



Sweet Menu

Votre traiteur healthy gourmand

Edition A/H
2025 - 2026

Sommaire

Qui sommes nous ?.....	3
Nos engagements.....	4
Ils nous font confiance.....	5
Nos offres.....	6
Petit-déjeuner.....	7
Déjeuner - Dîner.....	10
Desserts.....	14
Produits sans gluten - vegan.....	16
Pièces cocktail.....	18
Offre clés en main.....	23
Frais annexes.....	25
Nous contacter.....	27

Qui sommes-nous ?

Chez Sweetandnuts, nous proposons des petits-déjeuners, des brunchs et des cocktails healthy et gourmand.

Nous souhaitons vous offrir une expérience gustative inoubliable en utilisant des ingrédients frais et de qualité. C'est pourquoi, nous privilégions les circuits courts en soutenant les fournisseurs locaux.

Sensibles à l'impact environnemental, nous utilisons également des emballages écoresponsables et avons choisi la livraison verte à vélo sur Paris et sa petite couronne.

Nous sommes convaincus que chaque geste compte dans la protection de notre planète.

Par ailleurs, notre engagement social ne s'arrête pas là. Sweetandnuts s'est engagé à faire un don chaque année à une association, en reversant un pourcentage de son chiffre d'affaires afin de soutenir ceux dans le besoin.

Si vous partagez ces valeurs, n'hésitez pas à nous contacter pour découvrir nos produits et services.



La Sweet Team

Nos engagements

Faire du bon tout en faisant du bien, nous y croyons !



SOLIDAIRE



COMPOSTAGE



RECYCLAGE



ZERO DECHET



ACHAT RESPONSABLE



ZÉRO PLASTIQUE

Un pourcentage de notre chiffre d'affaires annuel est reversé à une association

Nous donnons la priorité aux producteurs et artisans locaux.

C'est la somme de petits gestes qui crée de grands changements



Il^s nous font confiance

De la mode au sport, en passant par de grandes institutions,
nos gourmandises healthy les ont tous fait craquer.



Nos offres

Deux formats



La livraison :

Simple vous commander on vous livre à vélo. Offre sans personnel sans installation. Vous pouvez aussi vous abonner. **Exemple** : petit déjeuner, afterwork livrer de manière quotidien, hebdomadaire . C'est vous qui choisissez la fréquence.

Événementiel :

Je compose mon buffet à la carte : plats, personnel, décorations, animations...

Ou

Buffet clés en main type grazing (cf. p.23)
Livraison, installation, mise en place, récupération et nettoyage du matériel, nappage, décoration florale.

Vous sélectionnez, nous installons. Vous dégustez, nous débarrassons.



Petit - déjeuner

Commencez la journée en beauté et rassasié !



Petit - déjeuner

Boissons froides

Smoothie frais maison 
Jus d'orange pressé maison
Eau de fruits
Jus de fruit artisanal
Shot fruité gingembre-citron 
Citronnade
Hibiscus-menthe
Eau plate bouteille en verre
Eau plate-gazeuse 0,5L / 1,5L

Animation "Sweety Cafétéria" : découvrez le bar mobile et composez votre boisson. 

Chaï latte glacé, matcha latte, ube latte, chocolat chaud Valrhona

Muesli bowls

Option couverts comestibles sur demande  

Muesli bowl au fromage blanc classique
Muesli bowl fromage blanc et chocolat noir
Muesli bowl au yaourt grec, noix et miel
Açaí bowl

Porridge vanille, pomme, cannelle, amande 

Boissons chaudes

Café 100% bio équitable
Thé 100% bio parfumé
Café machine (sur événement)
Matcha latte glacé 
Chaï latte glacé 



Salé

Eggs muffins saumon, avocat, œuf brouillé sauce hollandaise 
Avocado toast, creme cheese, saumon, avocat x10
Toast saumon fumé, cream cheese, concombre x10
Demi bagel au saumon x8 
Œufs brouillés à la ciboulette ou truffe 
Box Sweety - Duo : mix de charcuterie de bœuf - fromage 7-8/p

Petit - déjeuner

Cakes

- Cake chocolat noir, noix de pécan
- Cake marbré vanille, chocolat
- Cake banane, pépites de chocolat, noix
- Cake myrtille 
- Cake citron, pavot bleu avec glaçage 
- Cake matcha, chocolat blanc 
- Cake pistache, framboise



Muffins - cookies - brownies

- Mini muffins myrtilles
- Mini muffins framboises
- Mini muffins pâte à tartiner chocolat, noisette
- Mini muffins pommes, noix, cannelle
- Mini muffins noix de pécan caramel
- Cookie chocolat, noix de pécan, cranberries
- Cookie raisins secs, flocons d'avoine
- Cookie façon brownies
- Cookie matcha, chocolat au lait (sans gluten) 
- Brownies aux noix

Autres sucrés

- Salade de fruits  
- Pancakes BIO x10
- Compote de pomme à la vanille de Madagascar  
- Mini gaufre de Liège x10
- Barre céréale 
- Madeleine coque en chocolat x10
- Madeleine (sans gluten) x10 
- Mini financier x10
- Mélange de fruits secs 500 g à partager  
- Energy ball (vegan - sans gluten) x10  

Déjeuner & Dîner

Aussi beaux que bons, sains que gourmands,
l'équilibre parfait !



Déjeuner - Dîner

Entrées

- Burratina crémeuse, éclats de pistache, grenade et pain frais 
- Carottes nouvelles rôties au miel, stracciatella fumée 
- Chou-fleur rôti, sauce yaourt et crème d'ail 
- Mousse de chèvre au miel et au thym, dés de butternut 

Veloutés

- Velouté de potimarron, dés de potiron et marrons glacés 
- Velouté de poireaux, pommes de terre et muscade 
- Velouté de patate douce et lait de coco 



Quiches

- Quiche chèvre miel, oignons caramélisés 
- Quiche poireaux, feta, miel, ciboulette 
- Quiche potimarron, chèvre, thym, miel 
- Quiche saumon fumé, épinards
- Quiche bleu, cranberries, noix 
- Quiche champignons, oignons caramélisés

Cakes salés

- Cake salé aux champignons, chèvre et noixettes 
- Cake saumon fumé, aneth, citron 
- Cake salé potimarron, feta 

Déjeuner - Dîner

Bagels

Bagel poulet, mayonnaise à la truffe, salade, parmesan 

Bagel légumes grillés, straciatella 

Bagel saumon fumé

Bagel mousse de thon, crudités 



Sandwiches & wraps

Lobster roll accompagné de salade coleslaw

Saumon, avocat, concombre, roquette, sésame, cream cheese citronné 

Sandwich rustique au poulet, champignons et fromage frais miel-thym-poivre 

Pain aux céréales, légumes grillés, pesto vert, mozzarella, balsamique 

Wrap, falafels, potimarron rôti, feta, jeunes pousses et sauce au yaourt citronné 



Déjeuner - Dîner



Salades composées

- Salade roquette aux figues rôties et burrata crémeuse 
- Rigatoni au pesto, stracciatella, pistaches, parmesan et pignons de pin 
- Fusilli au poulet pané façon Alfredo, parmesan et crème d'ail 
- Rigatoni aux champignons et sa crème légère à la truffe 
- Salade de lentilles, patate douce, noisettes torréfiées, oignons et feta 
- Salade Caesar, poulet croustillant, œuf, radis, sauce miel moutarde
- Quinoa, grenade, tomate cerise, poulet grillé, concombre, coriandre
- Quinoa, butternut, cranberries, noix de cajou et brocoli 
- Poké bowl saumon, légumes

Plats

- Saumon grillé, asperges vertes et purée au zeste de citron jaune 
- Poulet rôti aux herbes et riz basmati à la crème de champignons 
- Cabillaud et ses légumes 
- Curry de lentilles corail, riz de Camargue et sauce au lait de coco 
- Suprême de volaille, sauce crémeuse au potimarron, châtaignes, purée de panais 
- Lasagne bolognaise ou veggie



Nouveauté plat chaud disponible au format événementiel déguster vos plats chaud au format buffet.

Minimum : 50 personnes



Minimum de commande selon produit

Dessert

La petite touche de gourmandise qui fait du bien !



Desserts

Cheesecakes

Cheesecake nature
Cheesecake citron
Cheesecake myrtilles



Verrines

Verrine mousse au chocolat
Verrine crumble pomme, muscovado et vanille 
Verrine cheesecake fruits rouges 
Verrine lemon curd, sablé breton 
Verrine chia, pomme, cannelle 

La touche de plaisir

Salade de fruits  
Tiramisu fruits rouges 
Crumble aux fruits rouges et aux amandes 
Carrot cake glacé 



Sans gluten & vegan

Des recettes aussi délicieuses que respectueuses de votre équilibre.



Produits sans gluten - vegan

Salé

Quiche individuelle du moment 

Quiche individuelle sans lactose  

Salade du moment 

Sucré

Cake citron 

Cake banane coco 

Carrot cake sans lactose  

Cookie avoine raisin - bio - vegan 

Cookie matcha chocolat au lait 

Moelleux poire amande  

Moelleux fruits rouges amande 

Brownie praliné noisette (sans lactose)  

Mini financier x10

Madeleine nature x10



Pièces cocktail

Une explosion de saveurs concentrées dans une seule bouchée, le plaisir sans culpabilité !



Pièces cocktail

Mini burgers et navettes

- Mini burger saumon x10
- Mini burger bœuf x10
- Mini burger poulet mayo truffée x10 
- Mini burger nugget veggie x10
- Navette poulet braisé ou saumon x10 
- Gambas façon lobster roll x10 



Mini verrine

- Quinoa, butternut, cranberries, noix de cajou, graines de courge x20 
- Salade de lentilles, patate douce, noisettes, oignons et feta x20 
- Mousse de chèvre au miel et au thym, dés de butternut x20 

Mini club sandwiches & wraps

- Mini club lobster, mayonnaise citronnée à l'aneth, céleri, concombre x10 
- Mini club saumon frais, cream cheese citronné à l'aneth et concombre x10 
- Mini club sandwich concombres, fromage frais x10 
- Mini club fromage, oignons frits et concombre x10 
- Mini wrap poulet, moutarde miel, roquette, yaourt grec x10 
- Mini wrap champignons poêlés, ricotta, noisettes et sirop d'érable x10 
- Mini wrap poulet, patate douce rôtie, yaourt grec au curry x10 

Pièces cocktail

Toasts cocktail & autres salés

Avocado toast, cream cheese, saumon, avocat x10

Toast saumon fumé, cream cheese, concombre x10 

Toast chèvre, poire, miel, noix x10 

Toast straciatella, pistache, miel x10 

Mix brochettes salées x30

Fruits secs à partager, thym, fleur de sel 500 g



Nos boîtes

Box Sweety – fromages et assortiments à partager

Box Sweety – veggie : tapas et légumes croquants

Box Sweety – duo : mix de charcuterie de bœuf et fromage

Nos planches à partager

3-4 personnes - accompagné de pain frais. Min 2 planches

Planche crème de chèvre frais, miel, éclats de noix

Planche crème de ricotta et poivrons rôtis, pignons 

Planche crème de ricotta truffée, noisettes, miel 

Planche avocat, saumon au citron vert, grenade



Pièces cocktail

Nos Plateaux salés

GRAND PLATEAU SALÉ (64 pcs)

Dhal coriandre, chou rosso, cheesecake printanier, wrap pastrami cheddar, petit pois feta menthe, Paris-Brest saumon fumé, poulet curry, conchiglie à la truffe, dôme tarama blanc

PLATEAU STREETFOOD (33 pcs)

Wrap poulet tandoori, wrap veggie, roast beef burger, pita végétarienne

PLATEAU VEGGIE (38 pcs)

Financier légumes du soleil, bouchon de légumes d'été, coussin fèves-épinards, chou ricotta, courgette aïoli, chou rosso, concombre tzatziki

Nos plateaux sucrés

GRAND PLATEAU SUCRÉ (68 pcs)

Yaourt grec, finger chocolat, cube passion, chou yuzu mûre, carré framboise verveine, pêche melba, explosion matcha, chocolat speculoos, tarteline citron

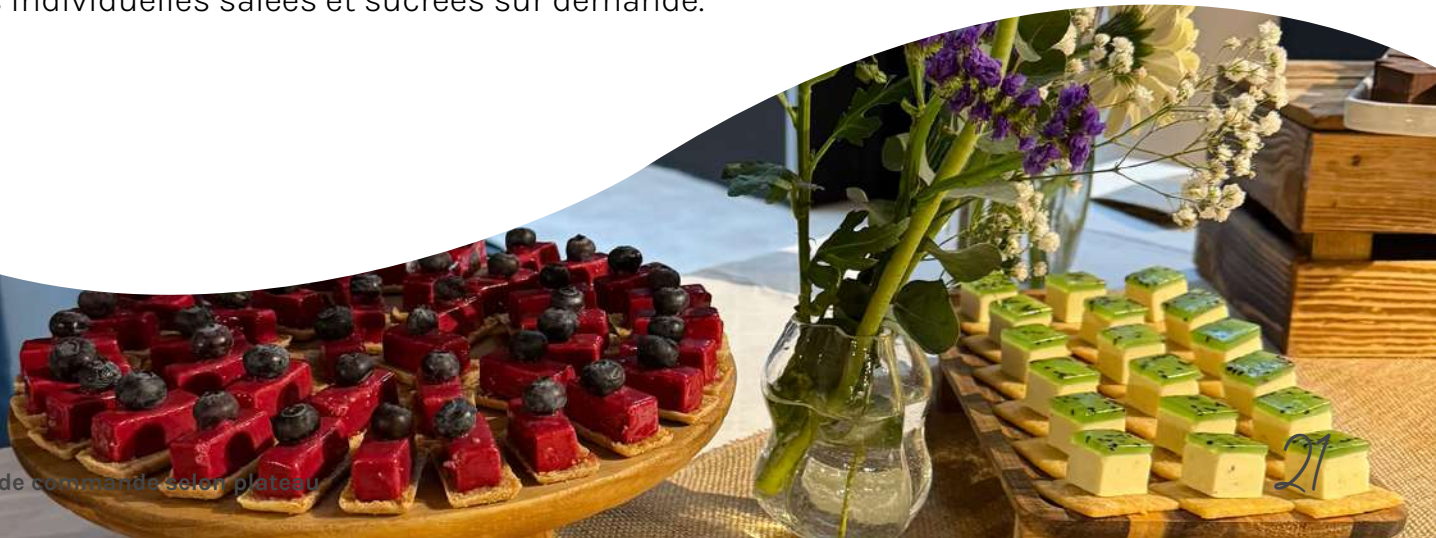
PLATEAU FRESH (33 pcs)

Chou mangue passion, cube passion, melon, lingot cassis, fraise basilic, tarte tatin romarin abricot

PLATEAU HARMONIE (32 pcs)

Tarteline citron, dulce carambar, maracuja, brownie, craqueline chocolat, tarte caramel

Pièces individuelles salées et sucrées sur demande.



Offre clés en main

Une expérience clé en main : vous choisissez,
vous dégustez, on s'occupe du reste.

Offre clés en main

Minimum 20 personnes - Couverts en bois et en feuille de palmier inclus.

Buffet Brunch 32,90€/p

Salés

Burrata à partager, confiture de figue, grenade
Œuf brouillé à la ciboulette / Œuf mimosa
Demi-bagel au saumon
Toast feta & grenade / Avocado toast saumon & grenade
Mix fromage & charcuterie (50g/pers.)
Pain frais

Sucrés

Pancake / Gaufre
Madeleine
Muesli bowl
Mix de cakes sucrés
Salade de fruits

Option sur demande : Brioche perdue, oeuf brouillé à la truffe, boissons, décoration florale spécifique, bougie décorative, verrerie - vaisselle, animation ...

Salés

Mix de cake salé (saumon, veggie)
Mix de quiche (saumon, veggie)
Mix de bagel (saumon, poulet, veggie)
Mix tapas (houmous, guacamole...)
Pyramide de burratina
Salade de pommes de terre crousty
Salade de quinoa, pois chiches grillés, concombre, feta, oignon rouge, sauce miel
Salade burrata, bresaola, roquette, tomates cerises, pistaches
Pain frais

Sucrés

Mousse au chocolat, éclats de pistache.
Tiramisu mangue
Salade de fruits frais

Buffet Lunch 38,90€/p

Option sur demande : Plateau de fromages et de charcuteries, brie à la truffe, boissons, plateau de saumon, décoration florale spécifique, bougie décorative, verrerie - vaisselle, animation ...

Minimum 20 personnes – Couverts en bois et en feuille de palmier inclus.

Buffet Finger food

42,90€/p

Salés

Box de charcuterie, fromage, et pain frais
Planche à partager

Panel de pièces cocktail salées – 10pcs/pax :

Rouleau de légumes d'été, brochette salées , mini burger, mix navette, avocado toast, rouleau de comté, mini pita, club sandwich , conchiglie à la truffe, finger croq comté AOP truffé, roulé chèvre frais, mini wrap poulet curry mangue, tapas verrine ...

Sucrés

Panel de pièces cocktail sucrées – 4 pcs/pax :

Sablé melon, chocolat framboise, carré framboise verveine, chou mangue passion, chou yuzu mûre, clafoutis aux myrtilles, financier pistache fruits rouges, crumble pomme myrtilles, brochette de fruits, tatin d'abricot au romarin.

Option sur demande : Pièce supplémentaire, décoration florale spécifique, bougie décorative, verrerie - vaisselle, animation ...

Sucrés

Madeleine coque en chocolat
Mix de cake sucré
Madeleine sans gluten
Canelés bordelais
Pancakes / gaufres de Liège
Mix de mini muffins
Brownies aux noix
Mix de cookies
Salade de fruits / Cornet de fruits.

Boissons

Thé glacé framboise, pêche, citron / Citronnade
Thé bio et café bio

Buffet Tea time

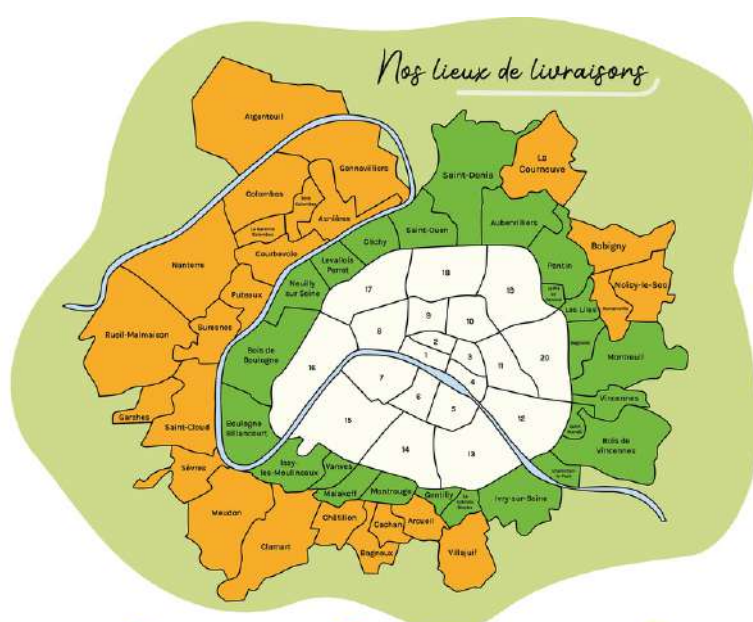
25,90€/p

Option sur demande : Décoration florale spécifique, bougie décorative, verrerie - vaisselle, animation ...

Frais annexes

Envie d'apporter une touche spéciale
sur vos événements ?

Frais annexes



Service

Maitre d'hôtel	Sur demande
Livraison zone 1.....	30,00€
Livraison zone 2.....	35,00€
Livraison zone 3.....	50,00€
Livraison zone 4.....	Sur demande

Animation et autre

Animation smoothie.....	Sur demande
Animation bar à matcha - chaï latte	Sur demande
Animation brioche perdue maison.....	Sur demande
Animation pancakes.....	Sur demande
Animation chocolat chaud maison	Sur demande
Location machine à café grain ou Nespresso.....	Sur demande
Location vaisselles.....	Sur demande
Location tables, mange debout.....	Sur demande
Décoration florale	Sur demande
Nappage	Sur demande





Passez commande !

Livraison en Île de France.

À vélo ou scooter électrique sur Paris et sa petite couronne.

Les modalités de commande

**Toute commande doit être passée au minimum
72h avant le jour de livraison souhaité.**

Par mail

contact@sweetandnuts.com

Par téléphone

07.66.12.31.21

Découvrez la communauté

[@sweetandnutsoffical](https://www.instagram.com/sweetandnutsoffical)

Visitez notre site web

www.sweetandnuts.com