



Le **Koeur**  
partageons bio

## # PETITS DÉJEUNERS ET PAUSES GOURMANDES

À partir de 10 portions

### Les gourmandises

2 mini viennoiseries .....	2,75 €
Mini cake gourmand .....	1,10 €
Mini financier .....	1,10 €
<i>Amande ou sans gluten au pollen</i>	
Cookie chocolat noir et noisettes grillées .....	2,75 €
Cookie chocolat blanc, canneberges .....	2,75 €
et pistaches	
Salade de fruits frais de saison .....	2,95 €
Carotte cake .....	2,75 €
Banana bread .....	2,75 €
Barre granola au beurre de cacahuètes .....	2,75 €
Brioche perdue .....	2,75 €
<i>Petits croûtons de focaccia, shiitakés persillés et copeaux de parmesan</i>	
Croûte à thé .....	2,75 €
Corbeille de fruits de saison .....	Sur devis
<i>Selon la saisonnalité</i>	

### Les boissons

Jus d'orange pressé (25 cl) .....	1,40 €
Smoothie de saison (20 cl) .....	2,50 €
Café (25 cl) .....	1,00 €
Thé (25 cl) .....	1,00 €
Infusion (25 cl) .....	1,00 €
Chocolat chaud (25 cl) .....	1,00 €

🌿 Végétarien



## # LUNCHS

À partir de 10 portions

### La cuisine en bocal

#### LES ENTRÉES

Tiramisu aux légumes grillés .....	4,50 €
<i>Pesto alla Genovese</i>	
Velouté de céleri .....	5,50 €
<i>Oeuf parfait 64°C et poitrine fumée grillée</i>	
Poulpe de roche émincé .....	5,50 €
<i>Salade d'agrumes, mangue et citron vert</i>	
Crème de champignons .....	5,50 €
<i>Petits croûtons de focaccia, shiitakés persillés et copeaux de parmesan</i>	
Butternut rôtie au miel .....	5,50 €
<i>Burrata et granola aux noisettes</i>	

#### LES PLATS

Poisson de la criée du Guilvinec .....	10,95 €
<i>Bouillon thaï au lait de coco, petits légumes et riz basmati</i>	
Médaille de lotte .....	10,95 €
<i>Julienne de légumes au sésame, gingembre et herbes fraîchement ciselées</i>	
Sopa de marisco .....	10,95 €
<i>Soupe onctueuse aux coquillages des Viviers de La Forêt, légumes croquants et curry vert</i>	
Carottes fanes rôties aux épices douces .....	7,90 €
<i>Jus d'orange, houmous, fanes croustillantes et sirop d'érable</i>	
Risotto crémeux au potimarron .....	5,90 €
<i>Poêlée de champignons, noisettes grillées et châtaignes rôties aux épices douces</i>	
Boeuf confit à la Coreff .....	8,95 €
<i>Ecrasé de pommes de terre aux oignons confits</i>	
Boulettes d'agneau au Ras el-hanout .....	9,30 €
<i>Boullgour, légumes façon tajine aux olives et citrons confits</i>	
Nouilles ramen au poulet .....	8,90 €
<i>Bouillon miso aux poireaux, shiitakés et chou chinois</i>	
Echine de porc confite .....	7,90 €
<i>Betteraves rouges rôties au jus de grenade et petit épeautre façon risotto</i>	

#### LES PLATS SUR LE POUCE

Poke bowl .....	10,80 €
<i>Duo de riz, un poisson cru, cuit ou mariné et une garniture saine et gourmande</i>	
Buddha bowl .....	7,20 €
<i>Quinoa, légumes de saison et inspiration du jour</i>	
Pasta box .....	5,95 €
<i>Tortilles semi-complètes à la crème de lard fumé, oignons confits, parmesan et ciboulette</i>	
Pasta box végétarienne .....	5,95 €
<i>Penne à la courge butternut, pointe de persillade et champignons poêlés</i>	

#### LES DESSERTS

Pavlova aux fruits exotiques .....	2,50 €
<i>Noix de coco</i>	
Riz au lait, pistache et citron vert .....	2,50 €
Mousse aux noisettes finement torréfiées .....	2,50 €
<i>Crêpes dentelle et praliné intense</i>	
Petit pot liégeois Le Koeur .....	2,50 €
<i>Segments d'agrumes</i>	
Verrine Cara'malum .....	2,50 €
<i>Pommes caramélisées, mousse vanille, crumble noisette et caramel lacté</i>	
Power bowl .....	3,50 €
<i>Fromage blanc, fruits frais, poignée de fruits secs et inspiration du jour</i>	

#### Pains

La part individuelle de pain .....	1,00 €
------------------------------------	--------

#### Les quiches

Quiche aux poireaux et fourme d'Ambert	3,60 €
Quiche Lorraine	
Quiche à la butternut et chèvre frais	
Quiche aux champignons et noisettes	

« La cuisine c'est un art qui, pour ne pas s'abâtardir, a besoin de fantaisie, d'un petit grain de folie ! »

Yves Courrière

#### Les snackings

Sandwich baguette classique .....	5,90 €
<i>Jambon supérieur, beurre, emmental, salade et concombre</i>	
Sandwich baguette au jambon cru .....	5,95 €
<i>Mozzarella, pesto au basilic, tomates et salade</i>	
Sandwich focaccia .....	5,90 €
<i>Focaccia maison, légumes grillés, feta, pesto pomodoro et salade</i>	
Viennoise au saumon fumé .....	5,95 €
<i>Pain viennois maison, fromage frais, salade et concombre</i>	
Sandwich pain pita .....	5,60 €
<i>Pain pita maison, crudités et houmous</i>	
Club sandwich .....	5,95 €
<i>Poulet, poitrine fumée, mayonnaise et crudités</i>	
Hot dog (à réchauffer) .....	5,90 €
<i>Pain viennois maison, confit d'oignons, saucisse de Francfort, moutarde, cheddar breton, oignons frits</i>	

Hamburger d'Angus .....	Seul 6,60 €
<i>Avec accompagnement 9,00 €</i>	
<i>Bun maison, steak haché d'Angus, comté et poitrine fumée</i>	
<i>Accompagnement : Petites pommes de terre au four et coleslaw maison</i>	
Hamburger végétarien .....	Seul 6,60 €
<i>Avec accompagnement 9,00 €</i>	
<i>Bun maison, steak végétarien, comté, salade et sauce cocktail</i>	
<i>Accompagnement : Petites pommes de terre au four et coleslaw maison</i>	

#### Les salades

16,95 €/kilo

Salade de lentilles	
<i>Poires, gorgonzola, noix et persil</i>	
Le véritable taboulé libanais	
<i>Semoule, herbes fraîches, tomates, concombre, jus de citron et huile d'olive</i>	

Salade de tortilles	
<i>Potimarron rôti, bacon grillé et noix de pécan</i>	
Salade de patates douces	
<i>Pois chiches, noisettes, brocolis et grenades</i>	

Salade végétarienne	
<i>Chou rouge, chou vert, carottes râpées émincées finement, pommes et canneberges</i>	
Salade de quinoa	
<i>Dés d'ananas, coriandre, huile de sésame, carottes râpées et oignons rouges</i>	

Salade de pommes de terre et lieu jaune fumé	
<i>Concombre, échalotes et vinaigrette de Xérès</i>	
Salade coleslaw de la cheffe	
<i>Carottes, chou blanc, oignons, mayonnaise et raisins</i>	

Demandez-nous les options végétariennes de nos lunchs !

## # PLANCHES «GRAZING FOOD»

La planche « tartinable »	25,50 €
<i>Houmous nature, houmous de betterave, chèvre frais et herbes fraîches. Accompagnés de finger de focaccia et légumes croquants</i>	
La planche de tapas	22,90 €
<i>Charcuterie, fromage, fruits frais et olives</i>	
La sélection du charcutier	28,50 €
La sélection du fromager	25,50 €

Le conseil « quantité »  
Une planche est réalisée pour 6 personnes environ



## # PLATEAUX DE FROMAGE

L'essentiel – 4/5 pers .....	19,00 €
Le tradition – 6/7 pers .....	29,00 €
Le fantaisie – 8/10 pers .....	34,00 €

« La gastronomie est l'art d'utiliser la nourriture pour créer du bonheur. »  
Théodor Zeldin

Le conseil « quantité »

Pour une entrée : 150 gr / pers.  
Pour un buffet : 200 gr / pers.  
Pour un accompagnement : 300 gr / pers.



« La bonne cuisine est honnête, sincère et simple. »  
Elisabeth David

## # PÂTISSERIES

À partir de 10 portions pour les pâtisseries individuelles

Les jolies tartes	Indiv.	6 parts	8 parts
	3,90 €	23,40 €	31,50 €

La tarte citron meringuée  
*Crèmeux de citron, meringue à la française, gel acidulé et fruits de la passion*

La tarte caramel  
*Caramel beurre salé, chocolat intense, ganache moussueuse et noisettes torréfiées*

La tarte éphémère  
*Fruits de saison subtilement taillés et crème diplomate à la vanille*

La tarte café noisette  
*Crèmeux café grand cru, ganache café, chocolat blanc et praliné*

La tarte douceur  
*Fond caramel crèmeux, cacahuètes grillées et ganache vanille*

#### Les gourmands

	Indiv.	6 parts	8 parts
	4,30 €	27,50 €	35,50 €

Le Saint Honoré  
*Choux craquelins intensément vanille*

La charlotte  
*Charlotte aux poires, châtaignes et fève tonka*

Le Paris-Téhéran  
*Chou, insert framboise, pistache, fleur d'orange et segments d'orange*

Le chou breton  
*Chou caramel beurre salé, craquelin de Kasha*

Le finger  
*Finger pâte sablée, ganache vanille, gel poire vanille et praliné aux noix de pécan*  
*Uniquement réalisable en individuel*

#### Les entremets

	Indiv.	6 parts	8 parts
	4,30 €	26,50 €	34,50 €

Le gourmand  
*Biscuit chocolat noisette, mousse chocolat noir, praliné intense et miroir chocolat*

Le fruité  
*Biscuit daquoise coco, crème bavaroise vanille, gelée et fruits frais exotiques*

## # LE KOEUR

### Le retrait de commande

Commande à retirer du lundi au samedi, entre 7h30 et 19h00 (hors jours fériés).

### La livraison

Vous n'avez pas le temps de vous déplacer ?  
Nous pouvons vous livrer !  
Dans un rayon de 15 km : 30 €  
Au-delà de 15 km : sur devis

### Les commandes

Les commandes doivent être réalisées au minimum 72h à l'avance.  
Les modifications de commande ou du nombre de convives doivent être communiquées 72h à l'avance également.



## # LE KOEUR, C'EST AUSSI



Un magasin bio de 1000 m2

Avec plus de 18000 références pour vivre bio au quotidien

Mais aussi :

Rayon traiteur  
Boucherie  
Boulangerie  
Pâtisserie  
Primeur  
Fromagerie

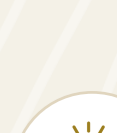


Une pièce de vie :

De nombreux événements ouverts à tous, tout au long de l'année.

Ateliers  
Rencontres  
Conférences  
Initiations

Découvrez des secrets bien-être, explorez des saveurs insolites lors des ateliers culinaires, initiez-vous à différentes pratiques de sport ou de détente, faites vos premiers pas dans le zéro déchet, ...



Un espace bien-être

Devenez acteur de votre santé grâce à des professionnels diplômés, présents pour vous accompagner dans différents domaines :  
Naturopathie  
Diététique chinoise  
Réflexologie  
Plaine conscience  
Esthétique

Le **Koeur**  
partageons bio

traiteur@lekoeur.fr

07 87 46 47 95

02 98 10 13 50

5 allée de Kernenéz  
29000 QUIMPER



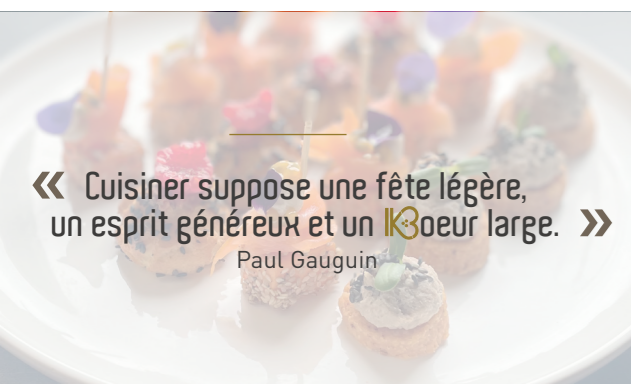
DOSEZ L'INNOVATION POUR NOS ÉVÉNEMENTS



## # VOS ÉVÈNEMENTS

À partir de 10 personnes

De la finger food innovante et savoureuse !  
Surprenez vos convives pour un apéritif ou un cocktail délicat mais avec du pep's !



## Les pièces cocktails froides

1,10 € pièce

Cylindre de volaille et purée de carotte à la vanille

Maki crevette, mangue et coriandre

Dès de patate douce rôtie, chiffonnade de saumon fumé et tarama

Sablé parmesan, crème de sardine au whisky et piment d'Espelette

Cube de saumon gravelax, radis rose et condiments

Sablé amande et houmous de betterave

Mini chou au sésame noir et mousse de chèvre frais

Blinis de sarrazin, chantilly au raifort et pickles de légumes

## Les pièces cocktails chaudes

1,20 € pièce

Toast brioché au boudin noir et aux pommes confites

Mini-quiche au saumon fumé et fondue de poireaux

Brochette de crevettes, gingembre et chorizo

Petite pomme de terre farcie à la duxelles de champignons et bleu d'Auvergne

Chouquette de sarrazin et emmental

## Les pièces originales

1,60 € pièce

Les mini rouleaux de printemps flashy

Les mini tartines focaccia

Les sucettes créatives

Les verrines salées apéritives

- Cheese cake salé au blé noir et légumes de saison  
- Crème d'avocat, tartare de crevettes et sésame grillé  
- Coquillages en ceviche  
- Velouté froid de céleri, crème de raifort et noisette

Les crocs festifs

- Croc au jambon supérieur, comté et persillade  
- Croc mozzarella et pesto à l'ail des ours  
- Croc chèvre et pesto

## Les réductions sucrées

1,30 € pièce

Mini tartelette au citron infusé et meringue française

Sablé breton, gelée de fruits de saison et chantilly à la vanille gousse

Mini chou caramel beurre salé, craquelin de Kasha

Mini financier aux amandes, tartare de fruits exotiques et nuage coco

Mini tartelette au praliné intense et ganache de chocolat noir

## # ANIMATIONS CULINAIRES

À partir de 30 personnes

Avec nos animations culinaires en live, offrez à vos convives la possibilité de percevoir et de déguster des recettes toujours plus créatives.

Laissez-vous transporter sur des ateliers culinaires innovants et passez un moment inoubliable et gourmand à nos côtés, gage de réussite d'un moment fédérateur !

## Les ateliers culinaires

L'étable de poisson ..... 4,70 €/pers.

2 pièces par personne

Déclinaison de trois tartares de poisson (dorade, saumon, bar, ... selon arrivage)

Le hangar à coquillages ..... 3,50 €/pers.

2 pièces par personne

Huîtres des Viviers de la Forêt, accompagnées de trois sauces : vinaigre de vin à l'échalote, sauce aux condiments exotiques et sauce diable

Le goûter healthy ..... 5,20 €/pers.

4 pièces par personne

- Mini bande de céréales chocolat noir et beurre de cacahuètes  
- Mini power bowl  
- Energy bowl de céréales  
- Pancake à la fleur de coco

Le cabolot de pitas garnis ..... Tarif sur devis

2 pièces par personne

Pains pitas garnis de légumes de saison, accompagnés de sauces variées  
Possibilité de réaliser cet atelier sur brasero

L'atelier charcut' fromage ..... 10,90 €/pers.

Charcuterie (150 gr), fromage (150 gr), pain (200 gr), condiments et beurre

L'usine à chocolat ..... 6,50 €/pers.

à partir de 12 convives

Fontaine à chocolat, chocolat noir bio et responsable, fruits frais de saison subtilement taillés et petites surprises

## Les ateliers rafraîchissants

Le pom'bar tradition locale ..... 4,80 €/pers.

3 verres de 0,25 cl par personne

Cidres artisanaux et médaillés, jus de pomme, jus de pomme pétillant, château Lézergué

Le beer'bar tendance ..... 9,00€/pers.

3 verres de 0,25 cl par personne

Bières artisanales de la brasserie Poèm, découverte de la collection des bières Poèm

## # LE BRASERO

À partir de 30 personnes

Cuisine nomade par excellence, ambiance généreuse et chaleureuse assurée !

Forfait brasero ..... Sur devis

Livraison et installation du brasero

Ambiance musicale

Ambiance décorative

Équipement de sécurité

Bois et charbon



## Les accompagnements

Riz à l'espagnole

Brochette de pommes de terre

Brochette de légumes

Légumes marinés et grillés (selon la saisonnalité)

## Les desserts au brasero

Fruits de saison rôtis au brasero, aromates, granola maison et crème chantilly à la vanille

## Les viandes

Brochette de boeuf Angus mariné

Côte de boeuf Angus

Paleron de Boeuf mariné

Brochette de volaille marinée

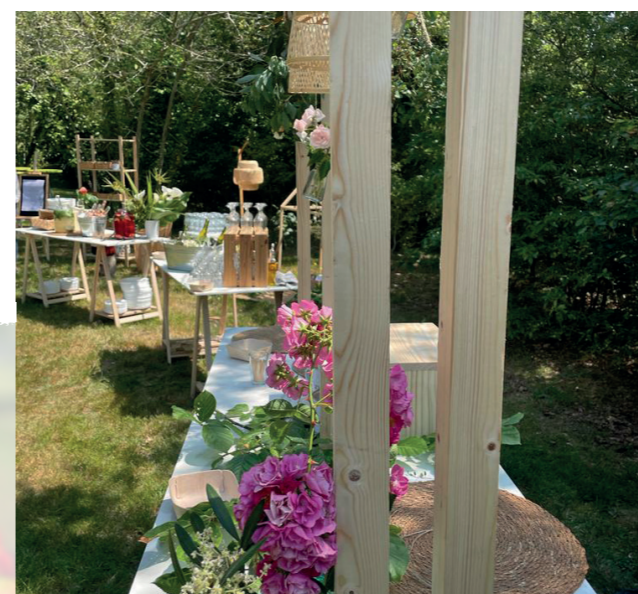
## Les produits de la mer

Brochette de Saint-Jacques

Brochette de gambas

Poulpe de roche grillé en persillade

Encornet mariné au citron vert et gingembre



« C'est le fait de rester simple qui vous rend exceptionnel. »

Anonyme



« La bonne pluie sait tomber au bon moment »

N'étant pas convaincus par ce dicton, nous serons présents à vos côtés pour trouver une solution en accord avec vos envies, en cas de mauvaise météo.

## # LES BOISSONS

À partir de 10 personnes

### Les softs

Les bocaux ..... 16,00 €

Conditionnement en 4 litres

Virgin mojito

Sangria aux fruits de saison sans alcool

Citronnade

Hibiscus, grenade et miel de fleur

Jus d'orange pressé (25 cl) ..... 1,40 €

Kombucha - OK Kombucha (25 cl) ..... 3,20 €

Citron combava, menthe poivrée, gingembre

Kéfir - Labo Dumoulin (25cl) ..... 2,50 €

Framboise, citron et thé vert menthe

Celtic plate ..... 1,50 €

Celtic pétillante ..... 1,50 €

Les boissons chaudes ..... 1,00 €

#PETITS DÉJEUNERS ET PAUSES GOURMANDES

### Les vins

Les vins blancs

Soit-art - Les Vignals - Languedoc ..... 8,90 €

La Marouette Chardonnay - Languedoc ..... 8,30 €

Terdezom - Cabernet - Languedoc ..... 9,90 €

Les vins rouges

Soit-art - Les Vignals - Languedoc ..... 8,90 €

Château Pillot - Côtes du Bourg - Bordeaux ..... 7,90 €

Terdezom - Merlot cabernet sauvignon ..... 7,50 €

Languedoc

Les vins rosés

La Marouette - Grenache - Languedoc ..... 7,30 €

Terdezom - Syrah - Languedoc ..... 6,30 €

Sélection non exhaustive des vins présents dans notre cave

### Les bières

Bière blonde - La rime royale Poèm ..... 6,50 €

Bière blanche - La bringue - La Dilettante ..... 7,00 €

Session IPA - Storlock ..... 6,50 €

### Les cidres

Cidre brut - Château Lézergué ..... 3,80 €

Cidre doux - Château Lézergué ..... 3,80 €

À consommer avec modération !

## # COOPÉRATEUR D'ÉVÈNEMENTS

Venez à notre rencontre, nous vous accompagnons pour construire un événement qui vous ressemble en toute confiance.

En soit, tout est possible :

Innover mais rester simple, c'est notre spécialité !



OBJECTIF N°1

S'ADAPTER À VOS RÉELS BESOINS !

Nos propositions culinaires peuvent s'adapter en fonction de vos besoins :

Pique-nique sur mesure  
Garden party  
Célébrations

Faites-nous part de vos envies, nous travaillerons ensemble sur une proposition qui vous correspond !

OBJECTIF N°2

SCÉNARISER VOTRE ÉVÈNEMENT !

Nous vous accompagnons dans vos besoins logistiques :

Vaisselle  
Mobilier  
Structures éphémères

Décoration  
Design végétal

Location d'un lieu

Location de notre espace pièce de vie

OBJECTIF N°3

CRÉER DU PARTAGE !

Jeux  
Photo box  
Box de partage / RDV  
Ambiance musicale  
Photographe



Le conseil « quantité »

Durée de l'évènement	Apéritif	Cocktail	Cocktail déjeunatoire ou dinatoire froid	Cocktail déjeunatoire ou dinatoire froid et chaud
	1h00	1h30	1h30 à 2h00	1h30 à 2h00
Nombre de pièces par personne	6 pièces cocktail froides	6 pièces cocktail froides 4 pièces originales	8 pièces cocktail froides 4 pièces originales 4 réduction sucrées	6 pièces cocktail froides 3 pièces cocktail chaudes 4 pièces originales 3 réduction sucrées

« La cuisine c'est l'envers du décor, là où s'active les hommes et les femmes pour le plaisir des autres. »

Bernard Loiseau



Composons ensemble votre évènement idéal en fonction de vos attentes !