

Carte Traiteur

SIMPLE ET BON

EN 10  SAVEURS
SIMPLE & BON



SIMPLE ET BON

Chez En 10 Saveurs, nous proposons un service traiteur sur mesure, conçu pour répondre aux besoins des entreprises soucieuses de bien manger et qui souhaitent soutenir un projet humain fort et engagé.

Notre cuisine gourmande, faite maison et adaptée à tous les régimes alimentaires, se distingue par son impact positif : nous employons des personnes en situation de handicap mental et cognitif, contribuant ainsi à un environnement de travail inclusif et solidaire.





ENTREPRISE ADAPTÉE

En 10 Saveurs est une entreprise adaptée qui allie exigence culinaire, performance économique et impact social. Elle évolue pleinement dans le milieu ordinaire du travail comme toute entreprise, tout en portant un modèle inclusif fort.



Agréée par l'État, En 10 Saveurs emploie entre 55 et 75 % de salariés en situation de handicap. Les équipes travaillent dans un cadre bienveillant favorisant l'apprentissage, l'autonomie et la valorisation des compétences.

Offre sur mesure

Des menus adaptés à vos besoins et à l'ambiance de votre événement.

Des solutions clés en main : service, matériel, décoration en option



Service flexible et réactif

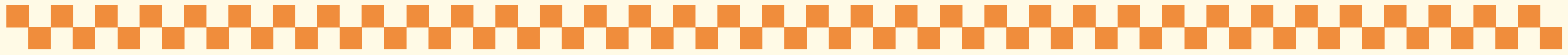
Par mail ou par téléphone, nous serons les plus réactifs possible pour vous répondre et échanger sur vos attentes !



Impact positif

En optant pour notre service traiteur, vous contribuez à une économie inclusive et responsable





Plateaux - repas

Menu wrap/bagel,
dessert, boisson

15 € HT

Menu entrée, plat,
dessert

20 € HT

Menu entrée, plat,
dessert, boisson

22 € HT





Plats du jour du moment

MAI/JUIN 2026

SEMAINE PAIRE

Lundi

Pavé de poisson,
pommes de terre
grenailles et courgettes

Poisson

Mardi

Risotto poulet et
asperges

Céleri, lactose

Mercredi

Gnocchis crevettes
basilic et crème coco
curry

Crustacés, gluten, œuf

Jeudi

Boulettes à la sauce
tomate et semoule

Gluten, œuf

Vendredi

Poke bowl du
moment base thon

Poisson, soja, sésame

SEMAINE IMPAIRE

Lundi

Poulet yassa
et riz

Moutarde, sulfites

Mardi

Poisson vapeur, sauce
citron, semoule et
légumes de saison

Poisson, gluten, lactose

Mercredi

Gratin de coquillettes,
poulet et légumes de
saison avec salade
verte


Gluten, œuf, lactose

Jeudi

Boeuf shawarma et
boulgour à la sauce
tomate

Gluten, lactose, sésame

Vendredi

Curry de lentilles 
corail, houmous et
patates douces

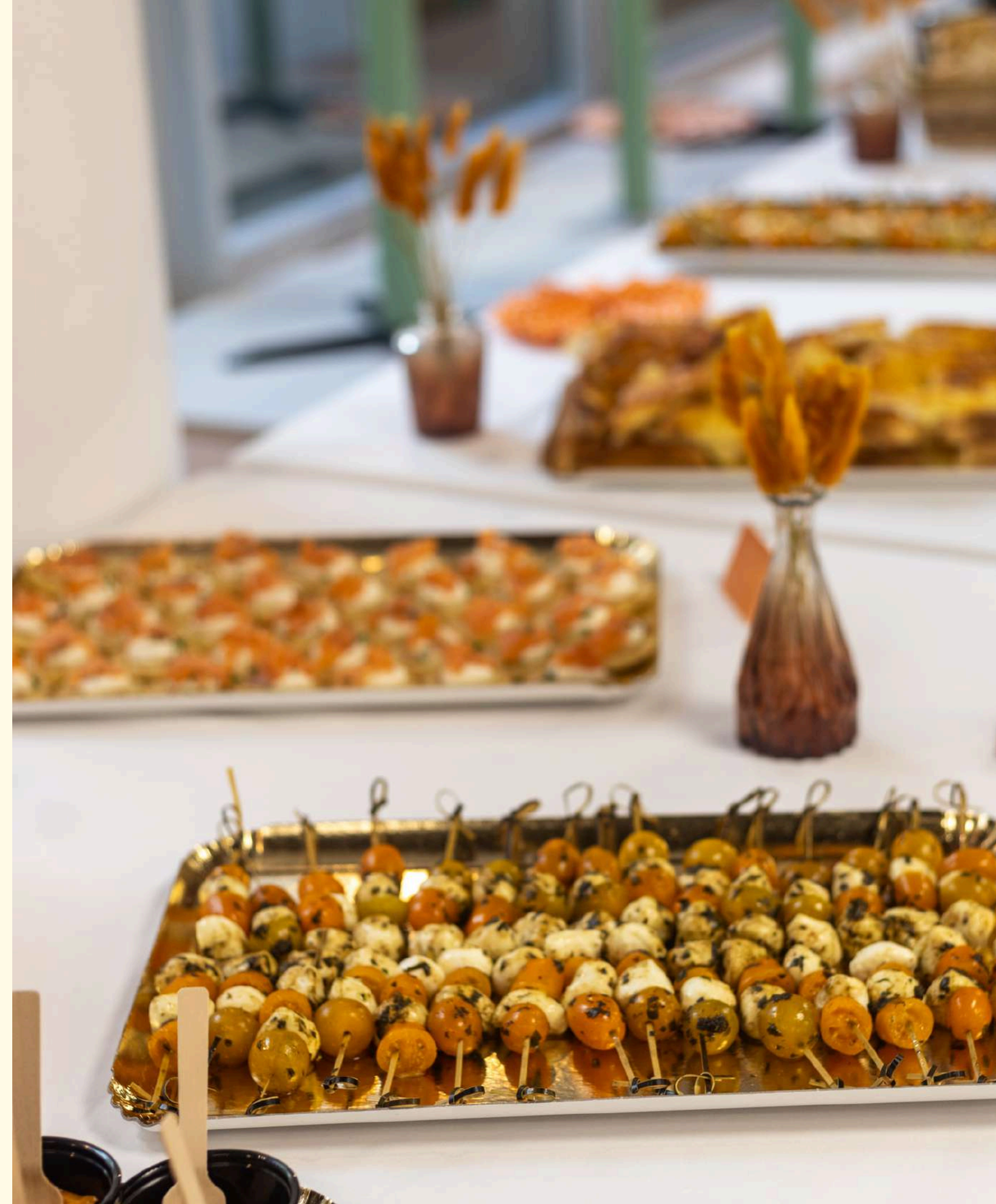
Sésame



COCKTAIL

FORMULES

Chez En 10 Saveurs, on vous simplifie la vie !



Formule cocktail 100% végétarien

Pour un cocktail déjeunatoire réussi, nous vous conseillons 8 pièces salées et 4 pièces sucrées par personne / 24€ HT

Salé

Wrap végétarien

Cream cheese, roquette, petits légumes

Gluten, Lait

Wrap végan 

Houmous de pois chiches, roquette, petits légumes

Gluten, Sésame

Pizza margarita

Tomate, mozzarella, pâte à pizza

Gluten, Lait

Empanadas végétarien

Houmous, carottes, pois chiches

Gluten, Sésame, Œuf

Mini tartelette chèvre épinards

Chèvre, épinards

Gluten, Lait, Œuf

Mini tartelette ricotta et tomates séchées

Ricotta, tomates séchées

Gluten, Lait, Œuf

Cannelé comté cumin

Comté, cumin

Gluten, Œuf, Lait

Verrine quinoa fêta et légumes croquants 

Quinoa, fêta, légumes

Lait

Pour les gourmands, nous conseillons une planche de fromages ou de crudités en supplément

Sucré

Mini tartelette fruit et crème patissière

Fruit, crème patissière

Gluten, Lait, Œuf

Mini tartelette caramel au beurre salé

Caramel au beurre salé

Gluten, Lait, œuf

Mini fondant au chocolat

Chocolat

Lait, Œuf, Gluten

Brochette de fruits 

Fruit



Sans gluten



Végétarien



Végan

Formule cocktail classique

Pour un cocktail déjeunatoire réussi, nous vous conseillons 8 pièces salées et 4 pièces sucrées par personne / 25€ HT

Salé

Wrap cream cheese, poulet, roquette et petits légumes

Cream cheese, poulet, roquette, petits légumes

Gluten, Lait

Wrap végétarien 

Cream cheese, roquette, petits légumes

Gluten, Lait

Blini saumon fumé

Saumon fumé, crème fraîche citronnée, ciboulette

Gluten, Œuf, Lait, Poisson

Brochette comté, pomme et magret de canard 

Comté, pomme, magret de canard

Lait, Sulfites

Oroque-monsieur

Pain, jambon, sauce béchamel, fromage

Gluten, Œuf, Lait

Pizza margarita 

Tomate, mozzarella, pâte à pizza

Gluten, Lait

Empanadas végétarien 

Houmous, carottes, pois chiches

Gluten, Lait, Sésame, Œuf

Verrine quinoa fêta et légumes croquants  

Quinoa, fêta, légumes de saison

Lait

Pour les gourmands, nous conseillons une planche de fromages, de charcuterie ou de crudités en supplément

Sucré

Mini tartelette fruit et crème patissière

Fruit, crème patissière

Gluten, Lait, Œuf

Mini tartelette caramel au beurre salé

Caramel au beurre salé

Gluten, Lait, Œuf

Mini fondant au chocolat

Chocolat

Lait, Œuf, Gluten

Brochette de fruits 

Fruit



Sans gluten



Végétarien



Végan

COCKTAIL

PIÈCES SALÉES



Mini empanadas

Empanadas boeuf-raisins secs marinés au pinot noir

Boeuf, raisins secs, pinot noir
Gluten, Sulfites, Lait, Œuf

Empanadas jurassien

Lardons, comté, oignons, crème fraîche
Gluten, Lait, Œuf

Empanadas thon tomates

Thon, tomates
Gluten, Lait, Poisson, Œuf

Empanadas végétarien 

Houmous, carottes, pois chiches
Gluten, Lait, Sésame, Œuf

Empanadas Poulet

Poivron, poulet, oignon, sauce tomate
Gluten, Lait, Œuf

Plateau de 20 mini empanadas : 45 € HT



Mini wraps

Wrap cream cheese, poulet, roquette et petits légumes

Cream cheese, poulet, roquette, petits légumes

Gluten, Lait

Wrap végétarien 

Cream cheese, roquette, petits légumes

Gluten, Lait

Wrap cream cheese saumon avocat roquette

Cream cheese, saumon, avocat, roquette

Gluten, Lait, Poisson

Wrap végétarien 

Houmous de pois chiches, roquette et petits légumes

Gluten, Sésame

Wrap cream cheese fêta jambon pesto

Cream cheese, fêta, jambon, pesto

Gluten, Lait, Fruits à coque

Wrap chèvre miel carottes roquette 

Chèvre, miel, carottes, roquette

Gluten, Lait



Plateau de 20 mini wraps : 40 € HT

Brochettes



Brochette comté, pomme et magret de canard

Comté, pomme, magret de canard

Lait

Brochette crevette, chorizo

Crevette, chorizo, sauce teriyaki

Poisson, Crustacés, Sulfites

Brochette patate douce, poivrons, chorizo

Patate douce, poivrons, chorizo

Sulfites

Brochette raisin, comté, jambon cru

Raisin, comté, jambon cru

Lait, Sulfites

Brochette tomate, saumon, pomme de terre

Tomate, saumon fumé, pomme de terre

Poisson, Sésame

Brochette tomate, mozzarella, pesto 

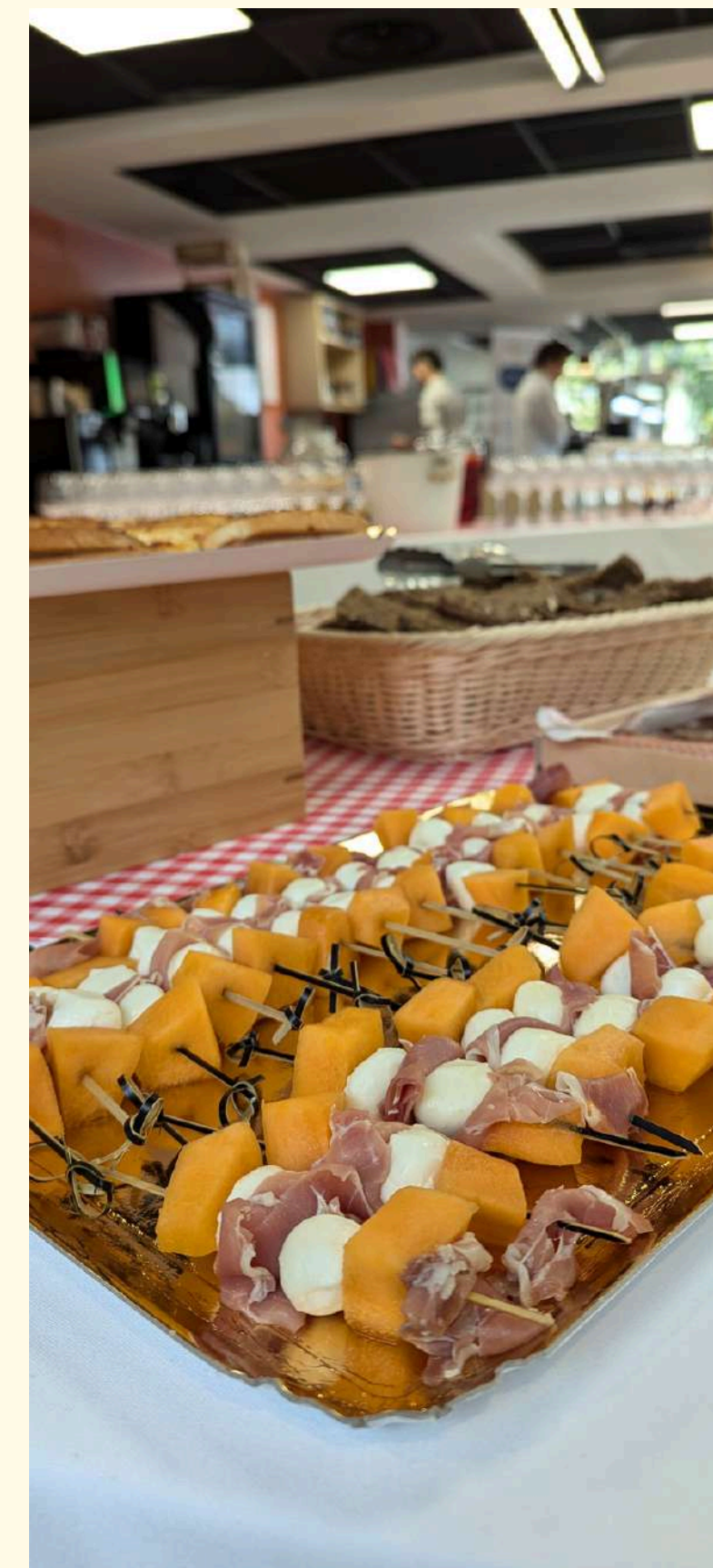
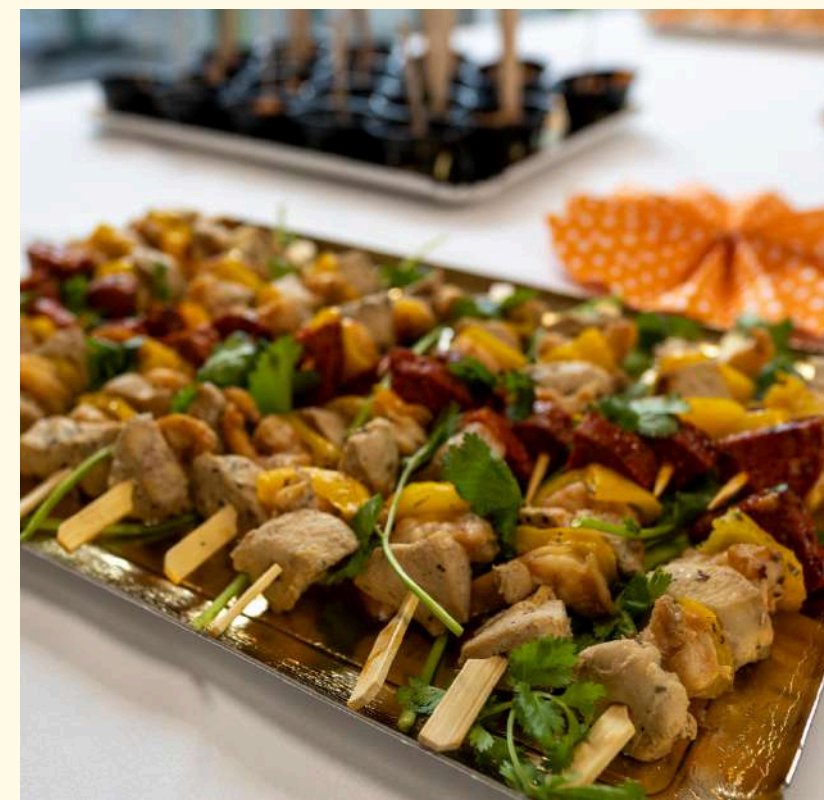
Tomate, mozzarella, pesto

Lait, Fruits à coque

Brochette melon, mozzarella, jambon cru

Melon, mozzarella, jambon cru

Lait, Sulfites



Plateau de 20 mini brochettes : 50 € HT

Mini tartelettes

Mini tartelette ricotta et tomates séchées 

Ricotta, tomates séchées
Gluten, Lait, Œuf

Mini tartelette chèvre épinards 

Chèvre, épinards
Gluten, Lait, Œuf

Mini tartelette houmous de betterave et chèvre 

Houmous de betterave, chèvre
Gluten, Lait, Sésame, Œuf

Mini tartelette comté bacon

Comté, bacon
Gluten, Lait, Œuf



Plateau de 20 mini tartelettes : 35 € HT

Planches

Charcuterie avec pain
Gluten, Sulfites

Une planche pour 10 personnes : 35 € HT

Fromage avec pain 
Lait, Gluten

Une planche pour 10 personnes : 35€ HT

Crudités avec sauce 
*Œufs, Lait, Soja, Sulfites**

**Concernent les sauces possibles : tzatziki ou houmous*

Une planche pour 10 personnes : 30 € HT

Bouchées salées

Cannelé champignons jambon blanc

Champignons, jambon blanc
Gluten, Lait, Œuf, Sulfites

Cannelé comté cumin 

Comté, cumin
Gluten, Œuf, Lait

Blini saumon fumé

Saumon fumé, crème fraîche citronnée, ciboulette
Gluten, Œuf, Lait, Poisson

Pita houmous de betterave 

Houmous de betterave
Gluten, Sésame

Madeleine chèvre et tomates séchées 

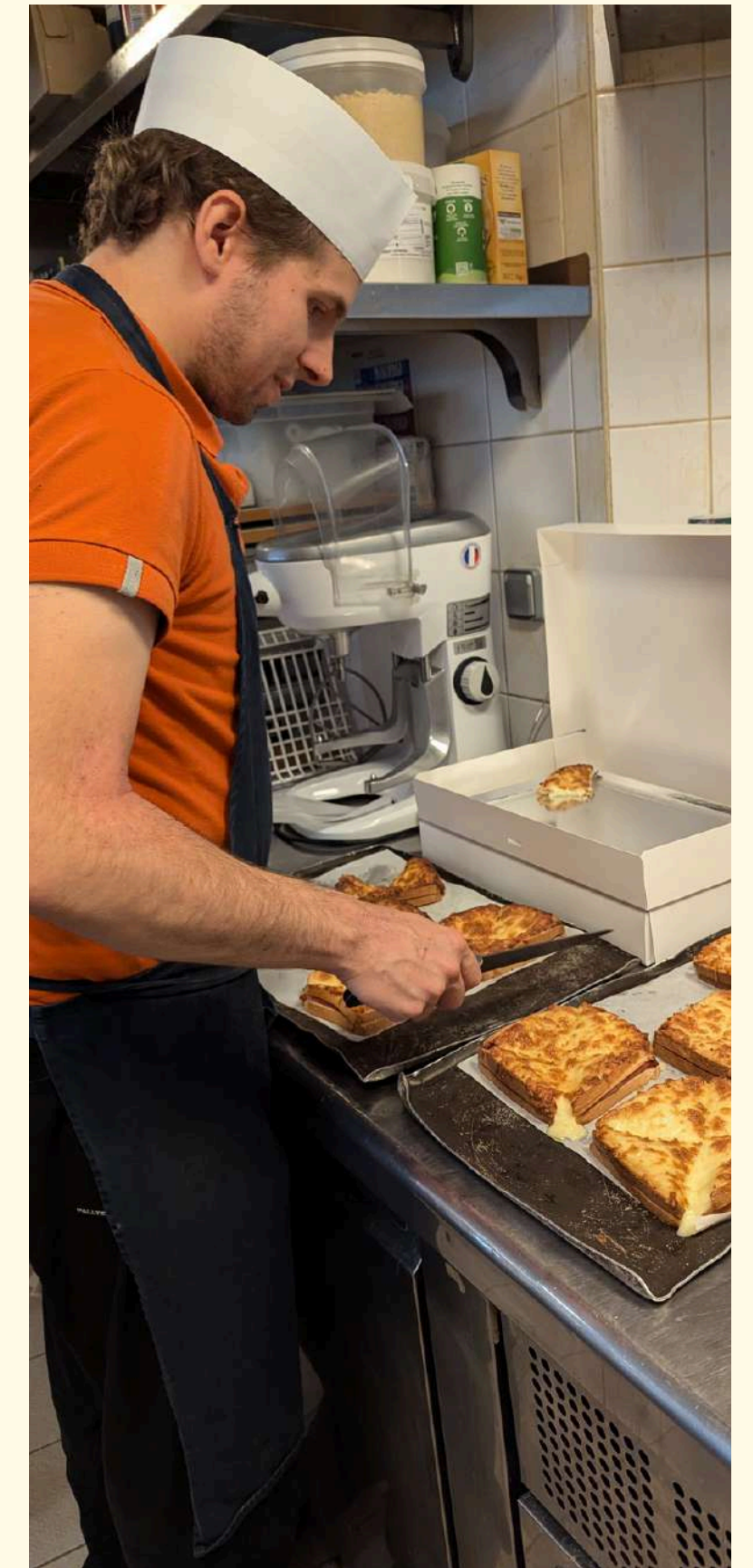
Chèvre, tomates séchées
Gluten, Œuf, Lait

Croque-monsieur

Pain, jambon, sauce béchamel, fromage
Gluten, Œuf, Lait

Pizza margarita 

Tomate, mozzarella, pâte à pizza
Gluten, Lait



Bouchées salées

Navette poulet curry

Poulet, curry
Gluten, Lait, Œuf, Sésame

Navette crème de thon

Crème de thon
Gluten, Lait, Œuf, Poisson

Navette comté tomate 

Comté, tomate
Gluten, Lait, Œuf

Pita houmous avocat carottes râpées fête 

Houmous avocat, carotte râpées, fête
Gluten, Lait, Sésame

Pita ricotta pesto mortadelle

Ricotta, pesto, mortadelle
Gluten, Lait, Fruits à coque

Burger végétarien 

Petits légumes de saisons
Gluten, Œuf, Lait, Sésame

Burger poulet

Poulet, petits légumes de saison
Gluten, Œuf, Lait, Sésame

Friand au chili

Gluten, Œuf, Lait



Verrines salées

Tartare saumon avocat

Saumon, avocat

Poisson



Taboulé citron confit et menthe

Citron confit, menthe



Quinoa, feta et petits légumes croquants

Quinoa, fêta, petits légumes

Lait



Chèvre magret de canard et pomme

Chèvre, magret de canard, pomme

Lait, Sulfites



Pommes de terre, saumon fumé, roquette

Pomme de terre, saumon fumé, roquette

Poisson



Lentilles corail, crème de coco curry

Lentilles de corail, crème de coco, curry

Sésame



Tomates, billes de mozzarella, pesto et parmesan

Tomates cerises, billes de mozzarella, pesto, parmesan

Lait, fruits à coque (pignons dans le pesto)



Tomates, concombre, fêta

Tomates, concombre, feta

Lait



Lentilles saumon fumé ciboulette

Lentilles, saumon fumé, ciboulette

Poisson



Foie gras, pain d'épices et confit d'oignon

Foie gras, pain d'épices, confit d'oignon

Gluten, Sulfites

Méli-mélo melon pastèque menthe

Melon, pastèque, feuilles de menthe



Plateau de 10 verrines salées : à partir de 25 € HT



COCKTAIL

PIÈCES SUCRÉES



Verrines sucrées

Crumble pommes

Pommes, farine, sucre, beurre

Gluten, Lait

Panna cotta coulis fruits rouges ou caramel au beurre salé

Crème entière, sucre, vanille, gélatine, fruits rouges

Lait, Gélatine

Fondant au chocolat

Chocolat noir, beurre, sucre, œufs, farine de blé

Gluten, Lait, œuf

Flan coco

Lait concentré sucré, lait de coco, œufs

Lait, œuf

Banoffee

Crumble, beurre, banane, chocolat, crème

Gluten, Lait, Œuf

Cheese cake citron

Spéculoos, beurre, mascarpone, œufs, sucre, citron

Gluten, Lait, Œuf

Compote pomme cannelle

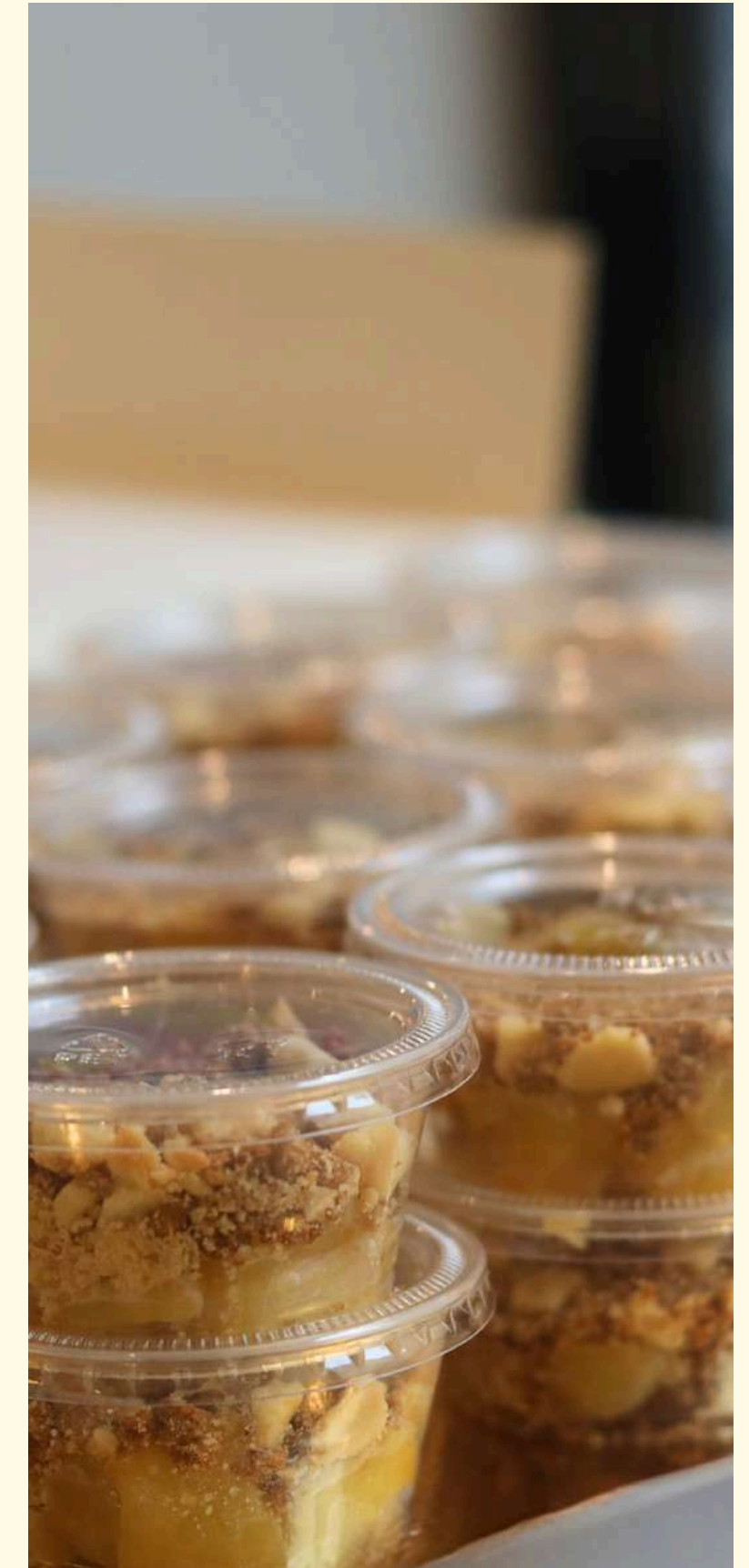


Pommes, sucre, cannelle, jus de citron

Salade de fruits de saison



Fruit



Plateau de 20 mini verrines sucrées : 50 € HT

Bouchées sucrées

Financier coco chocolat

Coco, chocolat
Gluten, Œuf, Lait

Financier aux amandes

Amandes
Gluten, Œuf, Lait

Biscuits personnalisés

Gluten, Œuf, Lait

Brownie chocolat noisette

Chocolat, noisette
Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque

Carrot cake

Carotte
Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque

Cookies chocolat pecan

Chocolat, pecan
Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque

Cannelé chocolat

Chocolat
Gluten, Œuf, Lait

Brochettes de fruits de saison

Fruits de saison



COCKTAIL

BUFFET

Découvrez nos formules buffet : grands sandwiches / salades à partager / dessert et boissons : à partir de 20 € HT par personne



Sandwichs

Club sandwich houmous, avocat, carottes, feta 

Houmous, avocat, carottes, fêta
Gluten, Sésame

Club sandwich poulet curry, légumes de saison

Poulet, curry, légumes de saison
Gluten, Lait, Sésame

Pain nordique, cream cheese, saumon

Cream cheese, saumon, roquette, légumes de saison
Gluten, Lait, Poisson

Pain nordique, cream cheese, poulet pesto

Cream cheese, poulet, pesto, roquette, légumes de saison
Gluten, Lait, Fruits à coque

Pain nordique, cream cheese, thon

Cream cheese, thon, roquette, légumes de saison
Gluten, Lait, Poisson

Bagels

Bagel cream cheese, saumon, avocat et roquette

Cream cheese, saumon, avocat, roquette
Gluten, Lait, Poisson, Sésame

Bagel cream cheese, légumes de saison et roquette 

Cream cheese, légumes de saison, roquette
Gluten, Lait, Sésame



Wraps

Wrap cream cheese, poulet, roquette et petits légumes

Cream cheese, poulet, roquette, petits légumes

Gluten, Lait

Wrap végétarien 

Cream cheese, roquette, petits légumes

Gluten, Lait

Wrap cream cheese saumon avocat roquette

Cream cheese, saumon, avocat, roquette

Gluten, Lait, Poisson

Wrap végan 

Houmous de pois chiches, roquette et petits légumes

Gluten, Sésame

Wrap cream cheese fêta jambon pesto

Cream cheese, fêta, jambon, pesto

Gluten, Lait, Fruits à coque

Wrap chèvre miel 

Chèvre, miel, carottes, roquette

Gluten, Lait

Wrap sauce tomate, poulet, poivrons et petits légumes

Sauce tomate, poulet, poivrons, petits légumes

Gluten



Bar à salades

Salade césar

Laitue, poulet, œuf, parmesan, croûtons
Gluten, Œufs, Lait

Salade italienne

Pâtes, jambon sec, mozzarella, pesto
Gluten, Lait, fruits à coque

Salade végétarienne

Quinoa, fêta, petits légumes
Lait

Salade vegan

Lentilles corail, pois chiches, roquette, carottes, cerneaux de noix
Fruits à coque

Salade norvégienne

Pommes de terres, saumon fumé, roquette, petites légumes
Poisson



Bar à salades :
Un saladier pour 10 personnes : 70 € HT

COCKTAIL

PETIT DÉJEUNER ET GOÛTER



Les classiques

Mini viennoiserie (pain au chocolat, croissant, pain aux raisins)

Gluten, œuf, Lait

Brioche pralinée

Gluten, œuf, Lait

Roulé à la cannelle

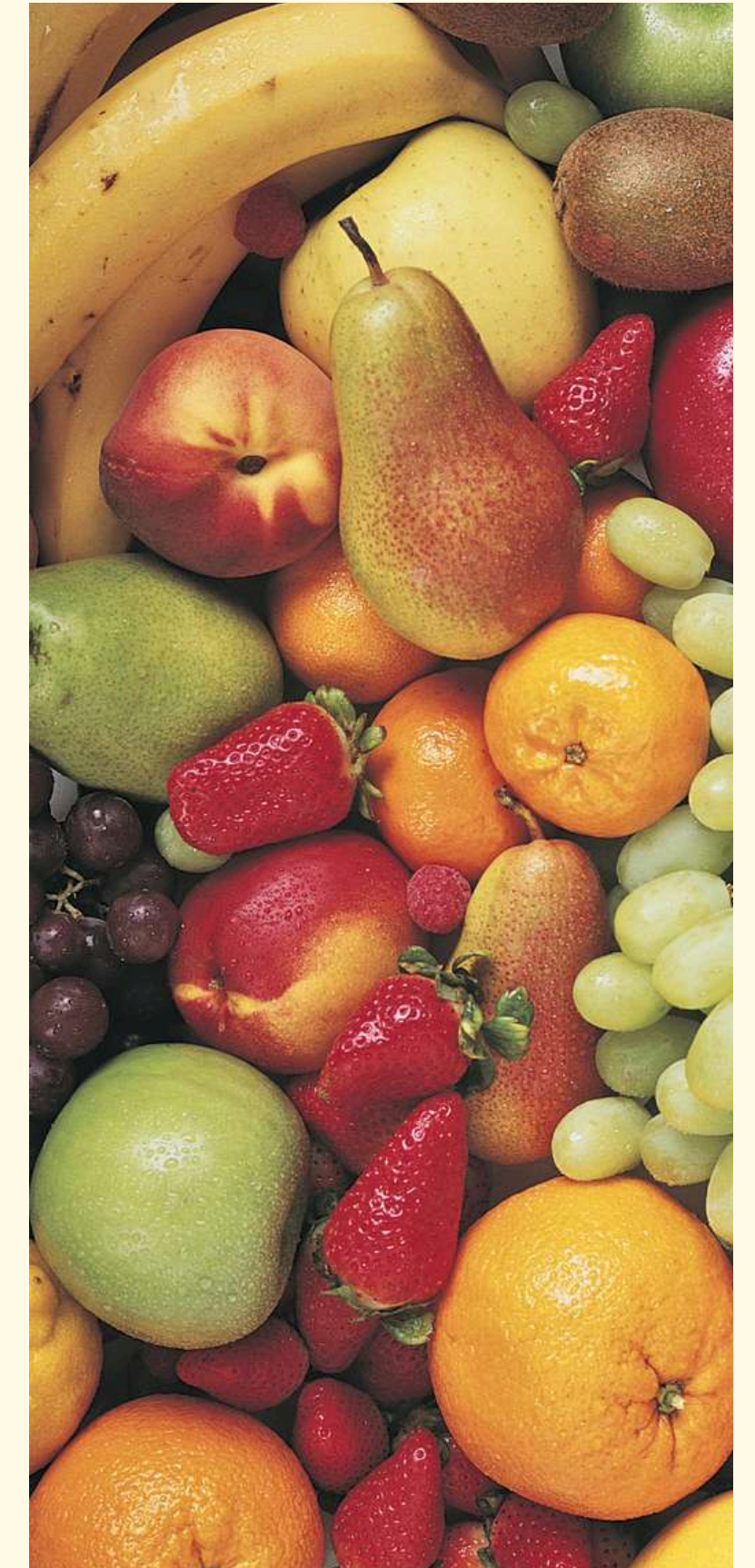
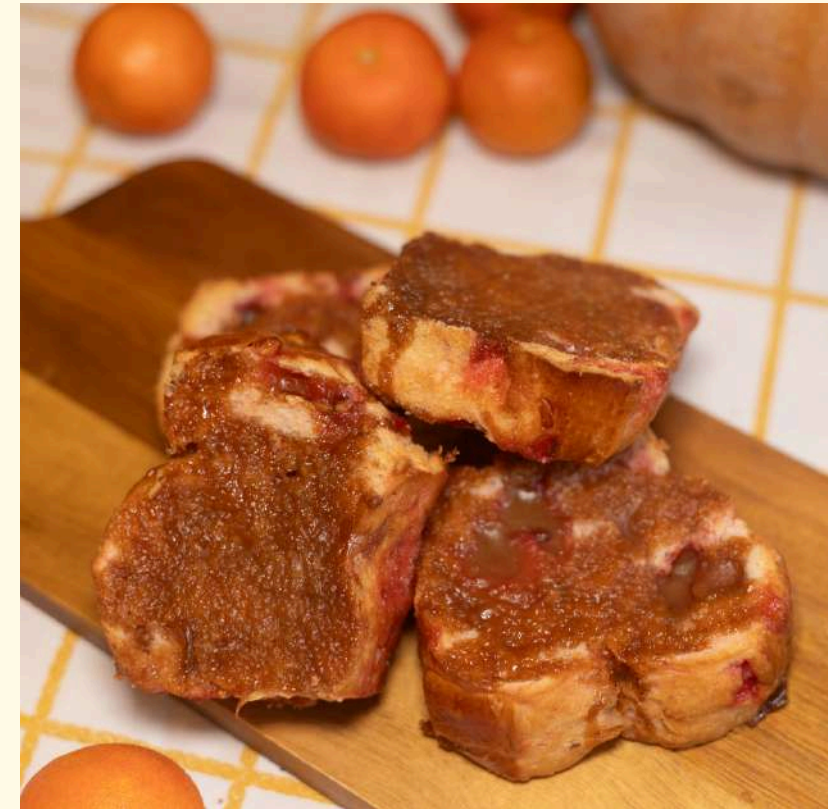
Gluten, œuf, Lait, Soja

Corbeille de fruits

Thermos de café pour 10 personnes

Thé d'eau chaude + sachets de thé pour 5 personnes

Jus



Nos créations

Mini financier chocolat

Chocolat

Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque

Mini financier amandes

Amandes

Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque

Mini cannelé chocolat

Chocolat

Gluten, Œuf, Lactose

Chouquette

Pâte à chou, sucre

Gluten, Œuf, Lait

Petit-beurre personnalisé

Beurre, sucre, farine, eau

Gluten, Œuf, Lait

Brownie chocolat noisettes

Chocolat, noisettes

Gluten, Œuf, Lait, Fruits à coque

Madeleine vanille

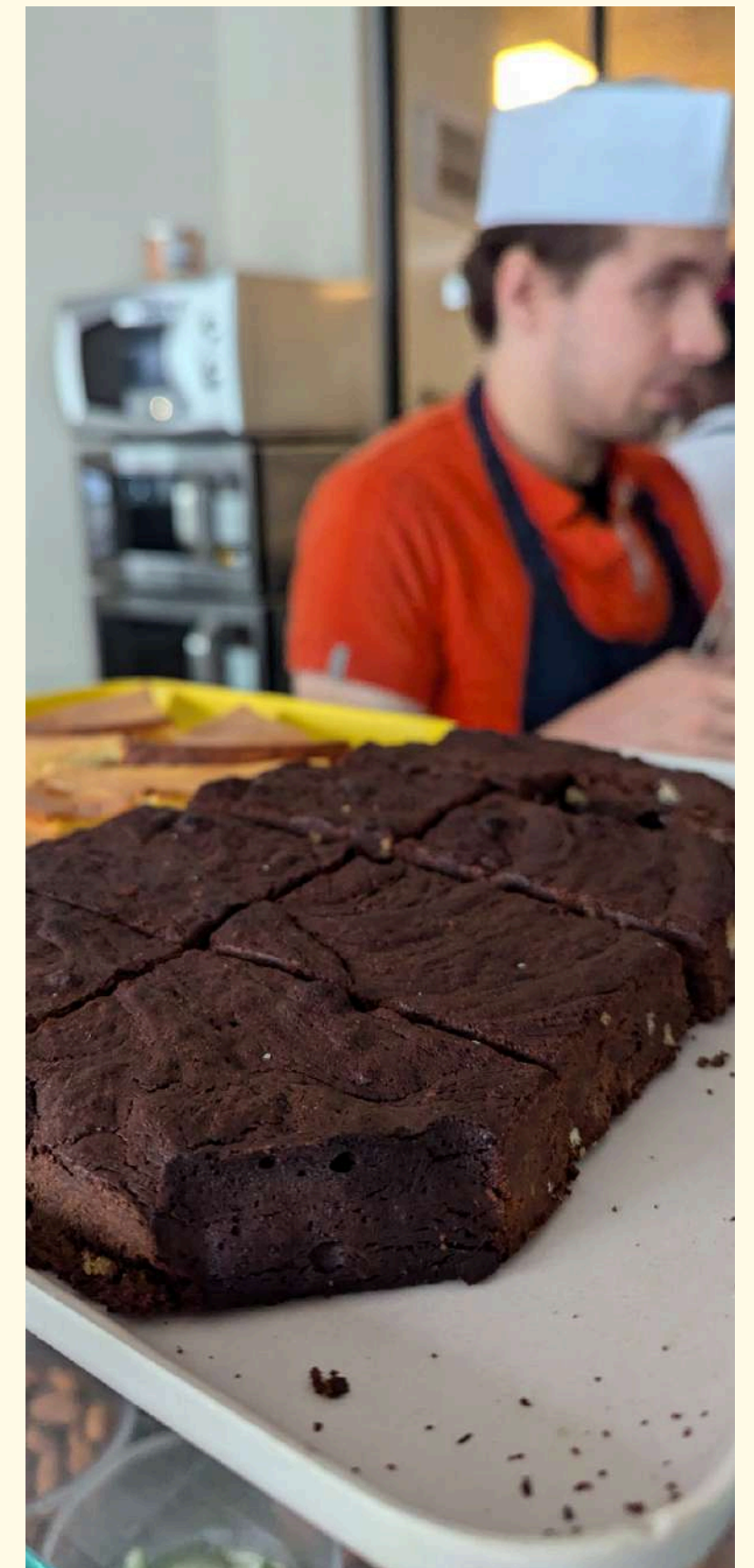
Vanille

Gluten, Œuf, Lait

Madeleine chocolat

Chocolat

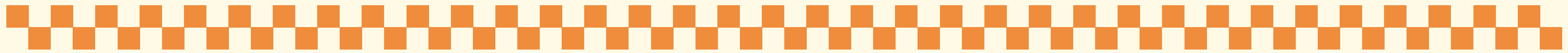
Gluten, Œuf, Lait




COCKTAIL


BOISSONS






Sans alcool

Badoit 75cl 

Evian 75 cl 

Cola 75 cl 

Thé glacé 75 cl 

Jus de pommes pétillant ESAT TROMELIN 75 cl

Jus de pommes classique ESAT TROMELIN 1l

Café 1 thermos pour 10 personnes

Thé 1 thermos d'eau chaude pour 5 personnes



Avec alcool

Bière Moulin des Moines petit épeautre ou châtaigne 33cl

Cidre Esat Tromelin 75cl

Vin blanc Esat Grande Arche Anjou blanc sec 75cl

Vin rouge Bordeaux Haut Médoc Château Villambis 75cl

Champagne brut Esat de Sezanne 75 cl





Zones de livraison : PARIS et 92
Autres zones sur demande

Frais de livraison : à partir de 40 € HT pour une
livraison en vélo cargo.

Le prix de la livraison dépend de la zone de
livraison et du volume de commande.

Minimum de commande : 100 € HT

POUR VOUS ACCOMPAGNER
DANS VOS PROJETS :

commercial@en10saveurs.com

06 98 43 01 42

en10saveurs.com