

# Nos filets de Maquereaux

## Des bienfaits plein les filets

Travaillés frais, cuits au court-bouillon, parés et emboîtés à la main, nos filets de maquereaux offrent une finesse de goût et une légèreté rares grâce à nos attentions... Ce savoir-faire permet de préserver la chair tendre du maquereau et sa richesse en oméga-3, vitamines et oligoéléments. Des recettes riches en saveurs et bienfaits nutritionnels pour réaliser de nombreux plats, à la fois sains et gourmands !



De généreux filets sur leur lit de sauce moutarde mijotée à l'ancienne... Une recette authentique à déguster froide ou chaude, en compagnie de salade, pommes de terre, riz, lentilles vertes... pour un repas à la bonne franquette !

### À LA MOUTARDE

- Lot de 4 boîtes de 112,5 g  
Prix boîte : 3,60 € - Prix kg : 32,00 €  
réf. s135Q **14,40 €**
- Lot de 4 boîtes de 176 g  
Prix boîte : 4,83 € - Prix kg : 27,41 €  
réf. s718Q **19,30 €**

## Croquettes de maquereau

Réinventez le poisson pané en réalisant ces gourmandes galettes de pommes de terre au maquereau ! Il suffit d'écraser 2 pommes de terre cuites à la fourchette, d'y ajouter 1 œuf, 1 boîte de Maquereau à l'huile d'olive et 20 g de chapelure. De mettre le tout 10 minutes au frais avant de mouler 12 palets enrobés de 40 g de chapelure, et de les faire dorer à la poêle avec de l'huile ! À savourer en entrée ou en plat, accompagnées de salade verte, de citron et d'une touche de mayo !

28

Nos incontournables



### MARINÉS AU VIN BLANC ET AUX AROMATES

- Lot de 4 boîtes de 118 g - Prix boîte : 3,63 € - Prix kg : 30,72 €  
réf. s28Q **14,50 €**

- Lot de 4 boîtes de 176 g - Prix boîte : 4,91 € - Prix kg : 27,91 €  
réf. s35Q **19,65 €**

### À LA TOMATE

- Lot de 4 boîtes de 112,5 g - Prix boîte : 3,60 € - Prix kg : 32,00 €  
réf. s159Q **14,40 €**

- Lot de 4 boîtes de 176 g - Prix boîte : 4,83 € - Prix kg : 27,41 €  
réf. s858Q **19,30 €**

### FAÇON DIABLESSE

Moutarde, piment rouge et ail

Lot de 4 boîtes de 112,5 g - Prix boîte : 3,60 € - Prix kg : 32,00 €  
réf. s767Q **14,40 €**

### CURRY ET AMANDES

- Lot de 4 boîtes de 112,5 g - Prix boîte : 3,60 € - Prix kg : 32,00 €  
réf. s736Q **14,40 €**

- Lot de 4 boîtes de 176 g - Prix boîte : 4,83 € - Prix kg : 27,41 €  
réf. s746Q **19,30 €**

### HUILE D'OLIVE, CITRON ET 5 BAIES

- Lot de 4 boîtes de 118 g - Prix boîte : 4,29 € - Prix kg : 36,33 €  
réf. s787Q **17,15 €**

- Lot de 4 boîtes de 176 g - Prix boîte : 5,71 € - Prix kg : 32,46 €  
réf. s834Q **22,85 €**

### CITRON BERGAMOTE ET ANETH

- Lot de 4 boîtes de 118 g - Prix boîte : 3,68 € - Prix kg : 31,14 €  
réf. s857Q **14,70 €**

- Lot de 4 boîtes de 176 g - Prix boîte : 4,88 € - Prix kg : 27,70 €  
réf. s886Q **19,50 €**



### ASSORTIMENT 5 FILETS DE MAQUEREAUX 176 G

1 Marinés au vin blanc et aux aromates  
1 À la tomate  
1 Curry et amandes  
1 Huile d'olive, citron et 5 baies  
1 à la moutarde

réf. C4924 **25,20 €**



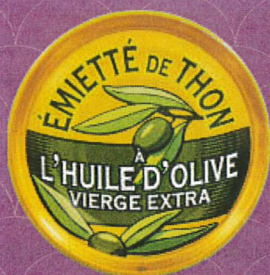
### ASSORTIMENT 7 FILETS DE MAQUEREAUX 112,5 G

1 boîte de chaque recette  
réf. C4895 **25,95 €**

# Nos Émiettés

## Le plaisir et le goût

Thon ou maquereau, leur chair émiettée associée aux meilleurs ingrédients se confit dans des recettes variées et originales, aussi fondantes que gourmandes. Saveurs d'ailleurs ou saveurs d'ici, nos émiettés sont une véritable source d'inspiration pour réinventer et sublimer les repas au gré des envies... Ultra-faciles à employer, ils permettent d'improviser une infinité d'en-cas et de plats à partager !



### À L'HUILE D'OLIVE vierge extra

Lot de 4 boîtes de 80 g  
Prix boîte : 3,60 € - Prix kg : 45,00 €

réf. s163Q **14,40 €**

Lot de 4 boîtes de 155 g  
Prix boîte : 5,85 € - Prix kg : 37,74 €

réf. s186Q **23,40 €**



30

Nos incontournables

## Les émiettés de thon

Saveurs provençales, basques, créoles, ou orientales... une symphonie de recettes autour du thon blanc germon pour s'évader par le goût : un régal !

### À LA TOMATE

Tomate, oignons et herbes de Provence

- Lot de 4 boîtes de 80 g  
Prix boîte : 3,18 €  
Prix kg : 39,69 €

réf. s164Q **12,70 €**

- Lot de 4 boîtes de 160 g  
Prix boîte : 5,43 €  
Prix kg : 33,91 €

réf. s187Q **21,70 €**



### À LA MARIE-GALANTE

Noix de coco, poivrons et citron vert

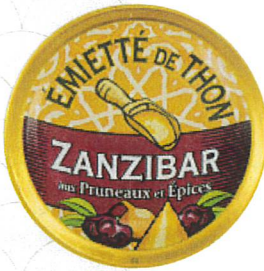
- Lot de 4 boîtes de 80 g  
Prix boîte : 3,24 €  
Prix kg : 40,47 €

réf. s165Q **12,95 €**

- Lot de 4 boîtes de 160 g  
Prix boîte : 5,74 €  
Prix kg : 35,86 €

réf. s188Q **22,95 €**





**ZANZIBAR**  
Pruneaux et épices

- Lot de 4 boîtes de 80 g  
Prix boîte : 3,21 € - Prix kg : 40,16 €  
réf. s162Q **12,85 €**

- Lot de 4 boîtes de 160 g  
Prix boîte : 5,59 € - Prix kg : 34,92 €  
réf. s711Q **22,35 €**



**À LA LUZIENNE**  
Piment d'Espelette, jambon de Bayonne

- Lot de 4 boîtes de 80 g  
Prix boîte : 3,21 € - Prix kg : 40,16 €  
réf. s183Q **12,85 €**

- Lot de 4 boîtes de 160 g  
Prix boîte : 5,59 € - Prix kg : 34,92 €  
réf. s710Q **22,35 €**



**SAVEURS DE LA GARRIGUE**  
Oignons, olives noires, tomates séchées et ail

- Lot de 4 boîtes de 80 g  
Prix boîte : 3,24 € - Prix kg : 40,47 €  
réf. s840Q **12,95 €**

- Lot de 4 boîtes de 160 g  
Prix boîte : 5,74 € - Prix kg : 35,86 €  
réf. s894Q **22,95 €**

*Idée recette  
de saison*



**Tarte au thon, courge butternut, épinards et noisettes**

Réalisez une délicieuse tarte au thon aux douces saveurs de l'automne : réconfortante et parfaite pour la saison !

Faites précuire à la casserole une demi-courge butternut et 100 g d'épinards avec un peu d'huile d'olive pendant 15 minutes. Préchauffez le four à 180° et préparez 85 cl de béchamel. Étalez une pâte brisée dans un moule et mettez-y les légumes précuits. Ajoutez une boîte de 80 g d'Emietté de thon à l'huile d'olive, ainsi que la béchamel. Puis disposez une boîte de 139 g de Thon au naturel en petits morceaux. Enfin, parsemez le tout de noisettes grillées et enfournez la tarte pendant 30 minutes à 180°C... **Bon appétit !**

# Les émiettés de maquereau

Saveurs antillaises, bretonnes, nordistes ou méridionales...  
une symphonie de recettes autour du maquereau pour  
s'évader par le goût : un régal !



## AUX GRAINES DE PARADIS

Maniguette, balsamique blanc,  
oignons rissolés

- Lot de 4 boîtes de 80 g  
Prix boîte : 3,05 €  
Prix kg : 38,13 €

réf. s738Q **12,20 €**

- Lot de 4 boîtes de 160 g  
Prix boîte : 5,19 €  
Prix kg : 32,42 €

réf. s751Q **20,75 €**



## AU CŒUR D'ARGOAT

Cœurs d'artichauts, topinambour,  
graines de sarrasin grillées

- Lot de 4 boîtes de 80 g  
Prix boîte : 2,96 €  
Prix kg : 37,03 €

réf. s856Q **11,85 €**

- Lot de 4 boîtes de 160 g  
Prix boîte : 4,99 €  
Prix kg : 31,17 €

réf. s873Q **19,95 €**



## À LA FAÇON D'ESCARTEFIGUE

Tomate, ail et herbes de Provence

- Lot de 4 boîtes de 80 g  
Prix boîte : 3,05 €  
Prix kg : 38,13 €

réf. s739Q **12,20 €**

- Lot de 4 boîtes de 160 g  
Prix boîte : 5,19 €  
Prix kg : 32,42 €

réf. s752Q **20,75 €**



## À LA BIÈRE BLANCHE

Oignons, carottes  
et bière blanche

- Lot de 4 boîtes de 80 g  
Prix boîte : 2,96 €  
Prix kg : 37,03 €

réf. s737Q **11,85 €**

- Lot de 4 boîtes de 160 g  
Prix boîte : 4,99 €  
Prix kg : 31,17 €

réf. s750Q **19,95 €**



## DES BOUCANIERES

Citron vert, poivron,  
piment et sel fumé

Lot de 4 boîtes de 80 g  
Prix boîte : 2,96 €  
Prix kg : 37,03 €

réf. s753Q **11,85 €**



## AUX HERBES ET AU CITRON DE MENTON

- Lot de 4 boîtes de 80 g  
Prix boîte : 3,10 €  
Prix kg : 38,75 €

réf. s747Q **12,40 €**

- Lot de 4 boîtes de 160 g  
Prix boîte : 5,24 €  
Prix kg : 32,73 €

réf. s759Q **20,95 €**

## Conseils de dégustation

Nos émiettés se prêtent à merveille aux salades ou pour des tartines à l'apéritif. Ils sont aussi délicieux en compagnie de riz, pâtes ou pommes de terre chaudes, et parfaits pour réaliser un cake ou une quiche de manière rapide et facile !

Découvrez toutes nos idées-recettes sur [www.labelleiloise.fr](http://www.labelleiloise.fr)



32

Nos incontournables

# Les assortiments

Pour ne plus avoir à choisir, misez sur nos collections d'émiettés : la solution idéale pour tous les goûter et improviser des repas gourmands et variés !



## thon

### ASSORTIMENT 5 ÉMIETTÉS DE THON 155 G

- 1 À l'huile d'olive vierge extra
- 1 À la tomate
- 1 À la Marie-Galante
- 1 Zanzibar
- 1 À la Luzienne

réf. C4733 **28,35 €**



### ASSORTIMENT 6 ÉMIETTÉS DE THON 80 G

- 1 À l'huile d'olive vierge extra
- 1 À la tomate
- 1 À la Marie-Galante
- 1 Saveurs de la garrigue
- 1 Zanzibar
- 1 À la Luzienne

réf. C4144 **19,85 €**

## maquereau

### ASSORTIMENT 5 ÉMIETTÉS DE MAQUEREAU 160 G

- 1 Au cœur d'Argoat
- 1 À la bière blanche
- 1 À la façon d'Escartefigue
- 1 Aux herbes et au citron de Menton
- 1 Aux graines de paradis

réf. C4822 **25,75 €**



### ASSORTIMENT 6 ÉMIETTÉS DE MAQUEREAU 80 G

- 1 Aux herbes et au citron de Menton
- 1 Au cœur d'Argoat
- 1 Des Boucaniers
- 1 Aux graines de paradis
- 1 À la façon d'Escartefigue
- 1 À la bière blanche

réf. C4805 **18,25 €**



### ASSORTIMENT ÉMIETTÉS THON ET MAQUEREAU 80 G

- 1 Thon à la tomate
- 1 Thon à la Marie-Galante
- 1 Thon Zanzibar
- 1 Maquereau au cœur d'Argoat
- 1 Maquereau aux graines de paradis
- 1 Maquereau aux herbes et au citron de Menton

réf. C4992 **19,40 €**