



L'ORFÈVRE DE LA MER

## La sardine au menu de l'été : des nouvelles recettes bien-être pour faire le plein d'énergie

Les poissons sont reconnus pour leur contribution précieuse à une alimentation saine et équilibrée. Parmi ces poissons : le thon, les maquereaux **et particulièrement les sardines**, produits phares de La Perle des Dieux. **Il s'agit de la seule conserverie à proposer 10 années de sardines millésimées, sardines pêchées localement en pleine saison pour garantir une forte teneur en acides gras essentiels et donc en oméga 3.** Les sardines se distinguent comme des sources particulièrement riches en ces nutriments essentiels. **Un mariage parfait entre plaisir gustatif et bienfaits pour la santé.**

### La sardine, un concentré de vitalité

À l'arrivée des beaux jours, les premières sardines font leur apparition sur les étals, arborant leurs écailles aux reflets bleutés. Qu'elle soit dégustée fraîche ou savourée en conserve, **la sardine regorge de bienfaits nutritionnels nécessaires à notre bonne santé.** Longtemps sous-estimée, elle retrouve aujourd'hui ses lettres de noblesse et mérite **une place de choix dans l'alimentation quotidienne.**

**La sardine est particulièrement riche en oméga 3 essentiels à la santé du cœur, au bon fonctionnement du cerveau et à la réduction des inflammations.** Consommer une boîte de sardines suffit à couvrir 95 % des besoins quotidiens d'un adulte.

Elle offre également une excellente **source de protéines complètes** (20 g pour 100 g), indispensables à la régénération des tissus et au bon fonctionnement du corps. Côté micronutriments, la sardine est un trésor : **elle fournit largement la vitamine B12, la vitamine D, ainsi que du calcium, du sélénium et du phosphore.** Autant de nutriments clés pour les os, les muscles, le système immunitaire et la production des globules rouges.



### Un cocktail plaisir et vitalité : les recettes iodées de La Perle des Dieux



Nouveauté

**Salade de légumes croquants à la sardine millésimée 2017**

Gourmandes et pleines de saveurs, **ces nouvelles salades fraîches et estivales sont l'occasion de partager des moments de plaisir gourmands en famille et entre amis à travers des plats sains et originaux.**

Une manière de mêler saveurs authentiques et bienfaits nutritionnels, sans compromis. Des recettes pensées pour faire du bien, tout en flattant les papilles : **manger équilibré ne signifie plus se priver, mais simplement mieux choisir.**



Nouveauté

**Salade fraise & tomate, émietté de sardines au pesto**



Les vidéos de la minute nutrition à découvrir

*"Intégrer les maquereaux et les sardines dans votre alimentation à hauteur de 2 fois par semaine, permet de profiter de tous leurs bienfaits en quantité adéquate à vos besoins."*

Laëtitia Ranchon, nutritionniste.

## Nouveauté

### Salade de roquette et artichaut poivrade, émietté de sardine olive & citron



#### INGRÉDIENTS :

4 boîtes d'émiettés de sardines olive & citron LA PERLE DES DIEUX  
120g de roquette  
6 à 8 artichauts poivrades selon leur taille  
1/2 citron confit (en bocal)  
100g de feta  
50g d'olives noires  
1 citron jaune (pour éviter l'oxydation des artichauts)  
180g de fromage frais  
Huile d'olive  
Sel et poivre

#### RECETTE

Préparation : 25 minutes  
Cuisson : 10 minutes  
Personnes : 4 personnes  
Difficulté : Moyenne  
Prix : 25-30 euros

#### Préparation :

1. Préparer un récipient d'eau avec de l'eau citronnée. Pour préparer l'artichaut poivrade, il faut retirer les feuilles dures en les cassant à leurs bases puis couper la tige pour ne garder qu'environ 3 à 5 cm. Avec un couteau bien aiguisé, couper la pointe de l'artichaut pour ne conserver que la partie tendre puis couper la base des feuilles en tournant l'artichaut pour lui donner une forme lisse et ronde. Retirer également la partie fibreuse de la tige du haut vers le bas. Le tremper sans attendre dans l'eau citronnée.
2. Cuire les artichauts poivrades dans une eau salée et citronnée pendant environ 8 à 12 minutes selon leur taille, il faut qu'ils soient tendres. Laisser refroidir puis les couper en quartier. Les assaisonner de sel et poivre puis les conserver enrobés d'un peu d'huile d'olive.
3. Retirer la pulpe du citron confit et tailler son écorce en fines lamelles. Couper la feta en dés et les olives noires en morceaux. Mélanger l'émietté de sardines citron & olives avec le fromage frais.
4. Dans chaque assiette, déposer une couche du mélange à base d'émietté puis par dessus la roquette. Ajouter les quartiers d'artichauts poivrades, les dés de feta, les morceaux d'olives noires et les écorces de citron confit. Déguster frais.

### La sardine, un choix de consommation responsable et durable



À l'heure où les consommateurs se montrent de plus en plus attentifs à l'**impact environnemental** de leur alimentation, la sardine apparaît comme un exemple vertueux. Poisson pélagique vivant près de la surface et se déplaçant en bancs denses, la sardine est pêchée localement à quelques miles des côtes entre Saint-Gilles-Croix-de-Vie, l'Île d'Yeu, Noirmoutier et l'Île de Ré.

La Perle des Dieux est la **seule conserverie à disposer de sa propre flotte** pour assurer la préservation de la pêche locale et la maîtrise de la qualité. Avec ses **deux chalutiers "La Belle Alliance"**, elle opte pour une pêche à la journée pour garantir un poisson frais.

S'orienter vers des sardines issues de la pêche française, c'est donc **faire le choix d'un poisson local, durable, respectueux des équilibres marins**. Un achat engagé et peu coûteux puisque la sardine reste un des poissons les plus accessibles du marché, avec des boîtes vendues à partir de 4€ chez La Perle des Dieux.



## L'art de marier le bon et le beau : les coffrets des millésimes 2024 à offrir et découvrir pendant les vacances



Nouveauté

Coffret nage astral - Coralie Joulin - 17,90 €

Composition du coffret :

- Une boîte de sardines millésimées 2024
- Une boîte de sardines à l'huile d'olive vierge extra,
- Un sachet de fleur de sel (40g).

Dimensions de la boîte : L 17 x l 10 x H 5 cm.



Nouveauté

Coffret Océan de tendresse - Delphine Cossais - 29,90 €

Composition du coffret :

- Sardines Millésimées 2024
- Sardines Millésimées 2019
- Rillette de thon
- Tartinette de sardines, olives vertes
- Tartinette de maquereaux aux tomates séchées
- Émietté de saumon, asperge et citron

Dimensions du coffret : 24 x 24 x 3,5 cm

*"Le cadeau idéal pour offrir des produits sains et gourmands dans un coffret illustré réutilisable. Cette recherche d'excellence se retrouve dans chaque conserve, chaque coffret, où le goût rencontre le raffinement pour apporter une expérience sensorielle unique, entre élégance et authenticité."*

La sardine est travaillée avec autant de précaution, portée à l'intérieur par ses pêcheurs et ses sardinières, qu'à l'extérieur par des artistes.

Présentées dans des boîtes aux couleurs et au design qui en font aussi des objets de collections, les sardines millésimées sont intégrées dans des coffrets d'été comme des souvenirs de vacances.

## Une édition spéciale de coffrets de collection pour fêter 20 ans de sardines millésimées



Nouveauté

À l'occasion de cet anniversaire, l'entreprise vendéenne dévoile **un coffret de collection en édition limitée avec 10 millésimes (2015 à 2024)**, dédié par les artistes peintre Delphine Cossais (à gauche) et Coralie Joulin (à droite). Ces deux artistes illustrent les écrans des sardines millésimées, depuis 2004, **pour magnifier la finesse du savoir-faire traditionnel des sardinières de la conserverie.**

**Véritable signature de La Perle des Dieux, la sardine millésimée est un produit d'exception et singulier.**

À la dégustation, les sardines se dévoilent fondantes, délicieusement savoureuses, avec une arête subtilement confite dans une huile d'olive vierge extra qui se fond dans le palais. **Tel un bon cru, la sardine millésimée se bonifie avec le temps.**

### À propos de La Perle des Dieux :

La Perle des Dieux, **conserverie familiale vendéenne**, incarne l'alliance parfaite entre tradition et innovation. Spécialisée dans **les produits de la mer**, la maison met un point d'honneur à offrir des créations d'exception, issues de **la pêche locale et d'un savoir-faire artisanal et ancestral depuis 140 ans**. La Perle des Dieux continue d'honorer la tradition sardinière tout en se réinventant au fil des générations à Saint-Gilles-Croix-de-Vie et **dans 18 boutiques sur la côte Atlantique et le long de la Manche** en alliant travail manuel, recettes inventives et design raffiné. **Une équipe de 45 collaborateurs**, animés par une passion indéfectible et un savoir-faire d'exception connu et reconnu par la qualité de ses produits. Le port de Saint-Gilles-Croix-de-Vie, labellisé Site Remarquable du Goût, est le centre historique de cette pêche d'exception.

**Plus d'infos sur le dossier de presse joint au communiqué.**

**martha**<sup>RP</sup>

Contact Presse  
François BENOITON :  
francois.benoiton@b17.fr  
Tél. 02 40 89 78 74