

VRAC, COMMENT ÇA MARCHE ?



JE REJOINS LE GROUPEMENT D'ACHAT



J'ACCÈDE AU CATALOGUE



Via le site internet
epicerie.vrac-asso.org

OU



Lors des permanences
et des épiceries



JE PASSE MA COMMANDE



Je crée mon compte
sur le site
epicerie.vrac-asso.org

OU



Je passe commande
lors des permanences

OU



J'envoie par photo le
bon de commande



JE RÉCUPÈRE & PAYE MA COMMANDE / MON ADHESION

Lors des épiceries, dans mon quartier.
Pensez à prendre des boîtes, bocaux et
sachets vides.



VRAC

BRUXELLES

Vers un réseau d'achat en commun

LE CATALOGUE

SEPTEMBRE 2024

bruxelles.vrac-asso.org
vrac-bruxelles@vrac-asso.org

LES PRODUITS DU CATALOGUE VRAC

- FRUITS ET LÉGUMES DES SAISON
- SUCRE DE CANNE
- SEL FIN
- MIEL CRÉMEUX
- JUS DE POMME
- JUS D'ORANGE
- CAFÉ (GRAINS ET MOULUS)
- INFUSION
- CHOCOLAT (LAIT ET NOIR)
- PENNE BLANCHES ET COMPLÈTES
- SPAGHETTIS
- SEMOULE DE BLÉ DUR BLANCHE ET SEMI-COMPLÈTE
- COUSCOUS
- FARINE BLANCHE ET COMPLÈTE
- FLOCONS D'AVOINE
- POIS CHICHE
- QUINOA
- HARICOTS ROUGES ET BLANCS
- LENTILLES BLONDES ET VERTES
- RIZ DEMI-COMPLET
- OEUFS
- COULIS DE TOMATE
- DENTIFRICE SOLIDE RAFRAÎCHISSANT BIO
- DATTES SECHÉES
- FIGUES SECHÉES
- RAISINS SULTANAS
- AMANDES
- NOISETTES
- NOIX DE CAJOU
- ABRICOTS SECHÉS
- HUILE D'OLIVE
- LAIT ENTIER ET DEMI-ÉCREMÉ
- BOISSON AVOINE-QUINOA
- HUILE DE COLZA
- GRAINES DE LIN
- BICARBONATE DE SOUDE
- PERCARBONATE DE SODIUM
- VINAIGRE MÉNAGER
- SAVON NOIR LIQUIDE
- LIQUIDE VAISSELLE
- NETTOYANT MULTI-USAGE
- LESSIVE LIQUIDE
- SAVON DE MARSEILLE
- SHAMPOING LIQUIDE
- GEL DOUCHE SOLIDE BIO FRAÎCHEUR

Avec le soutien de Bruxelles Environnement, la COCOF et la Fondation 4 Wings



SUCRE DE CANNE BLOND BIOLOGIQUE



2,10€ LE KILO

Sucre de canne blond biologique issu d'Argentine, du Brésil, du Paraguay et distribué par Destination.



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

CAFE MOULU OU EN GRAINS PUR ARABICA



3,03€ LE PAQUET DE 250G

11,32€ LE PAQUET DE 1KG



Pur arabica, 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. Il est distribué par Destination en paquet de 250g ou d'1kg.

MIEL CRÉMEUX DE PRINTEMPS - TOUTES FLEURS



6,92€ LE POT DE 500G

Récolté par l'apiculteur, sans traitement thermique ni ajout de sucre. Après la récolte, le miel subit un traitement mécanique pour obtenir la cristallisation souhaitée. Macro bapt - De Coster Baptiste - Walcourt

LOCAL!
Produit de Belgique

PALETS CHOCOLAT NOIR 70%



14,21€ LE KILO

Palets de chocolat noir 57% à déguster ou pour cuisiner, distribués par Actibio et originaire de République Dominicaine.

Ingrédients (tous issus de l'agriculture biologique) : Masse de cacao (46.5%), sucre de canne (44%), beurre de cacao (9%)



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

INFUSION DETOX - SACHET 100G



5,14€ LE SACHET DE 100GR.

Une composition savoureuse à base de thé vert, maté et autres plantes bienfaisantes sur l'organisme qui procure une sensation de bien être et de légèreté.

Préparation : 3 cuillères à thé pour 1l eau à 80°. Infuser 4-5 min.



NEW!

PALETS CHOCOLAT AU LAIT 39%



10,36€ LE KILO

Palets de chocolat noir 57% à déguster ou pour cuisiner, distribués par Actibio et originaire de République Dominicaine.

Ingrédients (tous issus de l'agriculture biologique) : sucre de canne, beurre de cacao, lait en poudre, masse de cacao, poudre de vanille



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

NEW!

SEL FIN DE GUÉRANDE

**1,83€ LE KILO**

Sel de mer fin récolté à la main dans les marais salants de la presqu'île Guérandaise. Ce sel de mer est certifié Nature & Progrès, un label exigeant qui garantit le respect des terres, des hommes et de la qualité produit.



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

NEW!

BOISSON VÉGÉTALE - QUINOA AVOINE

**2,44 € LE LITRE**

La boisson 100 % végétale bio produite par 'Graines de curieux' et 'Flores'. A la base de produits locaux (Avoine et Quinoa 100% européens). Saine, elle convient pour tous les moments de la journée et remplace facilement les produits laitiers en cuisine.

**NEW!**

GRAINES DE LIN BRUN

**4,17€ LE KILO**

Graines récoltées en France. Les graines de lin s'intègrent bien dans vos crudités ou vos salades, dans vos soupes, dans vos recettes de pain, de pâtisseries. En plus de cela, elles présentent un taux record en fibres



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

LAIT DE LA BARAQUE DEMI-ÉCRÉMÉ - BOUTEILLE DE 1L

**1,22 € LE LITRE**

Une coopérative de 8 fermes laitières présentes en région Haut Ardenne. Région traditionnelle de pâturage. Le lait est mis en TetraPack par une petite laiterie indépendante de Flandre (Kruibeke).



LOCAL!
Produit de Belgique

JUS DE POMMES ET JUS D'ORANGES - DE DRIE WILGEN

**Jus de pomme****1,91 € LA BOUTEILLE D' 1 LITRE + 0,25€ CAUTION****Jus d'orange****2,81 € LA BOUTEILLE D' 1 LITRE + 0,25€ CAUTION**

LOCAL!
Produit de Belgique

LAIT DE LA BARAQUE ENTIER - BOUTEILLE DE 1L

**1,44 € LE LITRE**

Une coopérative de 8 fermes laitières présentes en région Haut Ardenne. Région traditionnelle de pâturage. Le lait est mis en TetraPack par une petite laiterie indépendante de Flandre (Kruibeke).



LOCAL!
Produit de Belgique

PATES BLANCHES ET COMPLÈTES



NEW!

1,87 € LE KILO

Spaghetti blancs, spaghetti complets, penne rigate blanches ou penne complètes produites par Astra bio en Italie.



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

COUSCOUS



2,10 € LE KILO

Cousous blanc vendu par Actibio en Italie.



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

SEMOULE DE BLÉ DUR SEMI-COMPLÈTE (FINE)



1,92 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Semoule de blé dur semi-complète (fine) vendue par Actibio en Italie.



FARINE DE BLÉ COMPLÈTE 100% (T150)



1,14 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Farine de blé complète 100% (T150) produite par la Ferme de la Roussellerie à Herseaux (Hainaut, Belgique).



SEMOULE DE BLÉ DUR BLANCHE EXTRA FINE



2 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Semoule de blé dur blanche extra fine vendue par Actibio en Italie.



FARINE DE BLÉ BLANCHE 60% (T60)



1,46 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Farine de blé blanche 60% (T60) produite par la Ferme de la Roussellerie à Herseaux (Hainaut, Belgique).



POIS CHICHES



2,72€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Pois chiches produits par Giorgio Collura en Italie.

HARICOTS ROUGES



5,05€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Haricots rouge cultivés en France et distribués par Actibio.

QUINOA



6,04€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Quinoa cultivé en Belgique par 4 fermiers belges sous le nom "Les 4 fermes" !

LENTILLES BLONDES



3,08€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Lentilles blondes cultivées en Turquie et distribuées par Actibio.

HARICOTS BLANCS



3,39€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Haricots blancs cultivés en France et distribués par Actibio.

LENTILLES VERTES



4,91€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Lentilles vertes cultivées en Belgique par 4 fermiers belges sous le nom "Les 4 fermes" !

RIZ ROND BLANC ET RIZ LONG COMPLET



3,01 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



NEW!

Le **riz rond blanc** est produit en France, dans les rizières camarguaises et il n'a rien à envier au riz basmati ou au riz thaï !

Le **riz long complet** est produit en Italie, est issu de grains mûrs, séchés et décortiqués d'Oryza Sativa. Il est plus nourrissant qu'un riz blanc mais il nécessite légèrement plus de temps de cuisson.



DATTES DEGLET NOUR



4,03€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Dattes Deglet Nour originaires de Tunisie et distribuées par notre fournisseur français : Base Organic Food

FLOCONS D'AVOINE (FINS)

NEW!



3,46 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Ils sont produits et conditionnés en Belgique par 'Graines de curieux'. L'avoine est riche en fibres insolubles et convient pour des préparations sucrées et salées.

LOCAL!
Produit de Belgique

FIGUES SECHES LERIDA



11,61€ LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Figues séchées Lerida originaires de Turquie et distribuées par notre fournisseur français : Base Organic Food

OEUF PLEIN AIR BIO - BOÎTE DE 12 OU 30

9,54 € LE PLATEAU DE 30 - 0,32 € L'OEUF

3,82 € LA BOÎTE DE 12



ORIGINE : HERVE, BELGIQUE



PRODUCTEUR: FERME DU COUDRIER



LOCAL!
Produit de Belgique

RAISINS SECS SULTAMINE



4,77 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Raisins secs sultamine originaires de Turquie et distribués par notre fournisseur français : Base Organic Food

AMANDES DECORTIQUEES



10,55 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Amandes décortiquées originaires d'Italie et distribuées par notre fournisseur français : Base Organic Food

NEW!

NOIX DE CAJOU (BURKINA FASO)



10,55 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Elles sont récoltées au Burkina Faso, en partenariat avec Chouboupi, une coopérative qui regroupe 300 producteurs locaux. Elles sont ensuite envoyées en Belgique par bateau et distribuées par KASANA.

Un circuit court Europe-Afrique qui permet de réduire l'empreinte carbone et d'assurer un revenu fixe et juste aux producteurs.

NOISETTES DECORTIQUEES



12,67 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Noisettes décortiquées originaires de Turquie et distribuées par notre fournisseur français : Base Organic Food

PATATE DOUCE



2,65 € LE KILO Prix indicatif, peut varier.



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



LOCAL!
Produit de Belgique

Durant les saisons de récolte, retrouvez des patates douces et belges à un prix imbattable !

ABRICOTS SECS



10,39 € LE KILO



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!



Abricots secs originaires de Turquie et distribuées par notre fournisseur français : Base Organic Food

POMMES DE TERRE ET CAROTTE



PRIX VARIABLES

LOCAL!
Produit de Belgique

Notre producteur, la Ferme du Peuplier dans le Brabant Wallon, nous fournit ses délicieux légumes bios tout au long de l'année. Les aléas de productions font que les prix peuvent varier...Mais de 0,30€/kg maximum seulement !

BROCOLI (EN SAISON)



3,38€ LE KILO Prix indicatif, peut varier.



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Durant les saisons de récolte, retrouvez des brocoli belges à un prix imbattable !



HUILE D'OLIVE BIOLOGIQUE EXTRA VIERGE



10,70€ LE LITRE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Huile d'olive biologique extra vierge produite en Espagne, plus précisément à Toledo (Catalogne). Elle est produite par Oliflix, une petite production familiale qui existe depuis 35 ans. Ils ont gagné plusieurs prix internationaux pour la qualité de leur huile.



COURGETTE (EN SAISON)



1,90€ LE KILO Prix indicatif, peut varier.



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Durant les saisons de récolte, retrouvez des courgettes belges à un prix imbattable !



HUILE DE COLZA



4,25€ LE LITRE



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

L'huile de colza première pression à froid produite par la ferme Hof ter Vrijlegem qui se trouve à quelques kilomètres de Bruxelles.

POMMES



2,54€ LE KILO Prix indicatif, peut varier.



VENDU EN VRAC
Venez avec votre contenant!

Durant les saisons de récolte, retrouvez des pommes bios et belges à un prix imbattable ! Une pomme juteuse qui offre un goût sucré et acidulé.



COULIS DE TOMATE PASSATA MANFUSO 680G



1,36€ LA BOUTEILLE DE 680G

Coulis de tomate à base de tomates fraîches San Marzano produit par Manfuso en Italie.



LES PAINS

Nous proposons les pains au levain de :



La Boule

pour les groupes du lundi et mardi

- Pain aux céréales (600gr) - 4,40 €
- Pain à l'épeautre (600gr) - 4 €
- Pain aux noix (600gr) - 4,40 €



Le Pain Levé

pour les groupes du mercredi et jeudi

- Pain de campagne (500gr) - 2,64 €
- Pain à l'épeautre (500gr) - 3,96 €
- Pain aux noix (500gr) - 3,96 €





PRODUCTEUR: L'ARTISAN SAVONNIER



ORIGINE : FRANCE

NEW!

SAVON NOIR LIQUIDE - POUR TOUT FAIRE SOI-MÊME



3,10 €/ LA BOUTEILLE D'1 LITRE



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.

SAVON DOUCHE SOLIDE BIO FRAÎCHEUR (85G)



2.79 €/ LA PIÈCE



Le Savon Douche Solide certifié BIO à l'Aloe Vera est l'allié idéal pour nettoyer, apaiser et hydrater votre peau en douceur pour un instant de fraîcheur quotidien.

NEW!

LIQUIDE VAISSELLE CONCENTRÉ - L'ARTISAN SAVONNIER (FRANCE)



1,85 €/ LA BOUTEILLE D'1 LITRE



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.

DENTIFRICE SOLIDE RAFRAICHISSANT (23G)



1.84 €/ LA PIÈCE



Le Dentifrice Solide certifié BIO à l'argile et à la menthe sans fluor possède des vertus rafraîchissantes.

Conseil d'utilisation : Frottez votre brosse à dent mouillée sur le dentifrice solide pendant quelques secondes. Brossez-vous les dents comme vous le feriez avec votre dentifrice habituel et rincez.

LESSIVE LIQUIDE



4€/ LA BOUTEILLE DE 1.5L



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.

SHAMPOOING USAGE FRÉQUENT – MIEL CALENDULA - CE'BIO (FRANCE)



7€/ LA BOUTEILLE D'1 LITRE



Ce Shampooing certifié BIO associe l'extrême douceur du miel, de l'avoine et du calendula, pour vous permettre de vous laver les cheveux fréquemment, tout en respectant l'équilibre de votre cuir chevelu.

NETTOYANT MULTI-USAGES - L'ARTISAN SAVONNIER (FRANCE)



2,55 € / LA BOUTEILLE D'1 LITRE

Nettoyant Multi-Usage certifié BIO, pour les nettoyages difficiles des surfaces, des sols, sanitaires et autre surface. Facile d'utilisation grâce à son format liquide, il permet de nettoyer et dégraisser toutes les surfaces en laissant un parfum frais.



PRODUCTEUR: WALLOWASH



ORIGINE : BELGIQUE

PERCARBONATE DE SODIUM- POUR TOUT FAIRE SOI-MÊME



4 € LE KILO

AGENT
BLANCHISSANT ET
DÉTACHANT



LOCAL!
Produit de
Belgique



ORIGINE : BEAURAING, BELGIQUE



PRODUCTEUR: WALLOWASH



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!

SAVON DE MARSEILLE (EN COPEAUX)



4.92€ LE KILO

Savon de Marseille 100%
d'origine végétale issu de la
saponification d'huile d'olive,
de maïs et de colza.



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!

LOCAL!
Produit de
Belgique



VINAIGRE MÉNAGER - 8% - POUR TOUT FAIRE SOI-MÊME



0,95 € LE LITRE

LE VINAIGRE BLANC
ASSAINISSANT, DÉSINFECTANT
ET DÉTARTRANT.

LOCAL!
Produit de
Belgique



ORIGINE : BEAURAING, BELGIQUE



PRODUCTEUR : WALLOWASH



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!

BICARBONATE DE SOUDE- POUR TOUT FAIRE SOI-MÊME



2,55 € LE KILO

LE BICARBONATE
DE SOUDE NETTOIE
ET DÉSODORISE

LOCAL!
Produit de
Belgique



ORIGINE : BEAURAING, BELGIQUE



PRODUCTEUR: WALLOWASH



VENDU EN VRAC
Venez avec votre
contenant!

COMMENT FABRIQUER SES PROPRES PRODUITS MÉNAGERS ?

NETTOYER LES SOLS...



Pour le sol, rien de plus simple que **le savon noir**. A mélanger avec de l'eau chaude, à raison d'une dose de savon pour 5 litres d'eau. Il est possible d'y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle.

LA CUISINE ET LA SALLE DE BAINS...



Pour nettoyer une multitude de surfaces, notamment dans la salle de bains ou la cuisine : carrelage, céramique, marbre ou PVC, un **nettoyant multi-usage** peut être fabriqué simplement.

Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- ½ litre de vinaigre blanc
- Ecorces de 4 citrons

Verser le vinaigre blanc et l'eau dans un flacon et y ajouter des écorces de citron. Laisser macérer environ une semaine, puis retirer les écorces de citron. Transvaser le liquide dans un pulvérisateur.

LES TOILETTES...



Pas besoin de javel, il suffit de **saupoudrer dans un premier temps un peu de bicarbonate de soude dans les WC**, et ajouter ensuite du vinaigre blanc (au pulvérisateur idéalement). Au contact du bicarbonate, le vinaigre va mousser. Frotter ensuite avec la brosse à WC.

ET LES SALETÉS TENACES !



Pour la saleté la plus tenace, on peut également préparer une **crème à récurer** :

- Ingrédients :
- 5 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
 - 1 petite cuillère à soupe de savon noir liquide
 - Eau

Verser l'eau (froide) petit à petit aux autres ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte. Récurer puis rincer.