

Sweetandnuts
TASTY, FRESH AND HEALTHY



Sweet Menu

Votre traiteur healthy gourmand

Edition P/E 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.



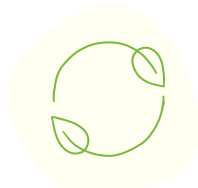
La Sweet Team

Nos engagements

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



SOLIDAIRE



COMPOSTAGE



RECYCLAGE



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



*limitations du plastique

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 :

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, 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 froide

- Smoothie frais maison
- Jus d'orange pressé maison
- Eau de fruits
- Jus de fruit artisanal
- Jus détox 
- Shot fruité
- Citronnade menthe 
- Citronnade matcha, yuzu 
- Lemonade mangue, hibiscus, citron
- Eau plate bouteille en verre
- Eau plate - gazeuse 0,5CL /1,5L





Coffee & Latte Bar

- Café BIO et équitable thermos / machine
- Thé BIO parfumé
- Café machine (sur événement)
- Matcha Latte (Iced / Hot*) 
- Ube Latte (Iced / Hot*) 
- Chai Vanille (Iced / Hot*) 
- Pistachio Latte (Iced / Hot*) 
- Sakura Latte (Iced / Hot*) édition limitée 

*La version chaude uniquement en événement





Muesli bowls

Option couverts comestibles sur demande

- Blueberry chia bowl : fromage blanc, myrtilles, granola 
- Peach Melba bowl : yaourt grec, framboise, amandes, granola 
- Strawberry bowl : fromage blanc, fraise, basilic, citron, granola 
- Pistachio bowl : avoine, chia, framboise, lait d'amande 









Salé

- Toast double avocat : cream cheese à l'avocat tranche d'avocat x10 
- Pink Avocado Toast : cream cheese betterave, saumon x10 
- Eggs muffins saumon, avocat, œuf brouillé, sauce hollandaise
- Mini sando japonais : avocat, mayonnaise kewpie allégée, sésame noir x10 
- Demi bagel au saumon x8
- Œufs brouillés à la ciboulette ou à la truffe
- Croissant saumon avocat : cream cheese citronné, aneth, zeste de citron 
- Box Sweety - Duo : mix de charcuterie de bœuf et fromage (7-8 pers)



Petit - déjeuner

Cakes













- Cake pistache, fleur d'oranger 
- Cake fruit de la passion 
- Cake matcha, chocolat blanc, glaçage matcha 
- Banana bread caramélisé 
- Carrot cake 
- Cake citron, pavot bleu, glaçage 



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
- Cookies peanut butter chocolat 
- Cookie matcha chocolat au lait (sans gluten) 

Autres sucrés

- Salade de fruits  
- Brochette de fruits x10  
- Pancakes BIO x 10
- Pancakes matcha, framboise crème allégée - 2/p - x10 
- Mini gaufre de Liège x 10
- Barre céréale fruits secs 
- Barre de céréales chocolat, peanut butter, fleur de sel 
- Madeleine (sans gluten) x10 
- Mini financier x 10
- Mélange de fruits secs 500 gr à partager  
- Energy ball (vegan - sans gluten) x10  







Déjeuner & Dîner

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








Déjeuner - Dîner

Entrées




- Gaspacho de petits pois, menthe, citron vert, feta 
- Burratina à la truffe, asperges vertes croquantes, citron, parmesan 
- Stracciatella sur purée de petits pois, crumble de noixettes, fleur de sel 
- Crumble, carotte au miel, chantilly basilic, zeste de citron 



Quiches




- Quiche chèvre, miel, oignons caramélisés 
- Quiche saumon fumé, épinards 
- Quiche petits pois, menthe, feta 
- Quiche poivron rôti, chèvre, zaatar 
- Quiche thon, tomate confite, olives, moutarde 

Cakes salés

- Cake feta, poivron, curry 
- Cake chèvre, miel et confit de figue 
- Cake saumon fumé, aneth, citron 





Déjeuner - Dîner

Bagels

- Bagel poulet, mayonnaise à la truffe, salade, parmesan 
- Bagel saumon fumé avocat, citron vert 
- Bagel sando japonais oeuf, avocat, ciboulette, sésame noir 
- Bagel légumes grillés, straciatella



Sandwiches & wraps






- Chicken truffé burrata : burrata à la truffe, courgettes, roquette, parmesan, citron 
- Wrap Caesar pistachio : poulet, straciatella, tomates cerises, pesto pistache 
- Sandwich Halloumi, légumes pesto ricotta basilic, salade, pignons de pin, miel, thym 
- Tuna avocado : thon, zeste de citron vert, cébette, piment d'Espelette, fleur de sel 







Déjeuner - Dîner



Salades composées

- Salade César, poulet croustillant, œuf mollet, radis, tomates séchées 
- Salade de crevettes avocat, concombre, laitue, radis, huile d'olive, miel, sauce soja 
- Quinoa halloumi grillé, légumes rôtis, miel, grenade, amandes torréfiées 
- Salade burrata, pêches poêlées au miel, roquette, pistaches torréfiées 
- Salade halloumi grenade, concombre, poivron rouge, tomate grenade 

Plats

- Salade d'asperges, pistaches, feta et saumon grillé, sauce maison 
- Poulet paprika croustillant au miel et corn flakes 
- Salade de pâtes pesto pistache, éclats de pistache, poulet grillé, parmesan, citron 
- Brocolis en croûte de parmesan, sauce ricotta beurre de cacahuète, poulet 



Nouveauté

Plats chauds disponibles au format événementiel.
Profitez de vos plats chauds en service buffet grâce à
notre solution de maintien au chaud.

Minimum : 30 personnes





Dessert

La petite touche de gourmandise qui fait du bien !






Desserts

Verrines

- Verrine mousse chocolat, cacao, praliné vanille pécan 
- Tiramisu praliné maison 
- Tiramisu fraise, vanille de Madagascar 
- Panna cotta, coulis de fruits rouges 
- Verrine cheesecake fruits rouges



Instant Gourmand

- Salade de fruits  
- Cheesecake basque, praliné pistache ou fruits rouges 
- Crumble aux fruits rouges et aux amandes



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 



Minimum de commande : 10 personnes.
Possibilité de rupture sur certains
produits.





Pièces cocktail

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






Pièces cocktail

Coin street food






- Mini burger poulet mayo truffée X10
- Mini burger saumon gravlax X10 
- Mini burger bœuf X10
- Mini burger nugget veggie X10
- Navette poulet César X10 
- Navette saumon petits pois X10 
- Navette Bánh mì au bœuf X10 
- Gambas façon lobster roll X10
- Hot dog veggie X10



Mini verrine


- Gaspacho fraise, pastèque et mangue x20 
- Verrine crème de thon, gressins, basilic, radis en lamelles x20 
- Verrine tartare de saumon, mangue, citron vert, yuzu, sésame noir x20 

Mini club sandwichs & wraps


- Mini club lobster, mayonnaise citronnée à l'aneth, céleri, concombre x10
- Mini club saumon frais, cream cheese citronné à l'aneth, concombre x10
- Mini club sando œuf, mayonnaise, avocat, ciboulette, zeste de citron x10 
- Mini club sandwich concombre, fromage frais x10
- Mini club sandwich thon, œuf, persil, Philadelphia, oignons frits x10 
- Mini club poulet grillé, mayonnaise citronnée, salade croquante, oignon x10 
- Mini wrap halloumi grillé, houmous, légumes rôtis, salade, miel thym x10 
- Mini wrap poulet pesto basilic, parmesan, roquette, citron x10 


Pièces cocktail

Toasts cocktail & autres salés

Toast double avocat : cream cheese à l'avocat tranche d'avocat x10 

Pink Avocado Toast cream cheese betterave, saumon x10 

Toast ricotta, pesto pistache, tomates cerises rôties x10 

Toast saumon , pesto de pistache ricotta, zeste de citron x10 

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



Nos boxes

7-8 personnes - box sont composés de confiture, crackers, fleurs comestible et accompagné de pain frais.

Box Sweety - Fromages et assortiments à partager

Box Sweety - Veggie : Tapas et légumes croquant

Box Sweety - Duo : Mix de charcuterie de boeuf - fromage

Nos planches à partager

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


Planche fromage frais citronné, saumon, aneth, zeste de citron 

Planche crème de chèvre frais, confiture de figue, éclats de noix 

Planche ricotta, pesto pistache, saumon, citron, pistaches torréfiées 



Pièces cocktail

Nos Plateaux salés

GRAND PLATEAU SALÉ (64 pcs)

Financier basilic, Chou rosso, Millefeuille bresaola, Cheesecake printanier, Paris-Brest saumon fumé, Bouchon chèvre, Wrap pastrami BBQ, Panna cotta basilic, Poulet curry vert

PLATEAU STREETFOOD (25 pcs)

Wrap poulet korma, Pita bresaola, Roast beef burger

PLATEAU VEGGIE (34 pcs)

Financier basilic, Cheesecake printanier, Risotto aux asperges, Chou ricotta, Dhal coriandre, Chou rosso, Tatin tomate pesto



Nos plateaux sucrés

GRAND PLATEAU SUCRÉ (70 pcs)

Tarte citron, Fraise hibiscus, Virgin mojito, Pêche Melba, Maracuja, Chocolat Dubaï, Chou pop-corn, Lingot cassis, Tarteline caramel

PLATEAU FRESH (40 pcs)

Chou yuzu mûre, Carré framboise verveine, Lil'Mango, Fraise basilic, Clafoutis aux myrtilles, Pêche Melba, Tarte tatin abricot et romarin

PLATEAU HARMONIE (32 pcs)

Tarte citron, Maracuja, Dulce Carambar, Brownie, Craqueline, Tarte caramel

Pièces individuelles salées et sucrées sur demande.



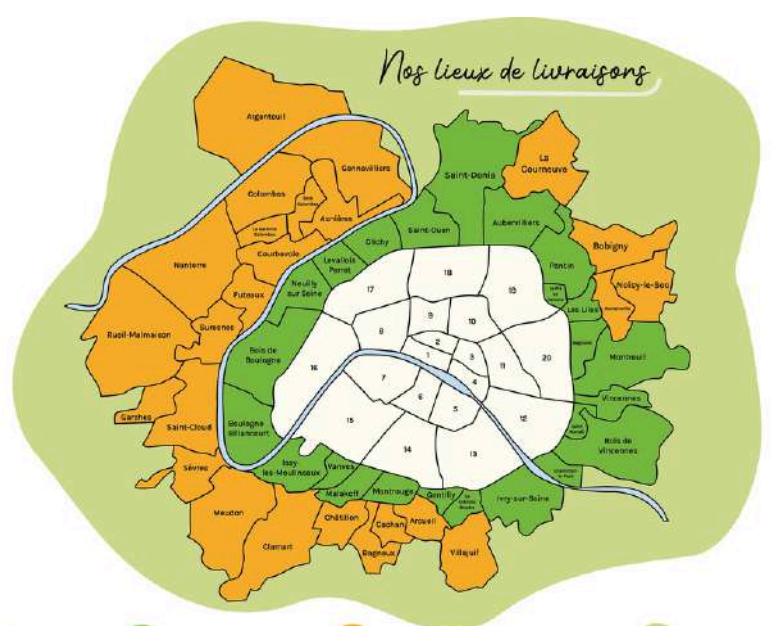
Frais annexes

Envie d'apporter une touche spéciale
sur vos événements ?

Frais annexes

Service

- Maitre d'hôtel
- Livraison zone 1
- Livraison zone 2
- Livraison zone 3
- Livraison zone 4



Animation et autre

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



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

Visitez notre site web

www.sweetandnuts.com