



MOUETTES D'ARVOR
CONCARNEAU

PRINTEMPS - ÉTÉ

2025



VIE DE L'ENTREPRISE Un rituel quotidien pour le bien-être des équipes - **p 5**

ZOOM SUR La bolinche : une pêche responsable pour nos sardines - **p 9**

JEUX Point par point et mots mêlés - **p 11**

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK & INSTAGRAM > Conserverie Gonidec



Édito

Chers clients,

Avec le retour du printemps, nous sommes ravis de vous retrouver à travers ce magazine, reflet de la vie de notre conserverie et de nos engagements.

Dans ce numéro, nous mettons en lumière une belle initiative pour nos équipes : des échauffements quotidiens, pensés pour favoriser bien-être et cohésion.

Côté gourmandises, nos collaborateurs partagent avec

vous leurs astuces originales pour savourer nos produits autrement.

Et pour vos commandes, découvrez nos nouveaux tarifs de livraison en point relais, une solution à la fois économique et responsable.

Enfin, prenez un moment de détente avec les jeux que nous avons spécialement conçus pour vous.

Bonne lecture et merci pour votre fidélité !

Jacques Gonidec

Cadeaux

**Pour toute commande supérieure à 150 € :
2 produits offerts !**

- Filets de maquereaux sauce catalane
- Rillettes de maquereaux au poivre de Kampot



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

- Filets de maquereaux sauce catalane
- Rillettes de maquereaux au poivre de Kampot
- Foie de morue
- Sardines Label Rouge
- Thon blanc au naturel et citron bio



L'Actu

Notre boutique saisonnière est ouverte !

Les Mouettes d'Arvor vous accueillent d'avril à septembre dans leur boutique située place Saint-Guénolé, au cœur de la Ville Close de Concarneau.

Au programme : découverte de nos produits et dégustation sur place de notre délicieuse soupe de poisson.

Prolongez l'expérience avec une balade dans la Ville Close, ses ruelles

pittoresques, ses remparts et ses superbes vues sur le port.

Nous vous attendons avec impatience !



Renouvellement du label PME+

Depuis 2021, la conserverie Gonidec porte fièrement le label PME+, qui récompense les entreprises engagées dans une démarche responsable. Nous sommes heureux d'annoncer son renouvellement en 2025, une reconnaissance de nos actions en faveur de l'éthique, de l'environnement et du savoir-faire local.



Merci pour votre confiance et votre soutien dans cette démarche responsable !

La cave à sardines

Complétez
votre collection
de sardines
millésimées !

Les sardines millésimées sont bien plus que de simples produits : elles se bonifient avec le temps et s'imposent comme de véritables pièces de collection.

Que vous soyez amateur de saveurs ou collectionneur passionné, ces boîtes d'exception n'attendent plus que vous !



Sardines Ville Bleue 2022,
création Ahn Gloux



Sardines Ville Bleue 2024,
création Michel Barzic



Sardines Ville Bleue 2023,
création Valérie Le Roux

Sardines Ville Bleue



Sardines de saison 2023

**ou laissez-vous séduire par
Édition spéciale SNSM 2024**

Sardines de saison



Sardines de saison 2024



Vie de l'entreprise

Un rituel quotidien pour le bien-être des équipes

Depuis le mois de février, la conserverie Gonidec a mis en place un nouveau rituel collectif : des séances d'échauffement quotidiennes pour ses salariés. Accompagnée par l'entreprise « Lâchez Prise », cette initiative vise à améliorer le bien-être au travail tout en renforçant la cohésion d'équipe.

Après une première visite pour observer les gestes et postures spécifiques à chaque poste, des exercices adaptés ont été élaborés, mêlant éveil musculaire et mouvements ciblés. Ces sessions, de 3 à 5 minutes, sont désormais animées quotidiennement par des coachs référents formés en interne.

Les premiers retours sont positifs : moins de courbatures, et certains salariés adoptent même les mouvements chez eux. Ce rituel renforce aussi la bonne humeur et la solidarité au quotidien.

Chez Gonidec, prendre soin des équipes, c'est aussi prendre soin de l'entreprise !



Les coups de cœur de l'atelier : Inspirez-vous !

Découvrez les produits préférés
de nos collaborateurs

Les salariés de la conserverie Gonidec ne se contentent pas de préparer nos produits avec soin, ils les dégustent aussi avec fierté et créativité au quotidien !

Voici quelques-uns de leurs coups de cœur et astuces pour les savourer autrement.



**Maquereaux au vin blanc Muscadet
et aux aromates**

Bastian, service achats

« J'aime son acidité ! »

Avec un morceau de pain et du beurre demi-sel, un incontournable breton !

Sardines à l'andalouse

Laurent, chef de fabrication

« J'aime le côté épicé ! »

Créer des hamburgers de sardines avec guacamole et oignons rouges.



Sardines à l'ail

Siaka, opérateur Maintenance

« Parce qu'elles ont du goût ! »

Délicieuses avec des pâtes, et pour une touche originale avec des tubercules d'igname ou de la semoule de manioc.



Et

**Laissez-vous tenter par nos
Avec du pain et du beurre salé, ou
sont parfaits pour**



Sardines à l'huile d'olive

Anne-Marie, opératrice étrépage

« Une valeur sûre. »

Créer une rilette de sardines avec du fromage frais, des échalotes, de la ciboulette et une pointe de tabasco.

Soupe de poissons

Cherry, opératrice ligne

« Pratique et savoureuse »

À l'asiatique : je m'en sers comme base pour faire un bouillon de riz.



Rillettes de langoustines aux graines de souchet

Sylvie, opératrice étrépage

« Exceptionnelle ! »

À l'apéro, tartinez sur des toasts ou dipez avec des bâtonnets de légumes croquants.



Filets d'anchois bio

Marc, commercial

« La finesse des filets est incomparable »

Avec du pain et du beurre demi-sel ou sur une salade verte pour une entrée légère et savoureuse.



Thon citron gingembre bio

Valérie, direction

« Un bon repas sain, rapide et facile. »

Une touche exotique dans des pâtes chaudes pour le plaisir de toute la famille !

vous ?

produits et testez ces idées originales.
en recettes créatives, nos produits
toutes vos envies !

Bon plan

Livraison en POINT RELAIS : faites des économies !

Profitez de nos nouveaux tarifs de livraison en point relais et économisez sur vos commandes :

- Commande supérieure à 120 € : livraison toujours OFFERTE
- Commande entre 60 et 120 € : 6 € (8 € pour une livraison à domicile)
- Commande inférieure à 60 € : 10 € (12 € pour une livraison à domicile)

Avec ces nouveaux tarifs, la livraison en point relais devient une option économique et pratique. Idéal pour récupérer vos produits à l'endroit et au moment qui vous conviennent le mieux !

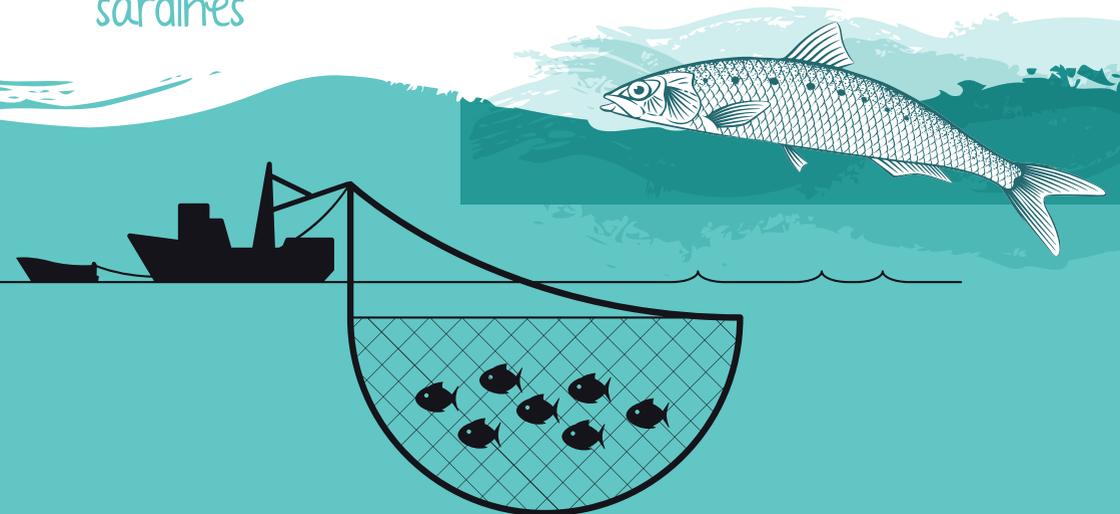
Et en prime, c'est un choix plus respectueux de l'environnement. En regroupant plusieurs colis dans un même point relais, nous réduisons l'impact de la livraison.

Optez pour la simplicité, les économies et le geste écologique avec la livraison en **POINT RELAIS** !



Zoom sur

La bolinche : une pêche responsable pour nos sardines



La bolinche, ou senne coulissante, est une méthode de pêche traditionnelle et durable, largement pratiquée en Bretagne. Elle consiste à encercler les bancs de sardines avec un filet équipé de flotteurs sur le dessus et de lests en bas. Une fois refermé grâce à un filin, le filet capture les poissons sans endommager les fonds marins et garantit une pêche sélective.

Cette technique permet également de préserver la qualité du poisson : les sardines sont récupérées délicatement à l'aide de grandes épousettes, sans être abîmées.

Chez Gonidec, nous travaillons avec les bolincheurs locaux, qui pêchent dans les eaux de la Cornouaille bretonne. La pleine saison de la sardine, entre mai et novembre, permet de garantir des poissons d'une fraîcheur optimale, prêts à être sublimes dans nos conserveries.



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

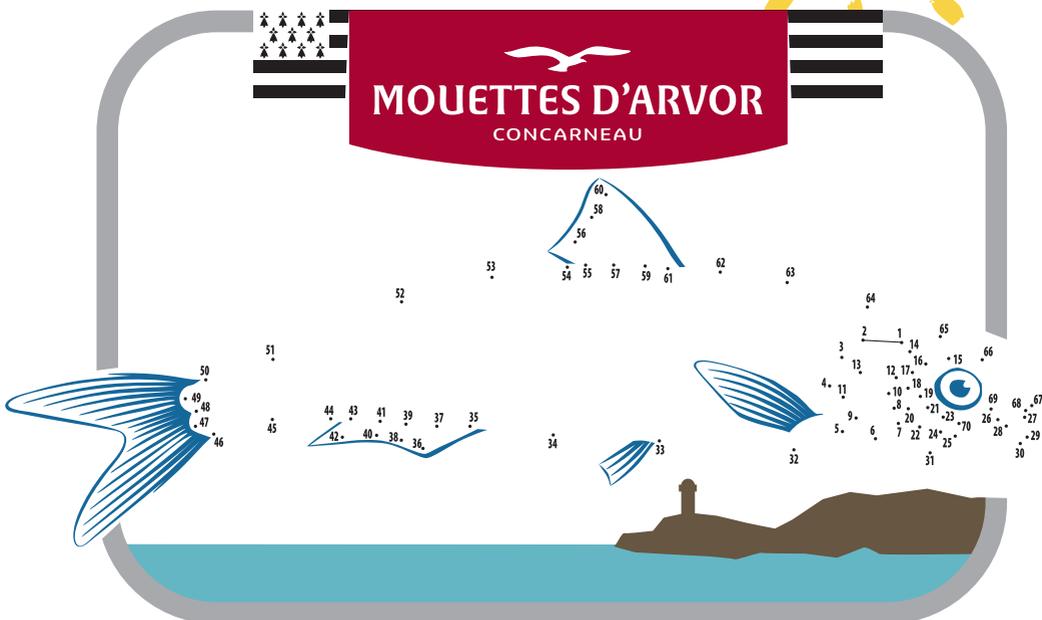
28€
au lieu de 31,80€*

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)

Jeux

Point par point

Reliez les points de 1 à 70 pour découvrir l'illustration.



E	L	A	E	H	C	O	N	I	P	E	U	D
I	A	T	E	L	E	R	R	A	C	T	A	M
A	M	A	N	G	N	E	R	A	H	U	E	U
R	P	N	I	F	E	L	G	E	R	R	E	E
E	R	C	D	P	L	O	B	A	L	B	E	I
S	O	H	N	L	U	S	D	U	P	O	U	L
S	I	O	O	I	T	E	N	O	H	T	Q	E
A	E	I	R	E	N	A	T	E	L	F	A	R
C	T	S	G	E	P	E	R	L	A	N	M	G
S	T	U	A	C	E	N	I	D	R	A	S	N
A	O	S	P	R	A	T	N	I	L	O	C	O
R	L	L	D	I	E	D	N	A	M	I	L	C

Mots mêlés

Retrouvez tous les mots cachés dans la grille. Ils peuvent être écrits à l'horizontale, à la verticale ou en diagonale.

- | | | |
|-----------|---------|-------|
| MAQUEREAU | ANCHOIS | LOTTE |
| EPINOCHÉ | EPERLAN | SPRAT |
| RASCASSE | LIMANDE | COLIN |
| CARRELET | TURBOT | LOUP |
| LAMPROIE | ROUGET | LIEU |
| DAURADE | HARENG | SOLE |
| GRONDIN | CONGRE | THON |
| EGLEFIN | FLETAN | PLIE |
| SARDINE | MERLU | RAIE |

Recette

Rillettes de sardines

Ingrédients

- 2 boîtes de sardine à l'huile d'olive
- 100g de fromage frais
- 2 échalotes
- 1 petit bouquet de ciboulette
- Sel, poivre

Préparation (10 minutes)

1. Égouttez les sardines et écrasez-les dans un saladier.
2. Incorporez le fromage frais, les échalotes finement émincées, ainsi que la ciboulette ciselée. Ajoutez une pincée de poivre et un soupçon de sel.
3. Mélangez soigneusement jusqu'à obtenir une texture homogène.
4. Placez au frais pendant environ 15 minutes.
5. Servez et tartinez, parfait pour un apéritif ou en entrée.

Astuces

Utilisez cette préparation pour garnir des tomates fraîches et réaliser de délicieuses tomates farcies froides.



Infos nutrition

Manger mieux, c'est simple avec nous !

À la conserverie Gonidec, nous sélectionnons avec soin des poissons sauvages reconnus pour leurs bienfaits nutritionnels : riches en protéines, en vitamines essentielles, en oméga-3 et pauvres en calories.

Toutes nos spécialités sont le fruit d'un savoir-faire familial transmis de génération en génération. Chaque recette est élaborée à la main, avec des ingrédients naturels et de grande qualité.

Dans les pages suivantes, découvrez le détail complet de nos produits et leurs bienfaits pour votre santé.

C'est savoureux, c'est sain, et il y en a pour tous les goûts. Faites votre choix et régalez-vous !

Et n'oubliez pas :

Pour une alimentation équilibrée, intégrez du poisson à votre menu au moins 2 fois par semaine et variez les plaisirs !

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'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 0,9%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
À l'Ail	SAIL6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 19%, purée d'ail 5%, persil, basilic, sel.	360	1491	32	5,8	1,1	0	17	1,4	1,0
Au piment d'Espelette	SE6	Sardines 65%, huile d'olive vierge extra 17%, poivrons rouges, purée de tomates concentrée, piment d'Espelette 0,2%, purée d'oignon, purée d'ail, herbes aromatiques, huile de tournesol, eau, féculé 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 fraîches, huile d'olive vierge extra, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	1,0	2,5
Sans arête à l'huile d'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 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
Au naturel aux 5 baies ¹	SN5B6	Sardines 75%, eau, mélange 5 baies 0,9% (poivre blanc, poivre vert, poivre noir, piment et baies roses), sel.	162	680	9,4	2,9	0	0	19	0,72	2,0
Au beurre et au sel de Guérande	SB6	Sardines 75%, beurre concentré 24,6% (lait), sel de Guérande 0,4%.	370	1510	22	14	<0,5	<0,5	18	2,0	2,0
Au beurre, à l'ail et au persil	SBP6	Sardines 75%, beurre concentré 16,3% (lait), ail 7,5%, sel, persil 0,3%.	310	1270	19	11	2,0	<0,5	19	2,0	2,0

LES SARDINETTES

À l'huile d'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 naturel¹ (132g)	TBN6	Thon blanc Germon 82%, eau, sel.	106	452	7,5	2,3	0,6	<0,5	26	1,1	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	TBO5	Thon blanc Germon 62,5%, huile d'olive vierge extra 37%, sel.	321	1334	25	4,8	0	0	24	0,83	2
Parpelettes: Filets de Thon Blanc à l'huile d'olive¹	TBFO10	Filets de Thon blanc Germon 69%, huile d'olive extra vierge 30%, sel.	353	1463	29	6,5	<0,5	<0,5	22	0,20	4,5
Thon Albacore au naturel¹	TAN5	Thon Albacore , eau, sel.	129	547	2,0	0,7	<0,5	<0,5	27	0,9	/
Thon à la Catalane (135g)	TAC6	Thon 29,6%, légumes (carottes, cornichons, oignons 22%, poivrons), purée de tomates 16%, eau, huile de tournesol, vinaigre de vin blanc (sulfites), vinaigre d'alcool, vin blanc (sulfites), poivre, sucre, sel.	128	518	7,4	1,0	5,3	4,1	9,9	0,67	0,2
Thon à la Catalane (190g)	TAC4	Thon 27%, légumes (carottes, cornichons, oignons 22%, poivrons), purée de tomates 18%, eau, huile de tournesol, vinaigre de vin blanc (sulfites), vinaigre d'alcool, vin blanc (sulfites), poivre, sucre, sel.	134	559	8,2	1,0	5,7	4,5	9,2	0,70	0,2
Miettes de thon à la tomate	TLMT5	Thon Listao 37,5%, eau, purée de tomates 18,8%, huile de tournesol, purée d'oignons, vinaigre d'alcool, poivre, sel, sucre.	202	840	15	1,8	4,7	3,6	12	0,50	0,24

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

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

SOUPES

Soupe de Poissons à la bretonne (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	Maquereaux 60%, eau, citron* 3%, sel. *5,5% des produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié FR-BIO-10.	235	956	15	4,4	<0,5	<0,5	23	0,48	2,5
Filets de maquereaux Tomates aux herbes Bio	BIOMTH4	Filets de maquereaux 56%, eau, concentré de tomate* 20%, huile de tournesol*, sucre*, sel, marinade (vinaigres d'alcool* et de vin*, vin blanc* (sulfites)), basilic* 0,3%, origan* 0,1%, épice*. *40% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	206	846	15	3,0	4,8	4,5	11	0,60	1,0
Thon Blanc Germon 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. *0.60% 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, TUN-L-150. Distribution certifiée par FR BIO 10.	554	2318	60	10	0,9	0,2	4,9	0,88	15

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

GAMME BIO (SUITE)

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

BOÎTES DE COLLECTION

Sardines Ville Bleue 2022 à l'huile d'olive¹	SVB22	Sardines fraîches 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines Ville Bleue 2023 à l'huile d'olive¹	SVB23	Sardines fraîches 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines Ville Bleue 2024 à l'huile d'olive¹	SVB24	Sardines fraîches 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines de Saison 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 de Saison 2024 à l'huile d'olive¹	SSAI24	Sardines fraîches sélectionnées 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines SNSM 2024¹	SSNSM24	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5

