

Contact / Commandes

Envois de colis sur demande

Gabrielle Le Mercier

06 58 79 97 56

fileauvert@gmail.com

  **fileauvert**



FILEAUVERT

Préparations gourmandes et riches en **Spiruline**

Pour les magasins, restaurants, traiteurs...

→ prix pros disponibles sur demande



SPI-DIP



Mayoine Ail & Citron



Ingrédients : Huile de colza du Cantal*, crème de soja (100% français)*, **Spiruline artisanale française* (8%)**, jus de citron*, vinaigre de cidre du Cantal*, moutarde*, ail du Cantal*, sel de Camargue. (*) : *Ingrédients bio.*

Mes valeurs nutritionnelles VS
Mayonnaise classique du commerce:

- kJ : **1724** vs 2687 mayo classique
- Lipides : **42** vs 79 mayo classique
- Protéines : **3** vs 1 mayo classique
- Sel : **1** vs 1,4 mayo classique

Conditionnements et prix :

100g : 5€50 soit 55€/kg

200g : 10€ soit 50€/kg

400g : 16€50 soit 41€/kg

Conservation : entre 4°C et 8°C

DLC : 4 mois. Une fois ouvert, la mayoine se conserve encore très bien. C'est indiqué, par précautions, "Consommer dans les 6 semaines après ouverture". Mais si c'est bien remis au frigo et non souillé avec des cuillères sales, la mayoine peut se garder jusqu'à la date indiquée, même ouverte.

Conseils d'utilisation :

Finement relevée avec de l'ail et du citron, elle accompagne très bien les crudités, les œufs mimosa, la viande froide, le saumon fumé, le poisson, les crevettes...

[Formation d'un dépôt blanc ou bleu NORMAL en surface \(c'est la crème soja et le pigment bleu de la spiruline qui ressortent\)](#)

- **100% huile de colza** pressée à froid ☐ omégas 3
- **2 fois moins grasse** qu'une mayo classique (42 % MG versus 90%) et 3 x plus protéinée
- **Produit local** : Huile et vinaigre du Cantal, spiruline française, soja français
- Produit **non pasteurisé, non stérilisé** : nutriments et saveurs mieux conservés



SPI-DRY

Zaatar Auvergnat, riche en Spiruline



Ingrédients : Graines de sésame*, **Spiruline artisanale française * (20%)**, thym d'Auvergne*, orties d'Auvergne*, zeste de citron*, sel de Camargue. (*): *Ingrédients bio.*

Conservation :

Conserver à température ambiante et à l'abri de la lumière

DDM : 12 mois

Conseils d'utilisation :

- Le Zaatar se consomme au **Liban** de manière traditionnelle sur du pain, imbibé d'huile d'olive avec un filet de jus de citron ou de vinaigre.
- Pour le manger "à la libanaise", saupoudrez-le dans une coupelle, **recouvrez le d'huile**, ajoutez un **filet d'acidité** (vinaigre de cidre, jus de citron, ou balsamique) et **trempez le pain** directement dedans.
- Vous pouvez aussi l'utiliser **sec** en **assaisonnement** sur une **salade**, dans un **houmous** ou un **guacamole**.
- **Produit séché à basse t°**
NE PAS CUIRE

Conditionnements et prix :

25g : 4€50 soit 180€/kg

75g : 12€ soit 160€/kg

150g : 20€ soit 133€/kg

Infos à mettre en avant :

- Un Zaatar plus local ! Thym et Ortie d'Auvergne. Sumac remplacé citron.
- Produit le plus riche en Spiruline
- Un genre de « pesto d'hiver » qui se conserve très bien dans un placard et facile à préparer en dernière minute pour un apéro improvisé



SPI-FRESH

Tartare Algues & Spiruline



Ingrédients : Huile de colza du Cantal*, algues séchées réhydratées* (35%) (Dulse, Laitue de mer, Nori), oignons du Cantal*, jus de citron*, vinaigre de cidre du Cantal*, **Spiruline artisanale française*** (5%). *: *Ingrédients bio.*

Mes valeurs nutritionnelles VS tartare d'algues classique du commerce:

- kJ : **1243** / 1124 (commerce)
- Lipides : **27** / 23 (commerce)
- Protéines : **4,3** / 2,6 (commerce)
- Sel : **0,7** / 2 (commerce)

Conditionnements et prix :

100g : 6€50 soit 65€/kg

200g : 12€ soit 60€/kg

400g : 20€ soit 50€/kg

Conservation : entre 4°C et 8°C

DLC : 4 mois. Une fois ouvert, le tartare se conserve encore très bien. C'est indiqué, par précautions, "Consommer dans les 8 semaines après ouverture". Mais si c'est bien remis au frigo et non souillé avec des cuillères sales, le tartare peut se garder jusqu'à la date indiquée, même ouvert.

Conseils d'utilisation :

- Délicieux en **tartines** ou sur des **toasts** pour l'apéro
- Peut aussi s'utiliser comme un **pesto** dans des **pâtes** ou du riz
- Se marie très bien avec une **salade de crudités** ou encore avec des huitres !

- **100% huile de colza** pressée à froid ☐ oméga 3
- Mélange de 3 algues très vertueuses
- Produit **local** : Huile, vinaigre et oignons
- Produit **100% CRU** : **nutriments et saveurs mieux conservés**



SPI-BOMB

Saveurs asiatiques & Spiruline



Ingrédients : Huile de colza du Cantal*, graines de sésames grillées*, cacahuètes torréfiées*, **Spiruline artisanale française* (10%)**, sauce soja tamari*, ail frit*, ail noir*, gingembre frit*, piments en poudre*, sel de Camargue*.
 (*): *Ingrédients bio.*

Conservation :

Conserver à température ambiante et à l'abri de la lumière

DDM : 12 mois

Valeurs nutritionnelles

- kJ : **1543**
- Lipides : **35**
- Protéines : **7,6**
- Sel : **0,8**

Conseils d'utilisation :

- Sauce pimentée raisonnablement !
- Assaisonne merveilleusement les salades, les pâtes, le riz ou tout autre plat de votre choix.

Conditionnements et prix :

100g : 5€50 soit 55€/kg

200g : 10€ soit 50€/kg

400g : 16€50 soit 41€/kg

- **100% huile de colza** pressée à froid ☐ oméga 3
- Goût torréfié prononcé, adoucit par le côté sucré de l'ail noir
- Pimentée, mais passe partout ;)



SPI-NUT

Pâte à tartiner Caroube & Spiruline



Ingrédients : Noix du Lot crues* purée de noiettes grillées*, sucre glace*, **Spiruline artisanale française* (12%)**, huile de colza du Cantal*, poudre de caroube* (6%), sel de Guérande*. (*): *Ingrédients bio.*

Conservation :

Conserver à température ambiante et à l'abri de la lumière.

Décantation normale

DDM : 6 mois

Mes valeurs nutritionnelles VS pâte à tartiner aux noisettes du commerce:

- kJ : **2483** / 2498 (commerce)
- Lipides : **56** / 35 (commerce)
- Protéines : **14** / 5 (commerce)
- Glucides : **32** / 55 (commerce)

Conseils d'utilisation :

- A manger manger tel quel, à la **petite cuillère** avec un yaourt, une compote ou un fruit
- Peut aussi remplacer une pâte à **tartiner**

Conditionnements et prix :

100g : 7€ soit 70€/kg

200g : 13€ soit 65€/kg

400g : 22€ soit 55€/kg

- Une pâte à tartiner **un peu plus classique**, aux **savours originaux** : cacao remplacé par la caroube, plus **locale** et plus **durable**
- Texture légèrement **croustillante** grâce aux brindilles de Spiruline, présente en plus grande quantité que le SPI-NUT Noisette
- Pâte à tartiner idéale pour les sportifs, riche en protéines et moins sucrée
- **100% huile de colza** ☐ Omégas 3

SPI-NUT

Pralin peu sucré Noisette & Spiruline

Produit non pasteurisé / NE PAS CUIRE



Ingrédients : Noisettes grillées et purée de noisettes grillées* (75%), **Spiruline artisanale française (10%)**, huile de colza du Cantal*, sucre non raffiné*, sel de Camargue* .(*): *Ingrédients bio.*

Conservation :

Conserver à température ambiante et à l'abri de la lumière.

Décantation normale

DDM : 6 mois

Mes valeurs nutritionnelles VS pâte à tartiner aux noisettes du commerce:

- kJ : **2483**/ 2498 (commerce)
- Lipides : **56** / 35 (commerce)
- Protéines : **14** / 5 (commerce)
- Glucides : **17** / 55 (commerce)

Conseils d'utilisation :

- A manger manger tel quel, à la **petite cuillère** avec un yaourt, une compote ou un fruit
- Peut aussi remplacer une pâte à **tartiner** pour étaler sur du pain
- Délicieux avec des **fraises** !

Conditionnements et prix :

100g : 7€ soit 70€/kg

200g : 13€ soit 62€50/kg

400g : 22€ soit 55€/kg

- Un pralin **très gourmand** mais **très peu sucré** qui peut se manger à la petite cuillère !
- Texture légèrement **croustillante** grâce aux brindilles de Spiruline et aux éclats de noisettes
- Pâte à tartiner idéale pour les sportifs, riche en protéines
- **100% huile de colza** □ oméga 3



SPI-QUICK

Figues, Sésame & Spiruline



Ingrédients : Graines de sésame (26%)*, Figues séchées* (23%), flocons d'avoine sans gluten*, **Spiruline artisanale (10%)**, raisins secs*, jus de citron*.

(*) : *Ingrédients bio.*

Conservation : Température ambiante et à l'abri de la lumière.

DDM : 12 mois

Après ouverture il suffit de bien refermer le sachet avec une pince à linge, ou un clip.

Mes valeurs nutritionnelles VS barres à la spiruline du commerce:

- kJ : **1650**
- **Protéines : 15,1** vs 8 dans le commerce
- **Glucides : 34,6** vs 60 dans le commerce

Conseils d'utilisation :

- À la **pause café**, comme **carré de chocolat**, pour remplacer un **snack au goûter**, ou au **petit déjeuner** pour les pressés !
- Pour les **sportifs**, intéressant à prendre avant, pendant et/ou après l'effort

Conditionnements et prix :

60g (=2 barres) : 5€50 soit 91€/kg

240g (=8 barres) : 16€50 soit 68€/kg

Infos à mettre en avant :

- Un encas sain (ni sucre, ni sirop, ni miel ajouté)
- **1/3 moins sucré et 2 fois plus protéiné que les barres de ce style dans le commerce**
- Un format de petite tablette, qui permet de prendre « un croc » par ci par là, sans s'écoeurer avec une barre entière
- Tous les ingrédients sont crus.
- 1 CROC (carré prédécoupé) = 2 comprimés de spiruline = 1g de spiruline



SPI-QUICK

Dattes, Cacahuètes & Spiruline



Ingrédients : Pâte de datte* (46%), cacahuètes* (23%), **Spiruline artisanale* (10%)**, flocons d'avoine sans gluten*, fèves de cacao cru*, noix de coco râpée*, sel gris*. (*) : *Ingrédients bio.*

Conservation :

Conserver à température ambiante et à l'abri de la lumière.

Après ouverture il suffit de bien refermer le sachet avec une pince à linge, ou un clip.

DDM : 12 mois

Mes valeurs nutritionnelles VS barres à la spiruline du commerce:

- kJ : **1650**
- **Protéines** : **16,5** vs **8** dans le commerce
- **Glucides** : **39,9** vs **60** dans le commerce

Conseils d'utilisation :

- À croquer à la pause café, comme encas à 10h pour remplacer un snack, ou au petit déjeuner pour les pressé.e.s !
- Pour les sportifs, intéressant à prendre avant, pendant et/ou après l'effort

Conditionnements et prix :

60g (=2 barres) : 5€50 soit 91€/kg

240g (=8 barres) : 16€50 soit 68€/kg

Infos à mettre en avant :

- Un encas sain (ni sucre, ni sirop, ni miel ajouté)
- **1/3 moins sucré et 2 fois plus protéiné que les barres de ce style dans le commerce**
- Un format de petite tablette, qui permet de prendre « un croc » par ci par là, sans s'écoeurer avec une barre entière
- Tous les ingrédients sont crus sauf les cacahuètes
- 1 CROC (carré prédécoupé) = 2 comprimés de spiruline = 1g de spiruline



SPI-QUICK

Pommes, Epices Chai & Spiruline



Ingrédients : Amandes*, Pommes séchées* (20%), Raisins secs*, **Spiruline artisanale* (10%)**, flocons d'avoine sans gluten*, huile de colza du Cantal*, gingembre frais* (0,4%), cannelle en poudre* (0,2%). (*) : *Ingrédients bio.*

Conservation :

Conserver à température ambiante et à l'abri de la lumière.

Après ouverture il suffit de bien refermer le sachet avec une pince à linge, ou un clip.

DDM : 12 mois

Mes valeurs nutritionnelles VS barres à la spiruline du commerce:

- kJ : **1650**
- **Protéines : 16,5** vs 8 dans le commerce
- **Glucides : 39,9** vs 60 dans le commerce

Conseils d'utilisation :

- À croquer à la pause café, comme encas à 10h pour remplacer un snack, ou au petit déjeuner pour les pressé.e.s !
- Pour les sportifs, intéressant à prendre avant, pendant et/ou après l'effort

Conditionnements et prix :

60g (=2 barres) : 5€50 soit 91€/kg

240g (=8 barres) : 16€50 soit 68€/kg

Infos à mettre en avant :

- Un encas sain (ni sucre, ni sirop, ni miel ajouté)
- **1/3 moins sucré et 2 fois plus protéiné que les barres de ce style dans le commerce**
- Un format de petite tablette, qui permet de prendre « un croc » par ci par là, sans s'écoeurer avec une barre entière
- Tous les ingrédients sont crus.
- 1 CROC (carré prédécoupé) = 2 comprimés de spiruline = 1g de spiruline



SPI-QUICK

Tomates, Olives & Spiruline



Ingrédients : Mélange de graines (sésame, lin, tournesol, millet, courge) flocons d'avoine sans gluten*, **Spiruline artisanale (10%)**, raisins secs*, olives noires*, tomates séchées*, jus de citron*. (*) : *Ingrédients bio.*

Valeurs nutritionnelles VS barres à la spiruline du commerce:

- kJ : **1650**
- **Protéines** : **16,1** vs **8** dans le commerce
- **Glucides** : **29,6** vs **60** dans le commerce

Conditionnements et prix :

60g (=2 barres) : 5€50 soit 91€/kg

240g (=8 barres) : 16€50 soit 68€/kg

Conservation : Température ambiante et à l'abri de la lumière.

DDM : 12 mois

Après ouverture il suffit de bien refermer le sachet avec une pince à linge, ou un clip.

Conseils d'utilisation :

- Pour les **sportifs**, intéressant à prendre avant, pendant et/ou après l'effort
- Pour tout le monde au moment de l'apéro ou pour un encas sain salé !

Infos à mettre en avant :

- Un encas salé qui change !
- **1/3 moins sucré et 2 fois plus protéiné que les barres de ce style dans le commerce**
- Un format de petite tablette, qui permet de prendre « un croc » par ci par là, sans s'écoeurer avec une barre entière
- Tous les ingrédients sont crus
- 1 CROC (carré prédécoupé) = 2 comprimés de spiruline = 1g de spiruline

Les assortiments

SPI-BOX salée : 27€

- Les 5 produits salés en petit format

SPI-BOX sucrée : 30€

- Les 5 produits sucrés en petit format

SPI-BOX sucrée + salée : 55€

- Nos 10 produits en petit format





SPIRULINE artisanale (brindilles)

Ingrédients : Spiruline brute de qualité artisanale

Protéines : 65 à 70%

Conservation :

Conserver à température ambiante et à l'abri de la lumière.

DDM : 1 à 2 an selon les lots disponibles

Caractéristiques :

- Vitamines A / E / K / B
- Minéraux : fer, magnésium, calcium, phosphore, manganèse
- **Antioxydant / Anti-inflammatoire**
- **Stimulant du système immunitaire**

Conseils d'utilisation :

- A saupoudrer sur une salade ou une soupe, à intégrer dans un muesli, une compote, une vinaigrette, des energy balls ...
- Laissez libre cours à votre imagination !

Conditionnements et prix :

100g : 17€

200g : 32€

500g : 75€ - soit 15€/100g

2 fournisseurs de spiruline artisanale :

- Spiruline de Gironde BIO « **La Spiruline Libournaise** »
- Spiruline du Gard BIO « **Le Domaine Algal** »

Où trouver nos produits ?

VENTE DIRECTE : À notre labo (15) : Tiers-Lieu Landestini, 21 rue du Château St Etienne, **Aurillac.**

Tournée bimestrielle (78) : rue Albert Joly à **Versailles**, av de Vaucresson au **Chesnay**, parvis de l'église St Nicolas à **Maison Laffitte**, piscine de **St Germain**, rue Pierre Curie à **Porchefontaine** et pour finir **Montigny le Bretonneux.**

MAGASINS – Auvergne :

Aurillac (15) – La Vie Claire et Biocoop

Maurs - La Blagairie (15) – Les Jardins d'Hektor

Argentat (19) – Le Silo

Clermont (63) – Les Domaines Qui Montent

A venir :

Clermont et Aubière (63) – L'Eau Vive

Clermont (63) – Le Grand Panier Bio (Les Salins)

Vic Le Comte (63) – Biovic

Capdenac (46) et Rodez (12) – Biocoop

MAGASINS – Île de France :

Le Chesnay (78) – Le Chaudron Coop

Marly le Roi (78) – Pop La Coop

Senlisse (78) – La Boutique du Bien Vivant

Versailles (78) – Le Comptoir des Potagers

A venir :

Versailles (78) – Biocoop RD et Chantiers

La Ruche Qui Dit Oui (Région parisienne) Livraisons mensuelles : 30 points de vente : banlieues et intramuros

Locavor.fr (Auvergne) Livraisons mensuelles : Clermont, Issoire, Lempdes, Tallende, Orcet, Vic le Comte, Vergongheon, Vichy, Varenne sur Allier, Cusset, Lapalisse + **Bougnatdrive.fr**

Le comptoir des Potagers (78)

Versailles - Viroflay - Vaucresson - Ville d'Avray - Celle Saint Cloud

MARCHÉS – Présence mensuelle :

Aurillac – 1 samedi par mois / **Maurs** – 1 jeudi par mois

Velzic – le 3^{ème} dimanche du mois

AMAP - Livraisons mensuelles

Cantal (15) : Aurillac, Vic sur Cère et Murat.

Puy de Dôme (63) : Bien Assis, Vic le Comte, Aydat, Chamalières

Yvelines (78) : Versailles, Vélizy, Marly le Roy et Viroflay.