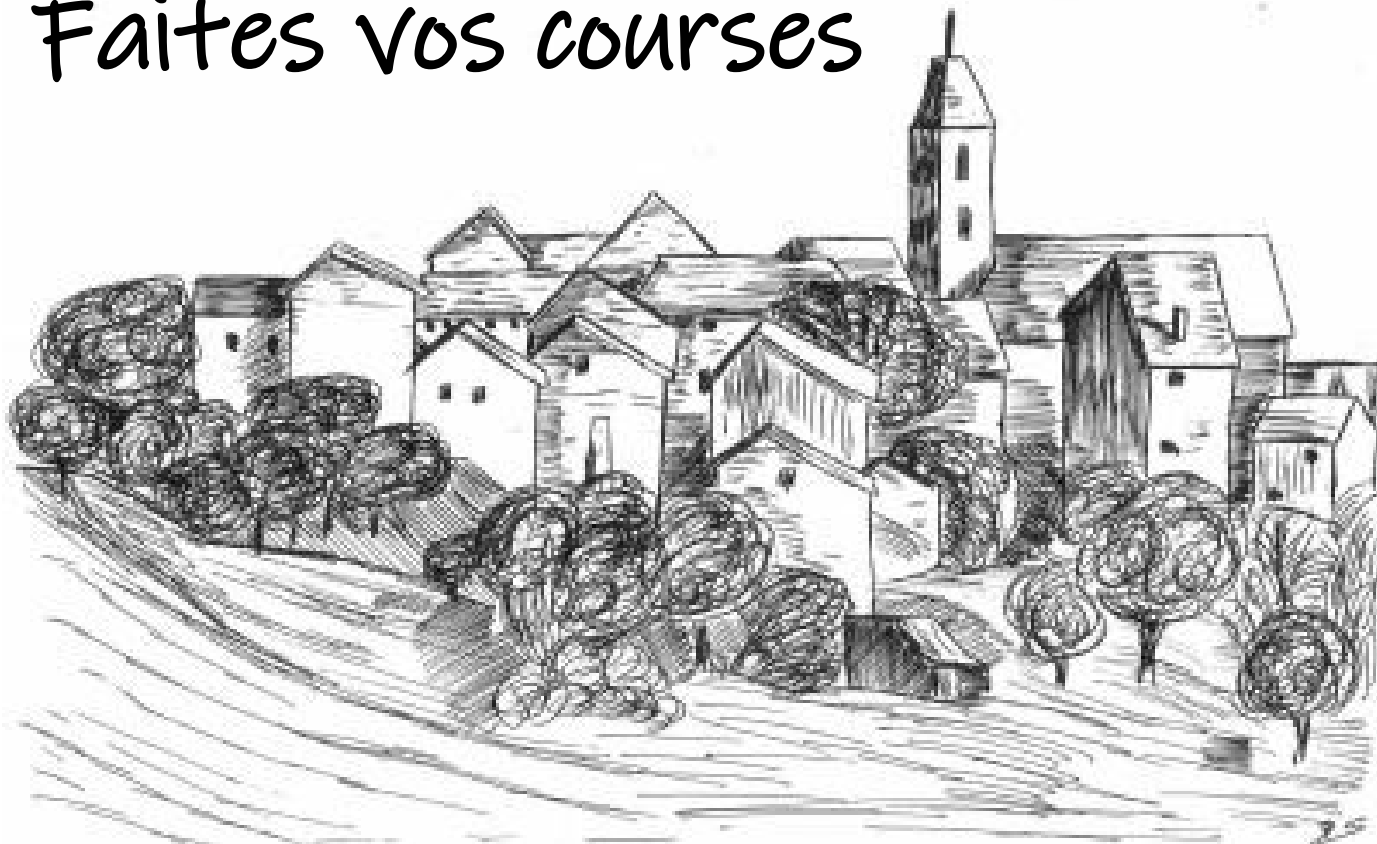


# Faites vos courses



Venez découvrir  
les produits de  
qualité de nos  
voisins  
producteurs et  
productrices.

À l'ancien bureau  
de la Poste



## LE PRINCIPE :

Vous trouverez dans ce document une liste non exhaustive de produits que proposent les producteurs.trices.  
C'est auprès d'elles et eux que se font directement les demandes d'information et commande.

Les livraisons se font à l'ancien bureau de la Poste :

- le **jeudi** pour le **pain**,
- Un accueil est prévu le **vendredi** de **16h30 à 17h30** pour les **légumes, fromages et autres produits**,
- le **vendredi** qui suit le 1er mardi du mois de **16h30 à 17h30** pour les colis de viandes.

La liste des produits va évoluer au fil du temps.  
Nous afficherons pendant ce temps d'accueil les nouveaux produits disponibles.



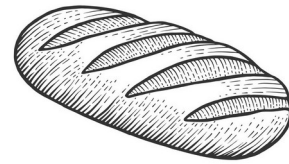
Des aménagements sont prévus pour que vous puissiez récupérer vos commandes en toute sécurité sanitaire

Merci de préparer un règlement au nom de chaque producteur.trice pour la réception de vos commandes.

Vous êtes un(e) producteur.trice, intéressé.e par la démarche mais vous n'avez pas été contacté(e) ?  
N'hésitez pas à venir vers nous !

## PAIN au levain et FARINE

Pain semi-complet (500g, 750g, 1kg),  
Multi-graine, Petit épeautre, Seigle  
Farine de Blé, Farine de Seigle



*Commande par SMS ou tel avant le mercredi 18h*

Ferme de Segonds, St-Salvadou  
Tatiana et Sascha : 06 64 85 89 60



## LÉGUMES et PLANTS POTAGERS, CHÂTAIGNE et MIEL



Plants de légumes (salades, tomates, courgettes, poireaux,...)  
Panier de légumes avec choix des légumes  
Confiture de Châtaigne, Miel et Jus de pomme

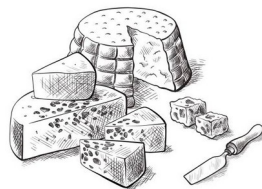


*Commande par email, SMS ou tel avant le jeudi 18h*

La Ferme du Puech Deltour, Tizac  
Eugène et Robin : 07 81 66 31 17  
lafermedupuechdeltour@riseup.net



## FROMAGES



Le Gafet : Pâte molle croûte fleurie (150g)

La Meule de la Serène : Pâte pressée mi-cuite (à la coupe)

*Commande par SMS ou mail avant jeudi 17h*

La Pradarie, Les Mazières, Lunac  
Flora, Régis et Sylvain :

06 48 22 70 96 / pradarie@protonmail.com



## LES VIANDES :

### CHEVREAU

Pâté de chevreau,  
Plats cuisinés (Chevreau sauce oseille, chèvre sauce vin...)  
Saucisse, Merguez, Saucisse sèche et Chorizo

*Commande par SMS ou Fixe*

Ferme du Rausas, Lunac

Anthony Lorigoux : 06 23 13 83 68 / 05 65 65 73 71

### BOEUF, VEAU et AGNEAU

Colis de viande de 5 ou 10kg

*Date de livraison selon les disponibilités.*

Le Rubeau et La Loubière, Lunac

Camille Fabre et Jean-Baptiste Carrié

06 82 02 86 83 / [aveyronnaturegout@gmail.com](mailto:aveyronnaturegout@gmail.com)

### POULET

Poulet fermier prêt à cuire ou vivant  
Confiture et tomata

*Commande le vendredi une semaine avant réception*

EARL Pradines, Lhom, Lunac

Pauline : 06 75 42 75 56

### VEAU et PORC

Viande fraîche de porc et de veau sous vide  
Charcuterie et conserves  
Au détail ou en colis

*Commande une semaine avant*

Le Goret Rouergat, La Fouillade Dominique DALET

06 03 06 93 62 / [dominique.dalet@wanadoo.fr](mailto:dominique.dalet@wanadoo.fr)

## La diversité des produits continue :

### SAVONS

Cosmétiques naturels, savons, crèmes,  
gels douche et lait corps  
Fabrication artisanale

*Commande le jeudi avant 20h*

Les ânesses du Jaoul, Lescure-Jaoul      Domitille Délérés  
06 13 08 26 16 / lesanessesdujaoul@gmail.com

### PÂTES

Pâtes tagliatelles fraîches  
Fabrication artisanale



*Commande le jeudi avant 12h*

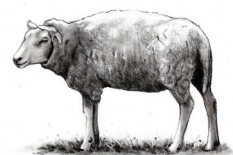
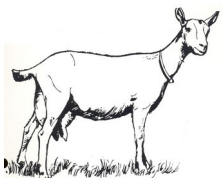
Des Nouilles Encore, Lescure-Jaoul      Renaud Bois  
06 61 86 11 66 / desnouillesencore.12@gmail.com

### BIÈRE

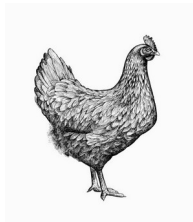
Bières blanche, blonde, ambré, triple  
En bouteille de 33cl ou 75cl

*En dépôt au local*

Ferme de la Rousse, La Fouillade  
Lucas Marty : 06 29 32 05 40



## Faites vos courses à LUNAC



--- en résumé ---

Le **jeudi**, c'est le **pain** déposé devant le local à 16h30.  
Pensez à commander la veille avant 18h.

Le **vendredi**, de 16h30 à 17h30, c'est :

- les **plants** de légumes, **légumes**, **miel** et **châtaigne** à commander la veille avant 18h.
- les **cosmétiques** à commander la veille avant 20h.
- le **fromage** à commander la veille avant 17h.
- le **poulet** à commander le vendredi précédent.
- le **chevreau** en dépôt sur place.
- les colis de **boeuf**, **veau** et **agneau** à commander et à retirer quand ils sont disponibles.
- les **pâtes fraîches** à commander la veille avant 12h.
- la **bière** à acheter sur place

Et ... **Une fois par mois**, le vendredi qui suit le 1er mardi du mois, c'est les colis de **veau et porc**.

C'est à dire, pour 2021, les vendredis :

8 janvier	7 mai	10 septembre
5 février	4 juin	8 octobre
5 mars	9 juillet	5 novembre
9 avril	6 août	10 décembre

**BONNE ANNÉE 2021**  
et  
**BON APPETIT !**

