



MOUETTES D'ARVOR
CONCARNEAU

Automne - Hiver

2025  2026



Nouveauté

Sardines Bleu-Blanc-Cœur à
l'huile de lin et de colza bio
Pages 4/5

Actualité

Nos soupes de poissons
font peau neuve !
Page 8

Le coin des affaires

Faites des économies avec
nos lots à prix réduits
Page 10

Édito

Chers clients,

Nous vous présentons un numéro riche en découvertes et saveurs.

Au fil des pages, vous pourrez découvrir nos sardines à l'huile de lin et de colza bio, certifiées Bleu-Blanc-Cœur, ainsi que nos soupes de poissons revisitées.

Nous revenons aussi sur un sujet d'actualité : pourquoi, malgré la pénurie en magasin, nos sardines bretonnes sont toujours au rendez-vous.

Vous trouverez également de belles opportunités avec des lots à prix réduits dans le coin des affaires.



Pour varier les plaisirs, laissez-vous inspirer par nos recettes et ne manquez pas notre focus sur les sardines au beurre à poêler.

Enfin, découvrez comment nous concilions tradition, innovation et durabilité dans notre engagement quotidien.

Bonne lecture et bon appétit !

Jacques Gonidec

Cadeaux

Pour toute commande supérieure à 150 € :

1 carnet bloc note avec 1 stylo



*Pour toute commande supérieure à 200 € :
2 produits offerts, en plus !*

- Trio de rillettes
- Sardines Andalouse



Économisez avec la livraison en POINT RELAIS !

Découvrez nos tarifs préférentiels pour la livraison en point relais et réalisez des économies sur chaque commande :

- **Commande supérieure à 120 €** : Livraison GRATUITE
- **Commande entre 60 et 120 €** : 6 € (8 € à domicile)
- **Commande inférieure à 60 €** : 10 € (12 € à domicile)

La livraison en point relais est une **solution économique** et **flexible**, vous permettant de récupérer vos produits à votre convenance.

En plus de faire des économies, vous faites un geste pour la planète. En optant pour ce mode de livraison, vous contribuez à réduire l'empreinte carbone en regroupant les colis.

Choisissez la simplicité,
l'économie et l'écologie
avec la livraison en
POINT RELAIS !



Nouveauté



Découvrez nos nouvelles sardines à l'huile de lin et de colza bio, Bleu-Blanc-Cœur.

Un mélange délicieux pour un repas savoureux et sain.

Un plaisir gustatif

Nos sardines, associées aux huiles de lin et de colza bio, offrent un délicieux mariage de saveurs. L'huile de lin, avec son goût légèrement noisetté et la douceur de l'huile de colza, crée une harmonie parfaite qui révèle le goût savoureux des sardines.



La démarche Bleu-Blanc-Cœur est synonyme d'engagement pour une alimentation plus saine et respectueuse de l'environnement.

Elle garantit :

- le **respect des zones et des saisons de pêche**
- des **méthodes de pêche durable** prenant en compte l'état des stocks de poissons dans la mer
- un **contrôle** du taux et de la composition en **matières grasses** pour garantir la qualité nutritionnelle du produit
- un soin particulier au **choix des huiles de couverture**
- une amélioration constante de la **qualité nutritionnelle** des aliments proposés.

Bon pour l'environnement

Notre produit est certifié bio, garantissant une production respectueuse de l'environnement. Cela assure une qualité supérieure et un impact réduit sur notre planète.



Bon pour la santé

Longtemps utilisée dans l'alimentation traditionnelle asiatique, l'huile de lin est reconnue pour sa richesse en Oméga-3. Intégrée à une alimentation variée et équilibrée, elle contribue au bon fonctionnement de l'organisme, participe à l'équilibre nutritionnel et favorise le bien-être au quotidien.

Recettes

Des recettes rapides et savoureuses
pour varier les plaisirs !

Curry de maquereaux

Préparation

Faire revenir l'oignon émincé avec
l'huile d'olive.

Ajouter 1 boîte de maquereaux au
naturel et au citron bio Mouettes d'Arvor
et laisser dorer légèrement.

Incorporer le lait de coco, le curry et le
curcuma, puis laisser mijoter quelques
minutes.

Servir bien chaud avec 120 g de
riz basmati et quelques feuilles de
coriandre fraîche.



Réalisée
avec !



25 min



2 pers.

Ingrédients

- 1 boîte de filets de maquereaux au naturel et citron Bio
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de curry
- ½ cuillère à café de curcuma
- 120g de riz basmati

Omelette aux sardines

Préparation

Égoutter et émietter les sardines dans un bol.

Dans un saladier, battre les œufs et y ajouter quelques brins de ciboulette ciselés, du sel et du poivre.

Faire fondre une noisette de beurre dans une poêle et faire revenir les sardines pendant 2-3 minutes.

Ajouter les œufs et laisser cuire la préparation pendant 5 à 10 minutes. Déguster avec un peu de salade verte !



25 min



2 pers.

Ingédients

- 2 boîtes de sardines
à l'huile d'olive vierge extra
- 5 œufs
- 10g de beurre
- Ciboulette
- Sel, poivre



Réalisée
avec

Nos soupes de poissons font peau neuve !

C'est la saison idéale pour savourer une soupe qui réchauffe et réconforte. Fidèles à notre tradition familiale, nous avons revisité la recette de nos soupes de poissons pour les rendre encore plus savoureuses. Poissons et épices y révèlent désormais un équilibre parfait qui sublime toute la richesse des saveurs marines.

Grande nouveauté :

elles se déclinent en deux formats pratiques, 400 g et 750 g, pour s'adapter à chaque occasion, du repas rapide en solo au dîner convivial à partager.

Simple, généreuses et gourmandes, nos soupes invitent à redécouvrir le vrai goût de la mer.



Nos sardines bretonnes, toujours au rendez-vous

Depuis plusieurs semaines, on parle beaucoup de la pénurie de sardines en conserve. En réalité, ce sont surtout les productions fabriquées au Maroc qui sont concernées (deux boîtes sur trois vendues en France viennent de là-bas).

Chez Gonidec, rien de tout cela !

Installée à Concarneau depuis trois générations, notre conserverie travaille exclusivement des sardines pêchées en saison, tout près des côtes bretonnes. La ressource locale a été satisfaisante cette année, même si les poissons étaient plus petits.

Cela change quoi ?

Lorsque les sardines sont plus petites, chaque étape de la préparation à la mise en boîte demande plus de temps pour nos équipes. Un investissement supplémentaire que nous assumons pleinement, pour vous garantir une qualité constante, le goût authentique de la sardine bretonne et une traçabilité irréprochable.

En choisissant nos produits, vous avez la certitude de soutenir :

- une **pêche locale et responsable**, respectueuse de la ressource
- un **savoir-faire familial** transmis depuis trois générations,
- des **sardines toujours disponibles**, issues de notre production bretonne.

Merci de faire vivre ce savoir-faire et de rester fidèles à nos sardines bretonnes !



Le coin des affaires

Faites des économies avec nos lots à prix réduits.



Lot de 12 boîtes
identiques

34€

au lieu de 37,56€*



Lot de 10 boîtes
identiques

30€

au lieu de 33,30€*



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

Focus produit

Sardines au beurre à poêler : une expérience culinaire traditionnelle

Plongez dans une expérience culinaire traditionnelle avec nos sardines au beurre à poêler.

Au sel de Guérande ou à l'ail et au persil, elles vous offrent une texture tendre et un goût authentique et savoureux.

Passez la boîte fermée sous l'eau chaude pour ramollir le beurre ; ouvrez la boîte ; faites chauffer les sardines et le beurre à la poêle quelques minutes.

Savourez avec des pommes de terre vapeur ou une purée de légumes anciens.



Engagements

Tradition, innovation et durabilité

La conserverie Gonidec est une communauté composée de femmes et d'hommes passionnés, de salariés dévoués et de pêcheurs engagés. Notre mission va au-delà de la production de produits de qualité.

Elle repose sur
nos 8 engagements
essentiels
et fondamentaux :



Perpétuer un
Savoir-faire
de génération en
génération



Défendre le
patrimoine
Breton
& *traditionnel*

S'approvisionner
avec les
pêcheurs locaux



Préserver
les ressources
de la mer via
une pêche durable
et responsable

Innover
en créant des
recettes au goût
du jour



Proposer des
produits,
Simplex
et *sains*

Veiller
aux conditions
de travail



S'engager
dans le
développement
de l'emploi local

Infos nutrition

Un choix sain et savoureux

Chez Gonidec, chaque boîte allie plaisir et équilibre. Nous sélectionnons des poissons sauvages, naturellement riches en protéines, vitamines et oméga-3, indispensables à une alimentation saine.

Préparées à la main avec des ingrédients simples et naturels, nos recettes garantissent qualité et authenticité.

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

*Bon, varié, sain et gourmand :
la mer se savoure sans compromis !*

Pour
une alimentation équilibrée,
consommez du poisson
au moins 2 fois
par semaine



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	SO15X3 SO6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
À l'huile d'olive et au citron¹	SOC6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 18%, citron 6%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
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.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
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.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
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.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
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
Sans arête à l'huile d'olive¹	SSA6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	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
Au beurre et au sel de Guérande	SB6	Sardines 75%, beurre concentré 24,6% (lait), sel de Guérande 0,4%.	370	1510	22	14	<0,5	<0,5	18	2,0	2,0
Au beurre, à l'ail et au persil	SBP6	Sardines 75%, beurre concentré 16,3% (lait), ail 7,5%, sel, persil 0,3%.	310	1270	19	11	2,0	<0.5	19	2,0	2,0

LES SARDINETTES

À l'huile d'olive¹	STEO7	Sardines 70%, huile d'olive vierge extra 30%, sel.	205	853	15	3,5	0	0	18	0,59	2
Au piment d'Espelette à l'huile d'olive¹	STEE7	Sardines 70%, huile d'olive vierge extra 29%, piment d'Espelette 0,3%, piment, sel.	205	853	15	3,5	0	0	18	0,59	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)

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**

Παράρτημα 3 (α)

Trio de rillettes	RITRIO90	Voir les références : Rillettes de Sardines aux tomates, Rillettes de Thon au poivre vert, Rillettes de Maquereaux à la moutarde
--------------------------	----------	--

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 Bio ¹	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 Bio ¹	BIOSOC6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra* 18%, citron* 6%, sel. *24% des produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines au piment d'Espelette Bio ¹	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 Bio ¹	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
Sardines sans arêtes à l'huile d'olive Bio ¹	BIOSSA6	Sardines 75%, huile d'olive extra vierge* 25%, sel. *25% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
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

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)

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.	321	1334	25	4,8	0	0	24	0,83	2
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 2022 à l’huile d’olive¹	SVB22	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 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 2023 à l’huile d’olive¹	SSAI23	Sardines fraîches sélectionnées 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

- 1 Connectez-vous sur le site www.gonidec.com
- 2 Faites votre shopping
- 3 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 !

VOS AVANTAGES :

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



Livraison
en POINT RELAIS



C'est très simple !

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

