MOUETTES D'ARVOR
CONCARNEAU

AUTOMNE hiver 2026 | 2027

P9 I idée recette

P10 I millésimes 2026

P11 I vos avantages client



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK & INSTAGRAM > Conserverie Gonidec

EDITO



Chers clients,

C'est un grand plaisir de vous retrouver pour ce nouveau numéro.

Dans ce magalogue, nous faisons le point avec vous sur la saison écoulée et les tensions que nous rencontrons sur nos approvisionnements en sardines. C'est l'occasion de vous expliquer en toute transparence la situation et les choix que nous avons faits.

Au fil des pages, vous découvrirez aussi nos deux nouveaux Millésimes 2026, notre recette de Parmentier de thon à la provençale, ainsi que nos nouveaux paliers de remises pour vous aider à faire des économies.

Sans oublier une petite pause détente avec notre jeu des 7 erreurs !

Merci pour votre fidélité et bonne lecture à tous.

Jacques Gonidec

VOS AVANTAGES commande

-3%	-5%	-10%
Dès 200 € d'achat	Dès 300 € d'achat	Dès 450 € d'achat

La remise s'applique AUTOMATIQUEMENT sur votre bon de commande ou dans votre panier.

Retrouvez le détail de nos offres et le Coin des Affaires page 11.

Star 2026, la sardine victime de son succès

Vous êtes de plus en plus nombreux à la (re)découvrir, et cet enthousiasme nous fait sincèrement plaisir.

Ce succès a aussi son revers : la demande a été particulièrement forte cette année, créant quelques tensions sur nos fabrications.

Pour continuer à vous servir au mieux, nous avons fait le choix de concentrer temporairement notre production sur une sélection de nos recettes phares cette saison.

Pour connaître la disponibilité de l'ensemble de nos produits en temps réel, nous vous invitons à consulter régulièrement notre site internet : **www.gonidec.com.**

D'ici là, nous vous remercions sincèrement pour votre fidélité et votre compréhension.

RICHE EN OMÉGA-3, adorable, *et gourmande,*

la sardine en boîte séduit un public de plus en plus large.



L'art **des rillettes de la mer**

Qu'elles soient servies en entrée ou partagées à l'apéritif, nos rillettes sont préparées dans le respect de notre tradition artisanale, avec des ingrédients soigneusement choisis.





Au coeur de notre atelier, nous associons la générosité du poisson ou des fruits de mer à des mariages de saveurs équilibrés : **herbes fraîches, épices douces ou graines originales.** Une texture fondante travaillée pour révéler naturellement le goût brut des produits de la mer.

Quelques idées pour les savourer :

- **Sur du pain :** tartinez généreusement sur une tranche de pain de campagne légèrement toastée.
- **Clin d'oeil breton :** à dipper avec des chips de sarrasin.
- **Touche de fraîcheur :** déposées au creux d'une feuille d'endive ou associées à un écrasé d'avocat.
- **En verrine :** alternées avec des légumes croquants pour une entrée légère et élégante.

Le bon réflexe :

Placez vos rillettes **quelques heures au réfrigérateur** avant de les servir pour révéler toute la finesse de leurs arômes.

Notre collection **de rillettes**

SARDINES ET MAQUEREAUX

- **Sardines aux tomates :** l'alliance classique et généreuse du poisson et de la tomate.
- **Sardines au piment Chipotle :** une note légèrement fumée et relevée pour une touche d'originalité.
- **Maquereaux à la moutarde à l'ancienne :** une recette de caractère relevée par la saveur typique de la moutarde.
- **Maquereaux au poivre de Kampot :** un accord subtil entre le maquereau et les notes parfumées d'un poivre d'exception.

THON ET SAUMON

- **Thon au poivre vert :** un grand classique relevé d'une pointe d'épice.
- **Thon blanc aux tomates séchées :** La finesse du thon blanc associé aux saveurs ensoleillées de la tomate séchée.
- **Thon au fromage frais :** une recette très douce et fraîche, idéale pour toute la famille.
- **Thon au sel de Guérande :** l'expression pure du thon blanc soulignée par une touche du terroir breton.
- **Saumon au citron et à l'aneth :** l'accord nordique incontournable entre fraîcheur et notes de fines herbes.

CRUSTACÉS ET COQUILLAGES

- **Noix de Saint-Jacques :** Une recette raffinée cuisinée au bon beurre breton.
- **Langoustine aux graines de souchet :** la finesse de la langoustine associée au goût délicat du souchet.



L'assortiment découverte "Trio de rillettes"

Retrouvez nos trois recettes emblématiques réunies dans un même coffret : **Sardines aux tomates, Thon au poivre vert et Maquereaux à la moutarde.**

La friture des sardines : **secrets de fabrication et nutrition**

La friture des sardines suscite parfois des questions : **préserve-t-elle vraiment toutes leurs qualités ? Pour vous répondre en toute transparence, nous avons donné la parole à Émilie J., Responsable QSE de la Conserverie Gonidec.**

Émilie, la méthode traditionnelle des « sardines à l'ancienne » comprend un passage en bain d'huile. En quoi consiste ce savoir-faire ?

« Depuis 1959, nous perpétuons le process normalisé "à l'ancienne" : préparées à la main puis séchées à l'air, nos sardines passent quelques minutes dans un bain d'huile végétale chauffée aux alentours de 100 °C.

Cela permet de réduire leur teneur en eau, d'affermir leur chair et d'assurer une très bonne tenue en boîte. »

La cuisson a-t-elle une influence sur leurs vertus nutritionnelles ?

« Comme pour toute cuisine, la chaleur a un effet, mais le poisson conserve l'essentiel de ses qualités ! Nos analyses régulières, réalisées dans le cadre de notre démarche Bleu-Blanc-Coeur, le prouvent : le procédé préserve très bien les oméga-3 essentiels et les vitamines naturellement présents. »

Que retenir au moment de faire son choix en rayon ?

« Que vos sardines soient préparées à l'huile ou au court-bouillon, la sardine reste un formidable allié pour la santé. Après égouttage, nos sardines à l'huile restent d'excellentes sources d'oméga-3 et de nutriments majeurs. Entre la version à l'huile et la version au naturel, c'est donc avant tout une question de goût et d'envie ! »



L'art de faire bonifier des sardines à l'ancienne

À l'image d'un bon vin, la sardine préparée à l'ancienne s'épanouit avec le temps. En patientant un peu, la chair s'imprègne de l'huile et devient encore plus fondante. Voici quelques gestes simples pour en apprécier toutes les nuances.



1. Laisser le temps agir

Nos sardines sont délicieuses dès leur achat, mais l**es garder 2 à 3 ans permet à l'huile de pénétrer la chair au coeur.**

Le poisson devient alors particulièrement tendre, jusqu'à faire oublier l'arête centrale.



2. Conserver vos boîtes dans de bonnes conditions

Conservez vos boîtes **à température ambiante dans un endroit sec**, comme un placard ou une réserve, à l'abri de la chaleur directe et de l'humidité.



3. Le petit geste traditionnel

De temps en temps, vous pouvez **retourner vos boîtes.** Ce geste simple permet de bien répartir l'huile et les aromates sur l'ensemble des poissons et participe au plaisir de prendre soin de ses conserves.



Le mot des gourmets :

N'hésitez pas à vous constituer une petite réserve ! En étalant vos dégustations dans le temps, vous découvrirez comment le fondant des sardines évolue au fil des mois.

ASTUCE GOURMANDE

Nos conseils
pour savourer la soupe de poisson

Classique de notre terroir maritime, la soupe de poisson est l'alliée idéale des repas simples et réconfortants. Facile et rapide à réchauffer, elle se prête à toutes vos envies, du dîner sur le pouce au repas plus festif.

Voici quelques idées pour la sublimer et la personnaliser au quotidien :

Les accompagnements traditionnels
Pour apporter du croustillant et du fondant :

- **Croûtons dorés :** ajoutez-les au tout dernier moment pour conserver leur croquant.
- **Rouille et pain grillé :** tartinez un pain de campagne de rouille avant de le déposer délicatement sur le bouillon.
- **Une touche de fromage :** un peu d'emmental ou de comté râpé pour une texture gourmande.

Les petites touches fraîches et parfumées

- **Herbes du jardin :** un brin de persil ciselé ou de la ciboulette fraîche au moment de servir.
- **Un filet de citron :** quelques gouttes pour apporter une pointe d'acidité très appréciée.
- **Une salade en accompagnement :** servie avec une salade verte bien assaisonnée, elle constitue un repas du soir simple et parfait.

En cuisine : une base très pratique

- Notre soupe de poisson peut aussi servir de base parfumée pour pocher des filets de poisson blanc, cuisiner des moules ou préparer une sauce rapide pour vos fruits de mer !



IDÉE RECETTE

Parmentier de thon à la provençale

Ingrédients

1 boîte de Thon Albacore au naturel Mouettes d'Arvor
500 g de pommes de terre
3 tomates fraîches
1 échalote
20 cl de crème fraîche liquide
1 jaune d'oeuf
50 g de comté râpé
Herbes de Provence
1 pincée de noix de muscade
1 filet d'huile d'olive
Sel et poivre



PRÉPARATION

20 min - 25 min
4 personnes

La purée

- Épluchez et faites cuire les pommes de terre 20 min dans une casserole d'eau salée.
- Égouttez-les et écrasez-les en purée avec le jaune d'oeuf, la majorité de la crème liquide (gardez-en 2 cuillères à soupe), une pincée de muscade, du sel et du poivre.

La poêlée

- Dans une poêle huilée, faites revenir l'échalote émincée pendant 2 min.
- Ajoutez les tomates épépinées et coupées en dés, le thon préalablement égoutté, les herbes de Provence et les 2 cuillères à soupe de crème réservées.
- Laissez mijoter 3 min à feu doux, salez et poivrez.

Le gratin

Préchauffez le four en mode grill.

Dans un plat à gratin, étalez la préparation au thon, recouvrez harmonieusement de purée puis saupoudrez de comté râpé.

Enfournez 5 min sous le grill jusqu'à obtenir une belle croûte dorée. Servez bien chaud.

COLLECTION ET ÉDITIONS LIMITÉES

Les Millésimes 2026

Deux nouvelles boîtes de collection viennent enrichir la gamme Mouettes d'Arvor. Préparées à l'ancienne, elles fêtent la Bretagne, la mer et l'histoire de notre maison.

ÉDITION « SARDINES DE SAISON » 2026 — Un hommage aux sardinières

Cette boîte est un clin d'oeil à toutes les femmes qui ont fait l'histoire des conserveries bretonnes. Par leurs gestes précis et leur savoir-faire transmis de génération en génération, les sardinières ont bâti le patrimoine de nos ateliers.



ÉDITION « VILLE BLEUE » 2026 — L'art et la mer

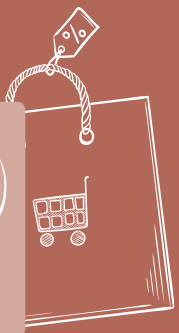
Pour cette édition 2026, l'artiste peintre Bruno Blouch a dessiné le décor de notre boîte. Le vol d'un goéland, les reflets de l'océan et les nuances de la côte s'y croisent dans un style moderne, fidèle à l'esprit maritime de Concarneau.

VOS AVANTAGES CLIENTS

Plus vous commandez, **+ vous économisez !**

Pour vous remercier de votre fidélité, nous faisons évoluer notre offre avec des remises directes sur le montant de votre commande.

Des remises immédiates par palier ! Profitez automatiquement de nos réductions selon le montant de votre panier :



-3%	-5%	-10%
Dès 200 € d'achat	**Dès 300 € d'achat**	**Dès 450 € d'achat**

La remise s'applique sur votre bon de commande ou directement dans votre panier en ligne.

Le coin des affaires : **l'achat en lot**

Vous avez vos recettes coup de coeur ?

Pensez à commander vos références préférées par lot pour bénéficier de nos prix préférentiels.

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)

DÉTENTE AU COIN DU FEU

Le jeu **des 7 erreurs**

L'illustration de notre nouveau Millésime 2026 « Sardines de Saison » a été légèrement modifiée.

7 différences se sont glissées dans la seconde image.
Saurez-vous toutes les débusquer ?

Ouvrez l'oeil !
Prenez un crayon et comparez attentivement les deux visuels.





Un indice :
observez bien les personnages, les détails du port, et les éléments de la boîte !

Besoin d'aide ?

Pas de panique si un détail vous échappe !
Vous retrouverez les solutions en bas de la page 19.

INFO NUTRITION

Plaisir et bienfaits de la mer

Chez Mouettes d'Arvor, nous sommes convaincus que bien manger doit rester un plaisir simple. Nos conserves combinent le meilleur du poisson sauvage et de la tradition pour accompagner votre équilibre au quotidien.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de consommer du poisson

2 fois
PAR SEMAINE, dont un poisson gras (sardine, maquereau, thon).



Nos recettes s'inscrivent naturellement dans cette démarche :

- **Des oméga-3 préservés :** essentiels pour le coeur et le cerveau, ils sont naturellement présents dans nos poissons gras. Une seule boîte couvre largement vos besoins quotidiens.
- **Protéines & vitamines :** nos conserves vous apportent des protéines de qualité ainsi que des vitamines D et B12 pour faire le plein d'énergie.
- **Le calcium en plus :** devenues très tendres après la mise en boîte, les arêtes de sardines se consomment très facilement et constituent une excellente source de calcium.
- **Des compositions transparentes :** du poisson, des huiles sélectionnées, des condiments simples et aucun ingrédient inutile.

Retrouvez dans les pages suivantes la composition détaillée et les valeurs nutritionnelles de l'ensemble de nos références.

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)
SARDINES											
À l'huile d'olive[1]	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 citron[1]	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'olive[1]	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'olive[1]	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'olive[1]	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'olive[1]	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 Rouge[1]	SLR6	**Sardines** fraiches, huile d'olive vierge extra, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	1,0	2,5
Au naturel au citron, thym et laurier[1]	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
Sans arête à l'huile d'olive[1]	SSA6	**Sardines** 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,7	2,5
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	2
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	<0.5	19	2	2
SARDINETTES											
À l'huile d'olive[1]	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'olive[1]	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 naturel[1] (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 naturel[1] (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'olive[1]	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'olive[1]	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 naturel[1]	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

*[1]Valeurs 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)
TARTINABLES											
Rillettes de Saumon au citron et à l'aneth	RISCA	**Saumon** 58% (dont **saumon fumé** 24%), eau, huile de tournesol, **thon**, purée d'oignons, fécule de pomme de terre, jus de citron 1,7%, épices, aneth 0,2%, sel, stabilisants : gomme guar et farine de graines de caroube.	209	869	15	2,3	1,0	<0,5	15	1,9	/
Rillettes de Maquereaux à la moutarde à l'ancienne	RIMM90	Chair de **maquereaux** 58%, marinade (eau, vinaigres de vin blanc (**sulfites**) et d'alcool, vin blanc (**sulfites**), arôme naturel), huile de tournesol, **moutarde** à l'ancienne 8%, eau, purée d'oignons, sel, stabilisants : gomme guar et farine de graines de caroube.	239	992	20	3,7	0,7	<0,5	15	1,0	/
Rillettes de maquereaux blancs à la moutarde à l'ancienne	RIMM	Chair de **maquereaux** blancs 58%, marinade (eau, vinaigres de vin blanc (**sulfites**) et d'alcool, vin blanc (**sulfites**), arôme naturel), huile de tournesol, **moutarde** à l'ancienne 8%, eau, purée d'oignons, sel, stabilisants : gomme guar et farine de graines de caroube.	180	746	13	2,0	0,7	0,3	13	0,83	/
Rillettes de Maquereaux au poivre de Kampot	RIMP	Chair de **maquereaux** 58%, eau, **fromage** nature (**fromage**, sel), huile de tournesol, purée d'oignons, vinaigre d'alcool, purée d'ail, poivre de Kampot 0,6%, jus de citron concentré, herbe aromatique, fécule de pomme de terre, sel.	250	1037	21	5,5	1,2	0,5	15	0,62	/
Rillettes de Thon au poivre vert	RITPV	Chair de **thon** 50%, huile de tournesol, eau, purée d'oignons, poivre vert 0,2%, jus de citron concentré, acide citrique, épices, sel, stabilisants : gomme de guar et farine de graines de caroube.	272	1129	23	2,7	1,0	0,7	15	1,0	/
Rillettes de Thon blanc aux tomates séchées	RITTS	Chair de **thon** blanc germon 45%, huile de tournesol, purée d'oignons, purée de tomates séchées 8% (tomates séchées 60% (tomates, conservateur : E223 (**sulfites**)), huile de colza, huile d'olive, vinaigre d'alcool, sel), purée d'ail, eau, piment rouge, stabilisants : gomme guar et farine de graines de caroube, sel.	301	1196	26	3,0	2,5	1,2	14	1,5	/
Rillettes de Thon au fromage frais	RITFF	Chair de **thon** 50%, **fromage** nature (**fromage**, sel), **fromage** frais 10% (**lait** écrémé, ferments lactiques), **crème** fraîche, huile de tournesol, eau, purée d'ail, sel, épices, ciboulette, stabilisants : gomme guar et farine de graines de caroube.	217	901	16	6,2	0,9	0,9	17	0,76	/
Rillettes de Thon au sel de Guérande	RITSG	Chair de **thon** Germon 57%, huile de tournesol, purée d'oignons, eau, fécule de pomme de terre, sel de Guérande 0,85%, jus de citron concentré, vinaigre d'alcool, poivre.	281	1165	23	3,1	1,3	0,8	17	0,90	/
Rillettes de Sardines aux tomates	RIST	Chair de **sardines** 61%, tomates 22%, purée d'oignons, huile de tournesol, stabilisants : gomme guar et farine de graines de caroube, sel, épices.	189	787	14	2,6	1,0	0,8	15	1,57	/
Rillettes de Sardines au piment Chipotle	RISP	Chair de **sardines** 55%, huile d'olive vierge extra, **crème fraîche**, purée d'oignons, eau, poivrons rouges, piment Chipotle 0,5%, purée d'ail, jus de citron concentré, vinaigre d'alcool, fécule de pomme de terre, poivre, sel.	212	881	18	4,7	2,0	1,2	11	0,50	/
Rillettes de Noix de Saint-Jacques**	RISJ	**Noix de Saint Jacques** 30% (**espèce et origine : voir sur le couvercle), **poissons** blancs (chair et pulpe), **crème** fraîche, carottes, **beurre** demi-sel, farine de **blé**, huile de tournesol, purée d'oignons, purée d'ail, sel, épices.	189	785	13	6,3	5,0	1,0	11	1,5	/
Rillettes de Langoustine aux graines de souchet	RILAS	**Langoustine** 33%, (queues et pulpe, antioxydants : **sulfites**), **poisson** blanc, **crème fraîche**, huile de tournesol, purée d'oignons, jus de citron concentré, purée d'ail, graines de Souchet 0,7%, arôme naturel (**poisson, crustacé**), stabilisants : gomme de guar et farine de graines de caroube, sel, poivre.	146	609	11	3,5	2,3	1,0	10	1,3	/
Trio de rillettes	RITRIO90	Voir les références : Rillettes de Sardines aux tomates (RIST), Rillettes de Thon au poivre vert (voir RITPV), Rillettes de Maquereaux à la moutarde à l'ancienne (RIMM90)									

*[1]Valeurs 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)
ANCHOIS											
Entiers à l'huile d'olive[1]	AO7	**Anchois** entiers 70%, huile d'olive vierge extra 30%, sel.	205	853	15	3,5	0	0	18	0,59	2,0
Filets à l'huile d'olive et aux olives[1]	FAO10	Filets d'**anchois** 47%, huile d'olive extra vierge 45%, olives en morceaux 7%, sel.	182	762	9,6	2,7	<0,5	<0,5	23	0,7	0,70
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 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	0,7	2,5
Sardines à l'huile d'olive et citron Bio[1]	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 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
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 Bio[1]	BIOMNC4	**Maquereaux** 60%, eau, citron* 3%, sel. *5,5% des produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié FR-BIO-10.	195	812	13	3,1	<0,5	<0,5	20	0,49	2,8
Filets de maquereaux Tomates aux herbes Bio	BIOMTH4	**Maquereaux** 56%, eau, purée de tomates* 18%, huile de tournesol*, sucre*, vinaigres d'alcool* et de vin*, vin blanc* (**sulfites**)), basilic* 0,3%, origan* 0,1%, sel, épice*. *35% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR BIO 10.	197	788	15	3,0	3,5	3,2	11	0,52	1
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 blanc naturel citron Bio[1]	BIOTBNC5	**Thon** blanc germon, eau, citron* 3%, sel. *3% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	148	624	3,9	1,2	<0,5	<0,5	28	1,1	1,4
Thon au naturel au basilic Bio[1]	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, TÙN-L-150. Distribution certifiée par FR BIO 10.	554	2318	60	10	0,9	0,2	4,9	0,88	15

*[1]Valeurs 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 d'anchois allongés à l'huile d'olive vierge extra Bio[1]	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	/
MILLÉSIMES											
Sardines Ville Bleue 2026 à l'huile d'olive [1]	SVB26	**Sardines** fraîches 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	217	906	13	3,2	0	0	24	0,63	2,4
Sardines de Saison 2026 à l'huile d'olive[1]	SSAI26	**Sardines** fraîches sélectionnées 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	217	906	13	3,2	0	0	24	0,63	2,4



Réponses des 7 erreurs :
1. le « M »,
2. la mèche de cheveux,
3. le point du « i »,
4. le noeud du tablier,
5. la bôme du bateau,
6. la borne d'amarrage,
7. l'aile de la mouette.

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 200€, des remises sont appliquées !

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

SUR YOUTUBE	SUR FACEBOOK	SUR INSTAGRAM	SUR LINKEDIN
CONSERVERIE GONIDEC	**Conserverie Gonidec**	**conservesgonidec**	**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

PRODUIT EN BRETAGNE

BROCHURE + ENVELOPPE
BAC DE TRI

Crédits photos : AdobeStock, Getty Images, Fotolia, Magnific, Isabelle GUEGAN, Xavier DUBOIS - Ne pas jeter sur la voie publique

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK & INSTAGRAM > Conserverie Gonidec