



# 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 gourmands.

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.



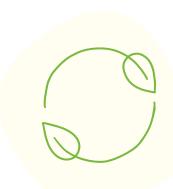
La Sweet Team

# Nos engagements

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



SOLIDAIRE



COMPOSTAGE



RECYCLAGE



ZÉRO DÉCHET



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



\*limitations du plastique

# Ils 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 :*

C'est simple : vous commandez et nous vous livrons à vélo. Une offre sans personnel ni installation. Vous pouvez également vous abonner pour des petits-déjeuners ou afterworks livrés quotidiennement ou hebdomadairement, selon la fréquence de votre choix.

### *Événementiel :*

Je compose mon buffet à la carte : plats, personnel, décos, 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 

## 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

## Boissons chaudes

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



# 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 & Diner

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 noisettes 

Cake saumon fumé, aneth, citron 

Cake salé potimarron, feta 

# Déjeuner - Dîner

## Bagels

Bagel poulet, mayonnaise à la truffe, salade, parmesan 

Bagel légumes grillés, stracciatella 

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 - Diner



## Salades composées

Salade roquette aux figues rôties et burrata crémeuse NEW

Rigatoni au pesto, stracciatella, pistaches, parmesan et pignons de pin NEW

Fusilli au poulet pané façon Alfredo, parmesan et crème d'ail NEW

Rigatoni aux champignons et sa crème légère à la truffe NEW

Salade de lentilles, patate douce, noisettes torréfiées, oignons et feta NEW

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 NEW

Pokébowl saumon, légumes

## Plats

Saumon grillé, asperges vertes et purée au zeste de citron jaune NEW

Poulet rôti aux herbes et riz basmati à la crème de champignons NEW

Cabillaud et ses légumes NEW

Curry de lentilles corail, riz de Camargue et sauce au lait de coco NEW

Suprême de volaille, sauce crémeuse au potimarron, châtaignes, purée de panais NEW

Lasagnes bolognaises ou veggie



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

Minimum : 50 personnes



# Desserts

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 stracciatella, pistache, miel x10 

Mix brochettes salées x30

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



## Nos boxs

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) NEW

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) NEW

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

### PLATEAU VEGGIE (38 pcs) NEW

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) NEW

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

### PLATEAU FRESH (33 pcs) NEW

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

### PLATEAU HARMONIE (32 pcs) NEW

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

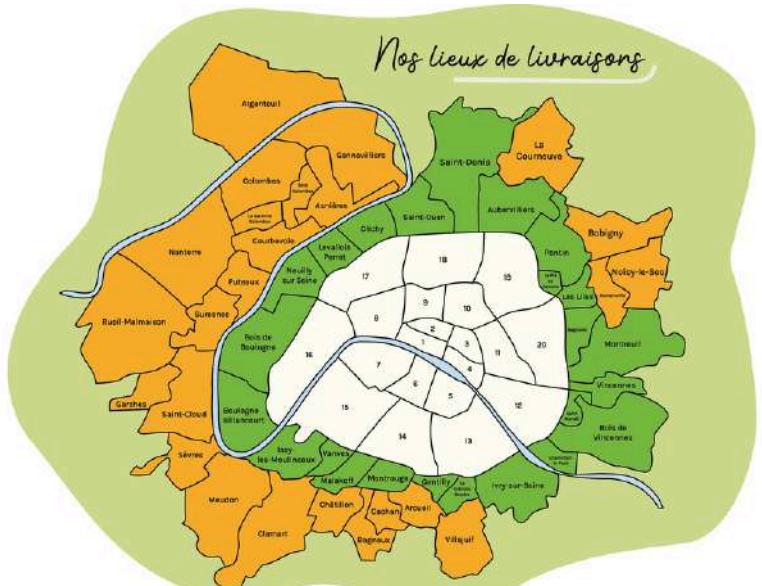
*Buffet*  
*Tea time*  
25,90€/p

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](mailto:contact@sweetandnuts.com)

Par téléphone

07.66.12.31.21

Découvrez la communauté

@sweetandnutsoffical

Visitez notre site web

[www.sweetandnuts.com](http://www.sweetandnuts.com)

# Pièces cocktail à la carte

## Pièces salées - Bouchées du Chef

Duo de carottes oranges et jaunes.....	2,50€
Pomme grenaille veggie.....	2,50€
Rouleau de chou vert aux légumes marinés.....	2,50€
Rouleau d'hiver, céleri truffé.....	2,50€
Butternut châtaigne éclat de marron (sans gluten).....	2,50€
Potimarron caramélisé (sans gluten).....	2,50€
Paris-Brest de chèvre miel et noix .....	2,50€
Hareng au curry, pomme vitelotte.....	2,50€
Pot au feu dans une feuille de chou, moutarde carotte.....	2,50€
Tarte feuilletée aux pleurotes.....	2,50€
Rouleau de comté aux noix.....	2,90€
Cheesecake saumon.....	2,90€
Poire fourme d'ambert.....	2,90€
Rocamadour abricot.....	2,90€
Saumon gravlax pomme granny (sans gluten).....	2,90€
Chou craquelin, crème truffée aux cèpes.....	2,90€
Cube de gambas aux agrumes.....	2,90€
Duo de foie gras cerise noire.....	3,50€

## Pièces salées - Gourmet Streetfood

Mini croque-monsieur au comté AOP à la truffe.....	2,50€
Mini pita veggie.....	2,50€
Mini wrap veggie chou butternut.....	2,50€
Mini pita boeuf .....	2,90€
Hot dog veggie, baby carotte,,sauce au paprika fumé.....	2,90€

# Pièces cocktail à la carte

\*Nouveauté

## Pièces sucrés - Les fruitées

Poire caramel (sans gluten).....	2,50€
Lingot cassis.....	2,50€
Lingot citron noisette.....	2,50€
Cube kiwi.....	2,50€
Crumble pomme myrtilles.....	2,50€
Mini citron.....	2,50€
Tarte au fruit de saison.....	2,50€
Chou mangue passion.....	2,90€
Mini cheesecake pistache framboise x24.....	60,00€

## Pièces sucrés - Passion choco

Le moka.....	2,50€
Finger explosion de chocolat.....	2,50€
Craqueline chocolat intense.....	2,50€
Chocolat orange.....	2,90€
Poire belle Hélène.....	2,90€

## Pièces sucrés - les incontournables

Crème brûlée.....	2,50€
Financier pamplemousse jasmin.....	2,50€
Cookie dough.....	2,90€
Chou praliné.....	2,90€
Tarte tatin.....	2,90€

