



MOUETTES D'ARVOR

CONCARNEAU

Actu

Un prix au salon
de l'agriculture
p 3

Dossier

Engagement
pêche
responsable
p 7.8.9

Détente

Jeux
et quizz
p 10.11

PRINTEMPS-ÉTÉ

2026



ÉDITO

Chers clients,

Avec le retour du printemps, nous sommes heureux de vous retrouver pour ce nouveau numéro.

Cette année a débuté par une immense fierté : l'obtention d'un prix décerné lors du Salon de l'Agriculture. On vous dit tout page suivante...

Au fil des pages, nous vous partageons également un dossier sur nos engagements dans une pêche responsable : de la mer à votre assiette, vous verrez comment nous agissons pour préserver l'océan tout en vous garantissant une traçabilité totale et des produits de qualité.

Côté plaisirs, laissez-vous inspirer par notre nouvelle recette de



saison et profitez de nos conseils d'accords mets et boissons pour vos moments de convivialité.

Enfin, accordez-vous une pause détente avec nos pages de jeux.

Merci pour votre fidélité, bonne lecture et bon appétit !

Jacques Gonidec

Cadeaux

Pour toute commande supérieure à 150€ :

2 PRODUITS OFFERTS

- Rillettes de thon au fromage frais
- Thon au citron et gingembre bio

Pour toute commande supérieure à 200€ :

5 PRODUITS OFFERTS (3 EN +)

- Sardines Ville Bleue 2023
- Soupe de poissons 400 gr
- Rillettes de Saint-Jacques



ACTUALITÉS

Un prix au salon de l'agriculture !

Nous sommes fiers de vous annoncer que la Conserverie Gonidec a reçu le Trophée de la Nutrition Durable 2026. Ce prix, partagé avec la Coopérative U Ouest, récompense notre nouvelle recette : les sardines à l'huile de lin et de colza Bio.

Cette distinction salue notre engagement au sein de la démarche Bleu-Blanc-Cœur pour une alimentation plus saine et respectueuse de l'environnement.

Une **recette saine** et **gourmande** qui prouve que l'on peut innover tout en restant fidèle à nos traditions de conserveur.

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE DANS VOTRE ASSIETTE :

1

L'équilibre nutritionnel : une alliance naturelle d'Oméga-3 d'origine marine et végétale.

2

La qualité garantie : des poissons 100 % bretons, naturellement riches en protéines et vitamines.

3

Le savoir-faire artisanal : comme toutes nos conserves, elles sont préparées et mises en boîte à la main à Concarneau.



FAITES VOS COURSES !

Où nous retrouver ?

Pour passer commande ou nous rendre visite, plusieurs solutions s'offrent à vous :

- **Par courrier** : utilisez simplement le bon de commande joint à **ce magazine**. C'est la méthode traditionnelle que vous appréciez tant !
- **En ligne** : retrouvez l'intégralité de nos produits sur notre site internet **www.gonidec.com** pour une commande en quelques clics.
- **À la boutique usine à Concarneau** : nous vous y accueillons toute l'année, là où nos conserves sont élaborées dans nos ateliers.
- **En ville close à Concarneau** : d'avril à septembre, notre boutique saisonnière ouvre ses portes **place Saint-Guénolé**. Profitez d'une balade dans les remparts pour nous rendre visite.



LE BON PLAN : LA LIVRAISON EN POINT RELAIS



Faites des économies tout en limitant votre empreinte carbone en choisissant la livraison en point relais :

Commande supérieure à 120€ :
livraison gratuite

Commande entre 60 et 120€ :
6€ (8€ à domicile)

Commande inférieure à 60€ :
10€ (12€ à domicile)

Le coin DES AFFAIRES

Achetez en lots et faites des économies !

Lot de
12 boîtes
identiques

34€
au lieu de 37.56€*



Sardines vendues en lots : *offre valable sur toutes les recettes de sardines 115g (sauf millésimes, sans arêtes, beurre et gamme bio)



RECETTE

Tartines aux sardines & œuf mollet

Une alliance printanière savoureuse entre le croquant des asperges et le caractère de nos sardines piquantes.

INGRÉDIENTS

1 boîte de sardines
piquantes à l'huile d'olive
2 tranches de pain de campagne
2 œufs
Quelques asperges vertes
Fromage frais
Huile d'olive, sel, poivre

 15 min
 2 personnes

PRÉPARATION

- **Le pain** : toastez les tranches de pain de campagne pour obtenir une base bien croustillante.
- **Les asperges** : faites-les revenir 5 minutes à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- **L'œuf mollet** : plongez les œufs dans l'eau frémissante pendant 6 minutes. Passez-les immédiatement sous l'eau froide avant de les écaler délicatement.
- **Le dressage** : tartinez le pain de fromage frais. Disposez les asperges, l'œuf coupé en deux et les sardines.
- **La touche finale** : un tour de moulin à poivre, une pincée de sel, et dégustez !



*Réalisée
avec!*



**Pêche
responsable :**
*préserver l'océan, de
la mer à l'assiette*

DOSSIER

Une exigence stricte, de la criée à l'atelier

UNE VISION DURABLE DE NOTRE MÉTIER

Depuis 1959, la Conserverie Gonidec s'engage pour une vision durable du métier de conserveur. De l'innovation culinaire à la défense de l'emploi local, nous agissons chaque jour pour :



Perpétuer

un savoir-faire traditionnel et préserver le patrimoine breton.



S'approvisionner

principalement avec des pêcheurs locaux et préserver les ressources et l'écosystème marin via des techniques de pêche responsables.



Proposer

des produits simples et sains grâce à des recettes innovantes et responsables.



Veiller

aux conditions de travail de nos équipes et s'engager dans le développement de l'emploi local

Un cahier des charges rigoureux

Pour favoriser une pêche respectueuse de la biodiversité, nous imposons des règles strictes à nos partenaires :



Proximité et fraîcheur : plus de 80% de nos poissons sont pêchés au large des côtes bretonnes. Situés à deux pas du port de Concarneau, nous contrôlons la qualité dès le débarquement.



Saisonnalité : nous suivons le rythme des cycles de reproduction pour ne pas épuiser les ressources marines et préserver les captures futures.



Techniques sélectives : les méthodes de pêche sont adaptées selon l'espèce et la zone. Chaque lot est ensuite validé par notre laboratoire Qualité.

DOSSIER

Transparence et reconnaissance

UNE TRAÇABILITÉ TOTALE, DE LA MER À L'ASSIETTE

Chaque conserve raconte une histoire. Pour une transparence absolue, nous indiquons l'origine précise de nos poissons.

Le saviez-vous ?

Sur la plupart de nos boîtes, vous retrouverez **le nom du bateau** inscrit en clair ainsi que **la zone de pêche**.



QR Code:

Scannez le QR code désormais présent sur nos emballages pour en savoir plus sur **nos engagements et valeurs**.



Des engagements certifiés

Nos démarches sont auditées par des organismes tiers pour garantir le respect de nos promesses. Nous sommes fiers d'arborez des labels exigeants :

Qualité & santé



Environnement



Savoir-faire & engagement



JEUX / DÉTENTE



Quizz "Escale en Bretagne"

1. Combien de phares compte-t-on environ le long des côtes bretonnes ?

- A. 40 B. 120 C. 80

Réponse : C. La Bretagne compte environ 80 phares (le nombre exact varie selon si l'on compte uniquement les phares en mer ou les feux de balisage importants).

2. Quel phare breton est le plus haut du monde ?

- A. Le Phare d'Eckmühl B. Le Phare de l'Île Vierge C. Le Phare de Saint-Mathieu

Réponse : B. Situé à Plouguerneau, le Phare de l'Île Vierge culmine à 82,5 mètres. C'est le plus haut phare du monde construit en pierre de taille.

3. La Bretagne est entourée par deux mers. Lesquelles ?

- A. La Manche et l'Atlantique
B. La Méditerranée et l'Atlantique
C. La Mer du Nord et la Manche

Réponse : A. La Bretagne est une péninsule bordée par la Manche au Nord et l'Océan Atlantique à l'Ouest et au Sud.

4. Comment appelle-t-on les remparts historiques qui entourent le cœur de Concarneau ?

- A. La citadelle B. La ville close
C. Le fort carré

Réponse : B. La Ville Close est l'un des sites les plus visités de Bretagne, une cité fortifiée au milieu d'un des plus beaux ports de France.

5. Quel est le nom donné par les marins au vent pluvieux soufflant du sud-ouest ?

- A. Le mistral B. Le suroît C. La tramontane

Réponse : B. Le Suroît (ou Noroît pour le nord-ouest) est un terme typique du langage maritime désignant ces vents de secteur sud-ouest sur nos côtes.

6. Quelle est la préfecture administrative du Finistère ?

- A. Quimper B. Brest C. Morlaix

Réponse : A. Quimper est la préfecture administrative, tandis que Brest est la préfecture maritime.

7. Quel est l'emblème végétal de la Bretagne que l'on voit partout au printemps ?

- A. Le sarrasin B. Le coquelicot C. L'ajonc

Réponse : C. L'ajonc, avec ses fleurs d'un jaune éclatant, est l'un des symboles forts de la lande bretonne.

8. En breton, comment dit-on « Bonjour » ?

- A. Kenavo B. Demat C. Trugarez

Réponse : B. Kenavo veut dire au revoir et Trugarez merci.

9. Quelle île se trouve juste en face de la côte de Concarneau ?

- A. L'Île de Bréhat B. L'Île d'Ouessant
C. L'Archipel des Glénan

Réponse : C. Surnommé « les corolles bretonnes », l'archipel des Glénan est célèbre pour ses eaux turquoise.

10. Quel est le surnom de la ville de Concarneau ?

- A. La ville bleue B. La cité corsaire
C. La cité des peintres

Réponse : A. Concarneau est surnommée la « Ville Bleue », en référence à la couleur des filets de pêche utilisés autrefois pour capturer la sardine.





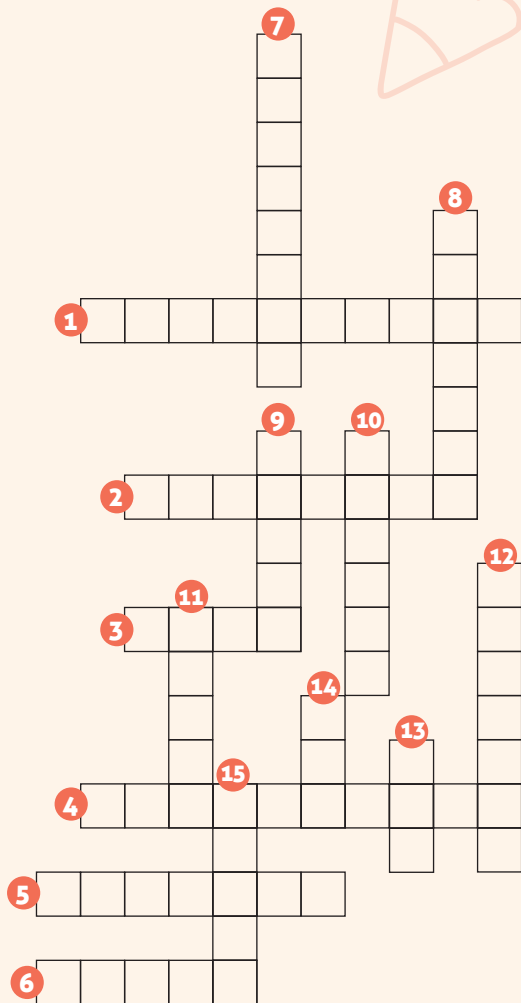
Mots croisés : "À bord d'un bolincheur"

HORIZONTAL

1. Navire de pêche qui utilise un filet tournant.
2. L'équipe de marins qui travaille à bord d'un bateau.
3. Le cœur de l'activité, là où tout commence dès l'aube.
4. Notre ville d'attache et de cœur.
5. La reine de nos conserves.
6. Mouvement régulier de la mer sous la coque.

VERTICAL

7. Notre belle région aux côtes sauvages.
8. Oiseau marin qui suit souvent le sillage du bateau.
9. On l'utilise pour pêcher ou il est préparé avec soin.
10. Son nom précis est inscrit au dos de nos boîtes.
11. Écosystème de nos richesses marines.
12. Partenaire essentiel de notre activité.
13. Condiment essentiel à nos recettes.
14. Vaste étendue d'eau salée.
15. Lieu où le poisson est débarqué et contrôlé.



ACCORD METS ET BOISSONS

Qu'est-ce qu'on boit avec ?

Pour sublimer vos dégustations, voici nos accords préférés pour marier les saveurs de la mer et vos boissons favorites :

Sardines à l'huile d'olive avec un VIN BLANC, type Muscadet : l'acidité et la fraîcheur du vin viennent équilibrer le gras de la sardine pour un mariage tout en finesse.

Maquereaux sauce crème moutarde avec une BIÈRE BLONDE : la fraîcheur et le pétillant de la bière viennent équilibrer la douceur de la sauce à la crème tout en respectant le caractère du poisson.

Rillettes de thon au sel de Guérande avec un CIDRE BRUT : les fines bulles et les notes fruitées du cidre apportent de la légèreté et soulignent la douceur iodée de nos tartinables.

Foie de morue avec un VIN ROSÉ, type Côtes de Provence : servez-le bien frais ! Le côté fruité du rosé contraste avec le fondant du foie de morue pour une entrée pleine de peps.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

INFO CONSO

Les bienfaits des produits de la mer en conserve

Manger du poisson est essentiel pour l'équilibre nutritionnel.

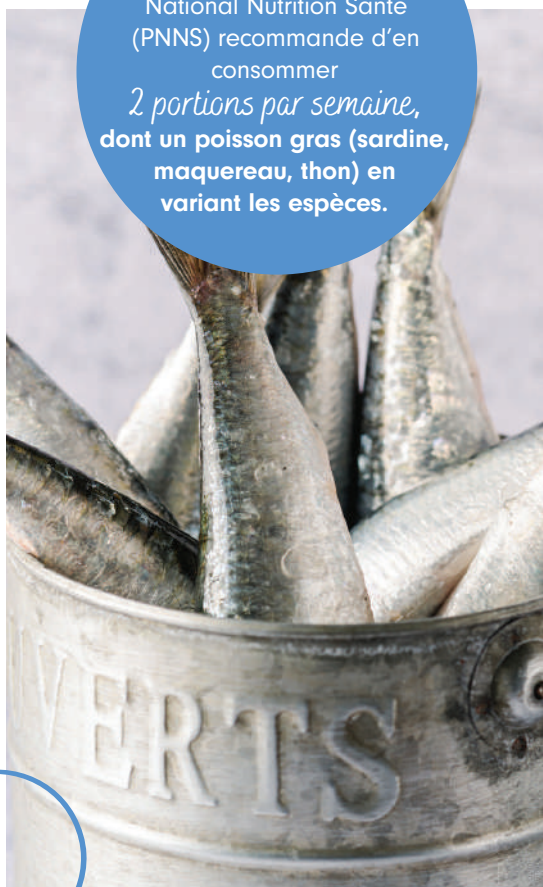
PRIVILÉGIER NOS CONSERVES ?

- Richesse en Oméga-3 : ces acides gras sont indispensables au bon fonctionnement du cœur et du cerveau. Une seule boîte de sardines ou de maquereaux permet de couvrir largement vos besoins journaliers.
- Source de Vitamine D et de protéines : nos poissons sont naturellement riches en protéines, essentielles au maintien de la masse musculaire, et en vitamine D, qui aide à renforcer le système immunitaire et à lutter contre la fatigue.
- Apport en calcium : l'arête de la sardine, devenue très souple après la mise en boîte, est une excellente source de calcium pour la solidité des os.
- Qualité et simplicité : nos recettes sont élaborées avec des ingrédients simples et naturels, sans compromis sur le goût.

Dans les pages qui suivent, découvrez en détail la composition de nos produits et faites vos choix en toute confiance.

Pour une alimentation saine, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande d'en consommer

2 portions par semaine, dont un poisson gras (sardine, maquereau, thon) en variant les espèces.



DÉNOMINATION COMMERCIALE	REF.	INGRÉDIENTS	VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G DE PRODUIT								
			Energie (kcal)	Energie (kJ)	Matières grasses (g)	dont acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Oméga 3 (g)

LES SARDINES

À l'huile d'olive¹	SO6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	217	906	13	3,2	0,1	0,1	24	0,63	2,4
À l'huile d'olive et au citron¹	SOC6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 18%, citron 6%, sel.	217	906	13	3,2	0,1	0,1	24	0,63	2,4
Piquantes à l'huile d'olive¹	SP6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 20%, carotte, cornichon, sel, piment 0,3%, clou de girofle, laurier.	217	906	13	3,2	0,1	0,1	24	0,63	2,4
À l'Andalouse à l'huile d'olive	SAND6	Sardines 65%, huile d'olive vierge extra 20%, purée de tomates concentrée 5%, poivrons rouges, chorizo 2,8% (viande de porc français, épices et plantes aromatiques, sel, sirop de glucose, arômes naturels), purée d'ail, purée d'oignon, origan, sel, piments doux et forts 0,2%, épaississants : gomme de guar et farine de graines de caroube.	335	1388	28	5,1	2,3	1,0	17	0,80	1
Au Basilic et au Thym à l'huile d'olive¹	SBT6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 24%, basilic 0,4%, thym 0,2%, sel.	217	906	13	3,2	0,1	0,1	24	0,63	2,4
Au citron confit et au piment à l'huile d'olive¹	SCCP6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 17,5%, citron 6%, piment 0,5%, sel.	217	906	13	3,2	0,1	0,1	24	0,63	2,4
Aux tomates séchées à l'huile d'olive	STS6	Sardines 75%, purée de tomates séchées (sulfites) 17% (tomates séchées 60%, huile de colza, huile d'olive, vinaigre d'alcool, sel, conservateur E 223), huile d'olive vierge extra 7%, piment, sel.	282	1161	21	3,6	2,7	1,5	19	1,4	2
Au poivre de Sichuan à l'huile d'olive¹	SPS6	Sardines 75%, huile d'olive extra vierge 23%, poivre de Sichuan 0,9%, sel.	217	906	13	3,2	0,1	0,1	24	0,63	2,4
À l'Ail	SAIL6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 19%, purée d'ail 5%, persil, basilic, sel.	360	1491	32	5,8	1,1	0	17	1,4	1,0
Au piment d'Espelette	SE6	Sardines 65%, huile d'olive vierge extra 17%, poivrons rouges, purée de tomates concentrée, piment d'Espelette 0,2%, purée d'oignon, purée d'ail, herbes aromatiques, huile de tournesol, eau, fécule de pomme de terre, poivre, sel.	346	1432	31	5,4	1,8	1,1	15	1,3	1,0
À l'ancienne à l'huile d'olive - Label Rouge¹	SLR6	Sardines fraîches, huile d'olive vierge extra, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	1,0	2,5
Au naturel au citron, thym et laurier¹	SNCTL6	Sardines 75%, eau, citron 5%, thym 0,3%, laurier 0,02%, sel.	162	680	9,4	2,9	0	0	19	0,72	2,0

DÉNOMINATION COMMERCIALE	REF.	INGRÉDIENTS	VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G DE PRODUIT								
			Energie (kcal)	Energie (kJ)	Matières grasses (g)	dont acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Oméga 3 (g)

FILETS DE MAQUEREAUX

Au vin blanc Muscadet et aux aromates	MVB4	Filets de maquereaux 60%, marinade (eau, vinaigre d'alcool, vinaigre de vin blanc (sulfites), vin blanc Muscadet (sulfites) 3%, arôme naturel), aromates 7% (citron, oignon, carotte, cornichon, piment), sel.	143	577	12	2,6	0,5	<0,5	13	0,10	2,5
Sauce crème moutarde	MSM4	Filets de maquereaux 56%, sauce moutarde (eau, moutarde de Dijon (sulfites) 11,5%, crème fraîche 7,8%, huile de tournesol, amidon de riz, vinaigre de vin blanc (sulfites), sel, vinaigre d'alcool, purée d'ail, épices, vin blanc Muscadet (sulfites), arôme, stabilisants : gomme guar, farine de graines de caroube).	200	835	16	4,5	0,8	0,6	12	1,1	1,2
Sauce escabèche	MSE4	Maquereaux 56%, eau, vinaigre d'alcool, huile de tournesol, vinaigre de vin blanc (sulfites), épices, purée de tomates concentrée 2,5%, vin blanc 2% (sulfites), stabilisants : gomme de guar et farine de graines de caroube, sel, arômes (colorant : paprika).	223	925	18	3,2	3,0	1,6	11	0,4	1,2
À la catalane	MSC4	Maquereaux 56%, sauce catalane (eau, purée de tomates concentrée 38,8%, huile de tournesol, sucre, sel, vinaigres d'alcool et de vin blanc (sulfites), vin blanc (sulfites), poivre, arôme naturel (colorant : paprika)), légumes (carottes, cornichons, oignons 22%, poivrons).	192	798	14	2,9	4,4	3,5	12	0,6	1,2
Au citron et basilic	MCB4	Filets de maquereaux 60%, eau, huile de tournesol, vinaigre de vin blanc (sulfites), vinaigre d'alcool, citron 2,2%, vin blanc (sulfites), moutarde de Dijon (sulfites), sucre, stabilisants : gomme de guar et farine de graines de caroube, jus de citron, sel, basilic 0,07%.	189	772	14	3,0	0,6	0,5	13	0,5	1,4

THONS

Thon Blanc Germon au naturel¹ (132g)	TBN6	Thon blanc Germon 82%, eau, sel.	148	624	3,9	1,2	<0,5	<0,5	28	1,1	1,4
Thon Blanc Germon au naturel¹ (160g)	TBN5	Thon blanc Germon 82%, eau, sel.	148	624	3,9	1,2	<0,5	<0,5	28	1,1	1,4
Thon Blanc Germon à l'huile d'olive¹	TBO5	Thon blanc Germon 62,5%, huile d'olive vierge extra 37%, sel.	321	1334	25	4,8	0	0	24	0,83	2
Parpelettes: Filets de Thon Blanc à l'huile d'olive¹	TBFO10	Filets de Thon blanc Germon 69%, huile d'olive extra vierge 30%, sel.	353	1463	29	6,5	<0,5	<0,5	22	0,20	4,5
Thon Albacore au naturel¹	TAN5	Thon Albacore , eau, sel.	129	547	2,0	0,7	<0,5	<0,5	27	0,9	/
Thon à la Catalane (135g)	TAC6	Thon 29,6%, légumes (carottes, cornichons, oignons 22%, poivrons), purée de tomates 16%, eau, huile de tournesol, vinaigre de vin blanc (sulfites), vinaigre d'alcool, vin blanc (sulfites), poivre, sucre, sel.	128	518	7,4	1,0	5,3	4,1	9,9	0,67	0,2
Thon à la Catalane (190g)	TAC4	Thon 27%, légumes (carottes, cornichons, oignons 22%, poivrons), purée de tomates 18%, eau, huile de tournesol, vinaigre de vin blanc (sulfites), vinaigre d'alcool, vin blanc (sulfites), poivre, sucre, sel.	134	559	8,2	1,0	5,7	4,5	9,2	0,70	0,2
Miettes de thon à la tomate	TLMT5	Thon Listao 37,5%, eau, purée de tomates 18,8%, huile de tournesol, purée d'oignons, vinaigre d'alcool, poivre, sel, sucre.	202	840	15	1,8	4,7	3,6	12	0,50	0,24

¹Valeurs nutritionnelles pour 100g de **produit égoutté**

DÉNOMINATION COMMERCIALE	REF.	INGRÉDIENTS	VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G DE PRODUIT								
			Energie (kcal)	Energie (kJ)	Matières grasses (g)	dont acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Oméga 3 (g)

SOUPES

Soupe de Poissons à la bretonne (bocal 400 g)	PS400	Eau, poissons (39% poissons de fond pêchés en Océan Atlantique Nord-Est), oignon, carotte, purée de tomates double concentrée, huile de colza, sel, épaississants : farine de graine de caroube et gomme de guar, plantes aromatiques, poivre.	51	215	1,9	0	0,6	<0,5	7,5	0,47	/
Soupe de Poissons à la bretonne (bocal 750 g)	PS750	Eau, poissons (39% poissons de fond pêchés en Océan Atlantique Nord-Est), oignon, carotte, purée de tomates double concentrée, huile de colza, sel, épaississants : farine de graine de caroube et gomme de guar, plantes aromatiques, poivre.	51	215	1,9	0	0,6	<0,5	7,5	0,47	/

FOIE DE MORUE

Foie de morue au naturel	FM6	Foie de morue dans son huile exsudée (99%), sel.	554	2318	60	10	0,9	0,2	4,9	0,88	15
---------------------------------	-----	---	-----	------	----	----	-----	-----	-----	------	----

GAMME BIO

Sardines à l'huile d'olive Bio¹	BIOSO6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra* 25%, sel. *25% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	217	906	13	3,2	0,1	0,1	24	0,63	2,4
Sardines à l'huile d'olive et citron Bio¹	BIOSOC6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra* 20%, 1 rondelle de citron* 4%, sel. *24.7% des produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	217	906	13	3,2	0,1	0,1	24	0,63	2,4
Sardines au piment d'Espelette Bio¹	BIOSE6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra* 24%, piment d'Espelette* 0,2%, sel.*24.6% des produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	217	906	13	3,2	0,1	0,1	24	0,63	2,4
Sardines aux algues Bio de Bretagne	BIOSAL6	Sardines 75%, eau, algues* : laitue de mer 5%, huile d'olive vierge extra*, vinaigre d'alcool*, sel, ail en poudre*, basilic feuille*, épices*. Traces éventuelles de mollusques et crustacés . *13% des produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié FR-BIO-10.	185	769	12	3,0	1	<0,5	18	1,6	1
Sardines à l'huile de lin et colza Bio¹	BIOSLC6	Sardines 75%, huile de lin vierge* 18%, huile de colza vierge* 6%, sel.*24% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	201	842	11	1,8	0	0	26	0,98	4,10
Filets de maquereaux à la marinade Bio	BIOMM4	Filets de maquereaux 60%, eau, vinaigre d'alcool*, aromates 8,9% (citron*, carotte*, oignons*), épices*, sel. *21.8% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10	155	616	12	2,6	<0,5	<0,5	14	<0,5	2

DÉNOMINATION COMMERCIALE	REF.	INGRÉDIENTS	VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G DE PRODUIT								
			Energie (kcal)	Energie (kJ)	Matières grasses (g)	dont acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Oméga 3 (g)

GAMME BIO (SUITE)

Filets de maquereaux à la moutarde Bio	BIOMSM4	Filets de maquereaux 56%, sauce moutarde 44% : eau, moutarde * (28%), huile de tournesol*, crème fraîche *, vinaigre d'alcool*, gomme xanthane, épices*, sel. *28,8% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	211	874	17	4,1	0,5	<0,5	14	1,2	1,5
Filets maquereaux aux algues Bio de Bretagne	BIOMAL4	Filets de maquereaux 60%, eau, vinaigre d'alcool*, algues* : laitue de mer 5%, huile d'olive vierge extra*, ail en poudre*, basilic feuille*, sel, épices*. Traces éventuelles de mollusques et crustacés . *19% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	174	724	13	3,2	<0,5	<0,5	14	<0,5	1,6
Filets de maquereaux au naturel et au citron Bio¹	BIOMNC4	Maquereaux 60%, eau, citron* 3%, sel. *5,5% des produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié FR-BIO-10.	235	956	15	4,4	<0,5	<0,5	23	0,48	2,5
Filets de maquereaux Tomates aux herbes Bio	BIOMTH4	Filets de maquereaux 56%, eau, concentré de tomate* 20%, huile de tournesol*, sucre*, sel, marinade (vinaigres d'alcool* et de vin*, vin blanc* (sulfites)), basilic* 0,3%, origan* 0,1%, épice*. *40% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	206	846	15	3,0	4,8	4,5	11	0,60	1,0
Thon Blanc Germon à l'huile d'olive Bio (80g)¹	BIOTBO10	Thon blanc 62,5%, huile d'olive vierge extra* 37%, sel. *37% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10	321	1334	25	4,8	0	0	24	0,83	2
Thon Blanc Germon à l'huile d'olive Bio (160g)¹	BIOTB05	Thon blanc Germon 62,5%, huile d'olive vierge extra* 37%, sel. *37% des produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	271	1131	18	3,6	<0,5	<0,5	27	0,50	0,80
Thon au naturel au basilic Bio¹	BIOTLNB5	Thon Listao 62,5%, eau, basilic* 0,4%, sel. *0.60% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	111	471	0,5	<0,5	0	0	26	0,90	/
Thon au citron confit au gingembre Bio	BIOTLCG5	Thon Listao 62,5%, huile d'olive vierge extra* 34%, citron confit au gingembre* 3% (citron* confit au sel (44%), huile de tournesol*, gingembre* (21%)), vinaigre* d'alcool, épices*). *37.5% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	403	1653	36	5,3	0	0	19	0,27	0,6
Foie de morue au citron Bio	BIOFMC6	Foie de morue dans son huile exsudée 94%, citron* 5%, sel. *5% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Production certifiée par IS-LIF-01, TÛN-L-150. Distribution certifiée par FR BIO 10.	554	2318	60	10	0,9	0,2	4,9	0,88	15

DÉNOMINATION COMMERCIALE	REF.	INGRÉDIENTS	VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G DE PRODUIT								
			Energie (kcal)	Energie (kJ)	Matières grasses (g)	dont acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Oméga 3 (g)

GAMME BIO (SUITE)

Filets d'anchois allongés à l'huile d'olive vierge extra Bio¹	BIOFAAO8	filets d' anchois salés (Océan Atlantique Nord-Est), huile d'olive vierge extra* 47.8%. *50.2% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Production certifiée par ES-ECO-015-CN, distribution certifiée par FR-BIO-10.	207	850	9,7	2,2	0	0	29	9,2	1,27
Rillettes de maquereaux à la moutarde Bio	BIORIMM90	chair de maquereaux 58%, eau, moutarde à l'ancienne* 13% (eau, graines de moutarde*, vinaigre d'alcool*, sel), huile de tournesol*, oignons* réhydratés, marinade* (vinaigre de vin blanc*, vin blanc Muscadet* [sulfites], eau, vinaigre d'alcool*), stabilisants : gommes de guar* et de caroube*, sel. *32% de produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	257	1054	20	3,8	1,8	1,1	15	1,2	/
Rillettes de thon au poivre vert Bio	BIORITPV90	chair de thon 50%, huile de tournesol*, eau, oignons* réhydratés, jus de citron*, sel, acidifiant : acide citrique, stabilisants : gommes de guar* et de caroube*, poivre vert* 0,1%, épices*. *40,8% des produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	310	1237	23	2,8	4,2	3,4	16	0,80	/
Rillettes de sardines aux tomates Bio	BIORIST90	chair de sardines 60%, tomates* 22%, huile de tournesol*, oignons* réhydratés, stabilisants : gommes de guar* et de caroube*, sel, épices*. *39% de produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	202	838	16	3,8	1,4	0,9	12	1,0	/

BOÎTES DE COLLECTION

Sardines Ville Bleue 2023 à l'huile d'olive¹	SVB23	Sardines fraîches 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines Ville Bleue 2024 à l'huile d'olive¹	SVB24	Sardines fraîches 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines de Saison 2024 à l'huile d'olive¹	SSAI24	Sardines fraîches sélectionnées 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5

¹Valeurs nutritionnelles pour 100g de produit égoutté

COMMANDEZ EN LIGNE VIA NOTRE SITE WEB

www.gonidec.com

Connectez-vous sur le site
www.gonidec.com

Faites votre shopping

Une fois votre commande
finalisée, choisissez
votre mode de livraison :

À DOMICILE

OU EN POINT RELAIS

là où vous le souhaitez,
à l'heure qui vous arrange !



Livraison
en **POINT RELAIS**,
C'est très simple !



**Vos
avantages :**

Pour toute commande
supérieure à 150€,
tapez le code **VPC** pour
recevoir gratuitement
votre cadeau !

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Sur Youtube

CONSERVERIE GONIDEC



Sur Facebook

Conserverie Gonidec



Sur Instagram

conservesgonidec



Sur Linkedink

Conserverie Gonidec



CONSERVERIE **GONIDEC**

Z.A. de Keramporiel, 2 rue Henri Fabre,
29900 CONCARNEAU

Tél: 02 98 97 07 09

contact@gonidec.com - www.gonidec.com



BROCHURE
+
ENVELOPPE



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK & INSTAGRAM > Conserverie Gonidec

