



Tarifs
2017

100% Bio, 100% Vrai

POUR CONSOMMER BIO ET SOLIDAIRE !

Créé en 2006 en Bretagne à Hennebont (56),
Les Recettes d'Armor emploie 9 ouvriers
du pays de Lorient en situation de handicap.

Fraicheur garantie : notre site de maraîchage « ESAT
Armor Argoat » est situé à 10 km de nos ateliers !

Les fruits et légumes frais, Bio et de saison, sont lavés, épluchés, puis découpés à la
main dans notre conserverie, à l'ESAT Alter Ego (Hennebont).

Nous préparons nos recettes « comme à la maison », dans le respect d'une
cuisine traditionnelle et familiale : sans additif, minimum de sel et de
matières grasses...

Pour tous vos menus et occasions gourmandes, nous vous proposons des soupes, légumes cuisinés, spécialités à base
de pommes, confitures, caramel au beurre salé, onctueux de chocolat...



Les Recettes d'Armor : un acteur de l'Economie Sociale et Solidaire

Un service client à votre écoute : Les Recettes d'Armor 02 97 36 14 29

lesrecettesdarmor@papillonsblancs56.asso.fr

Des points-relais pour retirer votre commande : Hennebont, Caudan, Crac'h, Vannes, Plumelec, Pontivy



ESAT ALTER EGO - St Gilles - BP 37 - 56700 Hennebont

« Une autre façon d'être et de faire »

VOS POINTS RELAIS DANS LE MORBIHAN

HENNEBONT 56700

ESAT Alter Ego
Rue du 19 mars 1962
☎ 02 97 36 14 29

CAUDAN 56850

ESAT Armor Argoat
819, rte de Caudan
☎ 02 97 76 44 50

CRAC'H 56950

ESAT Ateliers Alréens
Parc du Moustoir
☎ 02 97 24 25 16

VANNES 56000

ESAT Ateliers du Prat
Rue de l'Espérance
☎ 02 97 68 83 00

PLUMELEC 56420

ESAT Les Bruyères
Route de Trédion
☎ 02 97 42 25 28

PONTIVY 56304

ESAT du Pigeon Blanc
90, rue du Pigeon Blanc
☎ 02 97 25 99 88



Les Potages



Recette traditionnelle : des légumes frais cuisinés, de l'eau purifiée et c'est tout ! Sans épaississant ni conservateur

	Contenu / colisage	Prix à l'unité	PROMO ! Prix par carton
Ma P'tite soupe Potimarron Crème de Carotte Eau Purifiée, Potimarron 25%, Carottes 23%, Pommes de Terre, Crème fraîche 3%, Oignons, Sel de Guérande, <u>Beurre</u> - 3 700 063 990 702 Format individuel 250 ml - 3 700 063 995 059 Format « Duo » 500 ml	250 ml X 9 500 ml X 6	1.90 € 3.40 €	15.40 € 18.40 €
Ma P'tite soupe Délice de Pois cassés Eau Purifiée, Pois cassés 16%, Pommes de Terre, Carottes, Crème fraîche, Oignons, Sel de Guérande, <u>Beurre</u> , Thym, Laurier - 3 700 063 990 801 Format individuel 250 ml - 3 700 063 995 066 Format « Duo » 500 ml	250 ml X 9 500 ml X 6	1.90 € 3.40 €	15.40 € 18.40 €
Ma P'tite soupe Délice du Potager Eau Purifiée, Carottes, Pomme de Terre, Navets, Poireaux, Sel de Guérande, <u>Beurre</u> - 3 700 063 990 900 Format individuel 250 ml - 3 700 063 995 042 Format « Duo » 500 ml	250 ml X 9 500 ml X 6	1.90 € 3.40 €	15.40 € 18.40 €
Ma P'tite soupe Velouté de Courges d'Antan Courges d'Antan 42%, Eau Purifiée, Pommes de Terre, Oignons, Sel de Guérande - 3 700 063 995 028 Format individuel 250 ml - 3 700 063 995 011 Format « Duo » 500 ml	RECETTE SANS LAIT ! 250 ml X 9 500 ml X 6	1.90 € 3.40 €	15.40 € 18.40 €

Les Gaspachos

Pour faire le plein de vitalité à tout moment de la journée !

Gaspacho Tomate-Carotte à la Menthe fraîche - 3 700 063 990 610 Tomates 44%, Eau purifiée, Carottes 11%, Oignons, Ail, Sel de Guérande, Huile d'Olive, Menthe fraîche 1%	250 ml X 9 RECETTE SANS LAIT !	1.90 €	15.40 e
Gaspacho Provençal au Basilic frais - 3 700 063 990 627 Courgettes, Eau purifiée, Tomates, Céleri branche, Oignons, Ail, Sel de Guérande, Huile d'Olive, Basilic frais	250 ml X 9 RECETTE SANS LAIT !	1.90 €	15.40 €



Les Sauces et Accompagnements

*Retrouvez dans votre assiette toute la saveur
des belles tomates d'été gorgées de soleil*



Sauce Tomate cuisinée à l'huile d'olive - 3 700 063 991 204 Tomate 95%, Oignons, Ail, Huile d'Olive, Sel de Guérande, Poivre, Thym, Laurier	200 gr X 9	2.80 €	22.70 €
	RECETTE SANS LAIT !		
Sauce Tomate sans sel cuisinée à l'huile d'olive - 3 700 063 991 303 Tomates 95%, Oignons, Ail, Huile d'olive, Poivre, Thym, Laurier	200 gr X 9	2.80 €	22.70 €
	RECETTE SANS LAIT !		
Tomates cuisinées au Poivron et au Basilic - 3 700 063 991 105 Tomates 88%, Poivrons 6%, Oignons, Ail, Huile d'Olive, Sel de Guérande, Basilic (0.08%), Poivre, Thym, Laurier	200gr X 9	2.80 €	22.70 €
	RECETTE SANS LAIT !		
Confit d'Oignons aux Raisins secs - 3 700 063 995 004 Oignons (84%), Raisins secs (6%), Vinaigre balsamique, <u>Beurre</u> , Sel de Guérande, Cannelle	115 gr X 9	2.00 €	16.20 €



Les Légumes Cuisinés

*Une cuisine traditionnelle pour un tour
du monde des saveurs !*



	Contenu / colisage	Prix à l'unité	PROMO ! Prix par carton
Farandole de Petits Légumes au Curry - 3 700 063 993 000 Carottes, <u>Céleri</u> , Poireaux, Navets, Oignons, <u>Beurre</u> , Curry (0.3%), Sel de Guérande, Poivre	325 gr X 6	3.50 €	18.90 €
Tajine Végétarien aux fruits secs - 3 700 063 993 024 Carottes, Topinambours, Navets, <u>Céleri</u> , Oignons, Abricots secs 3%, Concentré de Tomate, Ail, Raisins secs 1%, Huile d'Olive, Sel de Guérande, Epices	325 gr X 6	3.50 €	18.90 €
	RECETTE SANS LAIT !		
Couscous Végétarien aux épices douces orientales 3 700 063 993 055 Carottes, Courgettes, Poireaux, Navets, <u>Céleri Branche</u> , Oignons, Concentré de Tomate, Pois Chiches, Huile d'Olive, Sel de Guérande, Epices 0,3% (Ras el hanout, Curry)	340 gr X 6	3.00 €	16.20 €
	RECETTE SANS LAIT !		
Chili Végétarien aux légumes d'été - 3 700 063 993 017 Courgettes, Haricots rouges, Poivrons Verts, Oignons, <u>Céleri Branche</u> , Concentré de Tomate, <u>Beurre</u> , Sel de Guérande, Epices Chili	340 gr X 6	3.00 €	16.20 €
Ratatouille Artisanale cuisinée à l'Huile d'Olive Tomates, Courgettes, Aubergines, Poivrons, Oignons, Ail, Huile d'Olive, Sel de Guérande, Poivre, Thym, Laurier			
	RECETTE SANS LAIT !		
- 3 700 063 991 501 Format 2 personnes 325 gr	325 gr X 6	3.00 €	16.20 €



Les Plaisirs Sucrés

Des recettes 100% naturelles pour le plaisir de tous les gourmands !



	Contenu / colisage	Prix à l'unité	PROMO ! Prix par carton
Onctueux de Chocolat - Crème fraîche liquide, Chocolat 25% (70% Cacao), Sucre de Canne, Eau purifiée, <u>Beurre</u>			
- 3 700 063 992 089 Format individuel 130 gr	130 gr X 9	1.90 €	15.40 €
- 3 700 063 992 096 Format familial 230 gr (pour les gourmands)	230 gr X 6	4.00 €	21.60 €
Caramel au Beurre Salé - Sucre de Canne, <u>Beurre</u> 23%, Crème fraîche liquide, Eau purifiée, Sel de Guérande			
- 3 700 063 992 065 Format individuel 130 gr	130 gr X 9	1.90 €	15.40 €
- 3 700 063 992 072 Format familial 230 gr (pour les gourmands)	230 gr X 6	4.00 €	21.60 €
Confiture extra de Griotte - Griottes, Sucre de Canne (55 gr de fruits / 100 gr)			
- 3 700 063 992 102 Format individuel 130 gr	130 gr X 9	1.90 €	15.40 €
- 3 700 063 992 034 Format familial 250 gr	250 gr X 6	3.60 €	19.50 €
			RECETTE SANS LAIT !
Confiture extra de Framboise - 3 700 063 992 010 Framboises, Sucre de Canne (57 gr de fruits pour 100 gr)	250 gr X 6	3.60 €	19.50 €
			RECETTE SANS LAIT !
Confiture extra de Fraise - 3 700 063 992 027 Fraises, Sucre de Canne (52 gr de fruits pour 100 gr)	250 gr X 6	3.60 €	19.50 €
			RECETTE SANS LAIT !
Confiture extra d'Abricot - format individuel - 3 700 063 992 041 Abricots, Sucre de Canne (57 gr de fruits pour 100 gr)	130 gr X 9	1.90 €	15.40 €
			RECETTE SANS LAIT !
Compote Pomme Caramel au Beurre Salé - 3 700 063 992 409 Pommes (92%), Caramel au Beurre salé 8% (Sucre de Canne, <u>Beurre</u> , Crème Fraîche liquide, Sel de Guérande)	250 gr X 6	2.40 €	13.00 €
Délice de Poire aux épices - 3 700 063 994 304 Poire 61%, eau purifiée, sucre de canne, épices (net égoutté 160g)	250 ml X 6	3.30 €	17.82 €
Purée Pomme Kiwi sans sucre ajouté - 3 700 063 994 304 Pommes (76%), <u>Kiwis</u> (20%), Fleur de Badiane (0.05%)	250 gr X 6	2.40 €	13.00 €
			RECETTE SANS LAIT !
Purée Pomme Amande 3 700 063 994 205 Pomme 95 %, Purée d'Amande 5 %	250 gr X 6	2.70 €	14.58 €
Purée Pomme Prune sans sucre ajouté - 3 700 063 992 300 Pommes (79%), Prunes (21%)	250 gr X 6	2.40 €	13.00 €
			RECETTE SANS LAIT !
Purée de Pomme sans sucre ajouté - 3 700 063 994 106 Pommes (100%)	250 gr X 6	2.40 €	13.00 €
			RECETTE SANS LAIT !



VOS POINTS RELAIS DANS LE MORBIHAN

HENNEBONT 56700
ESAT Alter Ego
Rue du 19 mars 1962
☎ 02 97 36 14 29

CAUDAN 56850
ESAT Armor Argoat
819, rte de Caudan
☎ 02 97 76 44 50

CRAC'H 56950
ESAT Ateliers Alréens
Parc du Moustoir
☎ 02 97 24 25 16

VANNES 56000
ESAT Ateliers du Prat
Rue de l'Espérance
☎ 02 97 68 83 00

PLUMELEC 56420
ESAT Les Bruyères
Route de Trédion
☎ 02 97 42 25 28

PONTIVY 56304
ESAT du Pigeon Blanc
90, rue du Pigeon Blanc
☎ 02 97 25 99 88



BON DE COMMANDE

A renvoyer accompagné de votre règlement à : ESAT ALTER EGO,
Rue du 19 mars 1962, BP 37, 56701 Hennebont CEDEX

Livraison gratuite si
votre commande atteint
50 € !

*Nom / Prénom : *Téléphone :

IMPORTANT : pensez à bien joindre votre chèque à la commande (à l'ordre de ESAT ALTER EGO) * champs obligatoires

Point-relais choisi : Hennebont Caudan Crac'h Vannes Plumelec Pontivy

ARTICLE	Contenu / colisage	Prix à l'unité	PROMO ! Prix par carton	Qté commandée en unités	Montant
Les Potages BIO					
Ma P'tite soupe Potimarron Crème de Carotte	250 ml X9	1.90 €	15.40 €		
Ma P'tite soupe DUO Potimarron Crème de Carotte	500 ml X6	3.40 €	18.40 €		
Ma P'tite soupe Délice de Pois cassés	250 ml X9	1.90 €	15.40 €		
Ma P'tite soupe DUO Délice de Pois cassés	500 ml X6	3.40 e	18.40 €		
Ma P'tite soupe Délice du Potager	250 ml X9	1.90 €	15.40 €		
Ma P'tite soupe DUO Délice du Potager	500 ml X6	3.40 €	18.40 €		
Ma P'tite soupe Velouté de Courges d'Antan SANS LAIT	250 ml X9	1.90 €	15.40 €		
Ma P'tite soupe DUO Velouté de Courges d'Antan S/LAIT	500 ml X6	3.40 €	18.40 €		
Les Gaspachos BIO					
Gaspacho Tomates-Carotte à la Menthe fraîche S/LAIT	250 ml X9	1.90 €	15.40 €		
Gaspacho Provençal au Basilic frais SANS LAIT	250 ml X9	1.90 e	15.40 €		
Les Sauces BIO					
Sauce Tomate cuisinée à l'huile d'olive SANS LAIT	200 gr X9	2.80 €	22.70 €		
Sauce Tomate sans sel cuisinée à l'huile d'olive S/LAIT	200 gr X9	2.80 €	22.70 €		
Tomates cuisinées au Poivron et au Basilic SANS LAIT	200 gr X9	2.80 €	22.70 €		
Confit d'oignons aux Raisins Secs	115 gr X9	2.00 €	16.20 €		
Les Légumes Cuisinés BIO					
Farandole de Petits Légumes au Curry	325 gr X6	3.50 €	18.90 €		
Tajine Végétarien aux fruits secs SANS LAIT	325 gr X6	3.50 €	18.90 €		
Couscous Végétarien aux épices douces orientales S/LAIT	340 gr X6	3.00 €	16.20 €		
Chili Végétarien aux légumes d'été	340 gr X6	3.00 €	16.20 €		
Ratouille Artisanale cuisinée à l'huile d'Olive SANS LAIT	325 gr X6	3.00 €	16.20 €		
Les Plaisirs Sucrés BIO					
Onctueux de Chocolat	130 gr X9	1.90 €	15.40 €		
Onctueux de Chocolat	230 gr X6	4.00 €	21.60 €		
Caramel au Beurre salé	130 gr X9	1.90 €	15.40 €		
Caramel au Beurre salé	230 gr X6	4.00 €	21.60 €		
Confiture Extra de Griotte SANS LAIT	130 gr X9	1.90 €	15.40 €		
Confiture Extra de Griotte SANS LAIT	250 gr X6	3.60 €	19.50 €		
Confiture Extra de Framboise Rupture SANS LAIT	250 gr X6	3.60 €	19.50 €		
Confiture Extra de Fraise SANS LAIT	250 gr X6	3.60 €	19.50 €		
Confiture Extra d'abricot SANS LAIT	130 gr X9	1.90 €	15.40 €		
Délice de poires aux épices	250 ml X6	3.30 €	17.82 €		
Les Desserts de Pomme BIO					
Compote Pomme Caramel au Beurre salé	250 gr X6	2.40 €	13.00 €		
Purée Pomme Kiwi sans sucre ajouté SANS LAIT	250 gr X6	2.40 €	13.00 €		
Purée Pomme Prune sans sucre ajouté SANS LAIT	250 gr X6	2.40 €	13.00 €		
Purée de Pomme sans sucre ajouté SANS LAIT	250 gr X6	2.40 €	13.00 €		
Purée Pomme / Amande	250 gr X 6	2.70 €	14.58 €		
Si ma commande est inférieure à 50,00 €, je coche cette ligne				<input type="checkbox"/> Frais de port :	5,00 €
				TOTAL	

VOS POINTS RELAIS DANS LE MORBIHAN

HENNEBONT 56700
ESAT Alter Ego
Rue du 19 mars 1962
☎ 02 97 36 14 29

CAUDAN 56850
ESAT Armor Argoat
819, rte de Caudan
☎ 02 97 76 44 50

CRAC'H 56950
ESAT Ateliers Alréens
Parc du Moustoir
☎ 02 97 24 25 16

VANNES 56000
ESAT Ateliers du Prat
Rue de l'Espérance
☎ 02 97 68 83 00

PLUMELEC 56420
ESAT Les Bruyères
Route de Trédion
☎ 02 97 42 25 28

PONTIVY 56304
ESAT du Pigeon Blanc
90, rue du Pigeon Blanc
☎ 02 97 25 99 88