



# Conférence des élus sociaux" Alimentation Solidaire

jeudi 6 janvier



Présentation de la démarche  
« **De la dignité dans nos assiettes** »



Huguette BOISSONNAT  
présidente de l'association  
« Emplettes et Cagettes »



# Emplettes et Cagettes



# Une situation inédite

- **« Ce que révèle cette pandémie, c'est qu'il est des biens et des services qui doivent être placés en dehors des lois du marché. Déléguer notre alimentation, notre protection, notre capacité à soigner, notre cadre de vie au fond, à d'autres est une folie »**
- *« le sujet de l'accès à l'alimentation pour tous, et plus largement de nos systèmes alimentaires, est devenu prioritaire. Les difficultés et inégalités d'accès à l'alimentation sont cruellement creusées par cette période de confinement, créant des instabilités sociales.*

## Plan d'action pour la transformation de l'aide alimentaire et la lutte contre la précarité alimentaire

Créée et installée le 8 septembre 2020

- Solidarités et de la Santé
- Agriculture et de l'Alimentation
- Logement

Réunissant l'ensemble des acteurs impliqués dans la lutte contre la précarité alimentaire, cette instance est un lieu d'échange et de coordination consacré à l'amélioration de l'impact social global des actions d'aide alimentaire, au service de la santé et de la dignité des personnes vulnérables, mais aussi de leur autonomie, de leur inclusion sociale et de leur participation à la transition environnementale.

## Conseil national de l'alimentation

**Le CNA est une instance consultative indépendante, placée auprès des ministres chargés de l'environnement, de la consommation, de la santé et de l'agriculture.**

Il est consulté sur la définition de la politique de l'alimentation et émet des avis à l'attention des décideurs publics et des différents acteurs de la filière alimentaire sur des sujets tels que la qualité alimentaire, l'information des consommateurs, la nutrition, la sécurité sanitaire, l'accès à l'alimentation, la prévention des crises

IGAS

Travaux sur le chèque alimentaire

Travaux / rapport sur l'accès à l'alimentation saine pour toutes et tous

MOUVEMENT ATD QUART MONDE

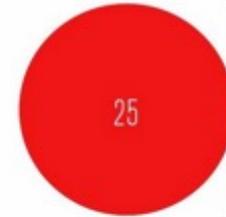


**«Se nourrir dignement et durablement avec 57 euros par mois ? »**

Recherche du « laboratoire d'idées » santé d'ATD Quart-Monde  
Avec la participation  
du Cabinet Études et Développement  
et de Magali Ramel

Huguette Boissonnat Pelsy ; Magali Ramel ; Chantal Sibue de Caigny

Février 2019



REVUE  
QUART  
MONDE

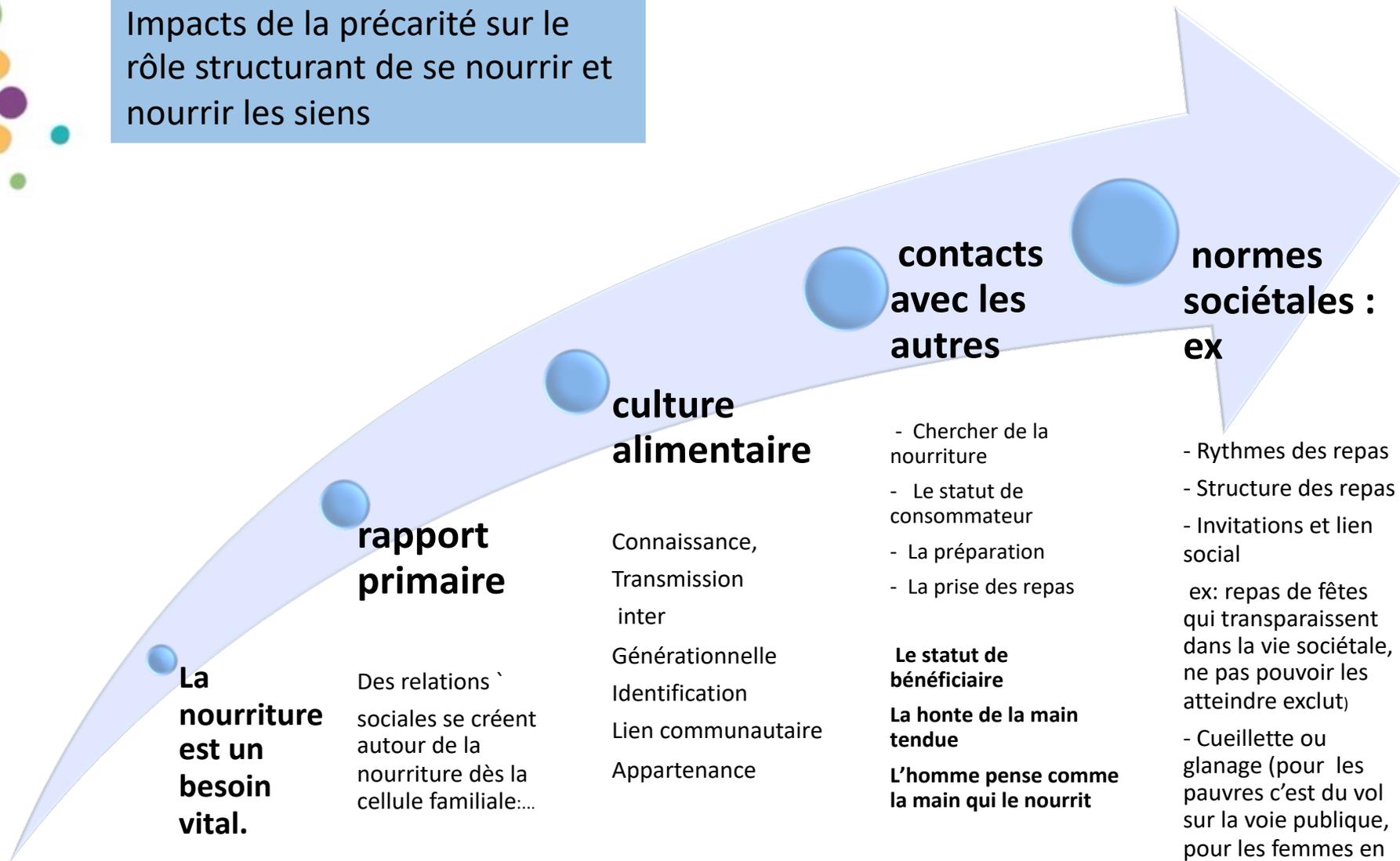
DOSSIERS  
ET DOCUMENTS

## Se nourrir lorsqu'on est pauvre

Analyse et ressenti de personnes  
en situation de précarité



# Impacts de la précarité sur le rôle structurant de se nourrir et nourrir les siens





# La partie émergente de l'iceberg

L'accessibilité financière

L'offre

L'alimentation équilibrée



# La partie immergée de l'iceberg, **les tensions**



Liées aux difficultés **d'accès à la nourriture**

Liées au parcours vécu et aux héritages

L'obsession de « nourrir les enfants »

Prévention, accompagnement et ... **injonctions paradoxales**

Les frustrations liées à l'alimentation, un élément générateur de stress, de peur et de culpabilité plutôt que de plaisir

L'estime de soi mise à mal par le fait d'aller à la distribution alimentaire

L'obsession de nourrir d'abord les enfants

Le désespoir : Manger pour compenser

Vivre la précarité et le parcours de vie et les héritages

Souffrir d'isolement et de solitude



## **Le cercle vicieux engendré par la pauvreté**

- Difficultés pour en sortir
- Stress, Reproduction, Perte d'habitudes, Difficultés de transmission,
- Regard, stéréotypes et préjugés des autres,
- Vision à court terme
- horizon à la semaine

**l'expertise de la survie  
permet de trouver des  
solutions**





## Objectifs économiques :

maintien agriculture  
création emplois.  
et ce n'est pas antinomique avec  
**lutte contre la pauvreté**



**A l'échelle des territoires**



## Base de la démarche dans le PAT Sud 54 :

Déployer le PAT dans toutes les composantes de la société et  
Intégrer les personnes en précarité.



**De la dignité  
dans les  
assiettes**

**accessibilité de tous à une**

**alimentation de toutes les qualités.**

**Nutritionnelle? Sociétale? Citoyenne? et Durable ?  
Et dans la dignité?**



*« Attention : ce n'est pas en distribuant de la nourriture gratuite qu'on va avoir des gens citoyens !*

*C'est pas possible! »*

*Marie France Zimmer*

# Charte des démarches et actions



- Les démarches :
  - **Auront le respect de la dignité des individus**
  - **Seront globales, pour tous, sans discrimination**
  - **Seront durables**
    - -développement
    - - de long terme
  - **Respecteront les choix et les besoins des personnes**
  - **Associeront les personnes concernées**
  - **Permettront de se nourrir avec des produits naturels**
  - **Valoriseront le rôle social de se nourrir**





# Exemple d'une démarche



# Forum 8 mars 2019

## « de la dignité dans les assiettes »



**400 personnes** – bénévoles, professionnels de l'action sociale, des collectivités, des services de l'Etat, agriculteurs, élus, étudiants, chercheurs, ont participé à cette journée

LA DEMARCHE est née

des rails pour savoir où l'on va :

## Une Charte

<http://www.terresdelorraine.org/fr/signez-la-charte.html>



Collectif d'acteurs

## Un Comité multi partenarial

politiques, institutions, associations, citoyens

## Des laboratoires d'usage

Jean Jaurès disait : « aller à l'idéal en comprenant le réel ».



# LA DiDA : « de la dignité dans les assiettes »

UNE DEMARCHE sur des rails ceux d'une charte commune qui engage les acteurs et puis six stations ....

...



**STATION ACHAT:** Collectif d'acheteurs: emplettes et cagettes

**Station URGENCE**  
Grains de sel

**OBSERVATOIRE**  
Station météo

**STATION CAFÉ /LABO CAP:**  
Participer analyser proposer

**STATION DES MOTS:**  
Théâtre : les mots de la faim/  
la criée / les écrits / les capsules vidéo...

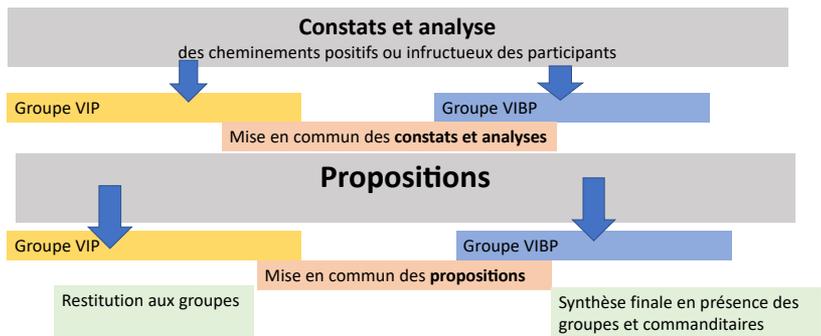
**STATION JARDINS :** réseau des jardins  
Nourriciers , terrains communaux, jardins privés, partagés







## Méthode « acteurs et partenaires » labo CAP UN SUJET choisi par les participants ou par la démarche DIDA



**VIP /**  
Personnes vivant la précarité alimentaire ou l'ayant vécu  
15 personnes , pas toujours les mêmes

**VIBP/**  
Professionnels et bénévoles intervenant dans la lutte contre la précarité  
alimentaire 10 personnes

# LES LABORATOIRES D'USAGES



**Pour que tous participent apportant leurs constats ,analyses et préconisations**



**149 consultations dans les labos CAP**



- Labo CAP du 5 juillet 2021** : 15 personnes
- Labo CAP du 13 septembre 2021** : 15 personnes et 12 professionnels
- Labo Rue du Moulin**, 21/10/2020 6 personnes ; 31/01/2021 9 personnes dont certaines de Vandoeuvre, de Nancy Haut du Lièvre, de villages
- Labo Carmela Vézélise** : 17/9/21 : 5 personnes
- Labo Lise** : 24 Aout 2021. 4 personnes / BON PLANS / Achat groupé gros volumes
- Foug** : entretien 1 personne
- Labo Free TOUL** : 31/5/2021 5 personnes ; 13/9/2021 5 personnes
- Labo NOUZ Toul** : 31/05 /2021 3 personnes
- Labo Uruffle** : 20 / 10/ 2020 **entretien une personne**
- Labo Colombey** : 24/9/ 2020 4 personnes
- EVS Laxou**, 11/2020 12 personnes ; 24/03/2021 10 personnes ; 24/08/2021 12 personnes
- Agrinoyal**, 11/2020, 4 personnes
- Jardins Neuves Maisons** ,2/ 07/ 2020. 12 personnes 15/10/2020, 8 personnes
- CCAS Toul**, 26/11/2020 1 personne, 31/03/2020 5 personnes



# Réseau des jardins nourriciers

Le Concept

Récolte de plants en excédent de production dans les jardinerie

Collaboration, mutualisation de matériel, formation, échange de graines, plants, outil, soutien mobilité, logistique

Un soutien logistique et technique national : Réseau Agriculture Urbaine et Précarité

Un soutien financier :

**Le département de Meurthe et Moselle**  
Programmes leader



**150** KG

de légumes ramassés par semaine pour le seul jardin de Neuves-Maisons



Lauréat du Trophée Economie Sociale et Solidaire d'Harmonie Mutuelle, pour l'année 2021

### Des jardins partagés dans les communes :

- Allamps
- Domèvre-en-Haye
- Frolois
- Neuves-Maisons / Pont-Saint-Vincent
- Toul, centre socio-culturel (lien avec les jardins familiaux)
- Xirocourt

### Des jardins nourriciers dans les familles :

- Voinémont
- Labo CAP du Moulin
- Jardin du Haut du Lièvre
- Jardin à Laxou

### Derniers arrivés et jardins en projet :

- Le réseau des jardins partagés du plateau (Haut du Lièvre)
- Travail avec les communes partenaires (MDS...)
- à Vézelize, à Foug



### C'EST QUOI ?

Dans le cadre De la Dignité dans les Assiettes, notre démarche collective sur Terres de Lorraine et le Sud Toullois permet l'accès à tous à une alimentation de qualité.

L'ambition portée par le réseau est de revenir à l'utilisation des terres communales pour cultiver ensemble ses légumes et s'en nourrir.

Partager l'abondance des récoltes, notamment avec ceux qui en ont le plus besoin

### POURQUOI ?

Un réseau coopératif pour mutualiser les bonnes pratiques, des formations, les bons plans pour obtenir des bons plants

### POUR QUI ?

Tous les jardiniers et groupes de jardiniers, dont le jardin a une fonction première alimentaire



Exemples d'actions concrètes :

- Des webinaires
- Des formations terrain
- Des apéros-potagers avec des échanges techniques
- Livret de recettes
- Des récoltes hebdomadaires





**Grain de Sel**  
rassemble des habitants  
et des organismes du toulouais  
qui souhaitent améliorer  
l'aide alimentaire.

Vous voulez nous aider  
et mettre votre  
"Grain de Sel" ?

**Demander  
une aide  
alimentaire,  
ce n'est pas  
toujours facile.**

Il peut arriver à chacun  
d'en avoir besoin.

**Il existe des associations  
et des organismes  
pour vous aider !**

— AIDE ALIMENTAIRE —  
*Plus rien dans le frigo ?  
Où s'adresser ?*



**C'EST TRÈS URGENT !**

Vous pouvez demander un colis alimentaire  
pour vous dépanner

→ **LA CROIX ROUGE**  
2 rue des anciens combattants d'Indochine  
54200 TOUL  
(en face de la Médiathèque)  
03 83 43 29 15  
• Lundi : 14h-17h30  
• Mercredi et vendredi : 9h-12h et 14h-17h30

→ **LES RESTOS DU CŒUR**  
Rue Drouais - 54200 TOUL  
(derrière la Poste)  
03 83 64 62 65  
• Les mardis et jeudis : 9h30-11h

**C'EST URGENT !**

Vous pouvez demander un bon d'achat  
pour vous aider exceptionnellement

→ **CCAS**  
Mairie de Toul  
13 rue de Rigny - 54200 TOUL  
03 83 63 76 27  
• Du lundi au vendredi :  
8h30-12h et 13h30-17h

→ **SECOURS CATHOLIQUE  
DU TOULOIS**  
8 rue de Rigny - 54200 TOUL  
(à côté du cinéma)  
03 83 43 45 23  
• Les mardis : 14h-16h30



**UN RAPPORT  
D'ÉTONNEMENT**



**MIEUX SE  
CONNAÎTRE : LES  
CO FORMATIONS.**

**C'EST COMPLIQUÉ  
TOUS LES JOURS !**

Vous pouvez vous inscrire aux distributions  
alimentaires  
pour être aidé toute l'année

→ **LA CROIX ROUGE**  
2 rue des anciens combattants d'Indochine  
54200 TOUL  
200 Rue de la Médiathèque  
03 83 43 29 15  
• Lundi : 14h-17h30  
• Mercredi et vendredi : 9h-12h et 14h-17h30  
Pour les personnes ayant des difficultés de paiement,  
le Croix-Rouge propose aussi l'option service  
"Paiement à 30 jours"

→ **LES RESTOS DU CŒUR**  
Rue Drouais - 54200 TOUL  
(derrière la Poste)  
03 83 64 62 65  
• Les mardis et jeudis : 9h30-11h

Vous pouvez parler de votre situation  
avec un volontaire et bénévole

→ **MAISON DES SOLIDARITÉS (MDS)**  
Centre Départemental  
Rue de la Poste - 54200 TOUL  
Espace de l'ancienne Mairie  
03 83 43 45 23



Dignité  
dans les conditions de travail des bénévoles  
dans l'accès unifié  
dans l'accès aux produits  
dans la qualité des produits

**DE LA DIGNITÉ  
DANS SON  
ASSIETTE QUOI !**



# Rapprocher les acteurs de l'économie sociale et solidaires intervenant sur la chaîne de production / transformation / transport / distribution, et créer des partenariats pour des filières solidaires

Séance 2 – 4 janvier 2022. groupe de travail 4 du COCOLUPA

*De la dignité dans les assiettes*  
une démarche en Terres de Lorraine inscrite dans le PAT Sud  
54

Des interventions/  
actions nationales



Laboratoire d'usage :  
Labo CAP  
17 janvier 2022



Vous êtes invités à une journée de réflexion, où nous pourrions partager nos rêves et nos vécus à propos de

## L'accès digne à une alimentation de qualité

Dans le cadre d'un débat autoporté du Conseil National de l'Alimentation, la question posée :

**Que faut-il faire pour que chaque personne ait un accès digne à une alimentation suffisante et de qualité ?**

*Que faire dans l'urgence ? Que faire pour l'aide alimentaire ? Que faire dans la recherche de solutions pour s'en sortir ? Que faire concernant les différentes fragilités des personnes touchées par la précarité alimentaire ?*

Le lundi 17 janvier 2022

10h à 12h et de 14h à 16h

A la Ferme De la Falsanderie, 54550 Bainville-sur-Madon



Le repas de midi est offert pour les membres des labos (sur place).

**Réponse souhaitée avant le vendredi 14/01/2022 :** précisez bien si vous venez la journée (ou seulement une partie de la journée), si vous participerez au repas de midi, et si vous avez besoin d'un co-volant pour le transport. Par email à [sophie.hege@terresdelorraine.org](mailto:sophie.hege@terresdelorraine.org) ou par téléphone au 07 49 09 52 66

Cette journée est la première d'une série de 3 labos, les suivantes seront les lundis 7/2/22 et 7/3/22.



  
**GOVERNEMENT**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## LANCEMENT DES TRAVAUX DU GROUPE DE TRAVAIL 5 DU COCOLUPA

Rendre la politique de lutte contre la précarité alimentaire participative et inclusive en co-construction avec les personnes concernées

**9 novembre 2021**



## Pourquoi ces débats autoportés ?

Le Conseil national de l'alimentation rassemble en France les principaux représentants et représentants des principaux maillons de la chaîne alimentaire. Il élabore des recommandations sur les grandes problématiques de l'alimentation à destination des pouvoirs publics et de la société dans son ensemble. Le CNA travaille actuellement sur le thème de la précarité alimentaire et souhaite recueillir la parole de citoyennes et citoyens afin d'identifier des pistes pour mieux la prévenir et la combattre.



# La lutte contre la précarité alimentaire

Evolution du soutien public à une politique sociale, agricole et de santé publique



Rapport

**Franck Le Morvan**

**Thomas Wanecq**

**Membres de l'Inspection générale des affaires sociales**



Exemple d'un  
« collectif d'acheteurs »



## « Acheteurs Groupés »

achats

**Durables** : réguliers

**Durables** : qualité des produits

**Dignes** : on peut les acheter sans tendre la main

L' **Acheteur choisit** ses produits,

Le collectif d'achat les « source », les amène

L' **acheteur** les commande et les **paie et vient les chercher**

Les labos CAP accompagnent analysent et évaluent

Emplettes  
& Cagettes



Les laboratoires d'usage  
(Labo CAP)  
dans la démarche  
*De La Dignité Dans Les  
Assiettes*

### Produits Alimentaires Élémentaires

définis par les participants lors de laboratoires d'usage

Farine, œufs, lait, pâtes, pommes de terre, deux légumes, deux fruits, huile,

**Extra** : miel, couscous, riz,

**Super extra** : les produits de nos jardins

**Super super extra** : de quoi nourrir nos amis les animaux de compagnie , « ceux qui nous empêchent d'aller nous jeter au canal »

**Super important** : de quoi avoir la santé du corps , DES PROTEINES ET VITAMINES

c'est aussi « l'hygiène, les vitamines, la viande et à manger pour les bébés »

**Question posé par le conseil d'administration : comment protéiner l'offre élémentaire alimentaire**

# Construire une stratégie avec le soutien du Chargé Territorial d'Economie Solidaire

Des **achats groupés mensuels** avec la priorité donnée aux personnes en précarité alimentaire : les VIP-prioritaires, avec les VIF-inanciers et les VIB-énévoles



Les personnes doivent être **clients** adhérents (1 euro par familles ou plus) et doivent signer et être en accord avec la charte de la démarche



**AGRICULTURES  
& TERRITOIRES**  
CHAMBRES D'AGRICULTURE

### Question :

Est-ce qu'on peut s'appuyer sur eux pour trouver  
**les producteurs** acceptant d'être nos  
partenaires  
**sourcer une partie des produits**  
auprès de ceux-ci

### Réponse : OUI

si vous pouvez vous glisser dans cette négociation qui a eu lieu entre le département et les agriculteurs

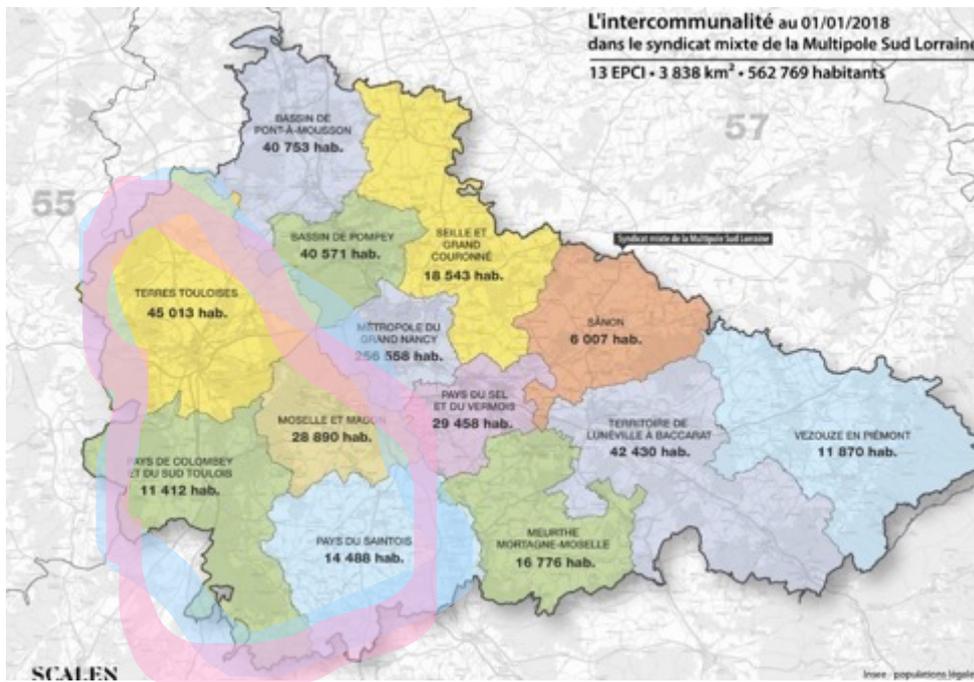
Nous avons pu alors bénéficier des produits et tarifs négociés depuis une dizaine d'année par le département auprès des agriculteurs locaux dans le souci de donner une part importante de produits locaux et bio dans la restauration collective.

### Difficultés:

- Un seul lieu de livraison des produits
- Une régularité dans les volumes
- Avoir de la trésorerie pour ne pas inquiéter les producteurs
- Faire nos preuves comme bénévoles
- Trouver un lieu pour préparer les cagettes
- Trouver un lieu pour entreposer les produits
- Trouver des lieux de livraisons et de l'accompagnement

Partenariat avec la banque alimentaire

# On se tourne vers le département



Extrait d'interview de Mme Bausert-Leick

- « dans le cadre du plan de Lutte contre la pauvreté des échanges en Meurthe-et-Moselle ont eu lieu et

**six conférences territoriales de développement social (CTDS)**

ont été organisées.

Le sujet qui sort : **l'alimentation.**

Une charte est alors signée entre le département, l'état, et les associations de distribution alimentaire

Les Maisons des solidarités et les CCAS se mobilisent et sont la cheville ouvrière de cet accès en qualité, quantité et dignité voulu par le département

# Définition du panel et Sourcing des produits en lien avec les possibilités financières des personnes

Et puis des produits sourcés par les personnes des labo CAP

- **du couscous** trois grains fait par une coopérative au Maroc connue par des participants
- **des aliments pour animaux** obtenus à Auchan en dons
- **des agrumes** venues chaque semaine depuis l'Espagne d'un groupe de paysans qui ont de la famille en lorraine
- **du miel** venu du Maroc, il n'y en a pas cette année
- **de la farine et des lentilles** de notre producteur bio qui est avec nous depuis le début de l'aventure
- **des légumes** du premier agriculteur qui a travaillé avec nous lors de sa conversion bio
- **des pommes** d'une productrice qui nous accompagne depuis le début etc...

Et puis **des produits faits par les acheteurs** ... des friandises de Noël

Pommes de terre
Pommes de terre
<b>Total</b>
<b>Total</b>
<b>Pommes certifiées Vergers Eco Responsables</b>
<b>Poires</b>
<b>Gourdes de purée de fruits - Mirabelles de Lorraine- 100 gr</b>
<b>Gourdes de purée de fruits - Cerises- Mirabelle- Pommes - 100 gr</b>

Bourguignon Cube 60/80 gr - Viande du Terroir Lorrain
Steak haché 125 gr x2 format GMS - Viande du Terroir Grand Est
Steak haché 125 gr x 12 format RHD - Viande du Terroir Grand Est
<b>Steak haché surgelé 120 gr x 50 - Viande du Terroir Grand Est</b>
<b>Total</b>
Bourguignon maigre (Collier - Basse Cote)- Viande du Terroir Lorrain

<b>Carré de Lorraine 230</b>
<b>Munster Val de Weiss 200 g fond de boîte Fabriqué en 54 et affiné en Alsace</b>
<b>Crème de Munster Val de Weiss 150 g</b>
<b>Total</b>
<b>Œufs calibres L</b>
<b>Œufs calibre M et L</b>

<b>Œufs plein air, calibres différents M et L</b>
<b>Œufs calibre moyen</b>
<b>Total</b>
<b>Œufs bio calibre moyen</b>
<b>Total</b>
Pâtes artisanales
Huile artisanales

Steak haché Lorrain 15 % MG - 125 g sous atmosphère
Haché cheveux d'ange Viande du Terroir Lorrain - poche de 1 kg

Produits Possibles



# Communication

## Emplettes & Cagettes



Chaque mois, l'association Emplettes et Cagettes vous propose à la vente un

### Panier alimentaire élémentaire

Vous commandez et prépayez les produits que vous souhaitez parmi une liste de **produits de qualité à prix accessible**.

Les produits proposés sont choisis selon votre demande et vos retours, votre panier est donc **personnalisable**.

Vous précommandez au début du mois et vous récupérez vos produits **autour du 20** du mois.

Ce projet s'inscrit dans la démarche **De la dignité dans les assiettes** au sein du pays Terres de Lorraine.

## Comment commander ?

- Auprès des **associations partenaires** qui vous aident dans vos démarches d'inscription et de commande
- Auprès du **Centre Socio-culturel**, de la **MDS**, du **CCAS** ou du **CIAS** de l'endroit où vous habitez
- Directement **auprès de l'association**.

Pour une cotisation annuelle de **1 euro par famille** vous adhérez à notre réseau et bénéficiez de notre offre de panier alimentaire élémentaire. Vous pouvez également **soutenir l'association** en optant pour une cotisation plus élevée de 5 à 150€.

### Plus d'informations :



[emplettesetcagettes@gmail.com](mailto:emplettesetcagettes@gmail.com)



Emplettes et Cagettes

# Quelques chiffres

## une tonne de fruits et légumes :

650 kg de pommes de terre, 200 kg de carottes et 200 kg de pommes (sans compter les autres produits)

12 agriculteurs, coopératives et commerçants partenaires fournisseurs

100 foyers touchés / 400 personnes

80 % déclarent que « leur frigo a du mal à se remplir »

des associations adhérentes / réseau 7 associations ( sur la metropole 6)

Base de 900 clients potentiels actuellement

- Commandes directes
- Commandes via les maisons des solidarités
- Commandes via les CCAS
- Associations partenaires
- Commandes via les 13 Labo Cap
- Epicerie sociale et solidaire

9 lieux de livraison

17 personnes de l'association présentes bénévolement pendant les ventes

### Questions: le **serviciel**

limites du bénévolat  
modèle économique  
logistique/ dernier KM  
ingénierie  
expérience client/ UX / service design

# Bon de commande décembre

## Emplettes et Cagettes, la page spéciale de Noël - décembre 2021

L'association Emplettes et Cagettes vend des sacs avec son logo, pour soutenir son fonctionnement.

Je souhaite commander ... exemplaire(s) du sac « Emplettes et Cagettes » au prix de 20€ l'unité. J'ajoute le prix total à ma commande de décembre.



Le poinsettia (appelé Etoile de Noël) est une plante au feuillage vert et rouge. Nous proposons sur le bon de commande de décembre cette plante à la taille de 9 cm de haut.



N'oubliez pas de compléter cette page et de la joindre à votre bon de commande si vous êtes intéressés.

### Emplettes et Cagettes continue en 2022 !

La prochaine commande sera à passer avant le 12/01 pour un retrait le 20/01.

Vous pouvez dès maintenant adhérer pour 2022 en complétant le bulletin d'adhésion et en payant

- 1€ par famille
- Ou une adhésion de soutien à 10€, 20€, 50€, ou plus

De la nourriture pour animaux ainsi que des boules de graines pour les oiseaux sont disponibles auprès de l'association.

Je souhaite prendre connaissance de la liste des produits et de leur prix indicatif

Quelques adhérents de l'association recherchent chaque semaine les « bons plans d'achats en gros », dans les publicités des supermarchés.

Je souhaite recevoir ces informations (par email ou téléphone tel que complété sur l'avant de ce bon de commande)

Merci pour votre confiance et votre participation à Emplettes et Cagettes !

Le CA de l'association vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et sera heureux de vous retrouver en 2022.



## Bon de commande – Décembre

A retourner par mail ([emplettescagettes@gmail.com](mailto:emplettescagettes@gmail.com)) ou à déposer **jusqu'au lundi 13/12/21, 17h**. Joindre preuve du virement par mail, ou les espèces ou le chèque (à : Emplettes et Cagettes) à Malraux - Place Henri Miller, Toul.

Information sur le commanditaire :		Nombre de personnes concernées par la commande :
NOM et prénom :		
Mail :		
Téléphone :		
Adresse :		
<b>Je récupère ma commande : jeudi 23/12, après-midi</b> (se renseigner pour l'horaire précis, auprès de votre interlocuteur Emplettes et Cagettes)		
<input type="checkbox"/> Toul (centre Malraux)		<input type="checkbox"/> Labo Rural
<input type="checkbox"/> Neuves-Maisons (Maison Vie Associative)		<input type="checkbox"/> Labo Haïde
<input type="checkbox"/> Francas Haut du Lièvre		<input type="checkbox"/> Labo Carmela
<input type="checkbox"/> Bazar Lisette		

Produits	Prix à l'unité	Unité	Quantité commandée	Total
Pommes de terre (variété Elodie)	2,10 €	Filet de 5 kg		
Pommes à compote (HVE – Lorraine)	1,27 €	Kg		
Butternut Bio – local Toulouais – sous réserve de quantité	1,50 €	Pièce		
Carottes Bio – local Toulouais	1,00 €	Kg		
Oignons Bio	1,50 €	Kg		
Citrons (coopérative Espagne)	1,50 €	Kg		
Mandarines (coopérative Espagne)	2,00 €	Kg		
Oranges (coopérative Espagne)	1,50 €	Kg		
Lait UHT (coopérative locale)	0,79 €	Litre		
Œufs calibre moyen, plateau de 30	2,85 €	Plateau (30)		
Farine Bio locale (amener un contenant)	1,35 €	Kg		
Lentilles Bio locales (amener un contenant)	3,04 €	Kg		
Riz parfumé (amener un contenant)	1,71 €	Kg		
Pâtes artisanales 1 <sup>er</sup> choix locales	4,01 €	Kg		
Pâtes artisanales locales (2 <sup>nd</sup> choix)	2,62 €	Kg		
Semoule (coop Maroc)	3,00 €	Kg		
Miel de thym Maroc - pot de 250g	7,00 €	Pot (250 g)		
Miel de jujubier Maroc - pot de 250g	7,00 €	Pot (250 g)		
Poinsettia (« étoile de Noël »), plante haute de 9 cm 	1,50 €	La plante		
Sachet de friandises pour Noël, environ 125g, confectionnées par les adhérents	0,20 €	Le sachet		
<b>TOTAL</b>				

Des sacs au logo d'Emplettes et Cagettes sont disponibles au prix de 20€ pour soutenir l'association (voir page 2)

Emplettes et Cagettes  
IBAN : FR 76 1027 8046 0000 0207 7490 160  
Site André Malraux, Place Henri Miller, Toul



Bon de  
Commande  
de janvier  
2022

Produits	Prix à l'unité	Unité	Quantité commandée	Total
Pommes de terre bio (variété Charlotte)	0,80 €	Kg		
Pommes de terre (variété Zen)	2.10	Filet de 5 kg		
Pommes à compote	1,27 €	Kg		
Pommes variété Jonagold	1,70 €	Kg		
Courge, par quartier de 1kg	1,30 €	Kg		
Carottes bio	1,00 €	Kg		
Oignons bio	1,50 €	Kg		
Citrons (coopérative Espagne)	1,50 €	Kg		
Mandarines (coopérative Espagne)	2,00 €	Kg		
Oranges (coopérative Espagne)	1,50 €	Kg		
Lait UHT (coopérative locale)	0,79 €	Litre		
Œufs, plateau de 30. Apportez vos boîtes à œufs pour les transporter en toute sécurité !	2,85 €	Plateau (30)		
Farine bio locale	1,35 €	Kg		
Lentilles bio locales	3,04 €	Kg		
Riz parfumé	1,71 €	Kg		
Pâtes artisanales 1 <sup>er</sup> choix locales	4,01 €	Kg		
Pâtes artisanales locales (2 <sup>nd</sup> choix)	2,62 €	Kg		
Semoule (coop Maroc)	3,00 €	Kg		
Adhésion 2022 (si vous ne l'avez pas encore payé)	<input type="checkbox"/> 1€	<input type="checkbox"/> 10€	<input type="checkbox"/> Autre : .....€	
<i>Sac au logo d'Emplettes et Cagettes pour soutenir l'association</i>	20€	Le sac en toile de jute		

Des bons plans d'achat partagés

Des produits en bons plans chaque quinzaine

Protéinés, viande, etc...

D'hygiène

Pour les bébés, puériculture

Magasin + date	Produit + marque	Détails de l'offre		Prix au kg/ à l'unité / au L
<b>E.Leclerc :</b> du 19 au 30 octobre	Assouplissant SOUPLINE	2 produits X 2,87L = 5,7L	= 5,13\$	0,90\$/L
<b>Aldi :</b> du 19 au 23 octobre	Oignons jaunes	Cat 1		0,59\$/kg
	Poires	Cat 1		1,59\$/kg
	Clémentines	Filet de 1,5kg	= 2,25\$	1,50\$/kg
	Cuisses de poulet déjointsées	2kg	= 4,99\$	2,50\$/kg
	Cuisses de Toulouse	8 pièces		4,49\$/kg
<b>Auchan :</b> du 20 au 26 octobre	Dentifrice AQUAFRESH	4 produits ( 75 ml l'unité )	= 1,94\$	0,49\$/unité
	Gel douche FA	4 produits ( 250 ml l'unité )	= 2,52\$	0,63\$/unité
	Serviettes hygiéniques ALWAYS	8 paquets ( 36 pièces le paquets )	= 7\$	0,88\$/unité
	Lait demi-écrémé LACTEL	9X1L	= 6,15 \$	0,68\$/L
	Rouelle de jambon ( porc ) à mijoter	1 pièce		4,25\$/kg
	Longe sans os ( porc ) à rôtir	caissette		4,95\$/kg
	Petits pois carottes D'AUCY	6 boîtes ( 350g l'unité )	= 5\$	0,84\$/unité
	Couppelles de fruits BLENDINA ( bébé dès 6 mois )	( Mélange ) 12 produits ( 100g l'unité )	= 2,96\$	0,25\$/unité
<b>Cora :</b> du 19 au 25 octobre	Pommes golden/ royal gala / canada	Cat 1 Cal 136/200		1,19\$/kg
	Poules prêtes à cuire AUTOUR DE LISE	Lot de 2		2,29\$/kg
	Papier wc rose CORA	Maxi rouleau 2 plis 12 rouleaux	= 2,58\$	0,21\$/unité
<b>du 25 au 31 octobre</b>	Liquide vaisselle PAIC INTEGRAL 5	Lot de 12 ( 750ml l'unité )	= 14,29\$	1,20/unité
	Volaille canard Siebert prêt à cuire			4,90\$/kg
	Courge butternut	Cat 1		1,29\$/unité
	Potimarron	Cat 1		1,29\$/unité
	Poireau	Botte 1kg cat 1		1,29\$/unité; kg
	Longe sans os filet ou échine à rôtir	Porc saint Nicolas		4,99\$/kg
	Longe rouelle de jambon à rôtir	Porc saint Nicolas		3,49\$/kg
	Cuisse de dinde à rôtir			3,99\$/kg
<b>Intermarché :</b> du 19 au 23 octobre	Clémentines	Cat 1 cal 3/4	2 kg = 2,49\$	1,25\$/kg
	Pommes de terre non lavée	Cat 2 cal 40/60	5 kg = 1,49\$	0,30\$/kg
	Choux blanc ou rouge ou vert			0,99\$/unité
<b>du 19 au 24 octobre</b>	Viande bovine	( Bourguignon )		4,90\$/kg
	Viande bovine	( Pot au feu avec os )		4,30\$/kg
<b>du 19 au 31 octobre</b>	Yaourt PANIER DE YOPLAIT	8 pots ( 130g l'unité )	= 1,35\$	0,17\$/unité
	Cacao BENCO	800g	= 1,92\$	2,40\$/kg
	Lait croissance 3 nature ( bébé ) LACTEL	Pack de 8 ( 1L l'unité )	= 7,90\$	0,99\$/L
	Coulis de tomate HEINZ	3 pots ( 210g l'unité )	= 1,27\$	0,43\$/unité
	Mascarpone CASA AZZURRA	250g l'unité		1,05\$/unité
	Papier wc blanc RENOVA	48 pièces	= 9,99\$	0,21\$/unité



# Ils et elles en parlent....



Les laboratoires d'usage  
(Labo CAP)  
dans la démarche  
*De La Dignité Dans Les  
Assiettes*

*« Faudrait aussi de la viande »  
« Et des poireaux et des salades »*



- *« Depuis je fais des économies, il me reste jusqu'à 50 euros sur mon RSA »*
- *« J'ai vu les carottes ... On a fait tous un pot au feu »*
- *« Je recommence à tout faire, je cuisine, les produits sont bons tu fais vite la différence »*
- *« Les pommes de terre faudrait les premières celles qui font des bonnes frites pour mon homme »*

- *« Le lait est bon , on fait les yaourts dans la couverture, le fromage blanc »*
- *« Avec le petit lait et farine on fait la brioche »*
- *« Je vais moins au marché, je suis moins tentée »*
- *« J'achète plus du tout fait, ça me plait plus »*

# MERCI

