

Entreprise locale créée à Brest  
Recettes cuisinées au Relecq Kerhuon



# NOUVEAU



## Livraison à domicile

# La carte de **SAISON**



Du 13  
au 18 juin

   
izee.fr

IZEE, ça fait du bien 

# Mamma mia!

Cette semaine, IZEE  
VOUS emmène en Italie !

 Du 13 au 18 juin  
**SEMAINE**  
**italienne**

Du 13  
au 18  
juin  
2022



## Jeu-concours\*

1. S'abonner au compte Instagram [@izee.restaurants](#)
2. Liker la publication du jeu-concours
3. Commenter & taguer 1 ami
4. Tirage au sort à la fin de l'opération
5. Lots à retirer à Brest

**À GAGNER**

Valeur : 250€  
**1ER LOT**

*Café à l'italienne*

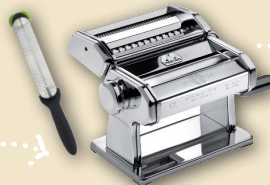
- 1 machine à expresso Delonghi
- 4 tasses à expresso
- Café italien moulu



Valeur : 150€  
**2ÈME LOT**

*L'Italie à déguster*

- 1 machine à pâtes Marcato
- 1 vraie râpe à parmesan
- 1 panier garni de spécialités italiennes



**AUTRES LOTS**

*Dix goûters*

10 offres goûters IZEE



   
**izee.fr**

\*Voir détails & règlement du jeu sur Instagram

**IZEE, ça fait du bien**



---

# Des recettes «fait maison», à découvrir chaque semaine.

Parce que FAST peut mais doit aussi rimer avec GOOD, nous avons toujours mis la qualité au coeur de notre travail de cuisinier(e)s et de commerçant(e)s.

## Comment ?

En cuisinant chaque jour des plats «maison» équilibrés et gourmands élaborés à partir de produits frais, dès que possible BIO et locaux.

Notre carte permanente évolue au fil des saisons avec les fruits et légumes frais. Chaque semaine, nous ajoutons à la carte, les «suggestions de la semaine» pour enrichir et renouveler nos recettes constamment.

Toutes les recettes sont imaginées, calées et préparées par l'Equipe IZEE dans notre cuisine du Relecq Kerhuon.

## Actualité

**NOUVEAU** : dégustez IZEE chez vous ou sur votre lieu de travail... sans bouger !

IZEE lance la livraison à domicile en partenariat avec Les Coursiers Brestois, pour un service plus éthique & plus équitable... garanti à vélo !

Pour commander, rendez-vous sur le site des [lescoursiersbrestois](http://lescoursiersbrestois.com) ou sur [izee.fr](http://izee.fr)



# Je déjeune à la carte ou je choisis un menu

MENU Jusqu'à 12 ans inclus

## Kids

**6€<sup>50</sup>**

1 plat menu Kids  
+ 1 dessert  
(verrine, pâtisserie)  
+ 1 boisson  
(Volvic 50cl, Oasis 33cl)

MENU

## Duo

**6€<sup>10</sup>**

1 plat menu Duo  
+ 1 boisson

MENU

## Complet

**9€<sup>90</sup>**

1 plat menu Complet  
+ 1 dessert  
(verrine, pâtisserie)  
+ 1 boisson

MENU

## Gourmand

**10€<sup>90</sup>**

1 plat menu Gourmand  
+ 1 dessert  
(verrine, pâtisserie)  
+ 1 boisson

MENU

## Salade

**11€<sup>50</sup>**

1 plat menu Salade  
+ 1 dessert  
(verrine, pâtisserie)  
+ 1 boisson

MENU

## Plat chaud

**11€<sup>90</sup>**

1 plat menu Plat Chaud  
+ 1 dessert  
(verrine, pâtisserie)

NOUVEAU

1 PLAT\*  
+ 1 BOISSON\*  
+ 1 COOKIE

= **7€**

OFFRE  
ÉTUDIANTE

\*1 plat (panini, sandwich, wrap, plat chaud, salade...) au choix parmi ceux compris dans tous les menus IZEE ('duo', 'complet', 'gourmand', 'plat chaud' et 'salade').  
Boisson : Volvic 50cl ou Coca Cola 33cl.



Nouveau en restaurant



Recette végétarienne



Recette végétalienne



Recette sans gluten



Recette sans lactose



Oeufs BIO de plein air



# Sandwiches

Car un sandwich peut aussi être équilibré, retrouvez ici nos recettes de baguettes, paninis, clubs & wraps. Comme nos plats, nos sandwichs sont faits maison, élaborés à partir de produits de saison et assemblés chaque matin dans notre cuisine du Relecq Kerhuon.

## Baguette pavot-poulet-cheddar 4€<sup>90</sup>

Menu gourmand Offre étudiante

Baguette au pavot, filet de poulet (origine Bretagne), tomate pleine terre; roquette, poitrine grillée, cheddar

## Baguette saumon, pousses d'épinards, chorizo 4€<sup>95</sup>

Menu gourmand Offre étudiante

Baguette multi céréales, saumon, chorizo, pousses d'épinards, yaourt grec, tomate confite. citron confit

## Baguette poulet-crudités 3€<sup>90</sup>

Menu complet Offre étudiante

Baguette blanche maltée, filet de poulet (origine Bretagne), carottes, concombre, oignon rouge, fromage frais, tomate, laitue.

## Baguette jambon-beurre 3€<sup>90</sup>

Menu complet Offre étudiante

Baguette blanche maltée, jambon cuit, beurre demi-sel, cornichons.

## Club oeuf poitrine grillée 5€<sup>30</sup>

Menu complet Offre étudiante

Pain de mie multicéréales, oeuf de plein air BIO, brouillé «maison», poitrine grillée, cheddar, tomate de pleine terre, roquette

## Club nordique 5€<sup>30</sup>

Menu complet Offre étudiante

Pain polaire, coleslaw (chou blanc BIO, chou rouge BIO, carottes, oignons BIO), poulet (origine Bretagne), sauce joopie (mayonnaise, curry, miel), raisins secs

## Wraps feta-crudités 5€<sup>10</sup>

Menu complet Offre étudiante

Tortilla de blé, coleslaw -choux blancs et rouges, carottes-, tartina de tartare, tomate pleine terre, feta

## Wraps poulet-cheddar 5€<sup>10</sup>

Menu complet Offre étudiante

Tortilla, émincé de poulet - origine Bretagne -, poitrine grillée, cheddar, oignons frits, tomate pleine terre, laitue

## Panini jambon mozzarella 4€<sup>95</sup>

Menu complet Offre étudiante

Panini, jambon blanc, tomate, tranches de mozzarella, tranches de cheddar

## DE RETOUR Panini chèvre, miel & noix 4€<sup>95</sup>

Menu complet Offre étudiante

Panini, chèvre, mozzarella, yaourt grec, miel, noix, sel, poivre

## Maxi panini raclette 5€<sup>50</sup>

Menu gourmand Offre étudiante

Maxi panini, pommes de terre BIO, crème épaisse, oignon, fromage à raclette, lardons

## Maxi panini Mac IZEE 5€<sup>50</sup>

Menu gourmand Offre étudiante

Maxi panini, steak haché frais (viande française), tomate, mozzarella, cheddar, sauce tomate BIO

## Maxi panini poulet au curry 5€<sup>50</sup>

Menu gourmand Offre étudiante

Maxi panini, poulet (origine Bretagne), mozzarella, crème, lait de coco, oignon blanc, oignon rosé BIO, curry, farine

- Nouveau en restaurant 
- Recette végétarienne 
- Recette végétalienne 
- Recette sans gluten 
- Recette sans lactose 
- Oeufs BIO de plein air 



# Salades

Toutes nos salades sont fraîchement préparées chaque matin, avec des ingrédients de qualité, locaux & de saison dans notre cuisine du Relecq Kerhuon puis livrées dans nos 7 restaurants.



## Les salades complètes

Un repas complet, équilibré et rassasiant.

Cette semaine, une salade italienne !

### Salade de la semaine

Hors menu

9€<sup>50</sup>

**A partir du 13 juin** : «Burrata & tomates anciennes BIO»  
(tomates anciennes BIO, buratta, basilic, crème balsamique, huile d'olive BIO, pignons de pin, vinaigre balsamique, origan)

### Boulgour BIO, fèves, saumon & aneth

Menu salade **Offre étudiante**

Boulgour BIO, fèves, petits pois, carottes BIO, filet de saumon, aneth, yaourt grec, orange, citron, sel, poivre

7€<sup>10</sup>

### Trio de quinoa, feta & houmous de petits pois

Menu salade **Offre étudiante**

Trio de quinoa (origine france) - petits pois, houmous de petits pois - pois chiches, petits pois, huile d'olive BIO, huile de tournesol, sésame, citron, menthe, sel, poivre, carottes BIO oignon rosé

7€<sup>10</sup>



### **NOUVEAU** Buddha bowl à l'italienne

Hors menu

10€<sup>50</sup>

Pâtes cellentani, courgettes BIO, tomates confites, mozzarella di bufala, pousses d'épinards, roquette, grana padano, ail, vinaigrette de tomates maison (tomates confites, ail, huile d'olive BIO, huile de tournesol), pignons de pin.

**NOUVEAU**

### Buddha bowl asiatique

Hors menu

9€<sup>95</sup>

Nouilles de riz, coleslaw (chou rouge, chou blanc, carotte, oignon rosé), pignons de pin, edamame & sirop de yuzu, gyozas de poulet, vinaigrette asiatique (huile de tournesol, jus de citron, sauce soja, sucre, vinaigre blanc, coriandre, sésame doré & noir, ail, gingembre), cacahuètes grillées, sauce piment, coriandre.

### Poke bowl saumon

Hors menu

9€<sup>95</sup>

Patates douces BIO, saumon, edamame, mangue, lentilles coco (lait de coco BIO, lentilles corail BIO, curry), riz basmati BIO, sésame doré, sésame noir, graines de tournesol et courge, cranberries séchées, graines de chia et lin; vinaigrette de mangue «maison» (huile de tournesol, mangue, sucre, curry)

## Les p'tites entrées

A déguster en entrée, en accompagnement d'un sandwich ou pour les petites faims.

### Salade thai poulet

Les p'tites entrées | Hors menu

4€<sup>70</sup>

Nouilles asiatiques, poulet carottes BIO, chou rouge BIO, chou blanc BIO et oignon rosé BIO, coriandre, cacahuètes, sésame, huile de sésame, yakitori

### Salade de pâtes perles & pesto de cresson

Les p'tites entrées | Hors menu

4€<sup>70</sup>

Pâtes perle, oignon rouge, pétales de grana padano, roquette, tomate cerise, pesto de cresson - cresson, huile d'olive BIO - pignon de pins, ail, sel, poivre

### Tabouleh oriental d'épeautre BIO

Les p'tites entrées | Hors menu

4€<sup>70</sup>

Couscous d'épeautre BIO, courgette BIO, tomate, raisins secs bruns, menthe fraîche, amandes, huile d'olive BIO

### P'tite salade verte

Les p'tites entrées | Hors menu

1€<sup>30</sup>

Salade verte nature, lavée, pour accompagner vos plats



- Nouveau en restaurant 
- Recette végétarienne 
- Recette végétalienne 
- Recette sans gluten 
- Recette sans lactose 
- Oeufs BIO de plein air 



# Plats cuisinés

Des plats FRAIS & FAIT MAISON. Chaque semaine, retrouvez parmi nos plats chauds maison, nos suggestions carnées et végétaliennes, mais aussi notre soupe 100% BIO.

## Les plats chauds

Pâtes, suggestions de la semaine et spécialités du monde à découvrir.

Cette semaine, des spécialités italiennes ! 

**Suggestion végétarienne de la semaine** 

**8€<sup>90</sup>**

Hors menu

A partir du 13 juin : Lasagnes aux légumes

**Première suggestion de la semaine**

**8€<sup>50</sup>**

Hors menu

A partir du 13 juin : Gratin de macaronis

**Deuxième suggestion de la semaine**

**9€<sup>20</sup>**

Hors menu

A partir du 16 juin : Sauté de veau au Marsala

**Pasta de la semaine**

**8€<sup>50</sup>**

Hors menu

A partir du 14 juin : Tagliatelles all'arrabiata

**Penne BIO poulet tandoori**

**7€<sup>20</sup>**

Menu plat chaud 

Penne BIO, poivrons, courgettes, crème, filet de poulet - origine Bretagne -, épices tandoori

**Penne BIO à la bolognaise** 

**7€<sup>20</sup>**

Menu plat chaud 

Pâtes penne BIO, viande de bœuf hachée, tomates concassées, oignons, basilic, pesto

**Penne BIO à la carbonara**

**7€<sup>20</sup>**

Menu plat chaud 

Pâtes penne BIO, crème, lardons fumés, oignon rosé, oeuf, fromage Pécorigino

**P'tite pâte bolo** 

**4€<sup>95</sup>**

Menu Kids

La bolognaise «maison» IZEE adaptée pour les petits ogres !

**Lasagnes bolognaises végétariennes** 

**6€<sup>50</sup>**

Menu plat chaud 

Lasagnes BIO, lait, protéine de soja BIO, mozzarella, sauce tomate BIO, grana, farine, beurre, huile d'olive

**Quiche épinards & chèvre**

**7€<sup>40</sup>**

Menu plat chaud 

Epinards, crème, lait, fromage de chèvre, ail, sel, poivre, oeuf

**Risotto poulet-chorizo champignons** 

**7€<sup>60</sup>**

Menu plat chaud 

Poulet, chorizo, crème, grana padano, champignons, oignons, riz rond, vin blanc (encore + copieux !)

**Pad thai poulet** 

**8€<sup>40</sup>**

Hors menu

Nouilles asiatiques, filet de poulet - origine Bretagne -, carottes BIO, courgettes BIO, chou chinois, pousses de soja, cacahuètes, edamame, sauce soja, yakitori, champignons noirs, coriandre

**Butter chicken New Delhi**

**8€<sup>40</sup>**

Hors menu

Filet de poulet - origine Bretagne -, riz basmati BIO, patates douces, yaourt, sauce tomate, garam massale, beurre, noix de cajou, ail, gingembre, paprika doux, curcuma, piment de Cayenne



- Nouveau en restaurant !
- Recette végétarienne
- Recette végétalienne
- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Oeufs BIO de plein air



# Desserts

## (1/2)

Laissez-vous tenter par notre carte des desserts : gourmands mais pas trop sucrés, traditionnels ou originaux, lactés ou sans lactose, avec ou sans gluten, il y en a pour toutes et tous.

### Verrines & fruits

Des spécialités maison gourmandes pour le dessert ou le goûter

Cette semaine l'Italie est à l'honneur avec notre chef pâtissier !

### Dessert éphémère

4€<sup>70</sup>

Hors menu

Dés le 13 juin : «Tiramisu au café»

(mascarpone, crème, farine, oeuf, sucre, café)



### Dessert végétal Coco



4€<sup>30</sup>

Tous menus

Dessert végétal lait de coco, graines de chia, mangues fraîches & coulis de mangue

### Mousse au chocolat maison



4€<sup>20</sup>

Tous menus

Oeuf, chocolat, crème, beurre, sucre, copeaux de chocolat blanc

### Fromage blanc fruits rouges et granola BIO

Tous menus

Fromage blanc 0%, granola BIO et son coulis de fruits rouges

### Yaourt grec, granola BIO et miel

Tous menus

Yaourt grec traditionnel miel & granola BIO

### Fromage blanc & caramel

Tous menus

Fromage blanc 0%, caramel au beurre salé «maison», crêpe dentelle

### Ananas frais



4€<sup>10</sup>

Tous menus

Ananas frais, découpé chaque matin dans notre cuisine du Relecq Kerhuon

### Riz au lait à la gousse de vanille de Tahiti



4€<sup>30</sup>

Tous menus

Le nouveau riz au lait «maison» à la vanille - gousse de Tahiti

### Mousse de fraise maison



3€<sup>90</sup>

Tous menus

Fraises, crème, blanc d'oeuf, sucre, gélatine de poisson, eau

### Fraises de Plougastel



3€<sup>70</sup>

Hors menus

Fraises de Plougastel, direct du producteur !





Nouveau en restaurant



Recette végétarienne



Recette végétalienne



Recette sans gluten



Recette sans lactose



Oeufs BIO de plein air



# Desserts

## (la suite - 2/2)

Laissez-vous tenter par notre carte des desserts : gourmands mais pas trop sucrés, traditionnels ou originaux, lactés ou sans lactose, avec ou sans gluten, il y en pour toutes et tous.

### Pâtisseries

Desserts & goûters faits maison pour petits & grands

#### Cookie gourmand figues & amandes

2€<sup>40</sup>

Tous menus **Offre étudiante**

Farine, beurre, figue moelleuse, amandes, oeuf, sucre, sucre roux, levure chimique

#### Cookie gourmand chocolat

2€<sup>40</sup>

Tous menus **Offre étudiante**

Farine, beurre, cassonade, chocolat, sucre, oeuf, sel, levure

#### Croûte à thé

2€<sup>90</sup>

Tous menus

Pâte sucrée - farine, beurre, sel, eau - sucre, amande, oeuf, colorant vert

#### Brownie chocolat BIO & noix

3€<sup>10</sup>

Tous menus

Sucre, oeuf, farine, levure chimique, chocolat noir, pépites de chocolat, mélange de fruits secs, beurre

#### Financier maison aux pépites de chocolat

2€<sup>90</sup>

Tous menus

Beurre, oeuf, poudre d'amande, sucre, farine de sarrasin, pépites de chocolat

#### Tarte tatin «maison»

4€<sup>20</sup>

Tous menus

Sablé breton, pommes

#### Torta straciatella con ricotta

4€<sup>20</sup>

Hors menu

Farine, oeuf, sucre, beurre, ricotta, chocolat BIO



#### Tarte citron meringuée **BY IZEE** 4€<sup>60</sup>

Hors menu

Streusel citron, gel yuzu et crème de citrons, meringues

#### Banana Bread **BY IZEE** 4€<sup>60</sup>

Hors menu

Streusel cacao, banana bread, crémeux banane, mousse de chocolat lacté.

#### Fraisier **BY IZEE** 4€<sup>60</sup>

Hors menu

Crème diplomate «maison», biscuit moelleux aux amandes, fraises de Plougastel

#### Fondant au chocolat «maison» 4€<sup>60</sup>

Hors menu

Poudre d'amande, oeuf, sucre, crème, maïzena, chocolat 70% bio, lait, levure chimique

#### Cheesecake citron & spéculoos maison 4€<sup>20</sup>

Tous menus

Fromage blanc, oeuf, spéculoos, beurre, jus de citron



NOUVEAU

#### Cake citron pavot «maison» 2€<sup>90</sup>

Tous menus

Farine, sucre, huile d'olive, citron, sucre inverti, pavot, levure, sel



NOUVEAU

#### Carott cake «maison» 2€<sup>90</sup>

Tous menus

Carotte, poudre de noisette, cassonade, farine, noix, gingembre confit, levure, oeuf, zeste de citron, épices & cannelle



# Boissons fraîches

Pour accompagner votre plat, votre salade ou même votre dessert, nous vous proposons un large choix de boissons fraîches.

## Les eaux

Une large gamme d'eaux à découvrir : fruitées, vitaminées, infusées...

### Badoit 50cl

Tous menus

Badoit en bouteille de 50cl

2€<sup>30</sup>

### Volvic 50cl

Tous menus

Volvic en bouteille de 50cl

2€<sup>10</sup>

### Volvic zest de citron 50cl

Tous menus

Volvic zest de citron en bouteille de 50cl

2€<sup>30</sup>

### Evian 1L

Hors menus

Evian en bouteille d'un litre

2€<sup>95</sup>

### Volvic infusion rooïbos

Hors menus

Rooïbos, mangue et fruit de la passion  
Bouteille de 37cl

3€<sup>20</sup>

### Volvic infusion hibiscus

Hors menus

Hibiscus, litchi et fruit de la passion  
Bouteille de 37cl

3€<sup>20</sup>

### Volvic essentiel menthe, concombre et basilic

Hors menus

Menthe, concombre et basilic  
Bouteille de 37cl

3€<sup>20</sup>

### Volvic essentiel citron

Hors menus

Citron, pamplemousse et romarin  
Bouteille de 37cl

3€<sup>20</sup>

### Volvic juicy agrumade 50cl

Hors menus

De bons jus de fruits associés au goût unique de l'eau minérale naturelle volcanique.

2€<sup>50</sup>

### Volvic juicy fraise 50cl

Hors menus

De bons jus de fruits associés au goût unique de l'eau minérale naturelle volcanique.

2€<sup>50</sup>

### Vitamin Well Reload 50cl

Hors menus

Formule vitaminée «coup de fouet»

3€<sup>60</sup>

### Vitamin Well antioxydant 50cl

Hors menus

Formule vitaminée antioxydante

3€<sup>60</sup>

### Vitamin Well awake 50cl

Hors menus

Eau enrichie en caféine pour un bon réveil !

3€<sup>60</sup>



+ Achat en restaurant  
+ Commande en ligne  
[www.izee.fr](http://www.izee.fr)

**NOUVEAU**

Commande prête en **20min**