



Fika Traiteur

Catalogue

AUTOMNE 2025

www.fika-traiteur.fr

Sommaire

3 - QUI SOMMES-NOUS ?

5 - PETIT-DÉJEUNER & PAUSES GOURMANDES

8 - PLATEAUX REPAS

12 - COCKTAILS & BUFFETS

17 - NOS CRÉATIONS

19 - NOS BOISSONS

21 - NOS ENGAGEMENTS

23 - ILS NOUS FONT CONFIANCE

24 - CONTACTS

Qui sommes-nous ?

Chez Fika, nous pensons que la cuisine est **un levier d'inclusion puissant.**

Chaque jour, nos plats sont imaginés et préparés main dans la main **avec des cuisiniers en situation de handicap**, au sein de nos ateliers et **de nos ESAT partenaires.**

Derrière chaque bouchée, il y a du savoir-faire, de la fierté, et la volonté de redonner toute sa place au travail humain.

Notre mission : montrer que nous pouvons conjuguer **excellence culinaire et engagement social**, sans rien sacrifier au plaisir.



De la terre à l'assiette, nous sélectionnons des **produits locaux, de saison et issus de filières responsables.**

Nos menus évoluent **au rythme des récoltes** et des producteurs partenaires qui nous entourent.

Lutter contre **le gaspillage, privilégier le végétal, valoriser chaque ingrédient** : c'est notre façon de cuisiner le monde de demain. Un futur **plus juste, plus durable, et plus savoureux.**

Au menu...



PETIT-DÉJEUNERS & PAUSES CAFÉ



Nos formules



Classique - 9,50€ HT / pers

- **2 pièces / personne** : brioches, viennoiseries, cakes...
 - **Jus de fruits artisanaux** - ESAT Val de Vay
 - **Café** - Grain de Sail
 - **Thé** - ESAT Château Bellevue
- ❖ Un petit-déjeuner convivial et artisanal, parfait pour bien commencer la journée.



Gourmande - 14,50€ HT / pers

- **4 pièces / personne** : brioches, viennoiseries, cakes...
 - **1 brochette de fruits / personne ou fruits frais**
 - **Jus de fruits artisanaux** - ESAT Val de Vay
 - **Café** - Grain de Sail
 - **Thé** - ESAT Château Bellevue
- ❖ Un petit-déjeuner complet et raffiné, pour les grands appétits et les beaux moments de partage.



Vitaminée - 11,00€ HT / pers

- **2 pièces / personne** : brioches, viennoiseries, cakes...
 - **1 brochette de fruits / personne ou fruits frais**
 - **Jus de fruits artisanaux** - ESAT Val de Vay
 - **Café** - Grain de Sail
 - **Thé** - ESAT Château Bellevue
- ❖ Une formule légère et colorée, pour faire le plein d'énergie et de bonne humeur.

Toutes nos pièces sont réalisées artisanalement au sein de **nos ESAT partenaires**, par des personnes en situation de handicap.

Nos formules

Séminaire | Sur devis

Transformez vos réunions et séminaires en vrais moments de convivialité.

Du petit-déjeuner au cocktail, on s'occupe de tout. Avec des produits de saison, 100% maison et préparés avec soin.

- ❖ Des pauses qui créent du lien, aussi gourmandes qu'inspirantes.



Sur-mesure | Sur devis

Un format unique ou une envie particulière ?

On le crée avec vous ! Buffet vitaminé, pause sucrée, table végétale... nos équipes conçoivent une expérience à votre image et adaptable à tous les régimes.

- ❖ Une offre 100 % personnalisée, pour surprendre et régaler vos convives.



Toutes nos pièces sont réalisées artisanalement au sein de nos ESAT partenaires, par des personnes en situation de handicap.

PLATEAUX REPAS



Nos formules



Essentielle – à partir de 14,00 € HT / pers

Une formule pratique et gourmande autour d'**une focaccia artisanale** (poulet, thon, canard ou veggie), accompagnée d'un **cake du moment** ou d'un **dessert maison**.

Les favoris chez Fika :

- Focaccia à l'effiloché de canard, parmesan & roquette
- Cookie tout choco de notre enfance

❖ *Idéale pour vos déjeuners d'équipe ou journées de formation : simple, savoureuse et 100 % maison.*

Équilibrée – à partir de 18,50 € HT / pers

Une formule **entrée / plat ou plat / dessert**, servie en **bocaux consignés** et préparée avec des **produits locaux et de saison**.

Les favoris chez Fika :

- Fenouil caramélisé, pomelos & mozzarella crémeuse
- Crumble salé d'automne : courge & poire
- Tarte aux pommes "grand-mère"

❖ *Une pause déjeuner saine et soignée, préparée dans nos ateliers inclusifs.*



Signature – à partir de 24,00 € HT / pers

Une formule **entrée, plat, dessert** raffinée, pensée pour vos **moments d'exception**.

Les favoris chez Fika :

- Salade de stracciatella, crème de poireaux & oranges
- Bourguignon de champignons
- Trio gourmand (financier, choux pralinés & tartelette)

❖ *Pour vos déjeuners clients ou occasions spéciales : un menu complet, durable et plein de saveurs.*



EXEMPLE DE MENU

balade d'automne

Entrées :

- Velouté de duxelles de champignons et crème persillée
- Tatin de betteraves au miel, stracciatella fondante & ciboulette fraîche

Plats :

- Salade César d'automne, légumes rôtis & copeaux de parmesan
- Quinoa à la courge rôtie, confit d'oignons & fêta crémeuse

Desserts :

- Crumble de fruits d'automne
- Tiramisu fleuri aux biscuits roses de Reims



MINIMUM DE
COMMANDÉ

10



À PARTIR
DE

18,50 €



LIVRÉ EN
bocaux
consignés

EXEMPLE DE MENU

savoureurs d'ici & d'ailleurs

Entrées :

- Velouté de courge & éclats de noisettes torréfiées
- Tatin d'échalotes confites, herbes de Provence et stracciatella fondante

Plats :

- Salade de quinoa, truite fumée, légumes rôtis & pickles. Vinaigrette au wasabi
- Nouilles sautées aux légumes croquants & pousses de soja

Desserts :

- Pana cotta verte : kiwi et crème vanillée
- Tarte fine du moment



MINIMUM DE
COMMANDE

10

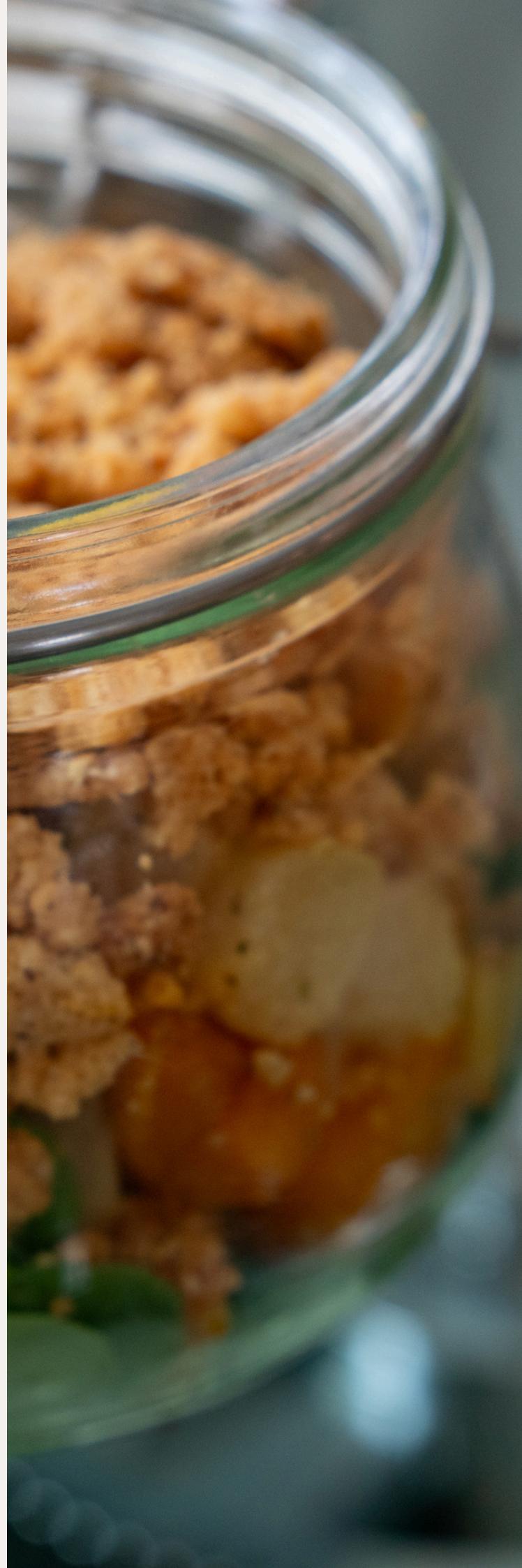


À PARTIR
DE

18,500 €



LIVRÉ EN
bocaux
consignés



COCKTAILS & BUFFETS



Nos formules cocktails



Amuse-bouche : 3 pièces – 8€ HT / pers

3 bouchées salées ou sucrées, à picorer lors d'un cocktail ou en ouverture d'un repas.

Les favoris chez Fika :

- Bouchées de carottes confites à l'orange, chantilly au curry de Madras
- Tartelette d'oignons en trois textures : pickles, confits et oignons rings croustillants
- Tiramitruffes au café



Cocktail apéritif : 8 pièces – 17€ HT / pers

Une sélection salée-sucrée pleine de caractère, idéale pour un apéritif chic et convivial.

Les favoris chez Fika :

- Tartelette effiloché de canard et brunoise de pommes au balsamique
- Brochette de courge en deux façons & fêta crémeuse
- Mini carrot cake aux épices douces



Cocktail lunch : 12 pièces – 25€ HT / pers

Un cocktail complet, coloré et responsable signé Fika. Idéal pour vos déjeuners debout ou évènements de networking.

Les favoris chez Fika :

- Mini burger : effiloché de canard, oignons caramélisés & mayonnaise à l'ancienne
- Wrap de truite fumée & pickles de légumes croquants
- Choux pralinés graines de courge & vanille de Madagascar

Nos formules cocktails

Cocktail dinatoire : 12 pièces - 25€ HT / pers

Un dîner debout complet, idéal pour vos soirées d'entreprise ou réceptions conviviales.

Les favoris chez Fika :

- Maki de poulet, carottes confites & nori
- Navette de radis noir, truite fumée & crème citronnée
- Tartelettes aux pralines roses



Cocktail festif : 12 pièces - 28€ HT / pers

Une formule raffinée pour vos soirées d'exception.

Des bouchées créatives, visuelles et pleines de caractère, à la fois élégantes et gourmandes.

Les favoris chez Fika :

- Velouté de châtaignes & lait d'avoine, éclats de noisettes
- Oeufs mimosa revisités, crème de panais & huile de truffe
- Mini sablés aux agrumes & gingembre confit



Offre sur-mesure | Sur devis

Chez Fika, tout est modulable : nombre de pièces, régimes alimentaires, soirées à thème, cooking shows... On imagine avec vous un cocktail à votre image : original, gourmand et plein de sens.

Une offre vraiment sur mesure, du choix des bouchées à la mise en scène de votre événement.





EXEMPLE DE MENU - 8 PIÈCES

jardin d'automne

- **Tartelette de rentrée** : carottes au cumin & pickles de raisin
- **Tatin champêtre** : champignons au miel, stracciatella & ciboulette fraîche
- **Oeufs mimosa revisités** : mayonnaise à l'infusion de betteraves & fleurs séchées
- **Brochette de courge en 2 façons**, marinade à l'orange & fêta
- **Velouté d'automne** : céleri-rave, golden delicious & crème au thym
- **Mini quiche du moment** : champignons, crème persillée & oignons doux
- **Tiramisu enchanté** : biscuits roses de Reims & mascarpone à la rose
- **Choux pralinés noisettes & vanille de Madagascar**



MINIMUM DE
COMMANDE

10



À PARTIR
DE

17 €
HT / PERS



DÉCLINABLE
EN
sans gluten
sans lactose

EXEMPLE DE MENU - 8 PIÈCES

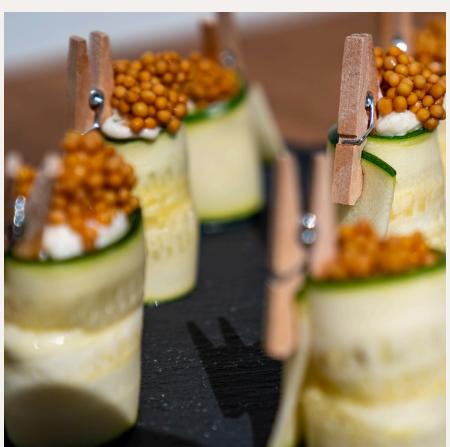
escapade gourmande

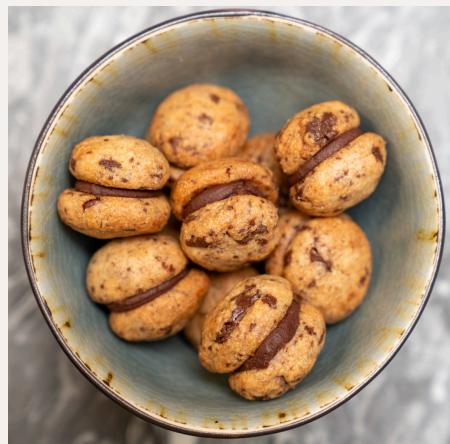
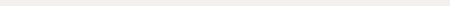
- **Tartelette d'automne** : effiloché de canard, cream cheese, figues & éclats de noix
- **Mini burger** : poulet rôti, choux croquant & mayonnaise citronnée
- **Navette de radis noir**, truite fumée & crème citronnée
- **Velouté réconfortant** : courge & éclats de noisettes torréfiées
- **Tatin d'échalotes confites** & stracciatella fondante
- **Choux salé** : chèvre, miel & noix
- **Cookirons tout choco**
- **Moelleux aux amandes**

MINIMUM DE COMMANDE 10	À PARTIR DE 17 €	DÉCLINABLE EN sans gluten sans lactose



Nos créations...





NOS BOISSONS



Nos produits



JUS ARTISANAUX - ESAT VAL DE VAY

- Pomme
- Pomme / Kiwi
- Pomme / Citron
- Pomme / Myrtille
- ...

100 % fruits, 100 % inclusifs, pressés et mis en bouteille par des travailleurs en situation de handicap.



CHAMPAGNE - BLIARD MORISSET

Maison familiale engagée, finesse & élégance à chaque bulle.

Un champagne responsable, parfait pour vos moments d'exception.



VINS - ESAT LA REBELLERIE (ANJOU)

Rouges, blancs, rosés & crémants, produits par des vignerons en situation de handicap.

Des bouteilles qui ont du sens, du caractère et beaucoup de cœur.



CAFÉ & THÉ

- Café Grain de Sail : bio, équitable et transporté à la voile.
- Thé de l'ESAT Château Bellevue : une pause bien-être et solidaire.

Chaque tasse soutient une filière plus juste et humaine.

NOS ENGAGEMENTS

INCLUSION, PARTAGE, RESPONSABILITÉ



Chez **Fika Traiteur**, nos engagements ne se limitent pas à une promesse : ils façonnent chaque étape de notre travail, de la terre à l'assiette.

Nous travaillons main dans la main avec des **ESAT et Entreprises Adaptées** à chaque maillon de notre chaîne : **production agricole, préparation culinaire et service.**

Ce modèle collaboratif nous permet de proposer des **pièces de qualité**, avec un **impact social fort** et une **maîtrise territoriale** à taille humaine.

Nos matières premières proviennent en majorité d'**ESAT agricoles français et de structures engagées** comme **Atypique**, qui valorise les fruits et légumes retirés des circuits classiques. Quand nos besoins dépassent ces canaux, nous nous tournons vers des **fournisseurs responsables** et des producteurs locaux partageant nos valeurs.

Côté boissons, nous privilégions des acteurs qui donnent du sens au commerce, à l'image de **Grain de Sail**, un café bio, équitable et transporté à la voile depuis l'Amérique centrale.

Nous concevons **nos menus au fil des saisons**, en produisant la juste quantité pour limiter le gaspillage alimentaire.

Les éventuels surplus sont **redistribués à l'association Cop1 - Solidarités Étudiantes**, pour offrir une seconde vie à nos produits tout en soutenant les jeunes en situation de précarité.

Nos recettes, à **dominante végétale**, et **nos contenants consignables ou recyclables**, s'inscrivent dans une démarche globale de réduction d'empreinte carbone, sans jamais renoncer au goût, au sens ni à la convivialité.

Chez Fika, nos engagements ne sont pas un argument, c'est notre manière de travailler.

Derrière chaque produit, il y a une histoire, des visages, une fierté.

On veut prouver qu'une autre façon de cuisiner et d'entreprendre est possible : plus humaine, plus locale, et plus juste pour tous.

Alexandre, cofondateur de Fika



C'est pour ces sourires que l'on fait tout ça. Voir nos partenaires et nos équipes fiers, épanouis, reconnus pour leur talent ; c'est ça, la vraie réussite de Fika. On veut prouver qu'en travaillant autrement, avec bienveillance et exigence, on peut créer de la valeur humaine autant que culinaire.

Albane, cofondatrice de Fika

ILS NOUS FONT CONFIANCE



BOSTON
CONSULTING
GROUP



STATION F



Essentiel pour moi



L'ORÉAL



Cité de l'Économie et de la Monnaie



praxedo

SeaBird



philosophie
magazine



J.T.6 Dupont⁷
PARIS 1872



collaboration is the driver



CONTACTS

Nos équipes sont à votre écoute
du lundi au vendredi, de 9h à 19h

06 68 43 84 25 - 06 78 25 85 72

contact@fika-traiteur.fr

6 Avenue Eiffel, 78420 Carrières-sur-Seine



Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux
et sur **www.fika-traiteur.fr**

A wooden table is set up outdoors, featuring a variety of food and drink items. In the foreground, a large stainless steel chafing dish contains a colorful quinoa salad topped with diced strawberries. To the right, a tray holds small glasses filled with a green smoothie or juice, each garnished with a straw. In the background, several bottles of orange juice are lined up, along with a large glass jar containing a light-colored liquid with mint leaves. A plate of small, round, golden-brown pastries sits behind the juice bottles. The scene is bathed in sunlight, casting shadows on the ground.

www.fika-traiteur.fr