



MOUETTES D'ARVOR

CONCARNEAU



NOUVEAUTÉS

Découvrez
nos rillettes BIO

P 4

RENCONTRE

Avec
Valérie Le Roux

P 9

RECETTES

Savourez la Bretagne

P 10

2023

PRINTEMPS - ÉTÉ

ÉDITO

Chers clients,

Ce nouveau numéro arrive avec le démarrage de la saison de la sardine. L'occasion de vous expliquer, par un reportage illustré, toutes les étapes de fabrication de nos produits, de la mer à la conserve.

C'est aussi le moment de vous dévoiler nos millésimes 2023 et de vous présenter Valérie Le Roux, illustratrice de la Ville Bleue 2023.

Évadez-vous sur la voie verte entre Concarneau et Rosporden, troisième et dernier volet de notre série d'idées balades autour de Concarneau.



Découvrez enfin nos dernières nouveautés, les rillettes bio ainsi que deux recettes typiquement bretonnes à réaliser facilement à la maison.

Bonne lecture et à bientôt,

Jacques Gonidec

CADEAUX

Pour toute commande supérieure à 150 € :

2 produits offerts !

- Rillettes de thon au fromage frais
- Sardines à l'huile d'arachide



Pour toute commande supérieure à 200 € :

3 produits offerts, en plus !

- Thon au citron confit et au gingembre Bio
- Soupe de poissons
- Filets de maquereaux tomate et aux herbes Bio



Actus : nos idées balades à Concarneau

#3 la voie verte Concarneau / Rosporden

La Voie 7 Bretagne relie le Finistère du nord au sud, de Roscoff à Concarneau en passant par Morlaix, Carhaix et Rosporden.

Au départ de Concarneau, l'itinéraire de 15 km jusqu'à Rosporden, vous offrira successivement, un splendide panorama sur la baie depuis le pont de Lanadan, le calme et la douceur des paysages de la campagne bretonne à partir de Coat-Conq et aussi l'occasion d'apprécier un joyau du patrimoine local, la chapelle de Locmaria-an-Hent, monument historique et lieu d'étape incontournable du Tro Breiz, célèbre pèlerinage breton.

*Une escapade tout en douceur accessible pour
petits et grands, à pieds ou à vélo, tout au
long de l'année !*



Suivez-nous sur les réseaux sociaux



Sur Youtube

CONSERVERIE GONIDEC

Découvrez en vidéos les étapes de fabrication de nos produits.



Sur Facebook

Conserverie Gonidec

Suivez et partagez notre actualité, participez aux jeux en ligne et gagnez des cadeaux.



Sur Instagram

conservesgonidec

Retrouvez notre actualité en images et en vidéos.

Partagez vos photos et idées recettes avec le #mouettesd'arvor.



Sur Linkedink

Conserverie Gonidec

Pour tout savoir sur notre actualité professionnelle.

Et aussi notre site web
www.gonidec.com

Nouveautés

Tartinables de la mer BIO

Les rillettes de poissons Mouettes d'Arvor sont désormais aussi disponibles en BIO.

Sardines aux tomates, maquereaux à la moutarde, thon au poivre vert, ce sont 3 délicieuses et généreuses recettes préparées dans le respect de la tradition artisanale à partir d'ingrédients sélectionnés et BIO !



Rillettes
Sardines aux
tomates Bio



Rillettes
Maquereaux
moutarde Bio



Rillettes
Thon au
poivre vert Bio

Savourez ces rillettes à l'apéritif ou en entrée, sur des toasts de pain grillé, des blinis ou sur des chips de sarrasin. Et, pour goûter pleinement leur saveur, mettez-les au frais quelques heures avant de les servir !

De la mer à la conserve : Secret de fabrication des sardines Mouettes d'Arvor

En Atlantique Nord, la saison de la sardine s'étale de mai à novembre quand le poisson est à maturité (10 à 15 cm) et que son taux de graisse est à son maximum (> 8%).

Une fois la saison lancée, l'activité bat son plein pendant 6 mois à la Conserverie Gonidec.

Fraicheur et qualité du produit, sourcing local, savoir-faire traditionnel, on vous dit tout sur la fabrication des sardines Mouettes d'Arvor, de la mer à la conserve.

Reportage : de la mer à la conserve

Secret de fabrication



#1 Cap au large

Chaque jour à 18h, War Raog, Étoile polaire et En Avant, les 3 bolincheurs qui travaillent pour la conserverie, quittent le port de Concarneau, direction les zones de pêche de Belle-Île ou des Glénan pour une pêche à la tombée de la nuit et une autre au levé du soleil.

#2 Retour de pêche

6h30 le lendemain matin, les bateaux sont de retour au port où les poissons sont débarqués et acheminés jusqu'à l'usine, à seulement 15 minutes.



#3 Préparation

À partir de 7h, la production démarre.

Les sardines sont plongées quelques minutes dans de l'eau salée et glacée. Cette étape permet d'en raffermir les chairs pour ne pas les abîmer lors des manipulations.



#4 Cuisson

Elles sont ensuite éviscérées une à une à la main et placées sur des grilles sur lesquels elles seront lavées puis séchées avant d'être plongées dans l'huile de friture pendant 3 minutes.



#5 Emboîtage

Après avoir égoutter pendant 4h minimum, les sardines peuvent être emboîtées.

On coupe le collet et la queue avant de les ranger tête bêche dans les boîtes préalablement garnies d'épices et d'arômes puis remplies d'huile.

Les boîtes sont enfin serties et stérilisées, les sardines seront prêtes à être dégustées 3 mois de stockage minimum.



Millésimes 2023

Pour les amateurs et collectionneurs, retrouvez nos boîtes millésimées 2023.

Le saviez-vous ?

En conserve, la sardine se bonifie avec le temps et peut se garder plusieurs années avant d'être consommée. Nous vous conseillons de les garder 6 à 8 ans, elles seront alors confites à souhait et gorgées d'huile.

Fondantes et délicieuses !



Sardines Ville Bleue 2023*, création Valérie Le Roux



Sardines SNSM 2023*



Sardines de saison 2023*

* Retrouvez ces produits dans le bon de commande. Disponibles à partir de juillet 2023.

Rencontre avec VALÉRIE LE ROUX

Créatrice de Ville bleue 2023

C'est en 1996 que nos premières boîtes en éditions limitées voyaient le jour. Presque 30 ans après, de nouveaux millésimes enrichissent chaque année les séries, toujours dans le même objectif, valoriser le patrimoine local et graver des époques dans les souvenirs. Cette année, Ville Bleue met à l'honneur Valérie Le Roux, plasticienne et céramiste, connue dans le monde de la création et de l'artisanat d'art.

Originaire de Rosporden, Valérie n'a jamais quitté sa région qu'elle aime temps. Jeune, elle est artistiquement passée par la peinture, la gravure ou l'illustration avant d'installer son atelier à Concarneau dans lequel elle explore la céramique qu'elle pratique encore, 20 ans après.

Toujours à la recherche de découvertes de savoir-faire, passionnée par les matières et les techniques, Valérie nourrit son inspiration de son environnement quotidien : le littoral breton. « *Ma vie et ma création se construisent au fil des années, nourries d'idées, d'envies, de rencontres et de partage* ».

Quand on lui a proposé un partenariat, sa réponse était évidente :

« *d'une part parce que c'est un projet 100% local mais aussi parce que je suis moi-même collectionneuse de boîtes !* ».

Quant à l'œuvre, elle nous explique avoir cherché à créer quelque chose d'harmonieux et de lumineux en utilisant sa palette de couleurs du moment. « *Quand je peins la céramique, le support est blanc et j'utilise souvent 2 couleurs. J'ai cherché à retranscrire ce concept sur la boîte. J'ai donc utilisé un bleu et un vert sur lesquels je suis venue poser un blanc en effet de matière, rappel à la céramique* ».



Idées recettes : savourez la Bretagne

Tarte de blé noir aux oignons de Roscoff et sardines

Préparez la pâte :

Mélanger les 2 farines dans un saladier, ajouter le beurre coupé en morceaux.

Travailler la pâte jusqu'à obtenir une consistance sableuse.

Ajouter l'œuf légèrement battu et pétrir la pâte, puis former une boule.

Filmer et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.

Préparez la tarte :

Préchauffer le four à 210°C.

Étaler la pâte et garnissez un moule à tarte.

Piquer le fond avec une fourchette et faire cuire à blanc 20 minutes.

Peler et émincer les oignons.

Faire revenir dans une sauteuse avec le beurre puis réduire et laisser confire.

Garnir le fond de tarte avec les oignons fondus puis disposer les sardines.

Passer la tarte 5 minutes sous le grill du four.

Déguster chaud ou tiède.



Ingédients

pour la pâte :

100 g de farine de sarrasin
100 g de farine de froment
100 g de beurre demi-sel
1 œuf

Pour la garniture :

2 boîtes de sardines à l'huile d'olive Mouettes d'Arvor
4 oignons de Roscoff AOP
20 g de beurre
Sel, poivre





Galettes de sarrasin « Terre & Mer »

Égoutter les maquereaux et conserver le jus.

Peler et émincer les oignons, émincer les champignons et faire revenir le tout dans l'huile d'olive.

Ajouter le jus des maquereaux puis laisser réduire.

Saler, poivrer et ajouter la crème. Bien mélanger.

Réchauffer les galettes dans une poêle, garnir avec les légumes puis garnissez avec les filets de maquereaux.

Refermer et déguster aussitôt avec une salade verte.

Ingrédients

2 galettes de sarrasin
2 oignons de Roscoff AOP
200 g de champignons frais
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 boîtes de filets de maquereaux au vin blanc Muscadet Mouettes d'Arvor
20 cl de crème liquide
Sel, poivre



Le coin des affaires

Achetez en lots et faites des économies !



Lot de 12 boîtes identiques

32€
au lieu de 35,76€*



Lot de 10 boîtes identiques

28€
au lieu de 31,40€*



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

Maquereaux vendus en lots : *offre valable toutes les recettes de maquereaux (sauf gamme bio)

Infos nutrition

À vos côtés pour mieux manger !

À la conserverie Gonidec, nous utilisons des poissons sauvages dont les qualités nutritionnelles sont indéniables : des protéines de qualité, des vitamines essentielles, des omégas 3 et peu de calories.

Toutes nos recettes sont issues d'un savoir-faire familial et traditionnel et préparées à la main à partir de produits sains, naturels et sans conservateur.

Vous trouverez dans les pages qui suivent la composition complète de chacun de nos produits.

*C'est bon, c'est varié,
c'est sain et naturel :
vous n'avez qu'à choisir
et à savourer !*



**Pour votre santé,
mangez du poisson
au moins 2 fois par
semaine 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'arachide ¹	SA6 SA15X3	Sardines 75%, huile d'arachide 25%, sel.	207	867	12	2,6	0	0	23	0,70	1
À l'huile d'olive ¹	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 citron ¹	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'olive ¹	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	0,80	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.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
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.	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'olive ¹	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 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	0,70	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'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

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
--------------------------------	------	--	-----	-----	----	-----	---	---	----	------	---

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	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 naturel¹ (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 naturel¹ (160g)	TBN5	Thon blanc Germon 82%, eau, sel.	106	452	7,5	2,3	0,6	< 0,5	26	1,1	2,6
Thon Blanc Germon à l'huile d'olive¹ (160g)	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	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 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'olive¹	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 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 : E225 (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)

SOUPES

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 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 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	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	BIOTLNB5	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
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	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
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 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 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 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 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 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 SNSM 2022¹	SSNSM22	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines SNSM 2023¹	SSNSM23	Sardines 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 !



CONSERVERIE 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

