



Sweetandnuts

CARTE AUTOMNE HIVER

2026 - 2027

TASTY, FRESH AND HEALTHY

PETIT-DÉJEUNER - DÉJEUNER ET DÎNER - GOÛTER - COCKTAIL



Tasty fresh and healthy



SOMMAIRE

AU MENU CET HIVER

L'automne et l'hiver s'invitent dans nos assiettes. Soupes maison, plats réconfortants, légumes de saison, châtaigne, cannelle et autres douceurs de saison. Une carte healthy, généreuse et gourmande pour accompagner les journées plus fraîches.

LA MAISON

 **PDF INTERACTIF**

QUI SOMMES-NOUS P. 03

NOS ENGAGEMENTS P. 04

NOS FORMATS P. 05

LA CARTE

PETIT-DÉJEUNER P. 06

DÉJEUNER ET DÎNER P. 08

DESSERTS, SANS GLUTEN ET VEGAN P. 12

COCKTAIL P. 13

NOS PLATEAUX P. 15

INFOS PRATIQUES P. 16

NOS REPÈRES



VÉGÉTARIEN



VEGAN



SANS GLUTEN



SANS LACTOSE



FRUITS À COQUE



NOUVEAUTÉ

QUI SOMMES-NOUS

HEALTHY ET GOURMAND

Chez Sweetandnuts, nous imaginons des petits-déjeuners, brunchs, déjeuners et cocktails à la fois gourmands, frais et responsables, pensés pour faire plaisir autant aux yeux qu'aux papilles.

Nous travaillons des produits frais et de qualité, en privilégiant des partenaires locaux quand cela est possible.

Notre engagement va au-delà de l'assiette. Nous limitons notre impact en privilégiant des emballages responsables et la livraison à vélo à Paris et en petite couronne, lorsque cela est possible.

Nous croyons qu'il n'est pas nécessaire de tout changer pour faire mieux. Chaque geste compte, et nous faisons notre part à notre échelle.

Nous avons également à cœur de donner une dimension sociale à notre engagement. Chaque année, Sweetandnuts reverse une partie de son chiffre d'affaires à une association, afin de contribuer concrètement à une cause qui nous tient à cœur.

Si vous partagez cette vision d'une restauration gourmande, responsable et engagée, nous serions ravis de vous faire découvrir Sweetandnuts.

La Sweet Team



NOS ENGAGEMENTS

FAIRE DU BON, FAIRE DU BIEN

C'est la somme de petits gestes qui crée de grands changements.
Voici les nôtres, au quotidien.



PARTENARIAT ASSOCIATIF

Un don chaque année



VÉLO CARGO

Livraison verte dans Paris



EMBALLAGES

En carton et bois recyclables



RECYCLAGE

Tri systématique à l'atelier



LIMITATION DES DÉCHETS

Des quantités ajustées



LIMITATION DU PLASTIQUE

Réduit au strict minimum



LIVRAISON VERTE

UNE LIVRAISON PLUS RESPONSABLE

Depuis notre atelier de Saint-Ouen, nous privilégions la livraison en vélo cargo électrique dans Paris et en petite couronne, lorsque les conditions le permettent. Une façon simple de réduire l'impact de nos livraisons.

TROIS FORMATS, UNE MÊME ENVIE



LA LIVRAISON

Vous commandez, nous livrons à vélo. Un format sans personnel ni installation, idéale pour les réunions et les petits comités.



L'ÉVÉNEMENTIEL

Un événement clé en main : nous vous accompagnons de A à Z avec la livraison, l'installation, la décoration, le personnel de service et la reprise du matériel.



L'ABONNEMENT

Petits-déjeuners, déjeuners ou goûters livrés selon vos envies. Vos équipes retrouvent leur rendez-vous gourmand, sans y penser.

MARQUES ET INSTITUTIONS

ILS NOUS FONT CONFIANCE

Louis Vuitton • Chanel • Hermès • Dior • Cartier • Saint Laurent • Jacquemus

L'Oréal • Sephora • Adidas • Amazon • SNCF • Accor Hotels • Club Med

Givenchy • Valentino • Loewe • Orange • EDF • Le Figaro • Doctolib

Kirkland • Astellas • I-Run • The Ordinary • ...

Et pourquoi pas vous ?

PETIT-DÉJEUNER

RÉVEIL GOURMAND

Des boissons réconfortantes et des bowls généreux pour bien commencer la journée.

BOISSONS CHAUDES

Café BIO et équitable

Thermos ou machine

Thé BIO parfumé

Matcha latte (Iced / Hot*)

Ube latte (Iced / Hot*)

Chai latte (Iced / Hot*)

Pumpkin spice latte 

Chocolat chaud*

*Uniquement en animation

BOISSONS FROIDES

Smoothie frais maison

Jus d'orange pressé maison

Eau de fruits

Jus de fruit artisanal

Jus détox

Shot fruité

Citronnade 

Citron, gingembre et romarin

Eau plate ou gazeuse

Bouteille en verre premium

Eau plate ou gazeuse

0,5 L ou 1,5 L

MUESLI BOWLS

Blueberry chia bowl  

Fromage blanc, chia, myrtilles, granola maison

Pomme et pécan bowl   

Yaourt grec, pommes caramélisées au sirop d'érable, granola maison, noix de pécan caramélisées, cannelle

Choco banana bowl   

Fromage blanc au cacao, banane caramélisée, framboise, beurre de cacahuète, granola chocolat, chocolat noir râpé

Matcha bowl pistache et framboise   

Fromage blanc matcha, framboises, éclats de pistache, granola, chocolat blanc

PETIT-DÉJEUNER

SALÉ ET SUCRÉ

Cakes maison et douceurs à partager, pour des réveils gourmands.

SALÉ

Demi bagels au saumon x10

Croissant saumon avocat

Cream cheese citronné, aneth, zeste de citron

Croissant œuf brouillé et bresaola

Cheddar, oignon caramélisé, bresaola de bœuf

Croissant œuf brouillé et épinards 🌿

Cream cheese, épinards, feta

Œufs brouillés ciboulette ou truffe 🍄

Livrés froids, à réchauffer

Box Sweet duo

Charcuterie de bœuf et fromages, 7 à 8 personnes

MUFFINS, COOKIES, BROWNIES

Mini muffins x10 🍪

Myrtilles, framboises, pâte à tartiner chocolat, pommes cannelle ou noix de pécan caramel

Cookie matcha, chocolat au lait 🍪*

Cookie choco, pécan, cranberries 🍪

Cookie choco noir, tahini

Brownie chocolat noir 🍪

Praliné pistache, noix de pécan, fleur de sel

CAKES

Banana bread caramélisé x10

Carrot cake x10

Glaçage aux épices chai

Cake à l'orange x10

Cake double chocolat x10 🍪

Noix de pécan

AUTRES DOUCEURS

Salade de fruits

Brochettes de fruits x10

Pancakes fluffy nature x10

Pancakes fluffy fruités x10 🍪

Chocolat noir, amandes, crème allégée, 2 par personne

Mini gaufres de Liège x10

Barre céréales aux fruits secs

Barre céréales dattes et cajou 🍪

Coco, chocolat noir, fleur de sel

Madeleines x10 🍪*

Mini financiers x10

Mélange de fruits secs bio

500 g à partager

Energy balls x10 🍪*

*La mention sans gluten dépend des matières premières utilisées, des sauces et condiments, et du risque de contamination croisée lors de la préparation.

DÉJEUNER ET DÎNER

LES ENTRÉES

Des entrées en verrine et des veloutés maison qui réchauffent, pensés pour vos réunions et déjeuners d'équipe.

ENTRÉES EN VERRINE

Burratina crémeuse 🍷

Dés de patate douce rôtie, éclats de noisettes torréfiées

Mousse de chèvre, miel et thym 🌿*

Dés de butternut

Œuf mollet, crème de champignons 🍷

Champignons poêlés, parmesan, noisettes

Chou-fleur rôti 🌿*

Sauce yaourt et crème d'ail

Gaspacho 🍷 🌿*

Tomate, poivron rouge, basilic, huile d'olive

*La mention sans gluten dépend des matières premières utilisées, des sauces et condiments, et du risque de contamination croisée lors de la préparation.

VELOUTÉS

Velouté patate douce, coco, curry

Velouté châtaigne, panais, crème, muscade

Velouté champignons, parmesan, thym

Velouté poireaux, pommes de terre, ciboulette

Servis chauds à la soupière, uniquement en événement



**CHAUD
DEVANT**

DÉJEUNER ET DÎNER

LES ENTRÉES

Quiches et cakes salés en format individuel, à savourer en entrée ou en buffet.

QUICHES

Quiche saumon fumé, épinards

Quiche chèvre et miel

Oignons caramélisés

Quiche champignons et chèvre 🍄

Noisettes, thym

Quiche patate douce

Chèvre frais, miel, romarin

CAKES SALÉS

Cake champignons, feta x10 🍄

Noisettes

Cake oignons et chèvre x10 🍄

Miel, noix de pécan

Cake saumon fumé x10

Aneth, citron



DÉJEUNER ET DÎNER

SUR LE POUCE ET SALADES

Bagels, sandwiches et salades composées, faciles à partager en réunion comme au bureau.

BAGELS

Bagel légumes grillés 🌱

Stracciatella

Bagel chicken gourmet

Émincé de poulet, roquette, brie, moutarde au miel, chutney de figues

Bagel saumon

Bagel sésame, saumon fumé, avocat, citron vert, concombre, cream cheese citron et aneth

SANDWICHES ET WRAPS

Lobster roll

Salade coleslaw, dés de pomme Granny Smith

Tuna avocado roll

Mousse de thon, zeste de citron vert, cébette, piment d'Espelette, fleur de sel

Sandwich rustique au poulet rôti

Champignons poêlés, crème de parmesan à la moutarde, tomates confites, roquette

Wrap falafel 🌱

Carotte rôtie râpée, chou rouge, houmous, cranberries, coriandre, sauce tahini citronnée

SALADES

Quinoa del Sol

Crevettes poêlées, orange, avocat, chou rouge, grenade, coriandre, vinaigrette mexicaine

Quinoa et escalope de poulet 🌱🌱🍷

Brocoli, cranberries, noix de cajou, herbes fraîches, vinaigrette au yaourt

Salade verte, poire et pécan 🌱* 🍷

Betterave, grenade, herbes fraîches, graines de courge, vinaigrette menthe et citron

Salade César

Poulet pané, œuf mollet, chou rouge, parmesan, croûtons, cranberries, sauce César

Salade de lentilles 🌱* 🍷

Œuf mollet, courge butternut, pousses d'épinards, pomme Granny Smith, vinaigrette à la moutarde

Pâtes sans gluten 🌱 🌱* 🍷

Brocoli rôti, courgettes, cranberries, pesto rouge

*La mention sans gluten dépend des matières premières utilisées, des sauces et condiments, et du risque de contamination croisée lors de la préparation.



DÉJEUNER ET DÎNER

LES PLATS

Des plats réconfortants et de saison, cuisinés dans notre atelier avec des produits frais.

LIVRÉS FROIDS, À RÉCHAUFFER

Mafaldine à la truffe

Champignons poêlés, parmesan, herbes fraîches

Gnocchis à la crème de champignons

Copeaux de parmesan, noisettes torréfiées, ciboulette

Saumon rôti

Pommes de terre grenaille en robe des champs à l'estragon, poireaux fondants, sauce au citron vert confit, herbes fraîches

Haut de cuisse de poulet rôti à l'orange et au thym

Purée de pommes de terre, carottes glacées aux épices

Noix de Saint-Jacques caramélisées

Purée de patate douce, noisettes torréfiées, ciboulette

PLATS CHAUDS EN BUFFET



Au format événementiel, profitez de vos plats chauds grâce à notre solution de maintien au chaud. Minimum 30 personnes.



DÉJEUNER ET DÎNER

LES DESSERTS

Une touche sucrée pour terminer le repas en douceur, avec une sélection sans gluten et vegan.

VERRINES

Tiramisu café et marrons

Crème de marrons, éclats de marrons

Mousse au chocolat 🍫

Cacao, praliné vanille et pécan

Panna cotta

Coulis fruit de la passion ou fruits rouges

Cheesecake vanille d'Indonésie 🍫

Caramel au beurre salé, noix de pécan, spéculoos

Cheesecake pistache 🍫

Framboise, chocolat blanc croustillant

INSTANT GOURMAND

Salade de fruits

Cheesecake basque

Fruits rouges, mangue ou yuzu

Pavlova déstructurée

Fruits rouges

Tarte tatin

Selon disponibilités



SANS GLUTEN ET VEGAN

SALÉ

Quiche individuelle du moment 🌱

Quiche individuelle sans lactose 🌱 🍫

SUCRÉ

Brownie praliné 🌱 🍫 🍫

Noisette, sans lactose

Banana bread x10 🌱

Carrot cake x10 🌱

Cookie caramel au beurre salé 🌱

Cookie matcha, chocolat au lait 🌱

Cookie chocolat bio 🌱 🍫

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



VEGAN



SANS GLUTEN



FRUITS À COQUE



SANS LACTOSE



COCKTAIL DÉJEUNATOIRE ET DÎNATOIRE

PIÈCES COCKTAIL

Des pièces faciles à piquer et à partager debout, pour vos afterworks, lancements et soirées.

COIN STREET FOOD

Mini burgers bœuf min. 20

Mini burgers veggie min. 20 🌿

Mini burgers saumon gravlax min. 20

Gambas façon lobster roll min. 20

Navette tigre qui pleure min. 20

Navette saumon gravlax min. 20

Navette poulet braisé min. 20

Brochette de poulet satay min. 20

MINI-VERRINES SALÉES

Quinoa, feta et grenade min. 20 🥗
Concombre, orange, menthe, pistache, vinaigrette citron et orange au miel

Lentilles, noix et grenade min. 20 🥗
Pomme Granny Smith, persil, ciboulette, vinaigrette à l'huile de noix, moutarde et citron

Carottes rôties au miel min. 20
Nuage de ricotta, zaatar

Minimum de commande : 20 pièces par référence, pour le coin street food et les mini-verrines.



VÉGÉTARIEN



FRUITS À COQUE

MINI CLUBS ET WRAPS

Mini club concombre et fromage frais x10 🌿

Mini club émincé de poulet et brie x10
Pomme, roquette, moutarde douce

Mini club chèvre frais et poire x10 🥗
Noix torréfiées, roquette, miel

Mini club saumon frais x10
Cream cheese citronné à l'aneth, concombre

Mini wrap crème de champignons x10 🥗
Champignons poêlés, noisettes, sirop d'érable

Mini wrap poulet et pesto x10
Pesto basilic, parmesan, roquette, citron

PIÈCES COCKTAIL

TOASTS, BOX ET PLANCHES

Des formats généreux à partager entre collègues.



TOASTS

Avocado toast chèvre et poire

x10 🥑

Avocat, chèvre frais, poire, noix

Avocado toast saumon x10

Cream cheese, saumon, avocat

Toast avocat et ricotta x10

Tomates confites, huile d'olive, basilic

PLANCHES À PARTAGER

Planche chèvre frais et miel 🥑

Crème de chèvre frais, miel, éclats de noix

Planche ricotta truffée 🥑

Crème de ricotta truffée, champignons poêlés, noisettes, miel

Planche brie et pommes rôties 🥑

Crème de brie, pommes rôties, miel, noix de pécan

Pour 3 à 4 personnes. Minimum 2 planches.

BOX À PARTAGER

Box Sweety fromages

Fromages et assortiments à partager

Box Sweety veggie 🥑

Tapas et légumes croquants

Box Sweety duo

Charcuterie de bœuf et fromages

Fruits secs à partager (500 g)

Thym, fleur de sel

Box pour 7 à 8 personnes.



PAIN FRAIS INCLUS

Box et planches sont servies avec du pain frais.



VÉGÉTARIEN



FRUITS À COQUE

PIÈCES COCKTAIL

NOS PLATEAUX

Des plateaux de pièces salées et sucrées, prêts à poser sur votre buffet.

À COMMANDER 4 JOURS AVANT

PLATEAUX SALÉS



GRAND PLATEAU SALÉ 🍷

64 PIÈCES

Curry français, chou rosso, mini wrap saumon, rouleau de comté aux noix, Paris-Brest de bar, mille-feuille de bresaola, poulet au curry vert, patate douce et chèvre, club topinambour au fromage bleu



PLATEAU VEGGIE 🌱

32 PIÈCES

Wrap veggie, soupe à l'oignon, patate douce rôtie aux épices, curry français, chou rosso, butternut et châtaigne, chou forestier

PLATEAUX SUCRÉS



GRAND PLATEAU SUCRÉ 🍰

74 PIÈCES

Orange sanguine, maracuja, pecan pie, framboise litchi rose, marron noix de coco, explosion passion matcha, tarteline citron, crêpe choco noisette, lingot cassis



PLATEAU SUCRÉ

40 PIÈCES

Lil' Mango, tarte tatin, pomelos cardamome, chou myrtille citron vert, orange sanguine, framboise litchi rose, tarteline citron

COMMENT COMMANDER

PASSEZ COMMANDE

CONTACT@SWEETANDNUTS.COM

07 66 12 31 21

SIMPLE COMME *bonjour.*

1

CHOISISSEZ

Votre sélection dans la carte.

2

CONTACTEZ-NOUS

Par mail ou par téléphone.

3

72 H AVANT

Au minimum avant la livraison.

4

ON LIVRE

Partout en Île-de-France.

SWEETANDNUTS.COM

ANIMATIONS ET SERVICES

Plusieurs animations peuvent être proposées pour vos événements : crêpes, pancakes, fontaine de chocolat, bar à matcha latte et ube latte en canette, etc.

Nous proposons également différents services complémentaires pour accompagner votre événement : maître d'hôtel, location de vaisselle et de mange-debout, nappage et décoration florale.



ANIMATION
CRÊPES



FONTAINE DE
CHOCOLAT



ANIMATION
PANCAKES



BAR À LATTE EN
CANETTE



LOCATION DE
VAISSELLE



DÉCORATION
FLORALE

LIVRAISON EN ÎLE-DE-FRANCE

ZONE 1 Paris

ZONE 2 Petite couronne

ZONE 3 Autour de la petite couronne

ZONE 4 Reste de l'Île-de-France

À vélo dans Paris et en petite couronne.