



Catalogue **des**
PRODUITS
SCIC GRAINES ÉQUITABLES
2026

Coopérative 100%



au coeur de l'Aude

12 Avenue d'Aigues Vives - 11800 Laure Minervois
Contact : contact@graines-equitables.fr - 04 30 18 55 10



La SCIC Graines Équitables

- **Coopérative créée en 2014, nous sommes aujourd'hui 99 adhérents dont 73 agriculteurs.**
- **Nous cultivons plus de 42 variétés de céréales et légumineuses qui sont collectées, triées, stockées et transformées sur notre site de Laure-Minervois au coeur de l'Aude.**
- **Plus de 80 références en vrac et conditionnées de graines, de farines et de pâtes.**

Nos produits sont garantis :

100% BIO et 100% français



.....

Nous sommes 73 agriculteurs, engagés dans une production agroécologique et solidaire respectueuse de la terre et des hommes. Nos graines légumineuses et oléagineuses sont semées en association avec une ou plusieurs céréales pour favoriser la complémentarité.

Produire en agriculture biologique signifie pour nous, réinventer des méthodes de culture intelligentes et vivre en adéquation parfaite avec la nature.

Les alliances que nous développons avec les bergers, les éleveurs, les viticulteurs et les agriculteurs contribuent à une juste rémunération des producteurs locaux, valorisent notre territoire et le préservent des incendies.

.....

<https://graines-equitables.fr>



Nos adhérents

Nos 73 agriculteurs adhérents sont principalement localisés dans un bassin de collecte large étendu entre le Gers à l'Ouest et les bouches du Rhône à l'Est.





Notre équipe

Nos 10 salariés assurent la collecte, le tri, le stockage, la transformation et la vente de plus de 2000 tonnes de céréales et légumineuses par an, soit une surface de 6000 hectares.





1.

NOS GRAINES BIOLOGIQUES



LENTILLES

Lentilles vertes

Temps de trempage : 12h

Temps de cuisson : 20 à 25 min

Conditionnement :

- Vrac : 5 ou 10 kg
- Sachet : 500 g (colisage : 20 unités)

Le trempage des légumineuses réduit leur temps de cuisson et améliore leur digestibilité.

Pensez à les rincer et à changer l'eau de trempage pour la cuisson.



Lentilles de la Reine

Temps de trempage : 12h

Temps de cuisson : 45 à 60 min

Conditionnement :

- Vrac 5 ou 10 kg
- Sachet 500 g (colisage : 20 unités)

Lentilles corail

Temps de trempage : Sans trempage

Temps de cuisson : 10 à 20 min

Conditionnement :

- Vrac 5 ou 10 kg
- Sachet 500 g (colisage : 20 unités)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus de 50% des lentilles consommées en France sont importées du Canada, de Chine et de Turquie*, alors que la lentille corail pousse dans nos régions !

C'est la lentille de la Reine, variété rustique adaptée au climat sec méditerranéen, qui une fois décortiquée, donne la lentille corail avec sa belle couleur orangée.

La lentille de la reine décortiquée est ainsi 2 fois plus rapide à cuire mais aussi plus digeste !

*La filière lentilles en France, 2021, Terres Univia



HARICOTS

Haricots rouges

Temps de trempage : 12h

Temps de cuisson : 40 à 60 min

Conditionnement :

- Vrac : 5 ou 10 kg
- Sachet : 500 g (colisage : 20 unités)



Haricots blancs lingots

Temps de trempage : 12h

Temps de cuisson : 40 à 60 min

Conditionnement :

- Vrac : 5 ou 10 kg
- Sachet : 500 g (colisage : 20 unités)



Haricots noirs

NEW!

Temps de trempage : 12h

Temps de cuisson : 60 à 90 min

Conditionnement :

- Vrac : 5 ou 10 kg
- Sachet : 500 g (colisage : 20 unités)



POIS

Pois chiche

Temps de trempage : 12h

Temps de cuisson : 45 à 60 min

Conditionnement :

- Vrac : 5 ou 10 kg
- Sachet : 500 g (colisage : 20 unités)

Pois chiche décortiqué **NEW!**

Temps de trempage : Sans trempage

Temps de cuisson :

- 20 min (texture croquante en salade)
- 35 min (texture fondante en houmous)

Conditionnement :

- Vrac : 5 ou 10 kg
- Sachet : 500 g (colisage : 20 unités)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les céréales et légumineuses décortiquées voient leurs temps de cuisson réduire et leur utilisation facilitée. La SCIC s'est équipée pour décortiquer vos graines... ne vous en privez pas !

Le pois chiche noir : sa couleur dorée et son fondant vous permettront de confectionner des houmous de grande qualité.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le pois carré aussi connu sous le nom de "gesse" ou "févete" est originaire d'Asie et se cultive facilement. Il se rapproche en goût et en texture de la fève ou du pois. C'est un des légumes secs anciens les plus consommés par les humains.

*La Gesse, SNHF

Pois carré

Temps de trempage : 12h

Temps de cuisson : 60 min

Conditionnement :

- Vrac : 5 ou 10 kg
- Sachet : 500 g (colisage : 20 unités)

Pois carré décortiqué **NEW!**

Temps de trempage : Sans trempage

Temps de cuisson :

- 30 min (texture croquante)
- 45 min (texture fondante)

Conditionnement :

- Vrac : 5 ou 10 kg
- Sachet : 500 g (colisage : 20 unités)



CÉRÉALES SPÉCIALES & OUBLIÉES

Petit épeautre décortiqué

Temps de trempage : 12h
Temps de cuisson : 30 min

Conditionnement :

- Vrac : 5 ou 10 kg
- Sachet : 500 g (colisage : 20 unités)



Millet décortiqué **NEW!**

Temps de cuisson : 15 à 20 min

Conditionnement :

- Vrac : 5 ou 10 kg
- Sachet : 500 g (colisage : 20 unités)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sorgho et le millet sont des céréales oubliées perçues aujourd'hui comme des céréales d'avenir. Aliments de base en Afrique et Asie, ces céréales poussent très bien sous nos latitudes, et présentent l'avantage d'être peu demandeuses en eau et en nutriments, adaptées aux épisodes de sécheresse. Ce sont toutes 2 des céréales nourrissantes, naturellement pauvres en gluten, aux multiples avantages dont la prévention contre des maladies gastro-intestinales.

Sorgho décortiqué

Temps de trempage : 2H
Temps de cuisson : 20 à 30 min

Conditionnement :

- Vrac : 5 ou 10 kg
- Sachet : 500 g (colisage : 20 unités)



NOS PETITES GRAINES

Lin doré

Conditionnement :

- Sachet de 250 g (colisage : 20 unités)



Lin brun

Conditionnement :

- Sachet de 250 g (colisage : 20 unités)



Graines de courges

Conditionnement :

- Sachet de 250 g (colisage : 20 unités)

Tournesol décortiqué **NEW!**

Conditionnement :

- Sachet de 250 g (colisage : 20 unités)



2.

NOS FARINES BIOLOGIQUES



FARINES DE BLÉS ANCIENS

Barbu du Roussillon

Type : T110

Conditionnement :

- Vrac : 5, 10 ou 25 kg
- Sachet de 1 kg (colisage : 10 unités)



*Blé ancien population**

Type : T65 ou T110

Conditionnement :

- Vrac : 5, 10 ou 25 kg
- Sachet de 1 kg (colisage : 10 unités)

***Variétés population :**

Rouge de Bordeaux, Minervois, Touselle, Espagnole

LE SAVIEZ-VOUS ?

Nos variétés de blés anciens étaient historiquement cultivées dans le sud de la France. Rustiques et adaptées au climat méditerranéen, elles permettent de produire des farines de haute qualité au goût prononcé, riches en nutriments.

FARINE DE BLÉS MODERNES

Blé tradition **NEW!**

Type : T65 ou T80

Conditionnement :

- Vrac : 5, 10 ou 25 kg
- Sachet de 1 kg (colisage : 10 unités)



LE SAVIEZ-VOUS ?

Notre farine de blé tradition est une farine de blé moderne tout terrain. Une farine économique, adaptée à toute vos recettes !

FARINES NATURELLEMENT PAUVRES EN GLUTEN

Khorasan

Type : T110

Conditionnement :

- Vrac : 5, 10 ou 25 kg
- Sachet de 1kg (colisage : 10 unités)

Seigle

Type : T110

Conditionnement :

- Vrac : 5, 10 ou 25 kg
- Sachet de 1kg (colisage : 10 unités)

Petit épeautre

Type : T110

Conditionnement :

- Vrac : 5, 10 ou 25 kg
- Sachet de 1kg (colisage : 10 unités)

Sarrasin

Type : T110

Conditionnement :

- Vrac : 5, 10 ou 25 kg
- Sachet de 1kg (colisage : 10 unités)

Sorgho **NEW!**

Type : T110

Conditionnement :

- Vrac : 5, 10 ou 25 kg
- Sachet de **500g** (colisage : 10 unités)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Khorasan est un ancêtre du blé, cultivé en Egypte antique. On le redécouvre aujourd'hui pour sa richesse en magnésium, zinc et en protéines. Il produit une farine de qualité nutritionnelle supérieure.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La farine de sorgho est reconnaissable à sa couleur très particulière, brun rosé, et à sa saveur légèrement sucrée. Idéale pour tous types de préparations, salées et sucrées.

FARINES DE LEGUMINEUSES

Farine de lentille

Type : T110

Conditionnement :

- Vrac : 5, 10 ou 25 kg



Farine de pois chiche

Type : T110

Conditionnement :

- Vrac : 5, 10 ou 25 kg
- Sachet de 500g (colisage : 10 unités)

Farine de pois carré

Type : T110

Conditionnement :

- Vrac : 5, 10 ou 25 kg

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les farines de légumineuses naturellement riches en protéines et en fibres. Elles sont idéales pour cuisiner des plats traditionnels méditerranéens tels que la socca et le panisse (galettes croustillantes salées à base de farine de pois chiche)

T65, T80, T110, QUELLE FARINE CHOISIR ?

Le chiffre indique le taux de cendres. Plus il est élevé, plus la farine contient de son et de nutriments. Chacune a sa personnalité et ses bienfaits.

Variez vos farines, variez vos plaisirs !

T65

La polyvalente blanche et légère, elle est parfaite pour vos pâtisseries, viennoiseries et pains blancs. Son goût neutre sublime vos préparations délicates.

T80

L'équilibrée semi-complète, elle apporte une touche rustique à vos pains et pizzas. Plus de fibres, plus de goût, tout en restant moelleuse. Le compromis idéal !

T110

L'authentique complète et riche en nutriments, elle donne du caractère à vos pains complets. Son goût prononcé ravira les amateurs de saveurs vraies et naturelles.

3.

NOS PRODUITS TRANSFORMÉS



PÂTES & POLENTA BIOLOGIQUES



Fusilli au blé dur demi-complètes

Temps de cuisson : 7 à 9 min
(Compatible avec cuisson en autoclave)

Conditionnement :

- Vrac : 5 kg
- Sachet de 500g (colisage : 10 unités)

Fusilli au Khorasan demi-complètes

Temps de cuisson : 7 à 9 min
(Compatible avec cuisson en autoclave)

Conditionnement :

- Vrac : 5 kg
- Sachet de 500g (colisage : 10 unités)

Polenta de pois chiche **NEW!**

Temps de cuisson : 10 à 12 min

Conditionnement :

- Vrac : 5 kg
- Sachet de 500g (colisage : 10 unités)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Co-produit de la farine de pois chiche, cette polenta sans gluten est très fine. Avec sa belle couleur dorée et son goût de noisette elle est idéale pour des recettes originales et gourmandes. A manger frite, en version salée ou sucrée.

PRODUITS APÉROS



Fèves grillées fromage & piment d'Espelette

Conditionnement :

- Vrac : 2 kg
- Boîtes : 90 g (colisage : 20 unités)

Pois chiche grillé tomate & basilic

Conditionnement :

- Vrac : 2 kg
- Boîtes : 90g (colisage : 20 unités)





Conditions de stockage & d'utilisation



Conditions de livraison

- Livraison mensuelle, franco de port à partir de 150€ de commande.
- Le colisage est indiqué pour chaque référence.



Conditions de stockage

Pour des conditions optimales d'utilisation, les conditions de stockage en amont sont essentielles !

- La farine biologique est un produit relativement fragile, notamment sensible aux mites. Il est préférable de stocker les farines en grand conditionnement en chambre froide à 8-9°C.
- Les farines sont garanties avec une DLC de 9 mois.
- Toutes les graines biologiques peuvent être conservées à température ambiante, au sec et idéalement à l'abri de la lumière.



Coopérative 100%  **au coeur de l'Aude**
Contact : commercial@graines-equitables.fr
06 46 64 30 57