

**Vous avez une démarche RSE ?
Nous aussi.**

Notre service traiteur est conçu pour répondre
aux exigences des entreprises engagées :

- Bilan carbone maîtrisé pour chacune de nos prestations
- Label Écotope : transparence, saisonnalité, circuits courts
- Emballages écoresponsables et gestion optimisée des déchets
- Offre 100% sans lactose et végétarienne, à faible impact
environnemental

Faites le choix d'un traiteur à votre image :

**RESPONSABLE, TRANSPARENT
ET SAVOUREUX.**



CANTINE VÉGÉTARIENNE

Toute l'équipe prépare chaque jour des repas
100% sans lactose, faits maison, souvent
vegan et sans gluten, à déguster sur place, à
emporter, et en livraison avec Sicklo.

ÉPICERIE

Nos produits faits maison, disponibles
sur place ou sur le site internet en
livraison partout en France.



COURS DE CUISINE

Des cours de cuisine sont dispensés 2 samedis
par mois par Mathilde.
Le planning des cours est disponible sur le
site internet. Les cours de cuisine peuvent être
réservés pour des groupes privés.



CARTES CADEAUX

À offrir à vos proches pour leur
faire découvrir les recettes et
gourmandises de Fit & Gourmande.



**UN TRAITEUR VÉGÉTARIEN & RESPONSABLE
POUR TOUS VOS ÉVÉNEMENTS**

MARIAGE - ANNIVERSAIRE - POT DE DÉPART - TEAM BUILDING - ÉVÉNEMENT CLIENT

BOUCHÉES APÉRITIVES SALÉES

8 portions minimum par produit

MINI PANCAKE

- Garnis de crème d'avocat au basilic 2€ pièce
- Garnis de houmous (nature, curry ou paprika fumé) & graines de sésame 2€ pièce
- Garnis de pois chiches façon 'thon mayonnaise' végétal 2,50€ pièce

CLUB SANDWICH

- Pois chiches façon 'thon mayonnaise' végétal 2,90€ pièce
- Fromage végétal & jambon végétal 3€ pièce

VERRINES

- Houmous, pickles & graines de sésame 2€ pièce
- Salade de petit épeautre, agrumes & fêta végétale
- Salade de riz noir & sauce au tamari et huile de sésame toastée
- Salade de lentilles corail aux herbes, raisins secs, sauce tahin
- Salade de légumes de saison
- Taboulé de boulgour, raisins secs, crudités, herbes fraîches
- Pois chiches, pesto végétal maison, légumes d'été
- Haricots rouges, paprika fumé, maïs, persil frais

- Mini wrap aux crudités 1,40€ pièce
- Toast à l'avocat & granola salé 6,90€ pièce
- Falafel de quinoa & sauce tahin 1,25€ pièce
- Mini burger 3,50€ pièce

SALADES À PARTAGER

disponibles selon la saison

à partir de 4,90€

personne tarif variable en fonction du nombre de personne

- Tomates, concombres, oignons rouges, olives, fêta végétale faite maison, herbes fraîches
- Aubergines rôties, cebettes, grenade, coriandre ou persil frais, sauce tahin onctueuse
- Courge butternut & panais rôtis, herbes fraîches, oignons rouges, noix de Grenoble, sauce vinaigrette aux noix
- Taboulé de chou-fleur, herbes fraîches, petits pois, raisins secs, amandes toastées
- Lentilles vertes, butternut ou aubergines rôties, raisins secs, grenade, sauce tahin onctueuse
- Pois chiches, pesto végétal, aubergines rôties, tomates séchées, cebettes
- Taboulé de boulgour, concombres, herbes fraîches, tomates, oignons, raisins secs
- Riz noir, persil, oignons rouges, cebettes, sauce au tamari & huile de sésame toastée

PIÈCES SUCRÉES

pour petits déjeuners & brunch

- Cookies 4,20€ pièce
- Yaourt cajou, fruits frais & granola sucré maison 5,90€ pièce
- Brioche vegan à la fleur d'oranger 8€ pièce
- Banana bread paléo 25€ (8-10 parts)
- Carrot cake & glaçage 27€ (8-10 parts)
- Cinnamon roll 2,90€ pièce
- Brownie 15€ pièce (6 parts)
- Barre chocolatée à la cacahuète 4,30€ pièce
- Barre chocolatée au matcha & coulis de fruits rouges 4,50€ pièce
- Barre chocolatée à la cacahuète & coulis de fruits rouges 4,50€ pièce
- Barre chocolatée à la pistache & coulis de fruits rouges 4,50€ pièce
- Cheesecake (saveur à définir ensemble) 35 à 40€ pièce
suivant la saveur, pour 8 personnes

FORMULE BRUNCH

PETITES FAIMS

- Fontaine à thé glacé
- Yaourt cajou & fruits frais
- Granola sucré maison au choix
- Avocado toast
- Salade d'accompagnement
- Cookies

20€ par personne

GROSSES FAIMS

- Fontaine à thé glacé
- Yaourt cajou & fruits frais
- Granola sucré maison au choix
- Avocado toast
- Salade d'accompagnement
- Pancakes sucrés
- Pâte à tartiner maison
- Cookies

27€ par personne



AGRICULTURE DURABLE



SANS LACTOSE



SANS SUCRE RAFFINÉ



SOUVENT VEGAN



PARFOIS SANS GLUTEN

BOISSONS

(toutes nos bouteilles sont en verre)

- Jarre de thé glacé de 5L : 45€ (à nous ramener après l'évènement)
- Kombucha local : 6,50€
- Ginger beer locale : 6,50€
- Eau plate : 4,50€
- Eau pétillante : 4,90€
- Jus de fruits locaux : 6,50€

BUFFET SUCRÉ

8 portions minimum

- VERRINE DE YAOURT CAJOU MAISON & FRUITS FRAIS 4€ pièce
- VERRINE DE MOUSSE AU CHOCOLAT VÉGÉTALE & coulis de fruits rouges 3€ pièce
- CARRÉ AU CHOCOLAT NOIR 1,30€ pièce
- CARRÉ AU CHOCOLAT NOIR & coulis de fruits rouges 1,40€ pièce
- CARRÉ AU FRUIT DE LA PASSION 1,20€ pièce
- CARRÉ AU FRUIT DE LA PASSION & coulis de fruits rouges 1,30€ pièce
- ASSORTIMENT DE BOUCHÉES DE BARRES CHOCOLATÉES 1,60€ pièce
- MINI COOKIE 1,50€ pièce