

Contact / Commandes :

Gabrielle Le Mercier

06 58 79 97 56

fileauvert@gmail.com

  fileauvert



FILEAUVERT

Préparations gourmandes
et concentrées en Spiruline



SPI-DIP

Mayoline Ail & Citron

Produit non pasteurisé / NE PAS CUIRE



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 gris.
(*): *Ingrédients bio.*

Conservation : entre 4°C et 8°C

DLC : 4 mois. Une fois ouvert, la mayoline 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 mayoline peut se garder jusqu'à la date indiquée, même ouverte.

Mes valeurs nutritionnelles VS
Mayonnaise classique du commerce:

- kJ : **1724** / 2687 (commerce)
- Lipides : **42** / 79 (commerce)
- Protéines : **3** / 1 (commerce)
- Sel : **1** / 1,4 (commerce)

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 \(c'est la crème soja et le pigment bleu de la spiruline qui ressortent\)](#)

Conditionnements et prix :

100g : 5€50

200g : 10€

400g : 16€50

- **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 **CRU** : nutriments et saveurs mieux conservés



SPI-DRY

Zaatar revisité, riche en Spiruline

Produit séché à basse t° - NE PAS CUIRE



Ingrédients : Graines de sésame*, **Spiruline artisanale française* (25%)**, thym d'Auvergne*, orties d'Auvergne*, zeste de citron*, sel gris. (*): *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**.

Conditionnements et prix :

25 g : 4€50

75 g : 11€50

150g : 19€50

Infos à mettre en avant :

- Un Zaatar plus local ! Thym et Ortie sont ramassés en Auvergne. Sumac remplacés par le zeste de citron.
- Riche en Spiruline française et artisanale (25% dans la poudre sèche, soit 10-12% une fois imbibé d'huile)
- Constitue 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



Produit non pasteurisé / NE PAS CUIRE

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 :

100 g : 6€50

200 g : 12€

400 g : 20€50

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 **CRU** : nutriments et saveurs mieux conservés

SPI-NUT

Pralin peu sucré Noisette & Spiruline

Produit non pasteurisé / NE PAS CUIRE



Ingrédients : Noisettes grillées* (70%), **Spiruline artisanale française (10%)**, huile de colza du Cantal*, sucre non raffiné*, sel gris.

(*): *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 : **18** / 45 (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 :

100 g : 7€

200 g : 13€

400g : 22€50

- 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** pressée à froid ☐ omégas 3



SPI-QUICK

Dattes, Cacahuètes

& Spiruline



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 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 : 6 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 (soit 2 barres classiques) : **5€50**

160g (soit 5-6 barres classiques) : **13€**

240g (soit 8 barres classiques) : **16€50**

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 : 6 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 (soit 2 barres classiques) : **5€50**

160g (soit 5-6 barres classiques) : **13€**

240g (soit 8 barres classiques) : **17€**

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 cacaahuètes
- 1 CROC (carré prédécoupé) = 2 comprimés de spiruline = 1g de spiruline



SPI-QUICK

Figues, Sésame & Spiruline



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

(*): *Ingrédients bio.*

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

Conditionnements et prix :

60g (soit 2 barres classiques) : **5€50**

160g (soit 5-6 barres classiques) : **13€**

240g (soit 8 barres classiques) : **16€50**

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

DDM : 6 mois

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

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

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

Assortiment pour le goûter

Une petite cure gourmande

≈ 2 semaines

Composition :

- 1 pot de SPI-NUT 200g
 - 3 sachets SPI-QUICK 60g :
*Dattes Cacahuètes – Pommes
Epices Chai – Figses Sésame*
- CONTIENT ≈50g de Spiruline**

Conservation :

- Tous les produits sucrés ont des DDM (et pas des DLC) donc se conservent minimum 4 mois à **température ambiante** (mais à l'**abri de la lumière**).

Conseils d'utilisation :

- A manger selon ses envies, en alliant l'utile à l'agréable !
- Les quantités sont calculées pour avoir **3 g de spiruline par jour**, en mangeant l'intégralité de la boîte en **2 semaines**. 😊

Prix : 28€50



Infos à mettre en avant :

- Découverte de la gamme sucrée, qui est très **variée**
- Idéal pour un cadeau gourmand et sain ou pour changer ses habitudes de goûter !

Assortiment pour l'apéro

Une petite cure gourmande

≈ 2 semaines

Composition :

- 1 pot de SPI-FRESH 200g
- 1 pot de SPI-DIP 200g
- 1 sachet de SPI-DRY 75g
CONTIENT ≈50g de Spiruline

Conservation :

- Se référer à la DLC inscrite sur chaque pot (**minimum 2 mois**)
- Mayoline et Tartare se conservent **au frigo**, le Zaatar, seulement à l'abri de la lumière.

Conseils d'utilisation :

- A manger selon ses envies, en alliant l'utile à l'agréable !
- Les quantités sont calculées pour avoir **3 g de spiruline par jour**, en mangeant l'intégralité de la boxe en **2 semaines**. 😊

Prix : 31€50



Infos à mettre en avant :

- Découverte de la gamme salée, qui est très variée
- Idéal pour un cadeau gourmand et sain
- Contient une quantité de Spiruline qui permet de faire une **cure de 2 semaines avec 3g de Spiruline / jour.**

Assortiment

Pour le goûter ET l'apéro

Une cure gourmande ≈ 1 mois

Composition :

- La BOX pour le goûter !
 - La BOX pour l'apéro !
- CONTIENT ≈100 g de Spiruline**

Conservation :

- Produit sucrés et Zaatar : DDM à l'abri de la lumière
- Mayo / Tartare : DLC à 4°C

Conseils d'utilisation :

- Se référer aux pages respectives de chaque produit
- Les quantités sont calculées pour avoir **3 g de spiruline par jour**, en mangeant l'intégralité de la boîte en **4 semaines**. 😊

Prix : 56€



Infos à mettre en avant :

- Une **cure** qu'il est plus facile de terminer et qui ne risque pas d'être oubliée au fond du placard !
- Une manière d'**allier l'utile à l'agréable**



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€50

200g : 34€

500g : 80€ - soit 16€/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) * : devant le 27 rue Albert Joly à Versailles, puis le 2bis av de Vaucresson au Chesnay, puis devant l'église St Nicolas à Maison Laffitte, puis devant la piscine de St Germain en Laye.

MAGASINS – Auvergne / Île de France :

Aurillac (15) – Bruit de K'sseroles

Murat (15) – La Chouette Epicerie

Argentat (19) – Le Silo

Le Chesnay (78) – Le Chaudron Coop

Marly le Roy (78) – Pop La Coop

MARCHÉS – Présence mensuelle* :

Aurillac – Samedi matin

Maurs – Jeudi matin

Argentat – Jeudi matin

Le Rouget – Dimanche matin

Velzic – Dimanche du mois - le 3^{ème}

Crandelles – Dimanche matin

La Ruche Qui Dit Oui – Livraisons mensuelles * :

Verrières le Buisson : Mercredi 17h30/19h30

Versailles Montreuil : Mercredi 17h30/20h30

igny : Jeudi 17h30/19h

Rueil Malmaison : Jeudi 17h/19h

Paris 13^{ème} L'Âge d'Or : Samedi 10h30/12h30

AMAP - Livraisons mensuelles * :

St Flour : Mardi 17h/18h30 – 42 rue du collège

Aurillac : Mercredi 17h30/19h - Ostal del Teilh

Murat : Jeudi 18h/19h – Halle du marché

Figeac : Jeudi 18h/19h – Dans la grange, Chemin de la Curie

Vic sur Cère : Vendredi 17h45/18h45 – Place du marché

Marcillac-la-Croze : Vendredi 19h/20h – Place du marché

(*) Pour connaître les dates exactes : 06.58.79.97.56 / fileauvert@gmail.com /   @fileauvert