Sweetandnuts

CARTE AUTOMNE HIVER

2026 - 2027

TASTY, FRESH AND HEALTHY

PETIT-DÉJEUNER - DÉJEUNER ET DÎNER - GOÛTER - COCKTAIL







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
- NEW — 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.

NOS FORMATS

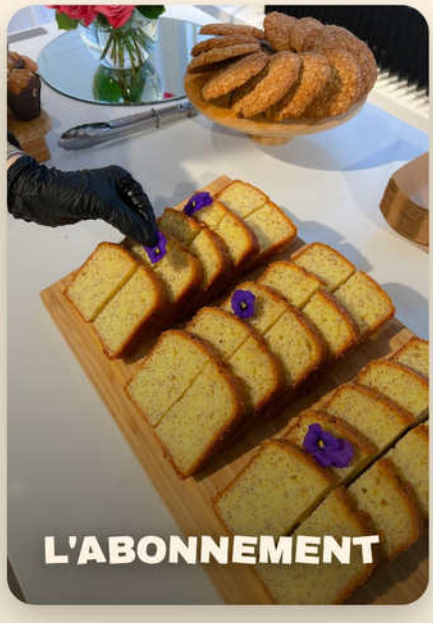
TROIS FORMATS, UNE MÊME ENVIE



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



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.



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 ?



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 NEW

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

Choco banana bowl NEW
Fromage blanc au cacao, banane caramélisée, framboise, beurre de cacahuète, granola chocolat

Matcha bowl pistache et framboise NEW
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 bresaola
Œufs brouillés, cheddar, oignons caramélisés, bresaola de bœuf

Croissant veggie
Œufs brouillés, cream cheese, épinards, tomates confites

Œufs brouillés ciboulette ou truffe
Livrés froids, à réchauffer

Box Sweety 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
Noix de pécan, praliné pistache, fleur de sel

CAKES

Banana bread caramélisé x10

Carrot cake x10
Glaçage aux épices chaï

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

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



VEGAN SANS GLUTEN FRUITS À COQUE

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



FRUITS À COQUE

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

Sandwich rustique au poulet rôti
Champignons poêlés, crème de parmesan, 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 au citron vert

Quinoa green chicken
Escalope de poulet, brocoli, cranberries, noix de cajou, herbes fraîches, sauce tahini, citron et miel

Salade poire et pécan
Salade verte, 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 d'automne
Œuf mollet, courge butternut, pousses d'épinards, pomme Granny Smith, vinaigrette à la moutarde

Pasta verde
Pâtes sans gluten, brocoli rôti, courgettes, cranberries, pesto alla genovese

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

VÉGÉTARIEN VEGAN SANS GLUTEN FRUITS À COQUE

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

Saint-Jacques signature

Noix de Saint-Jacques caramélisées, purée de patate douce, noisettes torréfiées, ciboulette, sauce vierge aux olives noires, céleri et herbes fraîches

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

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

Mini burgers poulet mayo truffée 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

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

MINIMUM 20 PIÈCES

Par référence, pour le coin street food et les mini-verrines.

VÉGÉTARIEN FRUITS À COQUE

PIÈCES COCKTAIL

TOASTS, BOX ET PLANCHES

Des formats généreux à partager entre collègues.





TOASTS

Toast chèvre et poire x10
Chèvre frais, fines lamelles de 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

CONTACT@SWEETANDNUTS.COM

01 84 80 29 39

SIMPLE COMME bonjour.

1. **CHOISISSEZ** — Votre sélection.
2. **CONTACTEZ-NOUS** — Par mail ou par téléphone.
3. **72 H AVANT** — 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.