



L'îlot Bio

GLOSSAIRE DES PAINS

CUITS SUR PLACE





PAIN À LA FARINE DE RIZ AUX GRAINES

300g

Réf 36093

Ingrédients

Eau, farine de riz (20%), féculé de tapioca, mélange de graines (7%) (lin, sésame, tournesol), psyllium blond (2%), huile de tournesol, gomme de guar, amidon de maïs, farine de sarrasin, sel de Guérande, levure.

Accompagnement

Idéal pour tous les types de repas.

Il est conseillé pour les personnes souhaitant limiter leur apport en gluten

Bon à savoir

Nos pains complets, riches en fibre, assurent un bon équilibre alimentaire et facilitent le transit intestinal. À conseiller à des personnes habituées à consommer des pains demi-complets ou complets.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....722KJ
172 KCAL

Matière grasse.....4,9
dont acides gras saturés.....0,7

Glucides.....27,2
dont sucres.....0,8

Protéines.....3,0

Sels.....1,0

Fibres.....3,4

Allergènes

Graines de sésame
Trace de gluten





1001 GRAINES

210g

Réf 82150

Ingrédients

Eau graines 25% (sésame, courge, tournesol, lin), boisson de soja, raisins, flocons d'avoine, farine de blé T150, noisettes, psyllium, sel de Guérande.

Accompagnement

À consommer nature. Peut s'accompagner de salé et de sucré. Des tranches toastées accentuent le goût des graines.

Bon à savoir

Pour lutter contre les baisses de tonus : faible index glycémique, elle est une excellente source d'énergie. Pour le bienfait digestif : grâce au pouvoir drainant des graines. Pour sa faible teneur en gluten et en sel.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....1035KJ
248 KCAL

Matière grasse.....12.4
dont acides gras saturés.....1.8

Glucides.....23.4
dont sucres.....6.8

Protéines.....8.6

Sels.....0,22

Fibres.....4,2

Allergènes

Sésame, Noisette
Trace de gluten





BAGUETTE DE RIZ

300g

Réf 36092

Ingrédients

Eau, farine de riz (25%), fécule de tapioca, psyllium blond (3%), huile de tournesol, farine de guar, amidon de maïs, farine de sarrasin, sel de guérande, levure.

Accompagnement

Idéale pour tous les types de repas. Elle est conseillée pour les personnes souhaitant limiter leur apport en gluten.

Bon à savoir

Cette baguette est conçue à partir d'ingrédients sans gluten. Elle peut contenir cependant des traces de gluten.

Déclaration nutritionnelle 100g

Énergie.....	691KJ 164 KCAL
Matière grasse.....	2,6
dont acides gras saturés.....	0,4
Glucides.....	31,8
dont sucres.....	0,2
Protéines.....	1,8
Sels.....	0,9
Fibres.....	2,9

Allergènes Trace de gluten





BOULE SEIGLE AUX NOIX

500g

Réf 9162

Ingrédients

Eau, farine de blé T65, farine de seigle T130 (19%), levain frais, noix (10%), sel de Guérande.

Accompagnement

Le pain aux noix est un pain gastronomique et festif. Il est parfait en accompagnement de salades, poissons ou fromages.

Bon à savoir

L'alliance du seigle et de la noix est une excellente source de fibres et nutriments

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....1190KJ
283 KCAL

Matière grasse.....7,2
dont acides gras saturés.....0,7

Glucides.....45,2
dont sucres.....1,9

Protéines.....7,1

Sels.....1,1

Fibres.....4,0

Allergènes = Gluten, Noix





PAIN AU MUESLI

400g

Réf 17859

Ingrédients

Farine de blé T65, fruits secs (24%) (raisins, dattes, noisettes, noix, figes et flocons d'avoine), eau, levain frais, farine de seigle T130, sel de Guérande

Accompagnement

Le pain Muesli convient particulièrement au petit déjeuner et au goûter. Il s'allie à merveille avec le fromage.

Bon à savoir

Riche en fruits, notre pain au Muesli est énergétique et répond aux besoins des sportifs et des enfants. Pour les gourmandes et les gourmets!

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....1069KJ
252 KCAL

Matière grasse.....1,1
dont acides gras saturés.....0,2

Glucides.....52,7
dont sucres.....9,7

Protéines.....6,1

Sels.....1,1

Fibres.....3,4

Allergènes = Gluten, Noix, Noisettes





KAMUT

400g

Réf 10056

Ingrédients

Farine de blé KAMUT T110 (46%), eau, levain frais, gluten de blé, sel de Guérande, levure.

Accompagnement

Idéal pour tous les repas, aussi bien pour les salades, les viandes, les poissons ou le fromage.

Bon à savoir

Kamut est issu du blé khorasan, céréale ancestrale. Apprécié pour sa saveur douce à l'arôme de noisette, il a de bonnes valeurs nutritionnelles.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....	971KJ
	229 KCAL
Matière grasse.....	1,4
dont acides gras saturés.....	0,3
Glucides.....	43,2
dont sucres.....	1,5
Protéines.....	8,6
Sels.....	1,25
Fibres.....	4,6

Allergènes = Gluten



COMPLET

400G

Réf 17853

Ingrédients

Farine de blé T150, eau, levain frais, sel de Guérande.

Accompagnement

La pain complet s'adapte à n'importe quel type de repas. Idéal avec des fromages à pâte molle.

Bon à savoir

Nos pains complets, riches en fibre, assurent un bon équilibre alimentaire et facilitent le transit intestinal. À conseiller à des personnes habituées à consommer des pains demi-complets ou complets.

Déclaration nutritionnelle 100g

Énergie.....	1037KJ
	245 KCAL
Matière grasse.....	1,4
dont acides gras saturés.....	0,3
Glucides.....	49,1
dont sucres.....	1,5
Protéines.....	7,2
Sels.....	1,3
Fibres.....	3,5

Allergènes = Gluten



COMPLET

800g

Réf 9155

Ingrédients

Farine de blé T150, eau, levain frais, sel de Guérande

Accompagnement

Idéal à tous les repas.

Bon à savoir

Les pains complets ont un index glycémique plus bas que les pains blancs. La consommation de pain complet apporte du tonus tout au long de votre journée.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....	1037KJ
	245 KCAL
Matière grasse.....	1,4
dont acides gras saturés.....	0,3
Glucides.....	49,1
dont sucres.....	1,5
Protéines.....	7,2
Sels.....	1,3
Fibres.....	3,5

Allergènes = Gluten





PAVÉ SAVEUR

400g

Réf 17842

Ingrédients

Farine de blé T65, eau, levain, graines (lin brun, sésame complet, tournesol), farine de seigle T130, sel de Guérande, enrobage de graines de sésame, levure

Accompagnement

Idéal pour les crudités, les soupes, et le fromage.

Bon à savoir

Notre pavé saveur est un pain de campagne. La présence de graines est un régal pour les papilles.

Déclaration nutritionnelle 100g

Énergie.....	1088KJ
	257 KCAL
Matière grasse.....	2,8
dont acides gras saturés.....	0,4
Glucides.....	49,0
dont sucres.....	1,7
Protéines.....	7,3
Sels.....	1,5
Fibres.....	3,2

Allergènes = Gluten, Sésame





BOULE CAMPAGNE AUX GRAINES

500g

Rèf 25950

Ingrédients

Eau, farine de blé T65, levain frais, farine de seigle T130, son d'avoine (4%), farine de sarrazin, graines de lin (2%), sel de Guérande, levure.

Accompagnement

Notre boule aux graines s'accorde parfaitement avec des salades de crudités ou de soupes.

Bon à savoir

Moelleuse et gourmande, notre boule aux graines apportera de subtiles saveurs dans vos repas.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....1020KJ
241 KCAL

Matière grasse.....2.0
dont acides gras saturés.....0.4

Glucides.....47.2
dont sucres.....1.7

Protéines.....6.8

Sels.....1.2

Fibres.....3.5

Allergènes = Gluten





BOULE CAMPAGNE

500g

Réf 9048

Ingrédients

Farine de blé T65, eau, levain frais, farine de seigle T130, sel de Guérande.

Accompagnement

Sa forme permet une très bonne conservation. Idéale avec les plats en sauce épicés et relevés.

Bon à savoir

Notre boule de campagne s'apparente à un pain demi-complet. Elle est nutritionnellement plus intéressante que le pain blanc, grâce à la présence de levain et de farine de seigle.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....1049KJ
248 KCAL

Matière grasse.....1,2
dont acides gras saturés.....0,2

Glucides.....51,0
dont sucres.....1,4

Protéines.....6,7

Sels.....1,3

Fibres.....2,9

Allergènes = Gluten





MULTIGRAINES

400g

Rèf 17843

Ingrédients

Farine de blé T65, eau, levain frais, graines (10%) (courage, lin, sésame, tournesol), farine de seigle T130, sel de Guérande.

Accompagnement

Il s'accommode à tout types de repas.

Bon à savoir

Les gourmands de graines trouveront leur bonheur dans notre « Multigraines ». Mélangées en proportion subtile, les graines sont pleines de bienfaits pour la santé.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....	1094KJ 259 KCAL
Matière grasse.....	4,2
dont acides gras saturés.....	0,7
Glucides.....	45,3
dont sucres.....	1,8
Protéines.....	8,3
Sels.....	1,1
Fibres.....	3,6

Allergènes = Gluten, Sésame



PAIN 5 CÉRÉALES

400g

Réf 17852

Ingrédients

Farine aux 5 céréales (blé, seigle, flocons d'orge, flocons de riz, flocons d'avoine), eau, levain frais, sel de Guérande.

Accompagnement

Avec des terrines, de la viande marinée, du poisson fumé ou de la volaille.

Bon à savoir

À partir de farine aux 5 céréales et de levain frais maison, nos boulangers pétrissent et façonnent ce délicieux pain. Une légère acidité viendra égayer vos papilles.

Déclaration nutritionnelle 100g

Énergie.....987KJ
233 KCAL

Matière grasse.....1,3
dont acides gras saturés.....0,2

Glucides.....47,2
dont sucres.....1,3

Protéines.....6,7

Sels.....1,2

Fibres.....2,7

Allergènes = Gluten





PAIN 5 CÉRÉALES

800g

Réf 9157

Ingrédients

Farine aux 5 céréales (blé, seigle, flocons d'orge, flocons de riz, flocons d'avoine), eau, levain frais, sel de Guérande.

Accompagnement

Avec des terrines, de la viande marinée, du poisson fumé ou de la volaille.

Bon à savoir

Les 5 céréales utilisées dans la farine donnent un caractère rustique à notre pain, ainsi que des éléments nutritionnels complémentaires.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....987KJ
233 KCAL

Matière grasse.....1,3
dont acides gras saturés.....0,2

Glucides.....47,2
dont sucres.....1,3

Protéines.....6,7

Sels.....1,2

Fibres.....2,7

Allergènes = Gluten





L'AUTHENTIQUE

800g

Réf 26486

Ingrédients

Farine de blé borsa authentique 7110, eau, levain frais, sel de Guérande, levure

Accompagnement

Tartinez-le avec un bon beurre salé, un régal ! S'accorde parfaitement avec les viandes, les plats en sauce et les fromages.

Bon à savoir

Avec sa couleur de mie ambrée, ce pain est travaillé en fermentation lente, avec notre levain frais et une farine riche en remise protéique qui permet d'apporter un apport en fibre, sans problème de digestion. Pain idéal pour ceux qui veulent se tourner vers des pains complets.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....931KJ
220 KCAL

Matière grasse.....1,4
dont acides gras saturés.....0,3

Glucides.....43,4
dont sucres.....1,6

Protéines.....6,8

Sels.....1,1

Fibres.....3,0

Allergènes = Gluten





BÛÇHERON 5 CÉRÉALES

1500G

Rèf 15691

Ingrédients

Farine aux 5 céréales (blé, seigle, flocons d'orge, flocons de riz, flocons d'avoine), eau, levain frais, sel de Guérande

Accompagnement

Avec des terrines, de la viande marinée, du poisson fumé ou de la volaille.

Bon à savoir

Son format permet de faire de belles tranches. Il peut être vendu à la coupe. Demandez-le à nos conseillers !

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....987KJ
233 KCAL

Matière grasse.....1,3
dont acides gras saturés.....0,2

Glucides.....47,2
dont sucres.....1,3

Protéines.....6,7

Sels.....1,2

Fibres.....2,7

Allergènes = Gluten





PAVÉ DEMI COMPLET

400G

Réf 17849

Ingrédients

Farine de blé T80, eau, levain frais, sel de Guérande.

Accompagnement

Le pavé demi complet s'adapte à n'importe quel type de repas, c'est un pain de consommation courante.

Bon à savoir

Plus nutritif que le pain blanc, notre pavé demi-complet apporte des fibres indispensables dans votre alimentation.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....1055KJ
249 KCAL

Matière grasse.....1,6
dont acides gras saturés.....0,3

Glucides.....50,1
dont sucres.....1,5

Protéines.....6,9

Sels.....1,1

Fibres.....3,1

Allergènes = Gluten





PAIN CAMPAGNE AUX GRAINES

1350g

Réf 17849

Ingrédients

Eau, farine de blé T65, levain, farine de seigle T130, son d'avoine, farine de sarrasin, graines de lin (2%), sel de Guérande, levure.

Accompagnement

Idéal pour faire de belles tranches tout au long de vos repas.

Bon à savoir

C'est LE pain convivial pour vos repas de famille ! Riche en fibres, la présence de graines de lin lui donne une belle texture et un goût unique. Proposé à la vente à la coupe.

Déclaration nutritionnelle 100g

Énergie.....	1020KJ
	241 KCAL
Matière grasse.....	2.0
dont acides gras saturés.....	0.4
Glucides.....	47.2
dont sucres.....	1.7
Protéines.....	6.8
Sels.....	1.2
Fibres.....	3.5

Allergènes = Gluten





BÛCHERON CAMPAGNE

1500G

Rèf 15692

Ingrédients

Farine de blé T65, eau, levain frais, farine de seigle T130, sel de Guérande.

Accompagnement

Idéal pour faire de belles tartines de charcuterie et de fromage.

Bon à savoir

Sa taille procure à notre bûcheron une longue conservation. Il peut être vendu à la coupe. Demandez-le à nos conseillers

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....1049KJ
248 KCAL

Matière grasse.....1,2
dont acides gras saturés.....0,2

Glucides.....51,0
dont sucres.....1,4

Protéines.....6,7

Sels.....1,3

Fibres.....2,9

Allergènes = Gluten





PAVÉ TRADITION

400G

Réf 10064

Ingrédients

Farine de blé T65, eau, sel de Guérande, levure

Accompagnement

Il accompagne tous les types de repas.

Bon à savoir

Tout comme notre baguette tradition, notre pavé tradition connaît une fermentation lente qui lui donne un goût unique.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....908KJ
214 KCAL

Matière grasse.....0,9
dont acides gras saturés.....0,2

Glucides.....44,5
dont sucres.....1,0

Protéines.....5,9

Sels.....1,2

Fibres.....2,1

Allergènes = Gluten





GRAINES DE LIN

400g

Rèf 9052

Ingrédients

Farine de blé T65, eau pure des Alpes, graines de lin (9%), sel de Guérande, levure

Accompagnement

Idéal à tous les repas. Découvrez le simplement avec un bon beurre salé !

Bon à savoir

Vous cherchez un pain blanc, sans levain, mais avec des graines ! Ce pain est fait pour vous. La graine de lin amène subtilement un petit goût sucré et une saveur rappelant celle de la noix.

Déclaration nutritionnelle 100g

Énergie.....	1070KJ
	253 KCAL
Matière grasse.....	3,6
dont acides gras saturés.....	0,4
Glucides.....	45,7
dont sucres.....	2,7
Protéines.....	7,3
Sels.....	1,0
Fibres.....	4,3

Allergènes = Gluten



BAGUETTE TRADITION

300g

Réf 18487

Ingrédients

Farine de blé T65, eau, sel de Guérande, levure.

Accompagnement

Elle accompagne tous les types de repas.

Bon à savoir

Nos boulangers laissent fermenter lentement la pâte lors du pétrissage pour apporter à cette baguette un goût unique.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....908KJ
214 KCAL

Matière grasse.....0,9
dont acides gras saturés.....0,2

Glucides.....44,5
dont sucres.....1,0

Protéines.....5,9

Sels.....1,2

Fibres.....2,1

Allergènes = Gluten





BAQUETTE SÉSAME

300g

Rèf 12310

Ingrédients

Farine de blé T65, eau, graines de sésame (4%), sel de Guérande, levure.

Accompagnement

Elle accompagne tous les types de repas. Idéale pour salade de crudités, charcuterie, fromage...

Bon à savoir

L'enrobage aux graines de sésame amène à cette baguette tradition un délicieux croustillant et une légère saveur de noisette.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....925KJ
218 KCAL

Matière grasse.....1,5
dont acides gras saturés.....0,2

Glucides.....44,1
dont sucres.....1,0

Protéines.....6,0

Sels.....1,5

Fibres.....2,1

Allergènes = Gluten, Sésame





BAGUETTE PAVOT

300g

Rèf 17844

Ingrédients

Farine de blé T65, eau, graines de pavot (4%), sel de guérande, levure.

Accompagnement

Elle accompagne tous les types de repas. Parfait avec les viandes en sauce.

Bon à savoir

L'enrobage aux graines de pavot apporte à notre baguette tradition un léger goût de noisette et de pignon de pin.

Déclaration nutritionnelle 100g

Énergie.....924KJ
218 KCAL

Matière grasse.....1,4
dont acides gras saturés.....0,2

Glucides.....44,3
dont sucres.....1,0

Protéines.....6,0

Sels.....1,2

Fibres.....2,2

Allergènes = Gluten





PUR PETIT ÉPEAUTRE

400g

Réf 17856

Ingrédients

Farine complète petit épeautre, eau, levure, sel de Guérande.

Accompagnement

Il s'accorde à tous les plats. Seul, il est aussi très prisé en encas ou pour les petites faims.

Bon à savoir

C'est la « pépite » de nos boulangers. Notre petit épeautre est un régal pour les papilles et pour notre santé. Pauvre en gluten, il est très digeste.

Déclaration nutritionnelle 100g

Énergie.....984KJ
233 KCAL

Matière grasse.....2,0
dont acides gras saturés.....0,3

Glucides.....43,2
dont sucres.....1,6

Protéines.....8,1

Sels.....1,2

Fibres.....4,6

Allergènes = Gluten





BOULE SEIGLE

500g

Réf 10056

Ingrédients

Eau, farine de seigle T130, farine de blé T65, levain frais, sel de Guérande.

Accompagnement

S'accord parfaitement avec les poissons et fruits de mer.
Elle accompagne aussi avec délice les charcuteries et les fromages.

Bon à savoir

Nos boulangers ont su doser subtilement la farine de seigle et la farine de blé pour obtenir une boule de seigle délicieusement gourmande.

Déclaration nutritionnelle 100g

Énergie.....1017KJ
240 KCAL

Matière grasse.....1,2
dont acides gras saturés.....0,2

Glucides.....49,2
dont sucres.....2,0

Protéines.....5,9

Sels.....0,8

Fibres.....4,4

Allergènes = Gluten





PAIN AU SARRASIN

500g

Réf 60361

Ingrédients

Farine de blé T65, eau, farine de sarrasin (23%), levain frais, sel de Guérande.

Accompagnement

Avec des notes sublimes de sarrasin, il accompagne à merveille les fromages et la charcuterie...

Bon à savoir

Le sarrasin, appelé «blé noir», est naturellement sans gluten. Notre pain au sarrasin est approprié pour les personnes souhaitant le limiter dans leur alimentation.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....954KJ
225 KCAL

Matière grasse.....1,2
dont acides gras saturés.....0,3

Glucides.....46,3
dont sucres.....1,1

Protéines.....6,2

Sels.....1,1

Fibres.....2,4

Allergènes = Gluten



PAIN AUX OLIVES

400G

Réf 17860

Ingrédients

Farine de blé T65, eau, olives noires dénoyautées (16%), levain frais, huile d'olive vierge, sel de Guérande, levure, herbes de provence.

Accompagnement

Idéal pour l'apéritif ou en accompagnement de salades de crudités.

Bon à savoir

C'est notre pain estival ! Découvrez le au printemps et tout l'été. Les amateurs d'olivers se régaleront.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....1050KJ
249 KCAL

Matière grasse.....5,3
dont acides gras saturés.....0,7

Glucides.....42,6
dont sucres.....1,0

Protéines.....5,8

Sels.....1,2

Fibres.....3,9

Allergènes = Gluten





PAIN À LA CHÂTAIGNE

400G

Rèf 10059

Ingrédients

Farine de blé T65, eau, farine de châtaigne complète (20%), levain frais, sel de guérande, levure.

Accompagnement

Doux et sucré, pour le petit déjeuner, il s'allie aussi avec les viandes en sauce et les bons plats d'hiver.

Bon à savoir

Derrière sa couleur foncée, ce pain est étonnant doux en bouche. Avec sa faible teneur en gluten, il est très digeste.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....943KJ
223 KCAL

Matière grasse.....1,3
dont acides gras saturés.....0,2

Glucides.....45,2
dont sucres.....5,2

Protéines.....5,5

Sels.....1,2

Fibres.....3,9

Allergènes = Gluten





PAIN AUX BAIES DE GOJI

500g

Réf 88278

Ingrédients

Farine de blé T65, eau, baies de goji, baies de cranberries, huile de tournesol, noix de coco râpée, sel de Guérande, levure.

Accompagnement

Idéal au petit déjeuner ou en encas. Découvrez le avec un bon fromage de chèvre !

Bon à savoir

La couleur jaune de sa mie est le résultat du pétrissage de la pâte avec les baies de fruit.

Déclaration nutritionnelle **100g**

Énergie.....1126KJ
267 KCAL

Matière grasse.....6,4
dont acides gras saturés.....1,7

Glucides.....45
dont sucres.....4,3

Protéines.....5,8

Sels.....0,9

Fibres.....1

Allergènes = Gluten





L'îlot Bio

C'est facile d'être bio

ABYMES

Route de Dugazon
Tél. : 0590 48 88 38

BAIE-MAHAULT

Jardivillage JABRUN
Tél. : 0590 92 97 94