

LA P'TITE PAUSE CREOLE TRAITEUR FOOD TRUCK ANTILLAIS

Bienvenue à La P'tite Pause Créole !

Nous vous proposons une cuisine authentique et savoureuse, élaborée avec des produits frais et faits maison. Que ce soit pour vos événements privés ou professionnels, nous sommes là pour apporter le soleil dans vos assiettes. Découvrez nos services et nos offres personnalisées avec ou sans piment.



Mail : Laptitepausecreole@gmail.com

www.laptitepausecreole.com

☎ 06.51.72.07.56

54110 - VARANGEVILLE

**EVENEMENT PRIVÉ ET PROFESSIONNEL
MANIFESTATION – BUFFET
TRAITEUR A DOMICILE**

Des produits frais, fait maison et adaptés à vos goûts

**Un voyage gustatif sans prendre l'avion
Avec ou sans piquant**



Nos Services

- *Traiteur pour particuliers et professionnels (buffets, menus complets).*
- *Food truck pour événements privés ou professionnels.*
- *Vente de spécialités maison sur les marchés (épices et liqueurs).*
- *Prestations personnalisées sur demande.*

Nos prestations

Petit-Déjeuner : La Pause Créole – à partir de 9,90 € TTC / Personnes

Buffets Froids : Buffet Antillais Classique – à partir de 15 € TTC / Personnes

Buffets Chauds : Buffet Créole Gourmand –à partir de 18 € TTC / Personnes

Salade, Plat chaud, dessert - –à partir de 8 € TTC / Personnes

Options Végan & Végétariennes

Nos Desserts

Plateau Subtil : Flan coco, mousse exotique, petit gâteau tamarin.

Plateau Raffiné : Tartelette coco, blanc-manger coco, tourment d'amour.

Gâteaux et Entremets : Amour caché, Robinson, Mont blanc, Layer cakes.

Témoignages Clients

- *"Une expérience culinaire inoubliable, merci à La Ptite Pause Créole !" - Marie L.*
- *"Le buffet créole a été la star de notre soirée. Un régal !" - Julien T.*

Contact & Offres

- *Réduction de 10% pour les commandes de 20 personnes et plus.*
- *Carte Fidélité: 10% ou un produit offert au bout de la 10^{ième} commande.*
- *laptitepausecreole@gmail.com*
- *www.laptitepausecreole.com*









LE PETIT DEJEUNER






Nos Menus

Petit-Déjeuner






Le French dej – 9,90 € TTC / Personne

-  Mini viennoiseries : croissant, pain au chocolat & pain aux raisins
-  Jus de fruit : orange, pomme ou raisin
-  Thermos de café /sachets thé 1 Litre
-  Vaisselles jetables & dosettes de sucre







La dej créole - 11€ TTC par Personne

-  Pain au beurre, biscuit créole maison.
-  Viennoiseries des îles (coco, goyave, banane)
-  Jus de fruit : Ananas, passion, ou goyave
-  Thermos de café /thé 1 Litre
-  Vaisselles jetables & dosettes de sucre

La Pause Gourmande – 12.50€ TTC par Personne

-  Pomme cannelle
-  Feuilleté goyave
-  Jus de fruit : Ananas, passion, goyave
-  Thermos de café /thé 1 Litre
-  Vaisselles jetables & dosettes de sucre

La Pause Délicate - 15€ TTC par Personne

-  Brioche feuilleté à l'ananas
-  Viennoiseries des îles (coco, goyave, banane)
-  Assiette de fruits exotiques frais
-  Jus de fruit : ananas, mangue, goyave
-  Thermos de café /thé 1 Litre
-  Vaisselles jetables & dosettes de sucre





BUFFET FROID

Buffets Froids

Verrine Féroce d'Avocat et Morue : Purée d'avocat citronnée, morue effilochée, chapelure grillée.

Verrine Avocat Crevette : Dés d'avocat, crevettes marinées,

Toast Thon Mayo Créole : Pain grillé, mayo épicée, thon émietté

Pain Surprise aux 3 Épices :

• Pain surprise garnis de :

- Beurre épicé ou poulet
- Morue créole
- Thon créole

Mini Wraps Tropicaux :

- Wrap roulée avec :
 - Poulet fumé et ananas
 - Thon, avocat et citron
 - Surimi, mayo créole
 - Légumes croquants

Mini Burgers Créoles :

- Mini-pains garnis de :
 - Au beurre Poulet créole
 - Morue marinée
 - Bœuf aux épices créoles
 - Légumes façon créoles

Navette Créole :

- Mini-sandwichs au pain créole garnis de :
 - Au beurre de morue
 - Souskay de hareng
 - Au poulet fumé
 - Jambon d'agneau



ASSORTIMENT CHARCUTERIE

- Terrine de poulet colombo
- Terrine de poulet boulet boucané
- Plateau fromage
- Jambon Noël créole
- Pâté en croute
- Saucisson à l'ail
- Rillettes poulet
- Souskay de hareng fumé



BUFFET CHAUD

Buffets Chauds

Mini Accras Variés :

- **Accras de Morue :** Beignets croustillants à base de morue, herbes et épices
- **Accras de Légumes :** Variante végétarienne avec des carottes, patate douce et épices
- **Accras de crevette :** Beignets croustillants à base de morue, herbes et épices

Mini Bokits :

- Petits pains frits garnis de :
 - Poulet mariné
 - Morue effilochée
 - Thon à la créole
 - Fromage et jambon

Mini Tartelettes :

- **Tartelette à la Morue :** Fond de pâte garni de morue assaisonnée et d'oignons.
- **Tartelette au Thon :** Délicieux mélange thon et d'épice
- **Tartelette poulet :** Fond de pâte garni de morue assaisonnée et d'oignons.

Mini Feuilletés Antillais :

- **Feuilleté au Poulet Fumé et Épices :**
Une pâte feuilletée dorée et crouillante renfermant un mélange savoureux de poulet fumé délicatement relevé avec des épices créoles.
- **Feuilleté au Colombo de Légumes :**
Farce végétarienne gourmande composée de légumes croquants mijotés dans une sauce colombo parfumée, enveloppée dans une pâte feuilletée légère.
- **Feuilleté à la Morue :**
Morue effilochée et assaisonnée avec des oignons, ail, et épices créoles, enfermée dans une pâte feuilletée délicate, cuite jusqu'à obtenir une texture dorée et crouillante.

Mini pizza créole :

- **Mini Pizza Poulet Colombo, Olive, Fromage :**
Une base moelleuse garnie de poulet mijoté au colombo, Un délice épicié et créatif.
- **Mini Pizza Fromage, Sauce Chien, Roquette :**
Une association originale de fromage crémeux, de sauce chienne aux herbes et piment doux, surmontée de roquette fraîche pour une touche de légèreté.
- **Mini Pizza Jambon, Fromage :**
Un classique revisité avec du jambon savoureux et une généreuse couche de fromage gratiné, pour une gourmandise intemporelle.

Cigare créole

- **Cigare Créole au Poulet :**
Un rouleau crouillant garni de morceaux de poulet marinés aux épices créoles
- **Cigare Créole à la Morue :**
Une fine pâte dorée renfermant de la morue effilochée, mélangée à des oignons, des épices et une pointe de jus de citron pour une explosion de saveurs.
- **Cigare Créole à la Crevette :**
Délicat mélange de crevettes sautées et relevées avec des épices tropicales, enroulé dans une pâte crouillante et dorée à la perfection.





VEGAN -VEGETARIEN

BUFFET VEGAN / VEGETARIEN à partir 2€ /Pièces

Nos préparations sont sans piment



Accras Légume
Bokit végétal
Burger aux légumes croquant
Tartelette légume
Cake légume colombo
Gratiné de légume
Wrap houmous lentilles et avocat
Salade de christophine
Focaccia aux aromes pays

***option sans gluten sur demande**

PLAT VEGAN à partir de 12€ /Pers

Colombo de légume ; mariné dans un mélange de curcuma, de coriandre, de cumin

Tagliatelle de légume au colombo ; pâte cuite au légume et épice créole

Gratin de légume ; légume du soleil assaisonné et gratiné

Légume farcie façon créole ; poivron farcie avec légumes pays

Tarte aux légumes ; farce au légume assaisonné



ENTREE
PLAT CHAUD

SALADE CREOLE

- **Salade de chou au surimi** : composé de chou blanc, chou rouge, carotte et du surimi
- **Salade de riz créole** : composé de riz, avocat, crevette, tomate, maïs et sa vinaigrette
- **Mix crevette coco** : composé de laitue, chou rouge, lait de coco, carotte, crevette
- **Mix poulet mariné** : composé de laitue, chou rouge, carotte, poulet fumé, maïs
- **Avocat tomate morue concombre** : composé de tomate, morue, concombre, persil et avocat

GRATINE

- **Gratiné de Morue** :
Morue émiettée, délicatement assaisonnée aux épices créoles, recouverte d'une onctueuse béchamel et gratinée avec du fromage doré au four
- **Gratiné de Crevettes** :
Crevettes marinées dans une sauce parfumée à la crème de coco et aux herbes fraîches, gratinées sous une couche de fromage fondant
- **Tarte à la Morue** :
Pâte croustillante garnie d'un mélange savoureux de morue marinée, d'oignons, d'herbes aromatiques, et d'une touche d'épices créoles
- **Tarte à la Crevette** :
Fond de tarte généreusement garni de crevettes sautées, nappées d'une sauce onctueuse aux épices et parsemées de coriandre fraîche

AUMONIERE CREOLE

- **Aumônière Poulet Colombo** :
Dés de poulet marinés au colombo, associés à des légumes croquants pour une touche de fraîcheur
- **Aumônière Crevettes Exotiques** :
Crevettes sautées au citron vert, accompagnées d'une pointe de lait de coco et de coriandre fraîche
- **Aumônière Végétarienne** :
Mélange de légumes rôtis (courgettes, poivrons, aubergines) relevés avec des épices douces créoles



PLAT à partir de 14€ /Pers

VIANDES - Nos préparations sont sans piment

- **Colombo de poulet** ; mariné avec un mélange de curcuma, de coriandre, de cumin
- **Fricassé de canard** ; canard est mijoté lentement dans une sauce parfumée aux épices
- **Fricassée de poulet** ; morceaux de poulet mijotés dans une sauce crémeuse et savoureuse.
- **Colombo de bœuf** ; mariné avec un mélange de curcuma, de coriandre, de cumin
- **Rougail saucisse** ; à base de saucisse et légumes marinés
- **Poulet coco** ; morceaux de poulet mariné au lait de coco
- **Colombo de cabri**, mariné avec du curcuma, de coriandre, de cumin et ses légumes
- **Colombo d'agneau**, mariné avec du curcuma, de coriandre, de cumin et ses légumes
- **Poulet boucané** ; poulet cuit et fumé à la canne à sucre au barbecue
- **Ragout de porc *** : porc mariné avec un mélange de curcuma, de coriandre, de cumin
- **Colombo de Porc *** ; porc mariné dans un mélange de curcuma, de coriandre, de cumin

POISSON ET FRUIT DE MER

- **Courbouillon de vivaneau** ; poisson mariné avec ses légumes
- **D'aube de poisson, Blaff** ; poisson frit et mariné dans une sauce
- **Poisson frit** ; poisson assaisonné et frit
- **Fricassé de Lambi** ; fruit de mer mariné en sauce et des épices
- **Dombré crevette** ; crevette marinée avec des boulettes de farine
- **Dombré chatrou** ; fruit de mer mariné avec des boulettes de farine
- **Crevette au lait de coco** ; crevette mijotée au lait de coco
- **Fricassé de chatrou** ; un plat en sauce à base de poulpe
- **Colombo de poisson** ; filet de poisson ou poisson entier mariné au colombo
- **Ti nain morue** ; plat typique de banane verte cuite avec de la morue

ACCOMPAGNEMENT

Riz blanc

Riz lentille

Riz haricot rouge

Gratin de papaye/ Gratin de christophine /Gratin d'igname

Purée d'igname / Purée de patate douce au lait de coco

Manioc / Patate douce / igname/ Banane



Les Délices des Fêtes – Menu Spécial Fin d’Année 🎉

Pour célébrer la magie des fêtes, **La P’tite Pause Créole** vous propose un menu festif et éphémère, disponible uniquement pendant cette période spéciale. Offrez à vos convives une expérience culinaire unique, entre traditions créoles et gourmandise de fin d’année.

Chaque année, nous élaborons de nouveaux plats festifs pour vous surprendre et ravir vos papilles.

Quelques exemples de nos créations précédentes :

Entrées Festives (uniquement pour les fêtes) :

- **Ravioli frit Variés** : Morue, légumes ou crevettes, dorés à la perfection.
- **Velouté Créoles** : crevette, christophine
- **Samoussas** : Farces parfumées au poulet colombo ou légumes épicés.
- **Boudin Créole** : Noir ou blanc, crevette préparée avec des épices traditionnelles pour un goût authentique des Antilles.

Plats Festifs (uniquement pour les fêtes) :

Chaque année, nous élaborons de nouveaux plats festifs pour vous surprendre et ravir vos papilles.

Quelques exemples de nos créations précédentes :

- **Colombo de Cabri** : Mijoté aux épices créoles, idéal pour vos repas de réveillon.
- **Chapon au colombo** : Tendre et riche en saveurs, accompagnée de gratins pays.

Rendez-vous chaque année pour découvrir notre menu exclusif des fêtes !

Desserts d’Exception (uniquement pour les fêtes) :

- **Bûche Créole** : Mangue-passion ou chocolat-coco, cacahuète ; une touche sucrée et festive.
- **Pâté sucré** : pate sablé garni avec de goyave, banane ou noix de coco.

Boissons Tropicales :

- **Punchs de Noël (uniquement pour les fêtes)** : Coco, cacahuète, gingembre ou planteur festif.
- **Liqueurs Artisanales** : Gingembre, passion, ou rhum arrangé.

🎁 Nos engagements pour les fêtes :

Disponible uniquement en décembre, chaque plat est préparé avec soin à partir de produits frais et locaux pour illuminer vos repas de fin d’année avec une touche créole.





DESSERT

NOS DESSERTS

Les classiques créoles :

- **Flan Coco :**
Délicieux flan à la texture fondante, subtilement parfumé à la noix de coco, offrant une douceur tropicale
- **Beignet Ananas :**
Beignet moelleux garni de morceaux d'ananas juteux, légèrement caramélisé pour une touche gourmande
- **Mousse Exotique :**
Mousse légère aux saveurs de mangue, passion et ananas, parfaite pour une note sucrée et rafraîchissante
- **Petit Gâteau Tamarin :**
Gâteau individuel, moelleux et acidulé, à base de tamarin, un fruit tropical au goût unique.
- **Tartelette Goyave :**
Fond de pâte croustillante garni d'une compotée de goyave, pour une explosion de saveurs fruitées
- **Tartelette Coco :**
Pâte sablée garnie d'une crème onctueuse à la noix de coco, légèrement gratinée.
- **Choux Passion :**
Petit chou garni d'une crème légère au fruit de la passion, offrant un équilibre parfait entre douceur et acidité
- **Blanc-Manger Coco :**
Dessert frais et fondant à base de lait de coco et gélifié, souvent accompagné d'un coulis de fruits exotiques
- **Tourment d'Amour Goyave :**
Spécialité antillaise, tartelette garnie d'une confiture de goyave, recouverte d'une génoise moelleuse

Les créations gourmandes :

- **Flan Cacahuète :**
Un flan crémeux et original, mêlant la douceur du caramel et la saveur intense de la cacahuète
- **Mousse Coco :**
Une mousse aérienne et fondante, riche en saveur de noix de coco fraîche
- **Choux Ananas :**
Petit chou fourré d'une crème pâtissière à l'ananas, légèrement caramélisé pour un effet gourmand
- **Tartelette Fruit de la Passion :**
Pâte sablée croquante garnie d'une crème acidulée au fruit de la passion, apportant fraîcheur et exotisme
- **Financier Coco Caramélisé :**
Gâteau moelleux aux amandes et à la noix de coco, nappé d'un caramel doré pour une touche sucrée irrésistible



- **Tartelette Citron Meringuée :**
Un grand classique revisité avec une base croquante et une meringue légèrement flambée, rehaussé d'une crème au citron vert.
- **Tiramisu Coco :**
Délicat mélange de mascarpone parfumé à la noix de coco, entrelacées de biscuits imbibés de lait de coco. Une douceur tropicale qui fond en bouche.
- **Tiramisu Mangue Vanille :**
Délicat mélange de mascarpone à la vanille et de purée de mangue fraîche, Une explosion de saveurs douces et fruitées.





LES GATEAUX

Gâteaux (6-8 parts – 32 €) :

- **Amour Caché :**
Gâteau moelleux à la génoise, fourré d'une confiture exotique et recouverte d'un glaçage fondant. Une douceur mystérieuse et gourmande.
- **Robinson :**
Association parfaite de noix de coco et d'épices douces, dans une base légère et aérienne.
- **Crème Cacahuète :**
Gâteau fondant garni d'une crème riche à la cacahuète, parfait pour les amateurs de saveurs originales.
- **Mont Blanc :**
Dessert élégant composé de génoise légère, crème fouettée et éclats de noix de coco.
- **Ananas :**
Gâteau renversé à l'ananas caramélisé, apportant fraîcheur et gourmandise.

Entremets (6-8 parts – 36 €) :

- **Ananas :**
Entremet frais et fruité, alliant génoise légère et crème à l'ananas.
- **Biscuit Dacquoise, Ananas, Chocolat au Lait :**
Délicieuse base croustillante avec une crème d'ananas et une ganache chocolat au lait.
- **Génoise, Noix de Coco, Clémentine :**
Harmonie entre la douceur de la coco et l'acidité des clémentines, parfait pour les palais raffinés.
- **Passion Coco :**
Mélange exotique de fruit de la passion et noix de coco dans une mousse légère.
- **Chocolat Coco :**
Alliance onctueuse de chocolat noir et noix de coco, pour une douceur intense.
- **Sablé Breton, Chocolat Noir, Banane, Cacahuète :**
Une base croustillante associée à une mousse chocolatée, banane sucrée et cacahuètes croquantes.



Charlottes (6-8 parts – 36 €) :

- **Goyave :**
Charlotte fruitée à la mousse de goyave, avec une base moelleuse.
- **Mangue :**
Mousse légère et parfumée à la mangue, entourée de biscuits savoyards.

Fraisiers (6-8 parts – 36 €) :

- **Passion :**
Fraisier revisité avec une crème légère au fruit de la passion et des fraises fraîches.
- **Fraise :**
Version classique et gourmande, à la crème mousseline et fraises juteuses.

Nos Glaces Maisons (à partir de 3,50 €) :

- **Sorbet Coco :**
Douceur rafraîchissante à la noix de coco, idéale pour terminer un repas.
- **Cacahuète :**
Glace onctueuse aux notes riches de cacahuète grillée.
- **Ananas :**
Sorbet léger et fruité, parfait pour un dessert tropical.
- **Rhum Raisin :**
Saveur classique et réconfortante, avec une touche créole authentique.



NOS DESSERT SPECIAUX

Layer Cake :

Un gâteau à étages élégant et gourmand, parfait pour vos événements festifs. Chaque couche de génoise moelleuse est garnie d'une crème savoureuse, avec des finitions personnalisées selon vos goûts et votre thème.

- **10-12 parts – 65 €** : Idéal pour les petites réceptions.
- **15 parts – 85 €** : Parfait pour un anniversaire ou une fête en famille.
- **20 parts – 110 €** : Convient aux événements avec un nombre d'invités plus important.

Layer Cake sur 2 Étages :

Un gâteau spectaculaire et raffiné, avec des décorations adaptées à vos envies (fruits frais, fleurs, glaçage élégant). Une pièce maîtresse idéale pour les mariages ou grandes célébrations.

- **25-30 parts – 135 €** : Mariage, baptême ou grande fête familiale.
- **35-40 parts – 185 €** : Pour les événements avec un large groupe d'invités.
- **Plus de 40 parts** : Tarif sur devis pour une création sur mesure.

Numbers Cake :

Un gâteau moderne en forme de chiffre, réalisé avec une base de sablé croustillant ou de génoise, garni de crème légère et décoré avec des fruits, fleurs ou chocolats.

- **Prix unique – 4,50 €/part** : Idéal pour célébrer un âge, un anniversaire ou un événement spécial.

Saveurs Disponibles pour Layer Cakes et Numbers Cakes :

- **Classiques :**
 - Vanille, passion, framboise.
 - Chocolat au lait, clémentine, noix de coco.
- **Exotiques :**
 - Mousse goyave, mangue, banane.
 - Chocolat blanc et citron.
- **Gourmands :**
 - Croustillant praliné, mousse au chocolat.





NOS BOISSONS



La p'tite pause créole

NOS BOISSONS*

Boisson alcoolisé

- **Planteur :**
Cocktail tropical à base de rhum, jus de fruits exotiques (orange, goyave, ananas) et une touche d'épices pour un équilibre parfait entre douceur et fraîcheur.
- **Liqueur Gingembre :**
Liqueur artisanale au gingembre, à la fois épicée et légèrement sucrée, idéale en apéritif ou en digestif.
- **Liqueur Passion :**
Liqueur fruitée et gourmande, avec des arômes intenses de fruit de la passion, parfaite pour une note exotique.
- **Punch Coco :**
Mélange onctueux de rhum et de lait de coco, légèrement sucré, pour une expérience créole authentique.
- **Punch Cacahuète :**
Original et réconfortant, ce punch associe la richesse de la cacahuète au rhum pour une boisson unique et gourmande.
- **Bière Martinique / Guadeloupe / Réunion :**
Bières locales légères et rafraîchissantes, parfaites pour accompagner les plats épicés ou à savourer bien fraîches.
- **Vin Blanc / Vin Rouge :**
Sélection de vins adaptés à vos menus, légers et fruités pour le vin blanc, ou corsés et équilibrés pour le vin rouge.

Boisson sans alcool

- **Jus de Goyave :**
Jus fruité et légèrement acidulé, à base de goyave fraîche, offrant une saveur douce et tropicale.
- **Jus d'Ananas :**
Pur jus d'ananas, sucré et rafraîchissant, parfait pour les amateurs de fruits exotiques.
- **Jus de Canne :**
Boisson authentique à base de jus de canne à sucre frais, naturellement sucré et revigorant.
- **Soda / Eau / Eau Pétillante :**
Une sélection classique pour satisfaire tous les goûts, idéale pour accompagner les repas ou se désaltérer.

*Vendu au verre lors des prestations buffets

*Vendu au détail la bouteille est à partir de 17€ (liqueur /planteur / punch)

*Cocktails sans alcool sur demandes



Satisfaction

Chez La P'tite Pause Créole, la satisfaction de nos clients est notre priorité absolue : chaque plat, chaque saveur, et chaque détail sont pensés pour offrir une expérience inoubliable et répondre pleinement à vos attentes. 🌴

TEMOIGNAGE

Très belle découverte. J'ai fait appel à la p'tite pause créole pour l'aéroport dînatoire surprise de l'anniversaire de mon mari. Tout était très bon, livraison rapide et une très grande réactivité de leur part. je recommande vivement. **B Meli**

Une équipe super sympa et très pro. Mes invités se sont régalés ! Le plus de Jessica et Gina : les épices ne sont pas dans les accras, mais dans la sauce à côté ! **M Noblat**

Je conseille fortement. Accueil incroyable nourriture incroyable et prix plus qu'abordable. Mention spéciale pour les accras crevettes qui étaient excellents. **INESS N**



Le soleil dans vos assiettes avec des produits frais et fait maison

Adapté à vos goûts

Demande de devis sur www.laptitepausecreole.com

Nos préparations sont sans piment

Le piment est sur demande

Alors embarquez pour un voyage gustatif

Sans prendre l'avion !!!!

Contactez-nous pour toute demande d'informations

Mail : Laptitepausecreole@gmail.com

www.laptitepausecreole.com

☎ 06.51.72.07.56

54110 - VARANGEVILLE

