



MOUETTES D'ARVOR
CONCARNEAU

Automne Hiver

2024 / 2025



TRAÇABILITÉ

Des sardines
100% bretonnes
Page 4

DOSSIER

Vie de l'entreprise
Pages 6 / 7

IDÉE RECETTE

Spaghettis aux sardines au
beurre et au sel de Guérande
Page 10

Édito

Chers clients,

L'automne est là et, avec lui, notre magazine se pare de nouveautés captivantes !

Dans ce numéro, nous célébrons notre ancrage breton et notre engagement envers la qualité. Découvrez comment notre traçabilité garantit des produits d'exception et plongez dans la vie dynamique de notre entreprise, marquée par des événements solidaires et festifs.

Pour les amateurs d'art et de gastronomie, notre collection millésimée « Ville Bleue » et « De Saison » est idéale à collectionner ou à offrir.



Découvrez également une recette automnale savoureuse et les nombreux bienfaits du poisson pour la santé.

À travers ces pages, embarquez pour un voyage gustatif et culturel au cœur de la Bretagne.

Bonne lecture !

Jacques Gonidec

Cadeaux

Pour toute commande
supérieure à 150 € :
3 produits offerts !

- Miettes de thon tomate
- Sardines au piment d'Espelette
- Rillettes de thon
au sel de Guérande



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

- Miettes de thon tomate
- Sardines au piment d'Espelette
- Rillettes de thon
au sel de Guérande
- Rillettes de langoustine
- Filets d'anchois allongés



L'actu de la conserverie

LA CONSERVERIE GONIDEC ACCUEILLE LA DÉLÉGATION FINISTÈRE SUD DU RÉSEAU PRODUIT EN BRETAGNE

Le 4 septembre dernier, la conserverie Gonidec a eu l'honneur de recevoir la délégation Finistère Sud du réseau Produit en Bretagne dans son espace Museo.

Émilie Jumelle, responsable qualité, a d'abord présenté la démarche RSE de l'entreprise, labellisée Bretagne 26000. Ce label, calqué sur la norme ISO 26000 avec une forte dimension territoriale, reflète notre engagement pour un développement durable et responsable.

Les membres de la délégation ont ensuite visité l'atelier de production, découvrant une entreprise familiale fière de ses produits de qualité : sardines, maquereaux, thons et tartinables.

L'espace Museo, souvent mis à disposition des entreprises locales pour des réunions et des tables rondes, a une fois de plus joué son rôle de lieu d'échanges et de partage !



Traçabilité

DES SARDINES 100% BRETONNES !

Chez Gonidec, la traçabilité est une priorité et ils sont fiers de garantir des sardines 100% bretonnes. Sur chaque boîte de sardines, vous trouverez le nom du bolincheur qui a pêché les sardines ainsi que la zone de pêche.

Les sardines sont pêchées au large des côtes bretonnes, respectant les saisons et quotas de pêche, puis acheminées directement à la conserverie. Une traçabilité totale, du bateau à votre assiette, gage de qualité et de fraîcheur.

Cette transparence permet de garantir l'origine et la provenance des produits.



MOUETTES D'ARVOR
CONCARNEAU

PÊCHÉ PAR

Bretagne

N'hésitez pas à vérifier ces informations sur vos boîtes pour constater notre engagement envers une traçabilité 100% BRETONNE.

Où nous trouver ?

RETROUVEZ LES PRODUITS MOUETTES D'ARVOR EN MAGASIN

Les produits Mouettes d'Arvor sont aussi disponibles dans différents points de ventes, principalement en Bretagne et dans l'ouest de la France. Vous les trouverez au rayon des conserves et parfois dans des espaces spécialement dédiés aux produits bretons.

" Pour mettre en valeur notre gamme, nous avons créé des présentoirs spéciaux, parfois en forme de bateau, qui attirent l'œil et mettent en avant des produits sains et savoureux ". Ces présentoirs reflètent l'univers unique de Mouettes d'Arvor et assurent une bonne visibilité de nos produits en magasin.

Lors de vos courses, n'hésitez pas à explorer ces espaces pour retrouver vos conserves préférées et découvrir une offre complète de produits authentiques et savoureux !



Dossier

VIE DE L'ENTREPRISE : DYNAMISME ET COHÉSION

Chez Gonidec, la vie de l'entreprise est rythmée par des événements qui témoignent du dynamisme et de la cohésion de l'équipe.

Qu'il s'agisse de soutenir des causes importantes, de participer à des rencontres festives ou de rendre hommage à nos fidèles collaborateurs, chaque moment est une occasion de renforcer nos liens et de célébrer notre engagement commun.

Voici un aperçu de quelques temps forts de cette année.

TROPHÉES TRUG : UNE JOURNÉE DE PARTAGE ET DE FUN

Vendredi 24 septembre, une équipe de 5 collaborateurs a participé au Trophée TRUG' à Guidel Plages. Organisé par Produit en Bretagne, cet

événement a rassemblé 450 personnes de 65 entreprises pour une journée d'olympiades, de jeux de piste et de déguisements délirants.

Sous un grand soleil, réactivité, curiosité et entraide ont été les maîtres-mots de cette journée mémorable.





PARTICIPATION À LA CONCARN'ROSE

« Dimanche 13 octobre, l'équipe de la conserverie Gonidec a pris part à la Concarn'Rose, une course solidaire au cœur de Concarneau dédiée à la lutte contre le cancer du sein.

En participant à cet événement, nous avons réaffirmé notre soutien à cette cause importante et rappelé l'importance du dépistage précoce. Un moment de solidarité et de partage qui nous a tous unis dans un même élan ».

HOMMAGE AUX RETRAITÉS DE L'ANNÉE

Cette année, la conserverie Gonidec a honoré le départ en retraite de 3 de ses collaborateurs : Sylvie L. et Sylvie R., 25 ans d'ancienneté et Colette LG., 33 ans d'ancienneté.

Leur fidélité et leur savoir-faire ont grandement contribué au succès de l'entreprise familiale, fondée en 1959. Gonidec est fier de soutenir l'emploi local et de perpétuer un savoir-faire artisanal à Concarneau.



Idées cadeaux

LA CAVE À SARDINES

Sardines VILLE BLEUE



Sardines Ville Bleue 2022,
création Ahn Gloux



Sardines Ville Bleue 2023,
création Valérie Le Roux



Sardines Ville Bleue 2024,
création Michel Barzic

Complétez votre cave à sardines avec les millésimes « Ville bleue » et « De Saison » 2022, 2023, 2024.

L'art s'illustre sur chaque boîte.

À collectionner ou à offrir, ces trésors gourmands vous attendent !



Sardines de saison 2022



Sardines de saison 2023



Sardines de saison 2024

Sardines DE SAISON

Nouveauté produit

UN TRIO DE RILLETTES POUR DES APÉRITIFS GOURMANDS

Découvrez notre gamme de tartinables avec un coffret trio de rillettes : sardines aux tomates, thon au poivre vert et maquereaux à la moutarde à l'ancienne.



Sardines aux tomates :
douceur des tomates et goût authentique des sardines.

Thon au poivre vert :
thon et poivre vert pour une explosion de saveurs.

Maquereaux à la moutarde à l'ancienne :
maquereau et moutarde à l'ancienne pour des saveurs robustes.



Ces 3 recettes, aux ingrédients soigneusement sélectionnés, sont parfaites pour des apéritifs gourmands et conviviaux.

Bon appetit !

Idée recette

SPAGHETTIS AUX SARDINES AU BEURRE ET AU SEL DE GUÉRANDE MOUETTES D'ARVOR

Pour un repas simple, rapide et savoureux, essayez notre recette de spaghetti aux sardines au beurre et au sel de Guérande Mouettes d'Arvor.

Ingrédients :

- 200g de spaghetti
- 1 boîte de sardines au beurre et au sel de Guérande Mouettes d'Arvor
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 10 tomates cerises
- Quelques tomates séchées
- Huile d'olive
- Parmesan râpé
- Sel, poivre

Préparation :

1. Faites cuire les spaghetti selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, faites revenir l'ail et l'oignon émincés dans une poêle avec de l'huile d'olive.
3. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux et les tomates séchées, laissez mijoter quelques minutes.
4. Dans une autre poêle, faites revenir les sardines au beurre et au sel de Guérande jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.
5. Mélangez les spaghetti égouttés, la sauce tomate et les sardines dans une grande poêle ou un plat de service.
6. Parsemez de parmesan râpé, salez, poivrez et servez chaud.



Réalisée
avec



Promotions

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)

Info santé

LES BIENFAITS DU POISSON POUR LA SANTÉ

Le poisson est un aliment aux multiples vertus. Découvrez les principaux bienfaits qu'il apporte à notre santé, illustrés par les produits de la conserverie Mouettes d'Arvor.



Riche en protéines et en nutriments essentiels

Le thon et le maquereau sont d'excellentes sources de protéines de haute qualité, nécessaires à la croissance et à la réparation des tissus. Ils contiennent également des minéraux essentiels tels que le zinc, le fer, l'iode et le sélénium.

Bénéfices des oméga-3

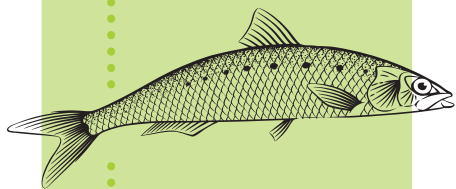
Les conserves à l'huile, comme les sardines et le foie de morue, sont particulièrement riches en acides gras oméga-3, qui sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire, cérébrale et oculaire. Ces acides gras contribuent également à améliorer la santé mentale en réduisant les risques de dépression et d'anxiété.



Vitamine D

Le foie de morue est une source exceptionnelle de vitamine D, indispensable pour la santé des os et le soutien du système immunitaire, surtout en hiver.





Réduction des risques cardiovasculaires

La consommation régulière de poissons gras, comme le maquereau et les sardines, aide à réduire les risques de maladies cardiaques et d'AVC grâce à leurs acides gras bénéfiques.



Soutien du système immunitaire

Les nutriments des produits de la mer, notamment le zinc et le sélénium, renforcent le système immunitaire.

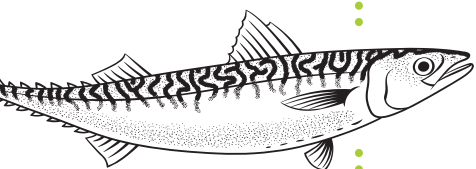
Gestion du poids

Les produits au naturel, comme les sardines, le thon et les filets de maquereaux, sont faibles en calories et riches en nutriments, ce qui les rend parfaits pour la gestion du poids.



Santé de la peau et des cheveux

Les acides gras et les protéines présents dans les poissons, comme les sardines et le foie de morue, contribuent à une peau et des cheveux en bonne santé.



Intégrer les produits Mouettes d'Arvor dans votre alimentation vous permet de profiter de ces bienfaits tout en savourant des plats délicieux et pratiques. Découvrez notre large gamme de conserves de poisson, prêtes à être dégustées à tout moment pour des repas sains et gourmands.

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, corichon, 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
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 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 naturel ¹ (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 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
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	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	6,2	0,8	5,2	4,5	9,7	0,50	0,4
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 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.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines à l'huile d'olive et citron Bio ¹	BIOSOC6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra* 18%, citron* 6%, sel. *24% des produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines au piment d'Espelette Bio ¹	BIOSE6	Sardines 75%, huile d'olive vierge extra* 24%, 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 Bio ¹	BIOSSA6	Sardines 75%, huile d'olive extra vierge 25%, sel. 25% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Filets de maquereaux à la marinade Bio	BIOMM4	Filets de maquereaux 60%, eau, vinaigre d'alcool*, aromates 8,9% (citron*, carotte*, oignons*), épices*, sel. *21.8% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10	155	616	12	2,6	<0,5	<0,5	14	<0.5	2

¹Valeurs nutritionnelles pour 100g de produit égoutté

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

GAMME BIO (SUITE)

Filets de maquereaux à la moutarde Bio	BIOMSM4	Filets de maquereaux 56%, sauce moutarde 44% : eau, moutarde * (28%), huile de tournesol*, crème fraîche *, vinaigre d'alcool*, gomme xanthane, épices*, sel. *28,8% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	211	874	17	4,1	0,5	<0,5	14	1,2	1,5
Filets maquereaux aux algues Bio de Bretagne	BIOMAL4	Filets de maquereaux 60%, eau, vinaigre d'alcool*, algues* : laitue de mer 5%, huile d'olive vierge extra*, ail en poudre*, basilic feuille*, sel, épices*. Traces éventuelles de mollusques et crustacés . *19% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	174	724	13	3,2	<0,5	<0,5	14	<0,5	1,6
Filets de maquereaux au naturel et au citron Bio¹	BIOMNC4	Maquereaux 60%, eau, citron* 3%, sel. *5,5% des produits d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié FR-BIO-10.	235	956	15	4,4	<0,5	<0,5	23	0,48	2,5
Filets de maquereaux Tomates aux herbes Bio	BIOMTH4	Filets de maquereaux 56%, eau, concentré de tomate* 20%, huile de tournesol*, sucre*, sel, marinade (vinaigres d'alcool* et de vin*, vin blanc* (sulfites)), basilic* 0,3%, origan* 0,1%, épice*. *40% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'Agriculture Biologique. Certifié par FR-BIO-10.	206	846	15	3,0	4,8	4,5	11	0,60	1,0
Thon Blanc Germon 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, TÛN-L-150. Distribution certifiée par FR BIO 10.	554	2318	60	10	0,9	0,2	4,9	0,88	15

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

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

BOÎTES DE COLLECTION											
Sardines Ville Bleue 2022 à l’huile d’olive¹	SVB22	Sardines fraîches 75%, huile d’olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines Ville Bleue 2023 à l’huile d’olive¹	SVB23	Sardines fraîches 75%, huile d’olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines Ville Bleue 2024 à l’huile d’olive¹	SVB24	Sardines fraîches 75%, huile d’olive vierge extra 25%, sel.	255	1060	18	4,3	0	0	23	0,70	2,5
Sardines de Saison 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

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 !



SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Sur Youtube

CONSERVIERIE GONIDEC



Sur Facebook

Conservierie Gonidec



Sur Instagram

conservesgonidec



Sur Linkedink

Conservierie Gonidec



CONSERVIERIE **GONIDEC**

Z.A. de Keramporiel, 2 rue Henri Fabre,
29900 CONCARNEAU

Tél : 02 98 97 07 09

contact@gonidec.com - www.gonidec.com



BROCHURE
+
ENVELOPPE



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK & INSTAGRAM > Conservierie Gonidec

