

PRESTATIONS TRAITEUR

De la couleur, du végétal et du vivant dans vos assiettes !

-Propositions végétales, crues et bios
à Nantes et alentours-

Saison 2020





Les cRAWquantes

Une cuisine vivante : crue, végétale, biologique et de saison !

Ariane, chef de cuisine crue, vous propose ses prestations traiteur de cuisine vivante : une cuisine composée de fruits et de légumes, de couleurs, une cuisine délicieuse, aux textures riches.

La cuisine crue, c'est aussi une cuisine avec très peu d'allergènes : sans gluten, sans lactose, mais aussi sans sel et sans sucre.

La cuisine crue façon Les cRAWquantes, c'est encore mieux : des recettes optimisées pour la digestion, une part belle aux fruits et aux légumes et non pas au oléagineux, peu grasse, légère mais rassasiante, et surtout une cuisine délicieuse et travaillée autant pour vos papilles que vos pupilles ! Et bien sûr l'exigence de matières premières bio, de la meilleure qualité gustative, de saison et priorité au local.

POUR TOUTES VOS PRESTATIONS, DEMANDEZ UN DEVIS MINIMUM 2 MOIS À L'AVANCE.

Sachez qu'il est possible :

- *Toute demande sera prise en compte : anniversaire, plateau repas, gâteau de mariage, etc.
- *D'adapter en fonction d'un thème
- *D'adapter en fonction d'une allergie/intolérance
- *De composer un menu avec quelques ingrédients cuits si cela peut rassurer vos convives (ex : pain sans gluten maison, céréales sans gluten, cuissons douces, etc.)
- *Je peux être traiteur à domicile

COCKTAIL APÉRITIF ET COCKTAIL DINATOIRE

Apéritif : entre 4 et 8 bouchées / pers.

Déjeunatoire / dinatoire : entre 10 et 18 bouchées / pers.

Exemple de spécialités salées :

- *Velouté de butternut à l'indienne
- *Blinis façon saumon
- *Corbeille des délices : crudités et leur trempettes (ex : tarama, houmous, caviar d'aubergine lactofermentée, pâté forestier, pestos, etc.)
- *Mini burger
- *Makis de saison
- *Mini pizzas
- *Croquetas de plantain
- *Verrine de raïta
- *Pickles de légumes lactofermentés
- *Rouleaux de légumes à la ricotta
- *Falafels
- *Bouchées thaïs à l'avocat
- *Chips de légumes

Exemple de spécialités sucrées :

- *Roulés à la cannelle (cinnamon rolls)
- *Tartelettes au citron
- *Brownie
- *Pannacoco au fruits de saison
- *Truffles
- *Entremet au fruits rouges
- *Pudding de chia à la crufiture
- *Energy balls
- *Brochettes et compositions de fruits

Boissons :

- *Jus de légumes et de fruits
- *Kéfir de fruits aromatisé
- *Eaux aromatisées



Prix par personne TTC

ATTENTION : UNE BOUCHÉE ≠ UNE SPÉCIALITÉ

4 bouchées : 7,9€

6 bouchées : 10,5€

8 bouchées : 13,9€

10 bouchées : 17,9€

12 bouchées : 21,9€

14 bouchées : 25,5€

16 bouchées : 28,7€

18 bouchées : 31,5€

Boissons :

Eaux et kéfir aromatisés aux fruits: 5€/L

Jus de légumes et de fruits : 12€/L (dégressif selon quantités)



BUFFETS

5 à 9 spécialités / pers.

Suggestion : 2 plats + 2 accompagnements + 2 desserts

Prix par personne TTC
hors boissons :

5 spécialités : 19,9€

6 spécialités : 22,5€

7 spécialités : 25,2€

8 spécialités : 27,8€

9 spécialités : 33,5€

Boissons :

Eaux et kéfir aromatisés
aux fruits : 5€/L

Jus de légumes et de
fruits : 12€/L (dégressif
selon quantités)

Plats salés :

- *Raïta
- *Taboulé libanais
- *Spaghettis de légumes en sauce tomate
- *Pad Thaï
- *Velouté / soupe froide de saison
- *Risotto aux champignons
- *Byriani de carottes
- *Tagliatelles à la thaï
- *Tarte aux carottes façon chèvre
- *Salade florale (en saison)
- *Crumble de légumes
- *Tajine au citron confit maison
- *Plat de légumes de saison de la chef

Accompagnements salés :

- *Mini burger
- *Mini pizzas
- *Falafels
- *Boulettes de légumes
- *Rouleaux de printemps
- *Makis
- *Raviolis de légumes
- *Croquetas de plantain
- *Brochettes de légumes marinés

Desserts :

- *Tarte aux fruits de saison
- *Carrot cake
- *Perles de sésame à l'orange
- *Brawnies
- *Cheesecake aux fruits de saison
- *Red Velvet Cake
- *Salade de fruits

BRUNCHS ET PETITS DÉJEUNERS

Suggestion petit déjeuner : 2 plats sucrés, 2 boissons

Suggestion brunch : 3 plats salés, 2 plats sucrés, 2 boissons

Plats salés :

- *Plats salés du buffet
- *Crackers
- *Tartinades de légumes (houmous, tarama, pâté forestier, etc.)
- *Pizza
- *Porridge de sarrasin germé
- *Tacos à garnir (voir animations)
- *Falafels
- *Légumes de saison farcis
- *Burger
- *Lasagnes

Plats sucrés :

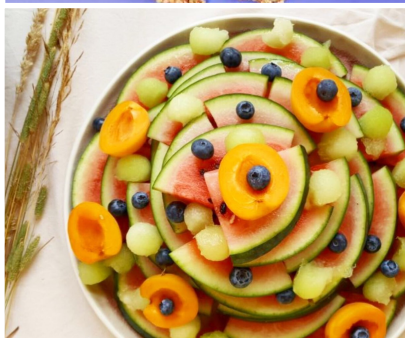
- *Crêpes et pancakes
- *Salades et compositions de fruits
- *Parfait de chia (voir animations)

*Cruftures

- *Pâte à tartiner
- *Perles de sésame à l'orange
- *Granola / muesli au lait végétal
- *Pain essene
- *Brawnie
- *Carrot cake
- *Tarte aux pommes
- *Panacoco
- *Energy Balls
- *Yaourt' fermenté

Boissons :

- *Jus de légumes et de fruits
- *Tisanes
- *Maté
- *Lait d'or
- *Chia Fresca



Prix par personne TTC

Petit déjeuner (2 plats + 2 boissons) : 9,7€

Brunch (5 plats + 2 boissons) : 27,4€

Boissons :

Lait d'or, tisanes, maté, chia fresca : 7€/L

Jus de légumes et de fruits : 12€/L (dégressif selon quantités)

Animations :

sur devis

Bars :

sur devis

Plateaux de fromages :

À partir de 24€ le plateau de 3 fromages végétaux.



ET AUSSI...

Les cRAWquantes vous propose d'autres prestations pour agrémenter votre événement, et pourquoi pas même des animations, ou des 'bars' pour composer soi-même son assiette.

Animations :

*Vive les jus de légumes & de fruits

Nous réalisons des jus frais à l'extracteur devant vous

*Smoothie Party

Nous composons des smoothies frais devant vous

*Gaspachaud !

Nous vous proposons de déguster des soupes froides préparées devant vous

*Joyeux rouleaux

Nous préparons à la demande des rouleaux 'de printemps'

'Bars' de compositions :

*Bar à salades

Agrémentez votre salade comme vous souhaitez

*Bar à tacos

Composer votre tacos cru à votre goût

*Bar à crêpes / pancakes

Remplissez vos crêpes de banane avec des fruits frais, secs, crudités...

*Bar à parfait de chia

Imaginez votre propre pudding de chia avec vos ingrédients préférés

Plateaux de fromages :

Les cRAWquantes est spécialiste de plateaux de fromages végétaux, aussi vous pouvez commander en sus des plateaux de fromages végétaux. Consultez le catalogue dédié sur lescrawquantes.fr.

À partir de 24€ le plateau 3 fromages.

Pourquoi choisir Les cRAWquantes ?

- * Faire découvrir à vos convives/clients une autre cuisine végétale, digeste, goûteuse et fraternelle
- * Pour une proposition culinaire haute en couleurs et graphique
- * Afin de changer, tout simplement ! Essayer des goûts inédits, des textures nouvelles, découvrir la finesse gustative des aliments bruts !

Contact :

Ariane

0615522006

bonjour@lescrawquantes.fr

