

# LES PETITS PRIX BIO<sup>®</sup>

DU 1<sup>ER</sup> JANVIER AU 30 JUIN 2020

Une sélection de 75 ESSENTIELS pour vous permettre  
de consommer une **BIO DE QUALITÉ** au quotidien.



**1,99€** Farine de blé  
T65 bio  
1 kilo LA VIE CLAIRE



**2,19€** Boîte de 6 œufs bio  
calibre 63/73  
438 g soit 5,00 € / kilo  
Origine France  
LA VIE CLAIRE



**1,55€** Passata bio  
LA VIE CLAIRE  
680 g soit 2,28 € / kilo

Blé cultivé en Bourgogne et en Auvergne-Rhône-Alpes.  
Issu d'un partenariat durable  
avec des producteurs français.



# La Vie Claire



# Chez La Vie Claire,

nous pensons que vous avez le droit de manger bio tous les jours, à chaque repas ou en grignotage, que l'on soit au début ou la fin du mois !

Alors, nous avons sélectionné avec notre exigence habituelle 75 produits bio du quotidien qui vous garantissent un rapport qualité-prix exceptionnel !

Une offre qui incarne plus que jamais notre vision de la Bio : exigeante, éthique, solidaire, française, savoureuse et... accessible !

De quoi être toujours plus fiers d'être indépendants.

LE FRAIS

**NOUVEAU**

**2,99€**  
240 g soit 12,46 € / kilo

**Haché végétal façon bolognaise bio**  
Origine France  
LA VIE CLAIRE

**Vegan**

**RECETTE EXCLUSIVE**

**4,59€**  
2 x 175 g soit 13,11 € / kilo

**Cassoni à l'épeautre, tomate et mozzarella bio**  
Origine Italie  
LA VIE CLAIRE

**2,39€**  
250 g soit 9,56 € / kilo

**Tagliatelles de pois chiches bio**  
Origine France  
LA VIE CLAIRE

**Vegan**

Spécialité du Nord de l'Italie.

**1,99€**  
2 x 125 g soit 7,96 € / kilo

**Tofu nature bio**  
Origine France  
LA VIE CLAIRE

**2,99€**  
200 g soit 14,95 € / kilo

**Pancakes de légumineuses aux pois cassés bio**  
Origine France  
LA VIE CLAIRE

**5,99€**  
150 g soit 39,93 € / kilo

**Pavé de saumon bio**  
Origine Irlande ou Écosse  
LA VIE CLAIRE

**11,69€** le kilo  
Poids variable : environ 1,2 kg

**Poulet entier fermier bio**  
Origine France  
LA VIE CLAIRE

Poulet élevé au minimum 81 jours en plein air, conformément à la réglementation biologique.

**5,59€**  
2 x 125 g soit 22,36 € / kilo

**Steaks hachés Charolais bio 5% de MG**  
Origine France  
LA VIE CLAIRE

Viande de bœuf 100% charolaise.

**2,99€**  
80 g soit 37,38 € / kilo

**Jambon blanc bio qualité supérieure 2 tranches avec couenne**  
Origine France  
LA VIE CLAIRE



**3,29€** Emmental râpé bio  
Origine France  
LA VIE CLAIRE  
200 g soit 16,45 € / kilo

Lait collecté dans  
des fermes bio françaises.



**3,79€** Bûche de chèvre bio  
Origine France  
LA VIE CLAIRE  
150 g soit 25,27 € / kilo

Lait collecté dans  
des fermes bio françaises.



**1,45€** Dessert au soja  
nature bio  
Origine France  
LA VIE CLAIRE  
400 g soit 3,63 € / kilo



**2,49€** Desserts de kéfir  
nature bio  
Origine France  
LA VIE CLAIRE  
4 x 125 g soit 4,98 € / kilo

Le kéfir est reconnu  
pour ses vertus probiotiques.



**2,15€** Crème chocolat  
au lait de brebis bio  
Origine France  
LA VIE CLAIRE  
2 x 100 g soit 10,75 € / kilo

Au lait entier  
du Sud-Ouest.



**0,79€** Lait demi-écrémé bio  
Origine France  
LA VIE CLAIRE  
50 cl soit 1,58 € / litre

Lait collecté dans  
des fermes bio françaises.



**2,49€**  
50 cl soit 4,98 € / litre

Kombucha rose  
et hibiscus bio  
Origine France  
LA VIE CLAIRE

## AVEC NOTRE KOMBUCHA, APAISEZ VOTRE SOIF DE BIEN-ÊTRE !

Le Kombucha, naturellement pétillant et acidulé,  
est un mélange de thé et de sucre fermentés  
par des bactéries et des levures.  
Véritable boisson santé originaire d'Asie, il régénère  
la flore intestinale et apporte grand nombre  
d'antioxydants à l'organisme.

Fabriquée à base de thé noir et d'hibiscus pleines feuilles  
issus du commerce équitable et d'eau de rose du Verdon,  
notre Kombucha est brassé artisanalement  
à Cavaillon, en Provence.

Il vous séduira par sa couleur pop et vous ravira  
par sa saveur acidulée aux notes fleuries. Santé !

Kombucha non pasteurisé, à conserver au frais.

# NOS LENTILLES VERTES SONT SANS GLUTEN MAIS PAS SANS ENGAGEMENT.

Depuis plusieurs années, La Vie Claire soutient la production française de lentilles bio. Nos lentilles vertes sont le premier fruit d'un partenariat noué avec Biogascogne que dirige Nicolas Meliet. Fort de 35 ans d'expérience, ce céréalier implanté au cœur du Gers a su mettre en place une filière 100% sans gluten conforme à notre exigeant cahier des charges. Résultat : des lentilles vertes bio savoureuses, source de fer et de protéines, qui offrent une traçabilité complète, du champ jusqu'à l'assiette.



Être indépendant, c'est  
**DÉFENDRE UN MODÈLE  
AGRICOLE DURABLE**

**2,75€** Lentilles vertes bio  
LA VIE CLAIRE  
500 g soit 5,50 € / kilo

À retrouver dans la recette de parmentier ci-jointe.



**0,99€**

500 g soit 1,98 € / kilo

**Coquillettes  
blanches bio**  
LA VIE CLAIRE



**0,99€**

500 g soit 1,98 € / kilo

**Spaghetti  
demi-complets bio**  
LA VIE CLAIRE



**2,99€**

250 g soit 11,96 € / kilo

**Torsades de pois  
chiches bio**  
LA VIE CLAIRE

**EN VRAC**



**4,99€**

Le kilo

**Riz basmati  
blanc bio**  
LA VIE CLAIRE



**2,99€**

1 kilo

**Couscous  
blanc bio**  
LA VIE CLAIRE



**4,49€**

250 g soit 17,96 € / kilo

**Graines  
de courge bio**  
LA VIE CLAIRE



**4,65€**

650 g soit 7,15 € / kilo

**Raviolis au tofu  
et basilic bio**  
LA VIE CLAIRE



**2,49€**

1 litre

**Soupe de légumes  
variés bio**  
LA VIE CLAIRE



**3,39€**

445 g soit 7,62 € / kilo

**Petits pois  
très fins bio**  
LA VIE CLAIRE

Mijotée en France.



**1,99€**

400 g soit 4,98 € / kilo

**Boule de campagne bio**  
LA VIE CLAIRE

Farine de blé française, fabriquée en France.



**7,49€**

50 cl soit 14,98 € / litre

**Huile mélange**  
**Vie Active+ bio**  
LA VIE CLAIRE

**Riches en Oméga 3**  
**et en vitamine E.**



**5,35€**

75 cl soit 7,13 € / litre

**Huile d'olive vierge**  
**extra bio**  
LA VIE CLAIRE

**Origine Tunisie.**



**2,55€**

75 cl soit 3,40 € / litre

**Vinaigre**  
**de cidre bio**  
LA VIE CLAIRE



**2,49€**

100 g soit 24,90 € / kilo


**Biscuits**  
**au parmesan bio**  
LA VIE CLAIRE



**Parmentier de patate douce**  
**et lentilles vertes**

## DÉCOUVREZ UNE RECETTE VÉGÉTARIENNE ORIGINALE POUR SURPRENDRE ET RÉGALER VOS CONVIVES.

 **3 personnes**

 **30 minutes**

 **60 minutes**

### Ingédients :

- 150 g de patate douce
- 1 grosse pomme de terre (environ 350 g)
- 1 petite carotte
- **265 g de lentilles précuites**
- **3 c. à s. de crème entière fluide**
- 2 branches de persil plat frais ciselé
- 3 c. à c. d'huile d'olive
- 1 oignon
- ½ gousse d'ail
- 1 c. à c. de thym
- 1 c. à c. de curcuma en poudre
- 1 c. à c. de noix de muscade
- ½ c. à c. de cumin
- Un morceau de pain sec ou de la chapelure
- 1 poignée de noix de cajou (optionnel)
- Sel et poivre

Recette et stylisme photo  
par Green&Pepper  
pour La Vie Claire

### Préparation :

- \* Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire la pomme de terre, la carotte, et la patate douce tous préalablement épluchés et coupés grossièrement en morceaux (environ 25 minutes). Rincez et égouttez les lentilles précuites.
- \* Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail émincés finement dans de l'huile d'olive pendant environ 10 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps. A feu doux maintenant, ajoutez les lentilles précuites puis le thym, le persil ciselé et le curcuma en poudre. Remuez doucement.
- \* Dans votre robot de cuisine, mixez le morceau de pain sec avec les noix de cajou pour obtenir la chapelure. Réservez.
- \* Une fois cuits, égouttez les légumes et mixez-les dans votre robot de cuisine avec la crème, la noix de muscade et le cumin.
- \* Dans un grand plat, versez une couche de lentilles aux épices, puis recouvrez de purée. Saupoudrez du mélange de chapelure. Salez et poivrez selon vos goûts. Enfouissez pendant environ 40 minutes jusqu'à obtenir une surface dorée et croustillante.

**C'est prêt !**



**1,29€**

20 cl soit 6,45 € / litre

**Crème cuisine**  
**entière bio**  
LA VIE CLAIRE

Découvrez toutes nos recettes sur : [www.lavieclaire.com](http://www.lavieclaire.com)



**1,59€**

1 litre

Boisson au riz  
nature bio  
LA VIE CLAIRE



**NOUVEAU**

**2,19€**

1 litre

Lait d'amande  
bio sans sucres  
LA VIE CLAIRE



**0,79€**

20 cl soit 3,95 € / litre

Cocktail  
de 7 fruits bio  
LA VIE CLAIRE



**2,15€**

1 litre

Pur jus  
de pommes bio  
LA VIE CLAIRE

Pommes Françaises.

Moins de 0,5g de sucre pour 100g.



**NOUVEAU**

**4,59€**

1 litre

Kombucha bio  
LA VIE CLAIRE



**3,35€**

75 cl soit 4,47 € / litre

Pur jus de  
4 agrumes bio  
LA VIE CLAIRE



**4,59€**

250 g soit 18,36 € / kilo

Café moulu bio  
Origine Pérou  
LA VIE CLAIRE



**3,45€**

50 g soit 69,00 € / kilo

Capsules  
de café bio x10  
Pure Origine Mexique  
LA VIE CLAIRE

Capsules végétales sans aluminium.  
100% biodégradables et compostables.



**4,35€**

100 g soit 43,50 € / kilo

Thé noir  
breakfast bio  
LA VIE CLAIRE



**5,45€**

250 g soit 21,80 € / kilo

Cacao maigre  
en poudre bio  
LA VIE CLAIRE

Sans sucre ajouté.



**1,69€**

500 g soit 3,38 € / kilo

Petits flocons  
d'avoine bio  
LA VIE CLAIRE

Avoine origine France.



**3,95€**

1 litre

Eau de coco bio  
LA VIE CLAIRE

**NOTRE EAU DE COCO BIO  
VOUS DÉSALTÈRE AUTANT QU'ELLE NOURRIT  
CEUX QUI LA PRODUISENT.**

Notre eau de coco bio est issue de notre partenariat  
avec des agriculteurs que nous soutenons  
dans le développement de la culture biologique.  
Elle est faite à partir de noix de coco récoltées jeunes à la main  
dans notre filière du Sri-Lanka.  
Résultat : une eau de coco bio, très désaltérante au goût,  
très peu sucrée, qui se boit fraîche à tout moment de la journée.

Être indépendant, c'est  
**GARANTIR UN SOUTIEN ABSOLU  
À SES PRODUCTEURS.**



**NOUVEAU**

**4,85€**

1 kilo

Muesli avoine datte  
& graines de lin bio  
LA VIE CLAIRE



**4,85€**

280 g soit 17,32 € / kilo

**Tahin - Purée de sésame bio**  
LA VIE CLAIRE



**3,79€**

350 g soit 10,83 € / kilo

**Confiture extra de framboises bio**  
LA VIE CLAIRE

65% de fruits.



**7,39€**

750 g soit 9,85 € / kilo

**Sans huile de palme.**

**Pâte à tartiner aux noisettes et cacao bio**  
LA VIE CLAIRE



**19,79€**

1 kilo

**Miel d'acacia bio**  
LA VIE CLAIRE



**3,35€**

700 g soit 4,79 € / kilo

**Purée de pommes bio**  
LA VIE CLAIRE

**Pommes issues de vergers français.  
Dans ce pot : des pommes et rien d'autre !**



**3,95€**

300 g soit 13,17 € / kilo

**Tartines craquantes à la châtaigne bio**  
LA VIE CLAIRE



AFDIAG  
www.afdiag.fr



**2,95€**

300 g soit 9,83 € / kilo

**Pains grillés à l'épeautre et graines de lin bio**  
LA VIE CLAIRE



**7,35€**

12 x 90 g soit 6,81 € / kilo

**Purées de fruits panachées bio en gourde**  
LA VIE CLAIRE



**2,99€**

300 g soit 9,97 € / kilo

**Pain d'épices pur miel bio**  
LA VIE CLAIRE



**2,49€**

180 g soit 13,83 € / kilo

**Biscuits fourrés à la noix de coco et au chocolat bio**  
LA VIE CLAIRE



**1,99€**

110 g soit 18,09 € / kilo

**Biscuits à la noix de coco bio**  
LA VIE CLAIRE



**1,99€**

125 g soit 15,92 € / kilo

**Biscuits cranberries et fruits rouges, enrobés de chocolat bio**  
LA VIE CLAIRE



**2,59€**

200 g soit 12,95 € / kilo

**Baguette classique bio**  
LA VIE CLAIRE



AFDIAG  
www.afdiag.fr



**1,99€**

100 g soit 19,90 € / kilo

**Chocolat noir dégustation bio 85% de cacao**  
LA VIE CLAIRE



**2,35€**

100 g soit 23,50 € / kilo

**Chocolat au lait aux éclats de caramel et fleur de sel bio**  
LA VIE CLAIRE

Nos bananes séchées constituent une importante source de magnésium, potassium, fibres mais aussi de plaisir et même de fierté. Pourquoi ? Parce qu'elles sont issues d'un partenariat durable entre La Vie Claire et un producteur équatorien pour garantir le développement de l'agriculture biologique à travers le monde.



**2,99€**

250 g soit 11,96 € / kilo

**Bananes séchées bio**  
LA VIE CLAIRE



7,35€

200 ml soit 36,75 € / litre

**Eau florale  
de rose**  
LA VIE CLAIRE  
Cosmebio®



8,95€

50 ml soit 179,00 € / litre

**Huile végétale  
d'argan**  
LA VIE CLAIRE  
Cosmebio®



5,35€

10 ml soit 535,00 € / litre

**Huile essentielle  
de tea tree bio**  
LA VIE CLAIRE



8,99€

125 ml soit 71,92 € / litre

**Gel d'aloé vera**  
LA VIE CLAIRE  
Cosmos Organic

L'aloé vera est reconnu pour ses propriétés  
hydratantes et réparatrices.



8,95€

1 litre

**Gel douche parfum  
amande douce**  
LA VIE CLAIRE  
Cosmebio®

**POUR ÊTRE  
LE PLUS DOUX AVEC VOUS,  
NOTRE GEL DOUCHE  
A ÉTÉ TRÈS DUR  
AVEC LUI-MÊME.**

Notre gel douche au délicat parfum  
d'amande douce est enrichi à l'aloé vera bio.

Outre ses propriétés hydratantes,  
il offre surtout une qualité bio incomparable.

Composé à 98,99 % d'ingrédients  
d'origine naturelle et 20,19 % d'ingrédients  
issus de l'Agriculture Biologique\*,  
il surpasse les seuils minimum exigés  
par le label Cosmebio®.

\* Normes Cosmebio® : origine naturelle des ingrédients :  
95 % - issus de l'Agriculture Biologique : 10 %.



6,85€

200 g soit 34,25 € / kilo

**Psyllium blond bio  
en poudre**  
LA VIE CLAIRE

Riche en fibres.



14,99€

150 g soit 99,93 € / kilo

**Spiruline bio  
300 comprimés**  
LA VIE CLAIRE

Source de fer et de protéines.



4,99€

1,5 L soit 3,33 € / litre

**Lessive liquide  
ECOCLAIR®**



Fabrication France.  
Senteur fleurs de cerisiers.



6,55€

58 g soit 112,93 € / kilo

**Acérولا 1000 bio  
20 comprimés**  
LA VIE CLAIRE

Votre allié tonus et vitalité !  
Programme de 20 jours.



12,99€

20 x 15 ml soit 43,30 € / litre

**Extrait fluide  
vitalité bio  
20 ampoules**  
LA VIE CLAIRE



5,49€

1 litre

**Savon noir écologique  
ECOCLAIR®**



Composé de matières actives d'origine végétale.  
Notes de menthe fraîche et eucalyptus.



**La Vie Claire**

Retrouvez votre magasin La Vie Claire sur :  
[www.lavieclaire.com](http://www.lavieclaire.com)



Service consommateurs : 04 72 67 80 08

LA VIE CLAIRE, 1982 Route Départementale 386 - 69700 MONTAGNY - SA à directoire et conseil de surveillance - Capital social 19 181 350 € - 632 000 014  
RCS Lyon - 632000014 01405 - FR30 632000014. Imprimeur RCS C 518 212 717. Prix publics conseillés. Offres valables dans les magasins La Vie  
Claire participant à l'opération du 1<sup>er</sup> janvier au 30 juin 2020, non cumulables avec d'autres offres promotionnelles, dans la limite des stocks disponibles.  
Sauf erreurs typographiques. Imprimé sur papier recyclé. Ne pas jeter sur la voie publique. Photos non contractuelles. Crédits photos : Shutterstock.



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)