



MOUETTES D'ARVOR
CONCARNEAU

AUTOMNE hiver

2022
2023



INCONTOURNABLES

Nos rillettes de thon et de
Saint-Jacques à tartiner

p 4-5

ACTUS

L'art se met en boîte :
rencontre avec Anh Gloux

p 7

INTERVIEW

Jacques Gonidec :
un savoir-faire préservé entre
tradition et modernité

p 9-11



Chers clients,

Les feuilles changent doucement de couleurs et les journées commencent à raccourcir. Pas de doute, l'automne est bien là et l'hiver arrive à grand pas.

Vous découvrirez dans ce numéro tous les avantages de consommer votre poisson avec du citron : en plus d'être savoureuse, cette association boostera votre système immunitaire !

Nous vous proposons également de faire connaissance avec l'artiste Anh Gloux, qui, pour cette année 2022, est à l'origine du visuel de notre emblématique boîte de sardines « Ville Bleue ».

C'est également l'occasion pour nous de mettre en avant nos incontournables à tartiner et à déguster, seul, en famille ou entre amis.

Et parce que Les Mouettes d'Arvor ont à cœur de vous offrir des produits de qualité,

entre tradition et modernité, nous vous parlerons également de notre savoir-faire, de nos valeurs et de nos engagements.

Convivialité et authenticité sont au rendez-vous dans ce nouveau numéro !

À très bientôt !

Jacques Gonidec



CADEAUX

**Pour toute commande
supérieure à 150 € :**

3 boîtes offertes !

- Sardines au naturel citron thym laurier
- Sardines au basilic et au thym
- Filets de maquereaux escabèche



**Pour toute commande
supérieure à 200 € :**

+ 2 boîtes !

- Festi'Rillettes
- Sardines Brest 2020



VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE...

Vous recevez notre brochure dans votre boîte aux lettres 2 fois par an, à l'automne et au printemps.

Engagés dans une démarche d'amélioration continue afin de maîtriser notre impact sur l'environnement et pour continuer à vous apporter une information claire, pertinente et actualisée, nous souhaitons aujourd'hui recueillir vos avis et remarques sur cette brochure.

Partagez-nous votre avis en répondant au questionnaire ci-dessous :

- **en ligne** via le QR Code ci-contre ou sur www.gonidec.com/votre-avis-nous-interesse
- **par courrier** à : Conserverie Gonidec, Z.A. de Keramporiel, 2 rue Henri Fabre, 29900 CONCARNEAU
- **par mail** à : contact@gonidec.fr
- **par téléphone** au : 02 98 97 07 09



Scannez-moi !



Nom : Prénom :

Mail :

Adresse :

Code postal : Ville :

1. Souhaitez-vous toujours recevoir cette brochure ?

- ☐ a. par courrier ☐ b. par mail ☐ c. je ne souhaite plus la recevoir

2. Si vous avez répondu a. ou b. à la question 1, à quelle fréquence idéale souhaitez-vous la recevoir ?

- ☐ deux fois par an ☐ une fois par an

3. Quels sujets et informations aimez-vous trouver dans la brochure ?

- ☐ Actualité de l'entreprise ☐ Témoignages ☐ Informations produits
- ☐ Idées recettes ☐ Idées balades ☐ Autre, précisez

4. Avez-vous des suggestions et remarques ?

.....

.....

LES INCONTOURNABLES

Les Mouettes d'Arvor ont à cœur de vous offrir des recettes de qualité, authentiques et savoureuses. Toujours pêchés au cœur de la saison, nos poissons sont préparés à la main et agrémentés d'ingrédients rigoureusement sélectionnés.

À déguster...

Filets de maquereaux au naturel et au citron bio

Des filets cuits au court bouillon et agrémentés d'une tranche de citron bio. Idéal pour préserver la chair et apprécier pleinement les saveurs du maquereau.



à savourer
accompagnés
de pommes de
terre vapeur

Foie de morue

On le dit au naturel car l'huile présente dans la boîte est l'huile du foie naturellement libérée lors de la stérilisation. Texture fondante, goût raffiné, il est aussi un allié idéal pour un hiver en bonne santé.



à déguster sur
une tranche de
pain toasté



... Et à tartiner !

Rillettes au noix de Saint-Jacques

Une recette savoureuse, cuisinée avec du beurre, de la crème et des oignons, qui dévoile toute la subtilité de la noix de Saint-Jacques.



*à tartiner sur
des blinis
pour relever
la finesse en
bouche*



Rillettes de thon au poivre vert

Une recette traditionnelle relevée par le goût légèrement piquant et fruité du poivre vert qui conviendra au plus grand nombre.



*à déguster
avec une
bonne
baguette
tradition*



Idée recette :

Les barquettes d'endives aux rillettes de sardines

Ingrédients

- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive vierge extra
- 150 g de fromage frais à tartiner
- le jus d'1/2 citron
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 2 endives
- quelques feuilles de persil



@ Cooking Julia

1. Égoutter les sardines, les ouvrir en deux, retirer l'arête centrale et la queue.
2. Écraser les sardines à l'aide d'une fourchette.
3. Ajouter le fromage frais, le jus de citron et mélanger.
4. Ajouter les câpres, puis mélanger à nouveau.
5. Disposer les rillettes parsemées de persil dans un petit bol et réserver au frais.
6. Au moment de servir, détacher les feuilles d'endives, répartir les rillettes dans les feuilles et déguster tel quel à l'apéritif !

Ces rillettes sont aussi excellentes sur toasts ou sur du pain de campagne frais.

Voir les autres recettes de Julia sur www.cookingjulia.blogspot.com

LES IDÉES CADEAUX

À offrir ou à s'offrir !



Photos non contractuelles

Pour offrir ou pour varier les plaisirs, retrouvez toutes les saveurs de la Bretagne en coffret.

Des assortiments composés de produits de qualité, rigoureusement sélectionnés :

- Filet d'assortiment petit et grand format
- Bourriche apéritif
- Bourriche « Spécial fêtes »

POUR LES AMATEURS COLLECTIONNEURS,

retrouvez nos boîtes millésimées 2022



Sardines de saison 2022

→ Sardines SNSM 2022



→ Sardines Ville Bleue 2022



L'art se met en boîte

Cela fait 25 ans que Les Mouettes d'Arvor mettent chaque année à l'honneur l'emblématique boîte de sardines « Ville Bleue » à travers l'œuvre d'un artiste. Pour l'édition 2022, le projet a été confié à Anh Gloux, artisan d'art et illustratrice d'inspiration maritime.

RENCONTRE AVEC ANH GLOUX

Pouvez-vous me parler de l'œuvre spécialement réalisée pour la conserverie Gonidec ?

J'ai proposé un visuel qui allie les côtés traditionnel et contemporain. Silhouette d'une chaloupe sardinière qui était utilisée au 19^{ème} siècle, bolincheur actuel, filets et poissons, l'œuvre est un clin d'œil artistique au monde maritime et plus particulièrement à la pêche dont j'ai voulu retranscrire l'histoire et les évolutions.

Quelle technique avez-vous utilisée ?

L'idée était de proposer quelque chose de nouveau qui sorte de la peinture. Il s'agit là d'une œuvre en papier découpé, composée en superposition dont le format original est de 70 x 50 cm.

Pourquoi avez-vous accepté d'illustrer l'édition 2022 de la collection « Ville Bleue » ?

J'ai rencontré Jacques et Valérie en 2021 lors d'une collaboration conjointe pour les 60 ans du Musée de la Pêche.

Nous nous retrouvons sur des engagements communs comme celui de valoriser le patrimoine et le savoir-faire local ainsi que pour notre amour de la mer et le monde maritime. Cela m'est donc apparu comme une évidence !

Quelles sont les valeurs que vous partagez avec la conserverie Gonidec ?

Nous avons le plaisir de bien faire et le souci de la qualité de ce que nous produisons. Nous privilégions également la proximité et les circuits courts : quand on voit la richesse de notre patrimoine local et artisanal, à quoi bon aller voir ailleurs !



ZOOM SUR ...

Poisson & citron : un accord parfait !

Quel que soit son mode de cuisson, le poisson se déguste avec du citron. Idéal pour préserver la saveur de sa chair et relever son goût avec finesse, le citron est l'embellissement, l'ingrédient phare qui donne la mise en beauté finale au poisson, pour une dégustation savoureuse et acidulée.

Le saviez-vous ?

Très apprécié en cuisine, le citron apporte de nombreux bienfaits à notre santé.

Riche en vitamine C, il est un excellent allié contre la fatigue et un atout majeur dans le renforcement de notre système immunitaire. Il possède en effet des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes ainsi que de l'acide citrique qui facilite la digestion. Ses nutriments, eux, boostent l'effet bonne mine et procurent un teint lumineux !



Découvrez ci-dessus toutes les recettes Mouettes d'Arvor au citron.



INTERVIEW

Jacques Gonidec

Un savoir-faire préservé entre tradition et modernité

À la tête de la conserverie depuis 1995, Jacques et Valérie continuent de faire vivre le patrimoine et le savoir-faire familial d'une entreprise née en 1959 à proximité du port de Concarneau.

Entretien avec Jacques Gonidec, dirigeant de la conserverie.

INTERVIEW

Jacques Gonidec

Vous dirigez une des dernières conserveries de la région. Qu'est-ce que cela vous évoque ?

JG : Nous n'avons rien inventé. La sardine d'hier est la même que celle d'aujourd'hui. Fraichement débarquée chaque matin au port de Concarneau, elle arrive dans notre atelier où elle est travaillée à la main selon les mêmes méthodes traditionnelles que celles d'autrefois.

Nous sommes les fiers héritiers d'un savoir-faire que l'on perdure de génération en génération et que l'on fait évoluer.

Notre réussite repose sur la qualité de nos produits, la richesse de notre catalogue et notre capacité à nous renouveler en surfant sur les tendances et en proposant de nouvelles recettes.

Qu'est-ce qui vous rend fier aujourd'hui ?

JG : Ce dont je suis le plus fier, c'est d'avoir été et d'être à la hauteur. Un héritage, ça se travaille, ça se fait vivre... Nous sommes en 2022, il est toujours écrit Gonidec sur l'entreprise et nous employons aujourd'hui 70 personnes.

Si on en est là, c'est grâce aux valeurs familiales de qualité, de proximité et le goût du travail bien fait qui nous ont été transmis. J'ai le sentiment d'être aujourd'hui le digne héritier de tout ce qu'on m'a légué.

Comment envisagez-vous demain ?

JG : Nous avons encore plein de belles choses à accomplir.

Notre raison d'être, c'est de continuer à avancer avec la passion qui nous anime, entourés de tous nos partenaires qui nous font confiance et de notre famille qui nous soutient au quotidien.

Depuis toujours, nous garantissons à nos consommateurs des produits de qualité, bons pour la santé et respectueux de l'environnement. Nous poursuivrons en restant fidèles à nos engagements.



Une passion et des engagements récompensés.

Dirigeant de la conserverie familiale depuis 1995, Jacques Gonidec a récemment été fait chevalier de la légion d'honneur. Une décoration célébrée en famille et entre amis qui vient récompenser le parcours remarquable d'un homme fier de contribuer à la mise en lumière d'un savoir-faire régional préservé.



Valérie et Jacques Gonidec entourés de leurs deux filles, très fières de leur papa.

Nos 8 engagements

Veiller

aux conditions de travail de nos équipes



S'engager

dans le développement de l'emploi local

S'approvisionner auprès des **pêcheurs locaux**



Préserver la ressource halieutique via une pêche durable et responsable

Innover

en créant de nouvelles recettes



Proposer des produits **simples et sains**

Perpétuer un **savoir-faire** de génération en génération



Défendre le patrimoine **local et traditionnel**

PROMOTIONS

Le coin des affaires

**Achetez en lot
et faites de belles économies !**

**LOT DE
10 BOÎTES
IDENTIQUES**

28€

au lieu de 31,40 €**



**LOT DE
12 BOÎTES
IDENTIQUES**

32€

au lieu de 35,76 €*

*Offre valable sur toutes les recettes de sardines vendues en lots (115 gr), (sauf millésimes - à l'huile d'arachide - sans arêtes - beurre - gamme bio)

**Offre valable sur toutes les recettes de maquereaux vendus en lots (sauf gamme bio)

C'EST LOCAL

Nos idées balades à Concarneau #2

Le sentier des douaniers

Sentier mythique du littoral, débutant au Mont Saint-Michel et se terminant à Saint-Nazaire, le GR34 longe l'intégralité de la côte bretonne et s'étend sur quelques 1 700 km.

Par ce sentier côtier, ce sont 42 km qui séparent Concarneau de Pont-Aven. Les étapes font s'alterner plages de sable blanc, criques isolées, falaises et rivières.

Dès la sortie de la ville close et tout au long du parcours, découvrez le patrimoine maritime qui s'offre à vous : ports de pêche et de plaisance, fort militaire, phares, moulins à marées, villas et demeures remarquables... Que vous soyez balade en famille ou randonnée sportive, tracez le sentier qui vous ressemble. Et surtout, respirez l'iode et contemplez le paysage !

INFOS NUTRITION

Entre vous et nous, en toute transparence !

Pour vous permettre de choisir vos produits sereinement, nous vous présentons dans cette rubrique les compositions complètes de nos produits, leurs valeurs nutritionnelles et les allergènes.

Ainsi, pas de secrets entre nous ! Vous pouvez choisir vos produits en toute confiance.

Nos recettes sont fabriquées à base de produits sains, naturels et sans arômes artificiels. Leur apport nutritionnel est indéniable : des protéines de qualité, peu de calories, des Omega 3 et des vitamines !

Le saviez-vous ?

En conserve, les sardines, les maquereaux et le thon n'ont que des atouts pour notre santé. Pensez à toujours en avoir sous la main dans un coin du placard !

Mangez du poisson au moins deux fois par semaine, en variant les espèces !



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. Photos non contractuelles.

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'arachide¹	SA6 SA15X3	Sardines 75%, huile d'arachide 25%, sel.	207	867	12	2,6	0	0	23	1,0	1
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.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
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	0,70	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 2%, 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.	196	782	13	5,0	0,8	<0,5	18	0,50	1
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 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 SARDINES

À l'huile d'olive ¹	SFO6	Filets de sardines 70%, huile d'olive extra vierge 29%, sel.	205	853	15	3,5	0	0	18	0,59	2
--------------------------------	------	---	-----	-----	----	-----	---	---	----	------	---

FILETS DE MAQUEREUX

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	Filets de 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	Filets de maquereaux 56%, sauce catalane (eau, purée de tomates concentrée 15%, huile de tournesol, sucre, sel, marinade (vinaigre d'alcool et de vin blanc (sulfites), vin blanc (sulfites), arôme), épices), légumes (cornichons, oignons 4,8%, carottes, poivrons).	186	773	13	2,7	4,5	4	11	0,5	1,4
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.	106	452	7,5	2,3	0,6	< 0,5	26	1,3	2,6
Thon Blanc Germon au naturel ¹ (160g)	TBN5	Thon blanc Germon 82%, eau, sel.	106	452	7,5	2,3	0,6	< 0,5	26	1,1	2,6
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	Sauce catalane 37% (eau, purée de tomates concentrée, huile de tournesol, sucre, sel, vinaigre de vin blanc (sulfites), vinaigre d'alcool, vin blanc (sulfites), poivre), légumes (carotte, cornichon, oignon, poivron), thon 29,6%.	119	496	6	0,8	5	4,5	10	0,5	0,4
Thon à la Catalane (190g)	TAC4	Sauce catalane 45% (eau, purée de tomates concentrée 36%, huile de tournesol, sucre, sel, vinaigre de vin blanc (sulfites), vinaigre d'alcool, vin blanc (sulfites), poivre), légumes (carotte, cornichon, oignon, poivron), thon 27%.	130	530	7,4	0,9	5,6	4,9	9	0,58	0,2

¹Valeurs nutritionnelles pour 100 g 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'olive¹	AO7	Anchois entiers 70%, huile d'olive vierge extra 30%, sel.	255	1060	18,1	4,3	0	0	22,6	0,7	1
Filets à l'huile d'olive et aux olives¹	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

TARTINABLES											
Festi' Rillettes	RIFESX4	Voir les références: Rillettes de Saumon au citron et à l'aneth, Rillettes de Sardines aux tomates, Rillettes de Thon au poivre vert, Rillettes de Maquereaux à la moutarde à l'ancienne									
Rillettes de Saumon au citron et à l'aneth	RISCA	Saumon 58% (dont saumon fumé 24%), eau, huile de tournesol, thon, purée d'oignons, féculé 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	RIMM	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 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 50%, 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.	302	1251	25	3,2	2,4	1,2	16	1,0	/
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	902	16	5,9	1,5	1,3	17	1,0	/
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 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 25% (queues et pulpe, sulfites), poisson blanc, huile de tournesol, crème fraîche, purée d'oignons, jus de citron, purée d'ail, graines de souchet 0,6%, arôme naturel, stabilisants : gomme de guar et farine de graines de caroube, sel, poivre.	273	1130	25	5,5	2,3	1,1	9,4	1,3	/

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)

SOUPE

Soupe de Poissons à la bretonne (en bocal)	PSB2	Eau, poissons 35%, légumes (oignons, carottes), concentré de tomates, farine de blé , huile de colza, sel, épaississant : carraghénanes (extraits d'algues rouges), ail, épices, plantes aromatiques, arômes naturels. Traces éventuelles de crustacés . Poissons pêchés en Océan Atlantique Nord-Est.	48	202	2,4	0,5	1,1	1,1	6,0	0,90	/
Soupe de Poissons à la bretonne (en boîte)	PS2 PS1	Eau, poissons de fond 36%, légumes (carottes, oignons), concentré de tomates, huile de colza, sel, épaississants : farines de graines de guar et de caroube, ail, épices, plantes aromatiques, arômes naturels. Traces possible de crustacés . Poissons pêchés en Océan Atlantique Nord-Est.	48	202	2,4	0,5	1,1	1,1	6,0	0,90	/

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.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines à l'huile d'olive et citron Bio¹	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 Bio¹	BIOSE6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra* 24%, sel, paprika*, piment d'Espelette* 0,3%. *24,6% des produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié FR-BIO-10.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
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 aux zestes d'agrumes Bio¹	BIOSAG6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra* 13%, jus de citron* 5%, purée de Yuzu* 2.2%, zestes d'agrumes* 1.8% (pamplemousse* et orange*), huile de tournesol*, vinaigre d'alcool*, sel. *23,7% 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
Sardines sans arêtes à l'huile d'olive Bio¹	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 100 g 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	Filets de 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	1,0	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 au naturel et au citron Bio¹	BIOTBNC5	Thon blanc germon 82%, eau, citron* 3%, sel. *3% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	106	452	7,5	2,3	0,6	< 0,5	26	1,1	2,6
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	BIOTLNBS	Thon Listao 62,5%, eau, basilic* 0.4%, sel. *0.46% 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 à la Catalane Bio	BIOTLC5	Sauce catalane 37% (eau, huile de tournesol*, concentré de tomates* 8.6%, sucre*, sel, vinaigres de vin blanc* et d'alcool*, vin blanc* (sulfites)), poivre*), légumes 31% (carotte*, poivrons*, poireau*), thon 31%. *56.9% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	120	496	6,3	0,8	4,5	2,3	10	0,5	0,4
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

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)											
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
Filets d'anchois allongés à l'huile d'olive vierge extra Bio¹	BIOFAAO	filets d' anchois salés (Océan Atlantique Nord-Est), huile d'olive vierge extra* 37.6%. *39.9% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Production certifiée par ES-ECO-015-CN, distribution certifiée par FR-BIO-10.	204	850	9,7	2,2	0	0	28,9	9,2	1,27

BOÎTES DE COLLECTION											
Sardines Ville Bleue 2021 à l'huile d'olive¹	SVB21	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 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 de Saison 2022 à l'huile d'olive¹	SSAI22	Sardines fraîches sélectionnées 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines Marins Bretons à l'huile d'olive¹	SMB17	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines Filets bleus à l'huile d'olive¹	SFB6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines 60 ans à l'huile d'olive	S60	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	360	1490	32	4,9	<0,5	<0,5	19	1,0	1
Sardines Brest 2020 à l'huile d'olive	SBR20	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	360	1490	32	4,9	<0,5	<0,5	19	1,0	1
Sardines SNSM 2022	SSNSM22	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5

¹Valeurs nutritionnelles pour 100 g 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 !



CONSERVIERIE **GONIDEC**

Z.A. de Keramporiel, 2 rue Henri Fabre,
29900 CONCARNEAU
Tél : 02 98 97 07 09 - Fax : 02 98 60 45 50
contact@gonidec.com - www.gonidec.com



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK & INSTAGRAM > Conserverie Gonidec

