



Chers membres,

J'ai le plaisir de vous transmettre la composition de vos paniers Bio

**Du 7 au 11 Juin 2022.**

**A savoir :** La composition des paniers est fixe et ne peut être personnalisée. Les arrivages étant quotidiens pour une fraîcheur optimale des produits, la composition peut être amenée à évoluer en cours de semaine pour des raisons météorologiques ou propres à l'agriculteur.



**UNE OFFRE 100 % LOCALE**



**QUI S'ADAPTE AUX SAISONS ET À L'OFFRE DE NOS PRODUCTEURS**

### LE PETIT LOCAVORE

17 €

Pour 1/2 personnes  
Entre 2,7 et 3,5 kg

- Pomme de terre Chair ferme, des Hauts-de-France
- Champignon de Paris, de Picardie
- Carotte botte, de Picardie
- Salade, de Picardie (Pauline Dreumont)
- Radis rose, de Picardie (Pauline Dreumont)
- Pomme Braeben, des Hauts-de-France

*Bulletin info/recette*

### LE LOCAVORE

25 €

Pour 2/3 personnes  
Entre 4 et 4,7kg

- Pomme de terre Chair ferme, des Hauts-de-France
- Champignon de Paris, de Picardie
- Navet violet, de Picardie
- Oignon botte, de Picardie
- Carotte botte, de Picardie
- Persil, de Picardie
- Salade, de Picardie (Pauline Dreumont)
- Radis rose, de Picardie (Pauline Dreumont)
- Pomme Braeben, des Hauts-de-France

*Bulletin info/recette*



**UNE OFFRE 100 % FRANÇAISE**  
QUI S'ADAPTE AUX SAISONS ET À L'OFFRE DE NOS PRODUCTEURS



**LES PANIERS DE SAISON** 100 % français

**24 € (Le classique)**

Pour 2/3 personnes

Entre 4 et 5 kg

- Fève, de France (600g)
- Pomme de terre Chair ferme, des Hauts-de-France (700g)
- Courgette, de Provence (600g)
- Tomate grappe, de Provence (600g)
- Poivron rouge, de France (250g)
- Concombre, de Provence (1 pièce)
- Tomate Cocktail, de France (300g)
- Salade, de Picardie (Pauline Dreumont) (1 pièce)
  
- Abricot, du Roussillon (Les Vergers de Véronique) (500g)

*Bulletin info/recette*

**36 € (Le familial)**

Pour 4/5 personnes

Entre 6 et 7 kg

- Fève, de France (1kg)
- Pomme de terre Chair ferme, des Hauts-de-France (1,2kg)
- Courgette, de Provence (1kg)
- Tomate Ancienne, de France (1kg)
- Poivron rouge, de France (250g)
- Concombre, de Provence (1 pièce)
- Tomate Cocktail, de France (500g)
- Basilic, de France (1botte)
- Salade, de Picardie (Pauline Dreumont) (1 pièce)
  
- Abricot, du Roussillon (Les Vergers de Véronique) (500g)

*Bulletin info/recette*



**UNE OFFRE 100 % BIO**  
IDÉALE POUR PROFITER DU 100 % BIO TOUT EN CONSERVANT LE CHOIX  
DE LA DIVERSITÉ

**PETIT FRUITÉ**

**10 €**

Entre 2 et 2,5kg  
Idéal pour 1 personne

- Orange, d'Espagne
- Abricot, du Roussillon
- Cerise, de France
- Banane, d'Amérique du Sud

**FRUITÉ**

**18 €**

Entre 3,5 et 4,5 kg  
Idéal pour 2/3 personnes

- Melon Charentais, de France
- Cerise, de France
- Orange, d'Espagne
- Mini-Pastèque, d'Espagne
- Abricot, du Roussillon

**FAMILIAL FRUITÉ**

**31 €**

Entre 5,5 et 6,5 kg  
Idéal pour 4/5 personnes

- Melon Charentais, de France
- Cerise, de France
- Orange, d'Espagne
- Mini-Pastèque, d'Espagne
- Abricot, du Roussillon
- Nectarine, de France
- Rhubarbe, des Hauts-de-France

## LÉGUME

20€  
Entre 4 et 4,7 kg  
Idéal pour 2/3 personnes

- Haricot vert, d'Italie
- Tomates grappe, de Provence
- Pomme de terre Chair ferme, de Picardie
- Courgette, de Provence
- Carotte botte, de Picardie
- Salade, de Picardie
- Avocat Hass, d'Espagne
- Concombre, de Provence

*Bulletin info/recette*

## FAMILIAL LÉGUME

34€  
Entre 6 et 7 kg  
Idéal pour 4/5 personnes

- Haricot vert, d'Italie
- Tomates grappe, de Provence
- Pomme de terre Chair ferme, de Picardie
- Courgette, de Provence
- Artichaut, de Bretagne
- Carotte botte, de Picardie
- Salade, de Picardie
- Tomate Cocktail, de France
- Avocat Hass, d'Espagne
- Concombre, de Provence

*Bulletin info/recette*

## LE MIXTE

21 €  
Entre 4 et 5 kg  
Idéal pour 1/2 personnes

### Les légumes

- Courgette, de Provence
- Aubergine, d'Espagne
- Tomates grappe, de Provence
- Radis rose, de Picardie
- Avocat Hass, d'Espagne
- Concombre, de Provence
- Salade, de Picardie

### Les fruits

- Abricot, du Roussillon (400g)
- Orange, d'Espagne

*Bulletin info/recette*

## LE FAMILIAL MIXTE

34 €  
Entre 6 et 7 kg  
Idéal pour 2/3 personnes

### Les légumes

- Courgette, de Provence
- Aubergine, d'Espagne
- Tomates grappe, de Provence
- Radis rose, de Picardie
- Avocat Hass, d'Espagne
- Tomate Cocktail, de France
- Concombre, de Provence
- Salade, de Picardie

### Les fruits

- Abricot, du Roussillon (500g)
- Orange, d'Espagne

*Bulletin info/recette*

[Aubergines au citron et anis vert en cuisson lente](#)

[Cake à la rhubarbe](#)

[Terrine de carottes au cumin](#)

**Envie de plus de recette ?**

Retrouvez nos recettes de la semaine dans vos paniers et bien d'autres sur le Blog Bio Culture : [www.panier-bio-paris.fr/blog](http://www.panier-bio-paris.fr/blog)

## LES SUPPLÉMENTS

### ŒUFS 3 €

Boîte de six  
œufs Bio et Extra Frais  
Origine France

### SALADE 2,20 €

La pièce  
Origine France

### BANANE 2,90 €

1kg  
Origine Am du Sud

### ORANGE 2,90 €

1kg  
Espagne

### SUPPLÉMENT DE SAISON A 6 €

#### Cerise

Origine France  
(400g)

### SUPPLÉMENT DU MOIS A 4 €

#### Abricot

Origine Roussillon  
(Les Vergers de Véronique)  
(500g)

#### Conditions de vente :

##### La composition :

Rappelons que cette énumération est à titre indicatif et donc non contractuelle.

Tout dépend de ce que les producteurs ont dans leur offre le matin de votre livraison et de la qualité des produits proposés !

Aussi, si la qualité d'un produit ne nous satisfait pas, nous nous réservons le droit d'en effectuer le remplacement pour conserver notre standing de qualité.

##### Le poids :

Les poids sont donnés sur des bases de prévision. Ils peuvent varier en fonction des calibres de + ou - 10 %.

En cas de variation supérieure à 10 %, nous ajusterons les éventuelles hausses ou baisses de poids en augmentant ou diminuant celui des autres produits.

Bio Culture est contrôlée et certifiée Bio par Ecocert FR-BIO-01

### OBJECTIF ZERO DECHET :

**Pensez à rapporter vos sacs Bio Culture en conciergerie.**

Nous récupérons également les boîtes d'œufs, les barquettes de salades ou de fruits ainsi que celles des champignons, qui sont rapportées au producteur.