

## Contact / Commandes

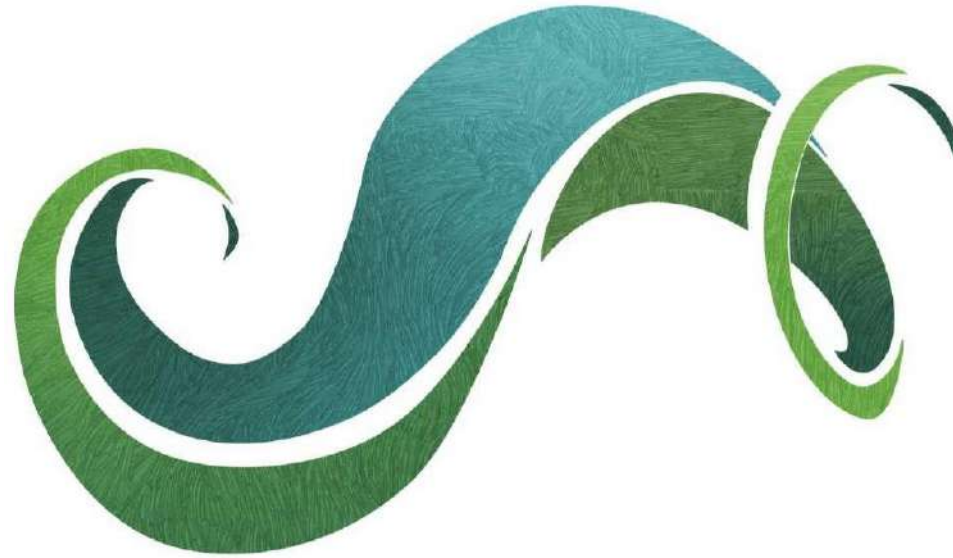
### Envois de colis sur demande

Gabrielle Le Mercier

06 58 79 97 56

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

  fileauvert



# FILEAUVERT

Préparations gourmandes et concentrées en **Spiruline**

*Prix pros disponibles sur demande  
pour les magasins, restaurants, traiteurs...*



# SPI-DIP

## Mayoline Ail & Citron



### 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)

### Conservation

entre 4°C et 8°C

**DLC : 4 mois.**

Par précaution, nous indiquons "Consommer dans les 6 semaines après ouverture". Cependant, si la Mayoline est bien remise au réfrigérateur et non souillée avec des cuillères sales, elle peut se conserver jusqu'à la date indiquée même entamée.

### Comparaison des valeurs nutritionnelles Mayoline vs Mayonnaise classique

	Mayoline	Mayonnaise classique
<b>kJ</b>	<b>1 724</b>	2 687
<b>Lipides</b>	<b>42</b>	79
<b>Protéines</b>	<b>3</b>	1
<b>Sel</b>	<b>1</b>	1,4

### 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 issus de l'agriculture biologique.*

### Avantages

- 100% huile de colza pressée à froid riche en oméga 3,
- 2 fois moins grasse qu'une mayonnaise classique (42 % MG versus 90%) et 3 fois plus protéinée,
- Produits locaux : Huile du Cantal, spiruline française, soja français
- Produits non pasteurisés et non stérilisés : **nutriments et saveurs mieux conservés**

### Conditionnements et prix

**100g : 5€50 soit 55€/kg**

**200g : 10€ soit 50€/kg**

**400g : 16€50 soit 41,25€/kg**



# SPI-DRY

## Zaatar Auvergnat, riche en Spiruline



### Conseils d'utilisation

Pour le manger "à la libanaise", versez le Zaatar dans une coupelle et mélangez-le avec de l'**huile** et une **pointe d'acidité** comme du vinaigre de cidre, du vinaigre balsamique ou encore du jus de citron. Dégustez-le avec du pain, des légumes crus ou comme sauce pour un plat.

Vous pouvez aussi l'utiliser sec en assaisonnement sur une **salade**, dans un **houmous** ou un **guacamole**, sur du **poisson** ou une **poêlée de légumes**.

**Produit séché à basse température**  
**Ne pas le cuire afin de conserver toutes ses propriétés**

### Ingrédients

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

(\*) : *Ingrédients issus de l'agriculture biologique*

### Conservation

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

DDM : 12 mois

### Avantages

Un Zaatar **plus local** ! Thym et Ortie sont ramassés en Auvergne. Le sumac est remplacé par le zeste de citron.

Riche en Spiruline française et artisanale (25% dans la poudre sèche, soit 10-12% une fois imbibé d'huile).

Le Zaatar constitue une espèce de « pesto d'hiver » qui se conserve très bien et facile à préparer en dernière minute pour un apéro improvisé par exemple.

### Conditionnements et prix

25g : **4€50** soit 180 €/kg

75g : **12€** soit 160 €/kg

150g : **20€** soit 133 €/kg



# SPI-FRESH

## Tartare

### Algues & Spiruline



#### Conseils d'utilisation

Ce tartare est délicieux en **tartines** ou sur des **toasts** pour l'apéro.

Il peut également s'utiliser comme un **pesto** classique en accompagnement des **pâtes** ou du **riz**.

Le tartare d'algues de Fileauvert se marie très bien avec une **salade de crudités** ou encore avec des **huîtres** !

#### Comparaison des valeurs nutritionnelles SPI-Fresh vs Tartare classique

	SPI-Fresh	Classique
<b>kJ</b>	<b>1243</b>	1124
<b>Lipides</b>	<b>27</b>	23
<b>Protéines</b>	<b>4,3</b>	2,6
<b>Sel</b>	<b>0,7</b>	2

#### Avantages

- **100% huile de colza pressée à froid** riche en oméga 3
- Le tartare est composé d'un mélange de 3 algues très vertueuses.
- Produits **locaux** : huile et oignons proviennent du Cantal.
- Produits **100% CRUS**: nutriments et saveurs mieux conservés

#### Conservation

entre 4°C et 8°C

**DLC : 4 mois.**

Une fois ouvert, le tartare se conserve très bien. Par précaution, nous avons indiqué "Consommer dans les 8 semaines après ouverture". Mais si le pot est bien remis au réfrigérateur et n'est pas souillé avec des cuillères sales, alors, le tartare peut se garder jusqu'à la date indiquée.

#### Ingrédients

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

(\*): *Ingrédients issus de l'agriculture biologique.*

#### Conditionnements et prix

**100g : 6€50 soit 65 €/kg**

**200g : 12€ soit 60 €/kg**

**400g : 20€ soit 50 €/kg**



# SPI-BOMB

## Saveurs asiatiques & Spiruline



### Conseils d'utilisation

La SPI BOMB est légèrement pimentée et peut convenir à toutes et à tous.  
Elle assaisonne merveilleusement les salades, les pâtes, le riz ou tout autre plat de votre choix. Laissez libre cours à votre imagination.

### Conservation

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

**DDM : 12 mois**

### Valeurs nutritionnelles de la SPI-BOMB

**KJ : 1543**

**Lipides : 35**

**Protéines : 7,6**

**Sel : 0,8**

### Ingrédients

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

(\*): *Ingrédients issus de l'agriculture biologique.*

### Avantages

- 100% **huile de colza pressée à froid** riche en oméga 3
- Son goût torréfié prononcé est adouci par le côté sucré de l'ail noir.
- Sauce pimentée, mais passe partout
- Elle associe les bienfaits de **l'ail noir** et de la **spiruline**.

### Conditionnements et prix

**100g : 5€50** soit 55€/kg

**200g : 10€** soit 50 €/kg

**400g : 16€50** soit 41,25 €/kg



# SPI-NUT

## Pâte à tartiner

### Caroube & Spiruline



#### Conseils d'utilisation

Notre pâte à tartiner peut se dévorer sur une crêpe, une gaufre, une tranche de pain ou encore une brioche.

Pour les plus gourmands, elle peut se déguster à la petite cuillère.

#### Conservation

Conserver à température ambiante et à l'abri de la lumière. Le phénomène de décantation est normal. **Remuez** le SPI-NUT avant chaque dégustation.

**DDM : 6 mois**

#### Comparaison des valeurs nutritionnelles de la SPI-NUT Caroube vs pâte à tartiner classique

	SPI-NUT	Classique
<b>kJ</b>	<b>2352</b>	2498
<b>Lipides</b>	<b>43</b>	35
<b>Protéines</b>	<b>14</b>	5
<b>Sel</b>	<b>32</b>	55

#### 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 issus de l'agriculture biologique.*

#### Avantages

- 100% huile de colza pressée à froid pour faire le plein en oméga 3
- La texture est légèrement **croustillante** grâce aux brindilles de Spiruline et aux éclats de noix.
- Une pâte à tartiner qui convient aux petits comme aux grands et qui est deux fois moins sucrée qu'une pâte à tartiner classique du commerce.
- Saveurs originales par le cacao remplacé par la **caroube, plus locale et plus durable.**

#### Conditionnements et prix

**100g : 7€** soit 70 €/kg

**200g : 13€** soit 65 €/kg

**400g : 22€** soit 55 €/kg



# SPI-NUT

## Pralin peu sucré Noisette & Spiruline

Produit non pasteurisé / NE PAS CUIRE



### Conseils d'utilisation

Notre pralin peut se manger tel quel à la petite cuillère à la fin du repas ou pour un **encas**, dans un **yaourt**, avec une **compote** ou un **fruit**.

Il peut également remplacer une pâte à tartiner classique et se déguster sur du **pain** ou une **crêpe**.

### Conservation

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

Le phénomène de décantation est normal.

**DDM : 6 mois**

### Comparaison des valeurs nutritionnelles du SPI-NUT Pralin vs pâte à tartiner classique

	SPI-NUT	Classique
<b>kJ</b>	<b>2 483</b>	2 498
<b>Lipides</b>	<b>56</b>	35
<b>Protéines</b>	<b>14</b>	5
<b>Sel</b>	<b>17</b>	55

### Ingrédients

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

(\*): *Ingrédients issus de l'agriculture biologique.*

### Avantages

- 100% **huile de colza pressée à froid** riche en oméga 3
- Un pralin très **gourmand** mais très peu sucré.
- Sa texture est légèrement **croustillante** grâce aux brindilles de spiruline et aux éclats de noisettes.
- C'est une pâte à tartiner idéale pour les **sportifs** car riche en protéines et **4 fois moins sucrée** qu'une pâte à tartiner classique.

### Conditionnements et prix

**100g : 7€** soit 70 €/kg

**200g : 13€** soit 65 €/kg

**400g : 22€** soit 55 €/kg



# SPI-QUICK

## Figues, Sésame & Spiruline



### Conseils d'utilisation

Nos barres sont parfaites à croquer à la **pause-café**, au **goûter**, comme **encas** pour remplacer un **snack** ou au petit déjeuner pour les pressé.e.s !

Idéales pour les **sportifs** car sans sucre ajouté, vous pouvez les prendre avant, pendant et/ou après l'effort.

### Conservation

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

Après ouverture, il suffit de bien refermer le sachet avec un clip ou un élastique.

**DDM : 6 mois**

### Comparaison des valeurs nutritionnelles du SPI-QUICK vs barre énergétique classique

	SPI-QUICK	Barre énergétique classique
<b>kJ</b>	<b>1 683</b>	1 617
<b>Protéines</b>	<b>17</b>	8
<b>Glucides</b>	<b>37,1</b>	60

### Ingrédients

Graines de sésame (26%)\*, Figues séchées\* (figues séchées + farine de riz) (23%), flocons d'avoine sans gluten\*, **Spiruline artisanale (10%)**, raisins secs\*, jus de citron\*.

(\*) : *Ingrédients issus de l'agriculture biologique.*

### Avantages

- Un encas sain : ni sucre, ni sirop, ni miel ajouté
- **2 fois plus protéinées et 1/3 moins sucrées que les barres du commerce**
- Un format de petites tablettes qui permet de les transporter facilement et de prendre un « Croc » de temps en temps
- Tous les ingrédients sont crus.
- 1 carré = 2 comprimés de spiruline = 1g de spiruline

### Conditionnements et prix

**30g : 3€50** soit 116,66 €/kg

**60g : 5€50** soit 91,70 €/kg

**160g : 12€** soit 75,00 €/kg

**240g : 16€50** soit 68,75 €/kg



# SPI-QUICK

## Dattes, Cacahuètes & Spiruline



### Conseils d'utilisation

Nos barres sont parfaites à croquer à la **pause-café**, au **goûter**, comme **encas** pour remplacer un **snack** ou au petit déjeuner pour les pressé.e.s !

Idéales pour les **sportifs** car sans sucre ajouté, vous pouvez les prendre avant, pendant et/ou après l'effort.

### Conservation

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

Après ouverture, il suffit de bien refermer le sachet avec un clip ou un élastique.

**DDM : 6 mois**

### Comparaison des valeurs nutritionnelles du SPI-QUICK vs barre énergétique classique

	SPI-QUICK	Barre énergétique classique
<b>kJ</b>	<b>1 650</b>	1 617
<b>Protéines</b>	<b>15,7</b>	8
<b>Glucides</b>	<b>39,2</b>	60

### Ingrédients

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

(\*) : *Ingrédients issus de l'agriculture biologique.*

### Avantages

- Un encas sain : ni sucre, ni sirop, ni miel ajouté
- **2 fois plus protéinées et 1/3 moins sucrées que les barres du commerce.**
- Un format de petites tablettes qui permet de les transporter facilement et de prendre un « Croc » de temps en temps.
- Tous les ingrédients sont crus sauf les cacahuètes.
- 1 carré = 2 comprimés de spiruline = 1g de spiruline

### Conditionnements et prix

**30g : 3€50** soit 116,66 €/kg

**60g : 5€50** soit 91,70 €/kg

**160g : 12€** soit 75,00 €/kg

**240g : 16€50** soit 68,75 €/kg



# SPI-QUICK

## Pommes, Epices Chai & Spiruline



### Conseils d'utilisation

Nos barres sont parfaites à croquer à la **pause-café**, au **goûter**, comme **encas** pour remplacer un **snack** ou au petit déjeuner pour les pressé.e.s !

Idéales pour les **sportifs** car sans sucre ajouté, vous pouvez les prendre avant, pendant et/ou après l'effort.

### Conservation

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

Après ouverture, il suffit de bien refermer le sachet avec un clip ou un élastique.

**DDM : 12 mois**

### Comparaison des valeurs nutritionnelles du SPI-QUICK vs barre énergétique classique

	SPI-QUICK	Barre énergétique classique
<b>kJ</b>	<b>1 772</b>	1 617
<b>Protéines</b>	<b>16,2</b>	8
<b>Glucides</b>	<b>41,3</b>	60

### 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 issus de l'agriculture biologique.*

### Avantages

- Un encas sain : ni sucre, ni sirop, ni miel ajouté
- **2 fois plus protéinées et 1/3 moins sucrées que les barres du commerce.**
- Un format de petites tablettes qui permet de les transporter facilement et de prendre un « Croc » de temps en temps.
- Tous les ingrédients sont crus sauf les cacahuètes.
- 1 carré = 2 comprimés de spiruline = 1g de spiruline

### Conditionnements et prix

**30g : 3€50** soit 116,66 €/kg

**60g : 5€50** soit 91,70 €/kg

**160g : 12€** soit 75,00 €/kg

**240g : 16€50** soit 68,75 €/kg



# SPI-QUICK

## Tomates, Olives & Spiruline



### Conseils d'utilisation

Nos barres sont parfaites à croquer à la **pause déjeuner**, comme **encas salé** pour remplacer un **snack** ou encore en petits morceaux à partager pour **l'apéritif**.

Idéales pour les **sportifs** car sans sucre ajouté, vous pouvez les prendre avant, pendant et/ou après l'effort.

### Conservation

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

Après ouverture, il suffit de bien refermer le sachet avec un clip ou un élastique.

**DDM : 6 mois**

### Comparaison des valeurs nutritionnelles du SPI-QUICK vs barre énergétique classique

	SPI-QUICK	Barre énergétique classique
<b>kJ</b>	<b>1 650</b>	1 617
<b>Protéines</b>	<b>15,7</b>	8
<b>Glucides</b>	<b>39,2</b>	60

### 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 issus de l'agriculture biologique.*

### Avantages

- Un encas sain : ni sucre, ni sirop, ni miel ajouté
- **2 fois plus protéinées et 1/3 moins sucrées que les barres du commerce.**
- Un format de petites tablettes qui permet de les transporter facilement et de prendre un « Croc » de temps en temps.
- Tous les ingrédients sont crus sauf les cacahuètes.
- 1 carré = 2 comprimés de spiruline = 1g de spiruline

### Conditionnements et prix

**30g : 3€50** soit 116,66 €/kg

**60g : 5€50** soit 91,70 €/kg

**160g : 12€** soit 75,00 €/kg

**240g : 16€50** soit 68,75 €/kg

# Les assortiments

Pour offrir, pour s'offrir ou pour déguster tous nos produits en une fois, nous vous régalaons avec nos assortiments **sucrés, salés** ou **sucrés et salés**.

## SPI-BOX salée : 27€

- **Les 5 produits salés en petit format :**

- 1 pot de 100g de SPI FRESH (tartare d'algues)
- 1 pot de 100g de SPI DIP (Mayoline)
- 1 pot de 100g de SPI BOMB
- 1 sachet de 25g de Zaatar
- 1 barre vitaminée salée



## SPI-BOX sucrée : 30€

- **Les 5 produits sucrés en petit format :**

- 1 SPI QUICK Dattes, Cacahuètes & Spiruline
- 1 SPI QUICK Pommes, Epices Chaï & Spiruline
- 1 SPI QUICK Figs, Sésame & Spiruline
- 1 pot de 100g de SPI NUT Noisettes & Spiruline
- 1 pot de 100g de SPI NUT Caroube, Noix & Spiruline

## SPI-BOX sucrée et salée : 55€

- **Nos 10 produits en petit format**





# SPIRULINE artisanale et biologique sous forme de brindilles

## Ingrédients

**Spiruline\* brute de qualité artisanale**

**Protéines** : 65 à 70 %

(\*) : *Ingrédients issus de l'agriculture biologique.*

## Conseils d'utilisation

A saupoudrer sur une **salade** ou une **soupe**, à intégrer dans un **muesli**, une **compote**, un **yaourt**, une **vinaigrette**, un **smoothie**...

Laissez libre cours à votre **imagination** !

## Caractéristiques

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

## Conservation

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

**DDM** : 1 à 2 an selon les lots disponibles

## Fournisseur

Spiruline de Gironde BIO :  
«**La Spiruline Libournaise**»



## Conditionnements et prix

**100g : 17€**

**200g : 32€**

**500g : 75€ - soit 15€/100g**

# 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

**Mauris - 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

**Senlis (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) et Bougnatdrive.fr Livraisons mensuelles :** Clermont, Issoire, Lempdes, Tallende, Orcet, Vic le Comte, Vergongheon, Vichy, Varenne sur Allier, Cusset, Lapalisse, Orcet, Riom, Ceyrat.

## **Le comptoir des Potagers (78)**

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

## **MARCHÉS – Présence mensuelle :**

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

**Velzic** – le 3<sup>ème</sup> 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-Roi et Viroflay.