



**Paniers 100% Bio  
et Locaux**



**30 producteurs partenaires  
en Ile de France**



**Entreprise  
de l'ESS**

**Chers membres,**

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

**Du 28 Mars au 1<sup>er</sup> Avril 2023.**

**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, de Champagne
- Carotte, d'Ile de France
- Poireau, des Hauts-de-France
- Oignon rouge, des Yvelines
- Champignon de Paris, de Picardie
- Chou Pak Choï, d'Ile de France
- Salade, d'Ile de France

*Bulletin info/recette*

## LE LOCAVORE

**25 €**

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

- Pomme de Terre, de Champagne
- Carotte, d'Ile de France
- Poireau, des Hauts-de-France
- Oignon rouge, des Yvelines
- Navet, des Hauts-de-France
- Champignon de Paris, de Picardie
- Chou Pak Choï, d'Ile de France
- Salade, d'Ile 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

**25 € (Le classique)**

Pour 2/3 personnes

Entre 4 et 5 kg

- Pomme de Terre, de Champagne (800g)
- Poireau, de Normandie (600g)
- Carotte jaune, de Bourgogne (500g)
- Chou frisé, de Bretagne (1 pièce)
- Oignon jaune, de Champagne (500g)
- Endive, de la Manche (400g)
- Jeunes pousses d'Epinard, de Provence (130g)
- Wasabina, de Provence (150g) *Salade à la saveur délicatement poivrée, à découvrir !*

*Bulletin info/recette*

**37 € (Le familial)**

Pour 4/5 personnes

Entre 6 et 7 kg

- Pomme de Terre, de Champagne (1,2kg)
- Poireau, de Normandie (1kg)
- Carotte jaune, de Bourgogne (600g)
- Chou frisé, de Bretagne (1 belle pièce)
- Oignon jaune, de Champagne (500g)
- Endive, de la Manche (500g)
- Betterave cuite, du Vaucluse (500g)
- Jeunes pousses d'Epinard, de Provence (130g)
- Radis botte, de Provence (1 botte)
- Wasabina, de Provence (150g) *Salade à la saveur délicatement poivrée, à découvrir !*

*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

- Pomme fruitée, de Provence
- Poire, de Provence
- Orange, d'Espagne
- Mandarine, du Maroc fin de saison !

**FRUITÉ**

**19 €**

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

- Fraise, du Gard les premières de la saison ! (250g)
- Pomme fruitée, de Provence
- Orange, d'Espagne
- Mandarine, du Maroc fin de saison !
- Banane, d'Am. du Sud

**FAMILIAL FRUITÉ**

**32 €**

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

- Fraise, du Gard les premières de la saison ! (250g)
- Pomme fruitée, de Provence
- Orange, d'Espagne
- Poire, de Provence
- Myrtille, d'Espagne
- Mandarine, du Maroc fin de saison !
- Banane, d'Am. du Sud

## LÉGUME

21 €  
Entre 4 et 4,7 kg  
Idéal pour 2/3 personnes

- Pomme de Terre, de Champagne
- Courgette, d'Italie
- Poireau, de Normandie
- Chou-fleur, de Normandie
- Tomate Cerise, d'Italie
- Piment rouge, d'Espagne
- Avocat Hass, d'Espagne (2 pièces)
- Salade, de France

*Bulletin info/recette*

## FAMILIAL LÉGUME

35 €  
Entre 6 et 7 kg  
Idéal pour 4/5 personnes

- Pomme de Terre, de Champagne
- Courgette, d'Italie
- Poireau, de Normandie
- Chou-fleur, de Normandie
- Artichaut, d'Italie
- Tomate Cerise, d'Italie
- Piment rouge, d'Espagne
- Avocat Hass, d'Espagne (3 pièces)
- Oignon jaune, de Champagne
- Salade, de France

*Bulletin info/recette*

## LE MIXTE

22 €  
Entre 4 et 5 kg  
Idéal pour 1/2 personnes

### Les légumes

- Pomme de Terre, de Champagne
- Courgette, d'Italie
- Poireau, de Normandie
- Patate douce, d'Espagne
- Avocat Hass, d'Espagne (2 pièces)
- Salade, de France

### Les fruits

- Orange, d'Espagne
- Mandarine, du Maroc fin de saison !

*Bulletin info/recette*

## LE FAMILIAL MIXTE

35 €  
Entre 6 et 7 kg  
Idéal pour 2/3 personnes

### Les légumes

- Pomme de Terre, de Champagne
- Courgette, d'Italie
- Poireau, de Normandie
- Patate douce, d'Espagne
- Oignon jaune, de Champagne
- Avocat Hass, d'Espagne (3 pièces)
- Salade, de France

### Les fruits

- Orange, d'Espagne
- Mandarine, du Maroc fin de saison !
- Myrtille, d'Espagne

*Bulletin info/recette*

## 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 3,30 €

Boîte de six  
œufs Bio et Extra Frais  
Origine France

### SALADE 2,20 €

La pièce  
Origine France

### BANANE 3,20 €

1kg  
Origine Am du Sud

### ORANGE 3,40 €

1kg  
Espagne

### SUPPLÉMENT DE SAISON A 6 €

**Artichaut**  
Origine Italie  
(800g)

### SUPPLÉMENT DU MOIS A 4 €

**Avocats**  
Origine Espagne  
(400g)

### 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.