

Les
PANIS
du Limousin

Fabriqué par votre artisan



Toute la saveur
des produits du terroir

Les PANIS du Limousin

Fabriqué par votre artisan

Un peu d'histoire...

Les Panis du Limousin sont issus d'un travail commun entre vos artisans bouchers, charcutiers et boulangers, en collaboration avec la Chambre Régionale de Métiers et de l'Artisanat. Des intervenants extérieurs ont également participé à ce projet pour répondre au mieux à vos besoins (nutritionniste, sociologue, formateurs...). Les PANIS du Limousin ont été officiellement lancés le 10 mai 2005.

Entre équilibre et tradition

Les Panis du Limousin sont élaborés à partir de produits soigneusement sélectionnés. Nous n'utilisons que des matières premières de grande qualité* : le pain est artisanal, les ingrédients sont frais et proviennent pour beaucoup de la Région.

Ce guide vous présente les 4 recettes originales que nous avons créées. L'idée était de vous proposer une pause déjeuner répondant au mieux à vos besoins nutritionnels tout en satisfaisant vos papilles. Sans beurre, ni mayonnaise, les Panis du Limousin sont accompagnés d'une sauce à base de yaourt nature et de moutarde (pour les sceptiques : goûtez, c'est très bon).

Quant au prix... il reste également très équilibré !

* Entre artisans adhérents nous nous sommes engagés à respecter un cahier des charges permettant de maintenir une qualité constante des produits proposés.

Le Méridional

Le classique tout léger



PAIN
THON
TOMATE
CORNICHON
SALADE
SAUCE MOUTARDE/
YAOURT

FICHE NUTRITION :

Pauvre en matière grasse, ce sandwich a une faible valeur énergétique.

Il est cependant riche en protéines de bonne qualité, phosphore, assez riche en fer, vitamine B3 et vitamine D.

Il peut être associé :

- à un yaourt ou un fromage blanc (permettant de couvrir les besoins en calcium)
- à un fruit frais ou jus de fruit (permettant de couvrir les besoins en vitamine C)
- à une petite pâtisserie (de temps en temps).

Le Limousin

Le sandwich du boucher

PAIN

ROSBIF

CORNICHON

SALADE

SAUCE MOUTARDE/
YAOURT



FICHE NUTRITION :

Pauvre en matière grasse, il a une faible valeur énergétique. Il est riche en protéine de bonne qualité, relativement riche en phosphore et en fer.

Il peut être associé :

- à un yaourt ou un fromage blanc (permettant de couvrir les besoins en calcium)
- à un fruit frais ou jus de fruit (permettant de couvrir les besoins en vitamine C)
- à une petite pâtisserie (de temps en temps).

L'Auvergnat

l'étonnant sucré-salé



PAIN AU SÉSAME

CANTAL

MIEL

SALADE

FICHE NUTRITION :

Ce sandwich est riche en protéines de bonne qualité bien équilibré en protides, lipides et glucides. Il est riche en phosphore, fer, vitamine B1 et B3 et surtout très riche en calcium (environ 65% des besoins journaliers).

Il peut être associé :

- un fruit ou jus de fruit (permettant de couvrir les besoins en vitamine C)
- à une petite pâtisserie (de temps en temps).

Le Terroir

typiquement bon

PAIN AU CÉRÉALES

BOUDIN NOIR

POMMES CUITES

SAUCE MOUTARDE/
YAOURT

*Chaud ou froid ?
selon vos preferences demandez
à votre artisan de vous le rechauffer !*



FICHE NUTRITION :

Bien équilibré en protides, lipides, glucides. Ce sandwich est riche en protéines de bonne qualité, très riche en fer (environ 75 % des besoins journaliers des hommes et 45 % des femmes), et également riche en phosphore, magnésium, vitamine B1 et B3...

Il peut être associé :

- à un yaourt ou un fromage blanc (permettant de couvrir les besoins en calcium)
- à un fruit ou jus de fruit (permettant de couvrir les besoins en vitamine C)
- à une petite pâtisserie (de temps en temps).

Les Pains du Limousin

En Haute-Vienne

Boulangerie "La Tresse dorée"
16 rue Montmailler
87000 LIMOGES

Boulangerie VALIERE
139 avenue de Louyat
87000 LIMOGES

Boulangerie ROUSIER
32 rue F. Arago
87100 LIMOGES

Boulangerie
"Le fournil de l'Aurence"
106 rue de Bellac
87100 LIMOGES

Boulangerie
"Le fournil des Arènes"
20 rue des Arènes
87000 LIMOGES

Sandwicherie "Côté patio"
7 avenue de Locarno
87000 LIMOGES

Boucherie charcuterie BOURREE
3 rue du Maupas
87000 LIMOGES

Boucherie charcuterie BURGALIERES
8 rue Othon Péconnet
87000 LIMOGES

Boucherie charcuterie BURGALIERES
8 rue Brossollette
87000 LIMOGES

Boucherie charcuterie BURGALIERES
10 rue Prsdt Ramadier
87000 LIMOGES

Charcuterie LOIRAUD
15 rue Haute-Vienne
87000 LIMOGES

Boulangerie DEXET
38 rue Lucien Dumas
87200 St JUNIEN

Boulangerie ROUSIER
9 rue Jean-Jacques Rousseau
87200 St JUNIEN

En Corrèze

Boulangerie BERTHE
"le Chant du Pain"
2 Bd Michelet
19100 BRIVE

Boulangerie Pâtisserie LEYRAT
10 bis Avenue Pasteur
19100 BRIVE

Boulangerie BOURDET
45 Avenue Jean Jaurès
19100 BRIVE

Boulangerie LÉCUYER
116 Avenue Emile Zola
19100 BRIVE

Maison LEPETIT ZA
7 rue Toulzac
19000 BRIVE

Boulangerie BOUTAL
103 Avenue Carnot
19200 USSEL

Boulangerie FOUGEROL
Grand Rue
19250 MEYMAC

Boulangerie VALEILLE
Place du Jet d'eau
19500 MEYSSAC

Sandwicherie DORME
L'étang
19800 MÉRIGNAC

Boulangerie ESPINASSE
avenue Pierre Sémard
19340 MERLINES

En Creuse

Boucherie DUBOIS
9 rue Alfred Grand
23000 GUERET

