



# *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.



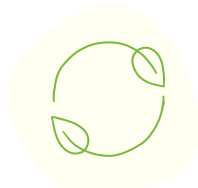
*La Sweet Team*

# 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<sup>s</sup> 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 club sando œuf, mayonnaise, avocat, ciboulette, zeste de citron 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 noisettes, 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 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