



**Commande jusqu'au mardi 4 novembre  
par HelloAsso uniquement**

## AGRUMES

Ces agrumes proviennent de deux exploitations familiales de la région de Murcia et de Valencia. Ils sont cultivés selon les principes de l'**agriculture biologique et récoltés mûrs** à la main, livrés en quelques jours sans passer par une chambre froide.

**Cagettes de 10 kg, conservation 3 à 4 semaines après livraison.**

**Oranges : 4 à 5 fruits/kg**

**Mandarines : 10 à 12 fruits/kg**

**Pamplemousses : 2 à 3 fruits/kg**

**Citrons : 4 à 5 fruits/kg**



## AVOCATS

Cultivés biologiquement dans la région de Valencia au sein d'un groupement de petits agriculteurs, ils sont bichonnés par Laura et son papa. Ils sont livrés non prémurés, après votre livraison ils se garderont **2 semaines au frais**. Laissez-les quelques jours à température ambiante et ils seront prêts à consommer !

**Livrés en colis de 4 kg, 12 et 20 avocats, toujours en nombre pair si vous souhaitez partager un colis.**



## MIEL

Miel de fleurs d'oranger ou de citronnier **certifié biologique**.

Il vient d'un groupement d'agriculteurs du sud de l'Espagne investis dans le respect de l'environnement et de la tradition apicole.

**Pots de 450g.**



## AMANDES

L'Amande de Murcia est cultivée **biologiquement** sous le soleil de cette région du sud de l'Espagne. Profitez de sa saveur réputée et de ses qualités nutritives.

**Sachet de 500g d'amandes décortiquées.**



## FIGES SÉCHÉES

**Riche en calcium et magnésium**, la célèbre figue Calabacita est une petite figue à peau fine du sud-ouest de l'Espagne. Douce et moelleuse, récoltée à la main, elle ensoleillera votre hiver.

**Sachet de 200g.**

## GRENADES MOLLARS

La grenade compte parmi les "super-fruits" pour sa **richesse en polyphénols, son pouvoir antioxydant** et sa faible teneur en calories. Cette variété se caractérise par sa douceur et la tendreté de son grain. Elles se conserveront **3 semaines au frais** chez vous.

**Colis de 4 kg (entre 12 et 18 fruits) ou de 2 kg (entre 7 et 9 fruits).**



## KAKIS PERSIMONS

Cultivé dans la région de Valencia, il est cueilli à la main et se consomme comme une pomme. C'est un fruit croquant, sans pépin, sans astringence en bouche.

**Energétique et riche en polyphénols**, il vous apportera du tonus pour avant d'affronter l'hiver !

**Colis de 4 kg (entre 12 et 20 fruits) ou de 2 kg (entre 6 et 10 fruits).**



**Livraison de commande le mercredi 19 novembre  
au Gymnase du Léman**