Nom / prénom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N° de téléphone : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ CP / Ville : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Heure de réception des courses** : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mode de paiement** □ Espèces □ Cartes bancaire/ Twint □ Bon cadeau □ Grues

**Chaque contenant doit avoir une étiquette avec le nom du produit**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produits de nettoyage** | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité**  | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Acide citrique | **X** | **X** |  |  |  |
| Bicarbonate de soude | **X** | **X** |  |  |  |
| Cristaux de soude | **X** | **X** |  |  |  |
| Copeaux de savon  | **X** |  |  |  |  |
| Désinfectant surface (Sonette) | **X** | **X** |  |  |  |
| Désinfectant toutes surface | **X** | **X** |  |  |  |
| Lessive liquide laine-soie (Sonett) | **X** | **X** |  |  |  |
| Lessive liquide lavande (Sonett) | **X** | **X** |  |  |  |
| Lessive liquide menthe-citrus (Sonett) | **X** | **X** |  |  |  |
| Liquide de rinçage pour machine à laver | **X** | **X** |  |  |  |
| Liquide vaisselle (Sonett) | **X** | **X** |  |  |  |
| Nettoyant tous usages (Sonett) | **X** | **X** |  |  |  |
| Nettoyant WC (Sonett) | **X** | **X** |  |  |  |
| Percarbonate | **X** | **X** |  |  |  |
| Poudre machine à laver | **X** | **X** |  |  |  |
| Savon noir (Sonett) | **X** |  |  |  |  |
| Terre de sommière | **X** | **X** |  |  |  |
| Vinaigre de nettoyage | **X** |  |  |  |  |
| **Produits Cosmétiques** | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Brosse à dent en bois suisse |  | **X** |  |  |  |
| Crème anti-bourgeons |  | **X** |  |  |  |
| Crème hydratante |  | **X** |  |  |  |
| Crème presque tout 4 en 1 |  | **X** |  |  |  |
| Déodorant | **X** | **X** |  |  |  |
| Gel douche orange-citron | **X** |  |  |  |  |
| Hydrolats (Lavande, cassis, mélisse, 5 fleurs) |  | **X** |  |  |  |
| Oriculli |  | **X** |  |  |  |
| Savons bio (Neptune) |  | **X** |  |  |  |
| Serviettes hygiéniques (lot de 2) |  | **X** |  |  |  |
| Shampoing doux | **X** |  |  |  |  |
| Shampoing solide (Neptune) cheveux secs / normaux / gras |  | **X** |  |  |  |
| Shampoing-douche verveine | **X** |  |  |  |  |
| **Céréales de petit-déjeuner** | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Céréales choco-amarante | **X** |  |  |  |  |
| Cornflakes | **X** |  |  |  |  |
| Flocons d'avoine (fin/gros) | **X** |  |  |  |  |
| Granola au sirop d’érable  | **X** |  |  |  |  |
| Granola sans gluten | **X** |  |  |  |  |
| Muesli classique  | **X** |  |  |  |  |
| Muesli croquant classique | **X** |  |  |  |  |
| **Farines**  | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Farine de blé bise clair | **X** |  |  |  |  |
| Farine de blé pour viennoiserie | **X** |  |  |  |  |
| Farine de blés anciens | **X** |  |  |  |  |
| Farine de riz | **X** |  |  |  |  |
| Farine de sarrasin  | **X** |  |  |  |  |
| Farine d'épeautre bise claire | **X** |  |  |  |  |
| Fécule de maïs | **X** |  |  |  |  |
| **Sucre** | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Sucre cristalisé |  |  |  |  |  |
| Sucre de canne |  |  |  |  |  |
| Sucre de canne brut (Cassonade) |  |  |  |  |  |
| **Légumineuses** | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Boulgour | **X** |  |  |  |  |
| Couscous | **X** |  |  |  |  |
| Haricots barlotti (sachet 350 g) |  | **X** |  |  |  |
| Lentilles brunes | **X** |  |  |  |  |
| Lentilles corail | **X** |  |  |  |  |
| Lentilles vertes | **X** |  |  |  |  |
| Millet | **X** |  |  |  |  |
| Pois chiches | **X** |  |  |  |  |
| Polenta | **X** |  |  |  |  |
| Quinoa | **X** |  |  |  |  |
| Semoule | **X** |  |  |  |  |
| **Pâtes - Riz** | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Cornettes | **X** |  |  |  |  |
| Cornettes de Fribourg | **X** |  |  |  |  |
| Cornettes sans gluten | **X** |  |  |  |  |
| Farfalles | **X** |  |  |  |  |
| Fusilli | **X** |  |  |  |  |
| Pâtes de Fribourg | **X** |  |  |  |  |
| Pâtes au Safran | **X** |  |  |  |  |
| Penne | **X** |  |  |  |  |
| Risotto | **X** |  |  |  |  |
| Riz basmati | **X** |  |  |  |  |
| Riz complet long grains | **X** |  |  |  |  |
| Spaghetti | **X** |  |  |  |  |
| **Boulangerie** | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Cacao en poudre (sans sucre) | **X** |  |  |  |  |
| Chocolat de couverture au lait (en pastilles) | **X** |  |  |  |  |
| Chocolat de couverture noir (en pastilles) | **X** |  |  |  |  |
| Gâteau aux noix (Four de l'Adde) |  | **X** |  |  |  |
| Macaron (Four de l'Adde) (sans gluten) | **X** |  |  |  |  |
| Pain abricot-noisette (Four de l'Adde - congelé et précuit) |  | **X** |  |  |  |
| Pain blé rouge de Gruyère (Four de l'Adde - congelé et précuit) |  | **X** |  |  |  |
| Pain de campagne (Four de l'Adde - congelé et précuit) |  | **X** |  |  |  |
| Pain montagne (Four de l'Adde - congelé et précuit) |  | **X** |  |  |  |
| Pain multi-céréales (Four de l'Adde - congelé et précuit) |  | **X** |  |  |  |
| Pains d’anis  | **X** |  |  |  |  |
| Poudre à lever | **X** |  |  |  |  |
| Sablé champêtre  | **X** |  |  |  |  |
| Sablés aux noisettes | **X** |  |  |  |  |
| **Fruits secs et noix** | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Abricots | **X** |  |  |  |  |
| Amandes | **X** |  |  |  |  |
| Canneberges | **X** |  |  |  |  |
| Dattes | **X** |  |  |  |  |
| Figues | **X** |  |  |  |  |
| Mangues | **X** |  |  |  |  |
| Noisettes | **X** |  |  |  |  |
| Noix (en morceaux) | **X** |  |  |  |  |
| Noix de cajou | **X** |  |  |  |  |
| Noix de pécan | **X** |  |  |  |  |
| Pruneaux Suisse | **X** |  |  |  |  |
| Pruneaux Turque | **X** |  |  |  |  |
| Raisins secs | **X** |  |  |  |  |
| Tomates | **X** |  |  |  |  |
| **Oléagineux** | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Graines de caméline | **X** |  |  |  |  |
| Graines de courge | **X** |  |  |  |  |
| Graines de lin | **X** |  |  |  |  |
| Graines de sarrasin | **X** |  |  |  |  |
| Graines de tournesol | **X** |  |  |  |  |
| Orge décortiqué | **X** |  |  |  |  |
| Sésame | **X** |  |  |  |  |
| **Viandes et poissons** | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| **Truite bio** (le Boucanier) |
| Peau de truite (pour les chiens) |  | **X** |  |  |  |
| Truite fumée  |  | **X** |  |  |  |
| **Terrine de Chez Denis** |
| Terrine bœuf (Chez Denis) |  | **X** |  |  |  |
| Terrine rillette de poulet rôti (Chez Denis) |  | **X** |  |  |  |
| Terrine truite (Chez Denis) |  | **X** |  |  |  |
| Terrine végétarienne (Chez Denis) |  | **X** |  |  |  |
| **Viande d’agneau Bio** |
| Viande d'agneau congelée (conversion bio) rack, côtelettes, ragoût, rôti, steak de gigot |  | **X** |  |  |  |
| Saucisses sèches d’agneau (conversion bio) |  |  |  |  |  |
| Viande séchée en morceau d’agneau (conversion bio) |  |  |  |  |  |
| **Viande de Bœuf Bio** |
| Viande de bœuf congelée bio (rôti, bouilli, entrecôte, filet, steak, saucisse, émincé, ragoût) |  | **X** |  |  |  |
| Viande séchée de bœuf tranchée (bio) paquet de 100 gr environ |  | **X** |  |  |  |
| Saucisses sèches bœuf (bio) |  | **X** |  |  |  |
| Viande séchée en morceau bœuf (bio) |  | **X** |  |  |  |
| **Poulet Bio** : Sur commande selon le calendrier des livraisons  |
| **Viande de porc bio** (sous vide, non congelée) |
| **Produits laitiers et frais** | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Beurre (bio) | **X** |  |  |  |  |
| Fromages de chèvre bio : Capri  |  | **X** |  |  |  |
| Fromages de chèvre bio : Affiné |  | **X** |  |  |  |
| Fromages de chèvre bio : Buchette |  | **X** |  |  |  |
| Fromages de chèvre bio : Sanglet |  | **X** |  |  |  |
| Fromages frais de brebis bio  |  | **X** |  |  |  |
| Gruyère bio d’Echarlens | **X** |  |  |  |  |
| Gruyère d’alpage de Charmey | **X** |  |  |  |  |
| Lait cru frais tous les jours | **X** |  |  |  |  |
| Œufs de caille |  | **X** |  |  |  |
| Œufs de poule Bio  |  | **X** |  |  |  |
| Patchi | **X** |  |  |  |  |
| Tomme au lait de vache bio |  | **X** |  |  |  |
| Tomme fraîche (petite ou grande) |  | **X** |  |  |  |
| Vacherin d'alpage Charmey | **X** |  |  |  |  |
| Yoghourt bio brebis arôme | **X** |  |  |  |  |
| Yoghourt bio brebis nature  | **X** |  |  |  |  |
| Yoghourt bio vache arômes | **X** |  |  |  |  |
| Yoghourt bio vache nature  | **X** |  |  |  |  |
| **Fruits- Légumes**  | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Fruits de saison selon arrivage (pommes, kiwi, agrumes, poires…) | A commander par téléphone ou par mail au plus tard le lundi matinArrivage des légumes et fruits dès le mercredi matin.Possibilité de se faire livrer le vendredi matin |
| Légumes de saison selon arrivage (pommes de terre, carottes, betteraves rouges, salade, asperges…) |
| **Huiles - vinaigres** | **Vrac** | **A l’unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Huile d’olive | **X** |  |  |  |  |
| Huile de caméline (250 ml ou 500 ml) |  | **X** |  |  |  |
| Huile de noix | **X** |  |  |  |  |
| Huile de tournesol | **X** |  |  |  |  |
| Huiles de colza | **X** |  |  |  |  |
| Mélange d’olives vertes et noires  | **X** |  |  |  |  |
| Vinaigre au vin blanc | **X** |  |  |  |  |
| Vinaigre balsamique | **X** |  |  |  |  |
| Vinaigre de cidre | **X** |  |  |  |  |
| **Epices – herbes séchées** | **Vrac** | **A l'unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Ail en poudre | **X** |  |  |  |  |
| Ail noir (gousse) | **X** |  |  |  |  |
| Aneth | **X** |  |  |  |  |
| Anis  | **X** |  |  |  |  |
| Bouillon de légumes semi-liquidehttps://lh4.googleusercontent.com/8YpDCKOJ5dsR7R72SyuWg9GdDHwYm1S7EFywPuoTjw5H_t5wl_02wecy0rA8Qqk1jfBUWTR1wCFnVZh0ezY3myIUhB7RYvhLe5AsmXq1gYXLH8ksfLfHLyDJFGG80T7UK-7xs6E (à mettre au frais) | **X** |  |  |  |  |
| Cannelle en bâton | **X** |  |  |  |  |
| Cannelle en poudre | **X** |  |  |  |  |
| Cumin | **X** |  |  |  |  |
| Curcuma | **X** |  |  |  |  |
| Curry doux | **X** |  |  |  |  |
| Curry piquant | **X** |  |  |  |  |
| Epices à salade | **X** |  |  |  |  |
| Gingembre en poudre | **X** |  |  |  |  |
| Herbes de Provence | **X** |  |  |  |  |
| Livèche | **X** |  |  |  |  |
| Noix de muscade (noix à rapper) | **X** |  |  |  |  |
| Origan | **X** |  |  |  |  |
| Paprika | **X** |  |  |  |  |
| Persil | **X** |  |  |  |  |
| Poivre blanc (en grain) | **X** |  |  |  |  |
| Poivre noir (en grain) | **X** |  |  |  |  |
| Romarin | **X** |  |  |  |  |
| Safran Fribourgeois (en pistil) |  | **X** |  |  |  |
| Sel à tout | **X** |  |  |  |  |
| Sel de Guérande | **X** |  |  |  |  |
| Thym | **X** |  |  |  |  |
| **Boissons**  | **Vrac** | **A l’unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Bières (Bonne paroles, Relève de la garde, Demoiselle en détresse, Dernière volonté) |  | **X** |  |  |  |
| Boisson au gingembre |  | **X** |  |  |  |
| Cidre du Vulcain |  | **X** |  |  |  |
| Jus d’abricots (1L) |  | **X** |  |  |  |
| Jus de pomme Bio (cubi 5L)  |  | **X** |  |  |  |
| Limonade citron (Les Pétillantes) |  | **X** |  |  |  |
| Limonade orange (Les Pétillantes) |  | **X** |  |  |  |
| Limonade pamplemousse (Les Pétillantes) |  | **X** |  |  |  |
| Sirops en 5dl ou 3.5dl (Aspérule, Tilleul karkadé, Fleur de sureau, menthe-mélisse, Thym citroné) |  | **X** |  |  |  |
| Vin blanc : Chasselas  |  | **X** |  |  |  |
| Vin blanc : Petit Assemblage « des jours meilleures » |  | **X** |  |  |  |
| Vin rosé : Œil de Perdrix  |  | **X** |  |  |  |
| Vin rouge : Petit Assemblage « des jours meilleures » |  | **X** |  |  |  |
| Vin rouge : Pinot Noir |  | **X** |  |  |  |
| **Boissons chaudes** | **Vrac** | **A l’unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Café des Alpes en grains | **X** |  |  |  |  |
| Café Suprémo en grains | **X** |  |  |  |  |
| Cafés Excelso Bio en grains | **X** |  |  |  |  |
| Thé noir  | **X** |  |  |  |  |
| Thé vert | **X** |  |  |  |  |
| Tisane Calme | **X** |  |  |  |  |
| Tisane Insouciante | **X** |  |  |  |  |
| Tisane Joie de vivre | **X** |  |  |  |  |
| Tisane Nuit étoilée | **X** |  |  |  |  |
| Tisane Tzéré | **X** |  |  |  |  |
| **Miel – confitures et autres** | **Vrac** | **A l’unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Ail noir (gousse) |  | **X** |  |  |  |
| Mélange d’olives vertes et noires  | **X** |  |  |  |  |
| Miel de Charmey (500 g) |  | **X** |  |  |  |
| Sirop d’érable | **X** |  |  |  |  |
| Tapenade d’ail noir |  | **X** |  |  |  |
| Vin cuit |  | **X** |  |  |  |
| **Contenants** | **Vrac** | **A l’unité** | **Quantité** | **Poids souhaité** | **Complément d’information** |
| Bocal en verre 1.5L |  | **X**  |  |  |  |
| Bocal en verre 1L |  | **X** |  |  |  |
| Bocal en verre 500ml |  | **X** |  |  |  |
| Bouteille en verre 1L |  |  |  |  |  |
| Bouteille en verre 500 ml |  | **X** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |