes à tarte ou à pizza...

Origine : France (13)

Producteur : Moulin Saint-Joseph (*Grans*)

Fournisseur : Scop Epice (*Marseille*)

- **FARINE DE BLÉ T150**



La farine de blé intégrale type 150 est fabriquée comme autrefois, moulue sur meule de pierre. Elle est la plus nutritive des farines de blé car c'est la moins raffinée. Elle renferme le germe, l'assise protéique et une grande partie du son. Vous pourrez faire du pain, des galettes, des pâtes à tarte ou à pizza...

Origine : France

Fournisseur : Actibio

CÉRÉALES

- **FLOCONS D'AVOINE PETITS**



Réhydratez et incorporez les flocons d'avoine petit dans vos préparations salées comme sucrées : biscuits, omelettes...

Préparation instantanée : ébouillanter 1 volume de flocons avec 2 volumes de liquide et laisser gonfler 3 min à couvert.

Origine : France

Fournisseur : Actibio

- **RIZ LONG BLANC ÉTUVÉ IGP DE CAMARGUE**



Le riz long blanc étuvé est issu de grains de riz longs décortiqués et étuvés. L'étuvage est une étape de pré-cuisson qui apporte au riz des caractéristiques spéciales, accélère la cuisson et permet que les grains ne se collent pas. Ce riz est d'indication d'origine protégée (IGP) de Camargue.

Temps de cuisson : 14 minutes

Origine : France (Camargue)

Fournisseur : Actibio

- **BOULGOUR**



Le boulgour est élaboré à partir du blé dur débarrassé du son qui l'enveloppe, précuit à la vapeur, séché et enfin concassé.

Temps de cuisson : 8 minutes dans de l'eau bouillante (2 fois le volume de la quantité de boulgour) puis hors du feu couvrez et laissez gonfler le boulgour 4 minutes.

Origine : Turquie

Fournisseur : Base Organic Food

- **COUSCOUS BLANC**



Semoule blanche de blé dur.

Temps de cuisson : faire gonfler la semoule quelques minutes dans de l'eau bouillante.

Origine : Italie

Fournisseur : Actibio

- **COUSCOUS SEMI-COMPLET**



Semoule semi-complète de blé dur.

Temps de cuisson : faire gonfler la semoule quelques minutes dans de l'eau bouillante.

Origine : Italie

Fournisseur : Actibio

- **PÂTES**



Coquillettes blanches. *Temps de cuisson* : 9-10min

Coquillettes semi-complètes. *Temps de cuisson* : 5-7min

Spirales blanches. *Temps de cuisson* : 9-10min

Spirales semi-complètes. *Temps de cuisson* : 8-10min

Spaghettis blancs. *Temps de cuisson* : 12-13min

Spaghettis complets. *Temps de cuisson* : 7-9min

Origine : Italie

Fournisseur : Actibio

LÉGUMINEUSES

- **HARICOTS ROUGES**



Riche en protéines et en fibres, le haricot rouge est apprécié pour sa saveur douce et sa texture légère.

Temps de cuisson : Laissez tremper les haricots rouges 12 heures dans de l'eau puis les faire cuire 2 heures dans de l'eau.

Origine : France

Fournisseur : Actibio

- **POIS CASSÉS**



Les pois cassés sont riches en glucides, en protéines, en sels minéraux. Ils le sont également en fibres, ce qui peut parfois les rendre difficiles à digérer, sauf lorsqu'ils sont totalement broyés, comme dans une soupe ou une purée.

Temps de cuisson : laisser tremper les pois cassés 2h puis les cuire dans 2 à 5 fois leur volume d'eau froide pendant 2 heures environ.

Origine : France (Poitou-Charentes)

Fournisseur : Scop Épice (Marseille)

- **POIS CHICHE**



Le pois chiche peut-être consommé chaud ou froid et sous forme de farine. Un aliment riche en protéine, ingrédient roi pour la réalisation du couscous, des panisses et du houmous.

Temps de cuisson : laisser tremper les pois chiche 12 heures dans de l'eau puis les faire cuire 2 heures dans de l'eau.

Origine : France (13)

Fournisseur : Scop Épice (Marseille)

- **LENTILLES VERTES**



Les lentilles vertes sont riches en fibres et en vitamine B9, elle est source de vitamine B1, ainsi que de cuivre, de manganèse et de sélénium, qui sont des oligo-éléments anti-oxydants.

Temps de cuisson : 20min

Origine : France (Sud-Ouest)

Fournisseur : Scop Epice (Marseille)

- **LENTILLES CORAIL**



De diamètre plutôt petit, la lentille corail est appréciée pour sa jolie couleur rose saumon. Cette légumineuse, source de protéine, est très utilisée dans la cuisine indienne, asiatique et d'Afrique du Nord.

Temps de cuisson : 12min

Origine : Turquie

Fournisseur : Actibio



SEL



- **GROS SEL**

- **SEL FIN**

Le Salin de Gruissan se trouve au sein du Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée. Un coin de paradis du patrimoine régional à découvrir absolument.

Le Sel de Gruissan se cristallise sous l'effet de l'évaporation naturelle. Récolté à l'approche de l'équinoxe d'automne, le sel atteint sa pleine maturité minérale : magnésium, calcium et autres oligo-éléments.

Origine : France (11)

Producteur : Les sels de Gruissan

Fournisseur : Scop Epice (Marseille)





HUILE



- **HUILE DE TOURNESOL**  

Huile de tournesol vendue en bidon de 5 litres ou en vrac.

Origine : France

Producteur : Manger Bio en Provence

- **HUILE D'OLIVE**  

Huile d'olive extra-vierge vendue en bidon de 5 litres ou en vrac.

Issue des oliveraies de la montagne de Cadix en Andalousie. L'huile a une couleur verte dorée intense, un arôme frais et parfumé, ainsi qu'un équilibre remarquable et une saveur douce. L'huile est conseillée pour une consommation crue, en salade ou sur du pain grillé.

L'huile provient de l'Andalousie, où les oliviers sont cultivés dans le respect de l'environnement. Elle est obtenue par extraction à froid dans le moulin Remèdes de la coopérative Picasat de Olvera. La coopérative a été créée en 1957 et se compose principalement de petits producteurs d'olives.

Origine : Espagne

Fournisseur : Alterbio

PRODUITS À L'UNITÉ

- **MIEL DE VITROLLES**



L'apiculteur Alain Grech possède environ 200 ruches. Son exploitation est au bord de l'étang de Berre et ses ruches se trouvent à Vitrolles, Châteauneuf-les-Martigues, Aix, Coudoux et Gignac-la-Nerthe. Différents miels sont disponibles selon les saisons : lavande, romarin, petite garrigue, fleurs de printemps, châtaigner, fleurs d'été.

Origine : France (13)

Producteur : Les ruchers de Salvarenque à Vitrolles

- **COMPOTE POMME-VANILLE**



Compote pomme-vanille vendue dans un pot en verre de 650 grammes. Cette compote artisanale est produite au Mas des Grands Cyprès.

Origine : France (84)

Producteur : Le mas des grands cyprès (84)

Fournisseur : Scop Epice (Marseille)

- **PURÉE DE POIRES**



Purée de poire vendue dans un pot en verre de 820 grammes. Cette compote artisanale est produite au Mas Daussan.

Origine : France (Bouches-du-Rhône)

Producteur : Le mas Daussan (13)



- **NECTAR DE POIRES**



Nectar de poire vendu dans une bouteille en verre de 75cl.
Produit de manière artisanale au Mas Daussan.

Origine : France (Bouches-du-Rhône)

Producteur : Le mas Daussan (13)



- **JUS DE POMME**



Jus de pommes vendu dans une bouteille en verre de 1 litre avec des pommes en cours de conversion vers l'agriculture biologique.

Produit de manière artisanale au Mas Daussan.

Origine : France (Bouches-du-Rhône)

Producteur : Le mas Daussan (13)



- **COULIS DE TOMATES PASSATA**  

La passata, ou coulis de tomates, désigne une purée fine, par opposition une sauce plus épaisse.

Coulis de tomates vendu dans un bouteille en verre de 680 grammes.

Origine : Italie

Producteur : Actibio

- **CAFÉ MOULU**  

Pur arabica à la torréfaction robe de moine, ce café est une sélection de crus d'Amérique Latine issus de l'agriculture biologique. Rond, il offre une tasse équilibrée aux notes légèrement grillées.

Vendu en paquet de 1 kg.

Origine : Honduras

Producteur : Destination (*Bordeaux*)



- **CAFÉ EN GRAINS**  

Pur arabica à la torréfaction robe de moine, ce café est une sélection de crus d'Amérique Latine issus de l'agriculture biologique. Rond, il offre une tasse équilibrée aux notes légèrement grillées.

Vendu en paquet de 1 kg.

Origine : Honduras

Producteur : Destination (*Bordeaux*)





PRODUITS D'ENTRETIEN



- **BICARBONATE DE SOUDE ALIMENTAIRE**

En plus de pouvoir être utilisé dans vos produits ménager, celui-ci est alimentaire et peut être utilisé dans différentes préparations, comme pour remplacer de la levure.

Origine : France

Producteur : Actibio

- **SAVON DE MARSEILLE**



Depuis plus de 160 ans, la Savonnerie Fer à Cheval perpétue la méthode de fabrication et de saponification du savon de Marseille en chaudron. Un savon naturel et hypoallergénique formulé à base d'huiles exclusivement végétales, sans ajout de conservateur, colorant, parfum ou graisses animales. Facilement biodégradable et non polluant, il est doux pour l'environnement. Il constitue une alternative écologique aux produits chimiques d'entretien et d'hygiène.

Origine : France (*Marseille*)

Producteur : La savonnerie du Fer à Cheval



- **VINAIGRE BLANC 12°**



Très concentré, ce vinaigre blanc naturel à 12% d'acidité est idéal pour tous les usages ménagers. Il est très efficace pour nettoyer, détartrer et faire briller les vitres, robinets, douches, éviers, lavabos, cuvettes de WC, mais aussi pour dégraisser et détartrer vos appareils ménagers (cafetière, machine à laver...)... 100% d'origine végétale et biodégradable, c'est un indispensable de l'entretien ménager au naturel !

Origine : Allemagne

Fournisseur : Actibio

- **SAVON NOIR** 

Le Savon Noir est un nettoyant et dégraissant d'origine naturelle à l'efficacité reconnue. Multi-usages, ce produit d'entretien fait briller tous les sols et surfaces de la maison en laissant un agréable parfum de lavandin. Vendu en flacon de 1 litre.

Origine : fabriqué en France

Producteur : L'artisan savonnier **L'Artisan**

Fournisseur : Laboratoire Gravier **Savonnier**

- **LESSIVE LIQUIDE CONCENTRÉE** 

Cette Lessive Liquide Concentrée certifiée BIO est destinée au lavage en machine ou à la main de tous les textiles, à toutes températures. Elle prendra soin, en douceur, de votre linge sans risque de décoloration. Composée à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle et 10 % du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.

Origine : fabriqué en France

Producteur : L'artisan savonnier **L'Artisan**

Fournisseur : Laboratoire Gravier **Savonnier**

- **LIQUIDE VAISSELLE** 

Ce liquide vaisselle est destiné au lavage à la main de la vaisselle. Sa formule concentrée permet le bon nettoyage et dégraissage de toute la vaisselle, plats, casseroles, etc... Enrichi en calendula, il convient à une utilisation quotidienne et respecte les mains.

Il est composé à 99 % d'ingrédients d'origine naturelle et 10 % du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.

Origine : fabriqué en France

Producteur : L'artisan savonnier **L'Artisan**

Fournisseur : Laboratoire Gravier **Savonnier**



Catalogue de produits

Une des missions premières du projet VRAC est de proposer un catalogue composé de produits de qualité : issus principalement de l'agriculture biologique et/ou de l'agriculture paysanne, éthiques et locaux. Le choix des produits est réalisé en fonction de ces critères ainsi que de l'accessibilité.

Le catalogue est amené à évoluer avec l'envie des adhérent.e.s des groupements d'achats. Les avis des habitant.e.s rencontré.e.s ont déjà été pris en compte pour la réalisation du catalogue avec l'ajout de plusieurs produits demandés (boulgour, savon noir, bicarbonate, vinaigre blanc, café en grains).

Quelques chiffres

- ✓ 63 références
- ✓ 10 fournisseurs
- ✓ 79 % de produits issus de l'agriculture biologique
- ✓ 30 % de produits issus d'une production ultra locale (Bouches- du-Rhône)
- ✓ 76 % de produits en vrac



Dégustation de produits du catalogue lors d'une permanence à Vitrolles (juillet 2022)



Merci à nos partenaires financiers

Financé par

