

GRAINS D'ICI

NATURELLEMENT BON



TRAITEUR LOCAL ET BIO

Cuisine de saison
éco-responsable
100% fait-maison



CATALOGUE PRINTEMPS 2023 - TARIFS PROFESSIONNELS



Grains d'Ici

Un traiteur pas comme les autres

Initialement café et épicerie de terroir, Grains d'Ici a développé en 2017 une activité de traiteur soutenue par les collectivités locales et le programme de développement européen LEADER.

A travers ses différentes activités, la structure défend une économie de proximité et de juste rémunération des producteurs. Elle défend également une agriculture respectueuse de l'environnement et de l'éthique animale.

Cuisinière passionnée depuis toujours et animatrice d'ateliers de cuisine bio, Noémie, avec le soutien de son équipe, recherche une cuisine et des saveurs à la croisée des chemins. Elle allie le terroir, la cuisine du monde, la cuisine végétale et tous les ingrédients originaux de la cuisine biologique.

Chez Grains d'Ici, la cuisine est entièrement faite maison! Les produits sont frais, sélectionnés avec rigueur et évidemment de saison!

- Cuisine inspirée, de saison et faite maison
 - Produits locaux et/ou biologiques
- Approvisionnement en direct producteurs
 - Engagement environnemental



Sommaire

- 4 Nos petits déjeuners et gourmandises
- 6 Nos formules sur le pouce
- 8 Nos plateaux repas individuels
- 11 Nos plateaux à partager
- 15 Nos buffets servis
- 20 Les options
- 23 Nos producteurs
- 24 Nos matières premières
Les préparations non consommées





Nos petits déjeuners et gourmandises*

* Ces formules servent d'accueil ou de pause lors de vos réunions professionnelles. Elles peuvent être livrées ou servies selon vos besoins. La livraison est offerte dans un périmètre de 10 km autour d'Olonzac. Au-delà, elle est facturable en supplément. Ces menus sont réalisables pour un minimum de 20 convives.



Petits déjeuners et pauses gourmandes

Tarif hors livraison

FORMULE BOISSONS UNIQUEMENT

À partir de 4€ HT ¹

- * Café, thé ou infusion biologiques et équitables
- * Jus de fruits locaux du Somail et jus d'orange biologique

FORMULE BOISSONS ET VIENNOISERIES

À partir de 5,50€ HT ¹

- * Café, thé ou infusion biologiques et équitables
- * Jus de fruits locaux du Somail et jus d'orange biologique
- * Viennoiseries de l'Atelier Pascal

FORMULE BOISSONS ET GOURMANDISES

À partir de 7,50€ HT ¹

- * Café, thé ou infusion biologiques et équitables
- * Jus de fruits locaux du Somail et jus d'orange biologique
- * Trio de petits moelleux
(agrumes nappage chocolat fleur de sel, nuage au citron, châtaigne et noisette)

FORMULE BOISSONS ET BISCUITS MAISON

À partir de 5,50€ HT ¹

- * Café, thé ou infusion biologiques et équitables
- * Jus de fruits locaux du Somail et jus d'orange biologique
- * Biscuits shortbread fait maison (parfums variés)

¹ Tarif indicatif par personne dès 20 convives.
Gobelets, touillettes, sucre et serviettes jetables incluses.

Sur le pouce *

* Ces menus vous sont proposés en sacs et contenants individuels accompagnés systématiquement de pain, couverts et serviettes.

La livraison est offerte dans un périmètre de 10 km autour d'Olonzac.

Au-delà, elle est facturable en supplément.

Ces menus sont réalisables pour un minimum de 20 convives.





Sur le pouce

Tarifs hors livraison

PIQUE-NIQUE DU TERROIR

À partir de 12€ HT ¹

- * Salade de quinoa, lentilles, feta, menthe et jeunes pousses
- * Assortiment de charcuteries artisanales de la maison Icher
- * Écusson de chèvre fermier de Combebelle, miel de pays
- * Pain biologique artisanal au levain
- * Muffin croustillant pomme-carotte et noisette

DÉJEUNER SUR LE POUCE

À partir de 14€ HT ¹

- * Salade caesar au poulet fermier pané, copeaux de parmesan, éclats de cacahuète
- * Tarte courgettes, chèvre et pignons de pin
- * Clafoutis de poires épicé

SANDWICH ET COMPAGNIE

À partir de 10€ HT¹

- * Sandwich jambon de pays de la maison Icher et tomme crémeuse de la Montagne noire
- * Tarte aux pommes, caramel au beurre salé et noisettes

¹ Tarif indicatif par personne dès 20 convives.
Emballages, serviettes et couverts jetables inclus.
Supplément jus de fruit local du Somail 25cl : 2 € HT la bouteille /
bouteille d'eau 50cl : 1 € HT / bière artisanale locale : 4 € HT





*Nos plateaux
repas
individuels **

* Ces menus vous sont proposés en plateaux repas compostables accompagnés systématiquement de pain, couverts et serviettes. La livraison est offerte dans un périmètre de 10km autour d'Olonzac. Ces menus sont réalisables pour un minimum de 25 personnes.



Plateaux repas individuels

Tarifs hors livraison

FORMULE DU JARDIN

Plateaux repas de type cocktail (8 choix - 6 salés et 2 sucrés)
À partir de 25€ HT ¹

- * Mesclun aux fraises, cramberries, sauce tahini sésame citron
- * Cappuccino d'asperges, chantilly de ricotta au citron confit
- * Muffin roquette et amande
- * Tartelettes poireau, chèvre fermier, curry et noisette
- * Croque épinards, moutarde, tomme de brebis et oignons grillés
- * Fromages locaux et fermiers
- * Fondant au chocolat, noisettes et fleur d'oranger façon torta caprese
- * Verrine acidulée crème de citron et mousse au mascarpone

FORMULE CHAMPÊTRE

Plateaux repas de type portion collective (5 choix - 4 salés et 1 sucré)
À partir de 19€ HT ¹

- * Salade de lentilles aux patates douces rôties, cumin et feta
- * Salade thaï croquante au quinoa, chou rouge, carotte et cacahuète
- * Tarte fine courgette, pesto, chèvre et pignons de pin
- * Charcuteries artisanales de la maison Icher
- * Fromages locaux fermiers
- * Carrot cake aux noix, glaçage ricotta et mascarpone

¹ Tarif indicatif par personne dès 40 convives.
Serviettes, couverts jetables et pain inclus.



Plateaux repas individuels

Tarifs hors livraison

FORMULE ÉLÉGANCE

Plateaux repas de type cocktail (8 choix - 6 salés et 2 sucrés)

À partir de 25€ HT ¹

- * Salade de quinoa, feta et fèves, vinaigrette à la bergamote
- * Cupcakes courgettes, pesto, chantilly de chèvre et éclats de pistache
- * Tartelettes asperges et brousse de brebis
- * Charcuteries artisanales et locales
- * Club sandwich truite fumée, fromage frais aux agrumes et aneth
- * Fromages locaux et fermiers
- * Mini tiramisu fraise et verveine



¹ Tarif indicatif par personne dès 40 convives.
Serviettes, couverts jetables et pain inclus.



Nos plateaux à partager*

* Ces menus sont des cocktails fournis en plateaux prêts à dresser sur table. La livraison est offerte dans un périmètre de 10km autour d'Olonzac. Ces menus sont réalisables pour un minimum de 20 personnes.



Buffets apéritifs livrés

Plateaux à partager

Tarif hors livraison

TOAST DE TERROIR

À partir de 13€ HT - 6 portions individuelles ¹

- * Panier de crudités de saison et ses sauces
- * Sélection de charcuteries artisanales de la maison lcher
- * Muffin aux poireaux, tomme de brebis et noisettes concassés
- * Tartelette aux oignons caramélisés façon pissaladières
- * Petit club sandwich au jambon de pays et tomates séchées
- * Assortiment de fromages locaux

Nos portions

Copieuses et gourmandes, elles pèsent chacune entre 20 à 50g.
Plusieurs unités de produits peuvent constituer ce que nous nommons "une portion".

Soyez rassurés par les quantités fournies et informez-nous de votre intention : grignotage, repas léger, repas copieux...

Nous adapterons!

¹ Tarif indicatif par personne dès 40 convives
Vaisselle et serviettes jetables incluses

Nos menus évoluent à chaque saison. Découvrez-les sur www.grainsdici.fr



Buffets apéritifs livrés

Plateaux à partager

Tarifs hors livraison

COULEURS DE PRINTEMPS

À partir de 13€ HT - 6 portions individuelles ¹

- * Cappuccino de courgette, ricotta au basilic et chips de jambon
- * Sélection de charcuteries artisanales de la maison Icher
- * Muffin au comté AOP 18 mois et graines de moutarde
- * Tartelette poireau, chèvre fermier, curry et noisettes
- * Club sandwich truite fumée, fromage frais aux agrumes et aneth
- * Assortiment de fromages locaux

LES PETITS PLATS DANS LES GRANDS

À partir de 19,50€ HT - 6 portions individuelles ¹

- * Mesclun aux fraises, cranberries, sauce tahini sésame citron
- * Velouté de petits pois frais et menthe
- * Tartelettes asperges, moutarde et parmesan
- * Cupcake courgettes pesto, chantilly de chèvre
- * Toasts noisette-cumin, dip de carottes rôties à la cacahuète
- * Burgers poulet, crème provençale et concombre

¹ Tarif indicatif par personne dès 40 convives
Vaisselle et serviettes jetables incluses

Nos menus évoluent à chaque saison. Découvrez-les sur www.grainsdici.fr



Buffets repas livrés

Plateaux à partager

Tarifs hors livraison

DÉJEUNER LÉGER

À partir de 21€ HT - 9 portions individuelles ¹

- * Salade de lentilles, quinoa, feta, menthe et jeunes pousses
- * Assortiment de charcuteries artisanales de la maison Icher
- * Tartelettes poireau, chèvre fermier, curry et noisette
- * Muffins comté AOP 18 mois et graines de moutarde
- * Club sandwich truite fumée, aneth et yuzu
- * Assortiment de fromages locaux et artisanaux
- * Mousse au chocolat noir 72 % de cacao
- * Muffins croustillants pomme-carottes et noisettes

REPAS DEBOUT

À partir de 24,50€ HT - 12 portions individuelles ¹

- * Mesclun aux fraises, cranberries, sauce tahini sésame citron
- * Cappuccino de courgettes, chantilly à la ricotta, chips de jambon
- * Tartelettes asperge, moutarde et parmesan
- * Muffins roquette, amande et tomme de chèvre
- * Sélection de charcuteries artisanales de la maison Icher
- * Burger confit pomme-oignon, magret fumé, tomme de brebis
- * Plateau de fromages locaux et artisanaux
- * Moelleux à l'anis, amande et citron à la catalane
- * Crumble pomme-cannelle aux flocons d'avoine
- * Mousse citron et mascarpone

¹ Tarif indicatif par personne dès 40 convives
Vaisselle et serviettes jetables incluses

A buffet table is shown with a variety of food items. In the upper left, there is a wooden tray containing several small white cups filled with a yellow liquid, likely butter or a sauce. Below this, a large loaf of bread is sliced and served in a white paper-lined basket. The main buffet area features a dark blue tray with several small round tarts or appetizers, some topped with orange slices. There are also some bread rolls and small white bowls containing dips or spreads. The background shows a white tablecloth and some white napkins.

Nos buffets servis*

* Ces menus sont proposés exclusivement avec le service. Ils contiennent des préparations qui nécessitent une remise en température, un dressage et des décorations de dernière minute.

Les frais de transport sont offerts dans un périmètre de 10km autour d'Olonzac.

Prestations réalisables dès 25 convives.



Buffets apéritifs servis ¹

6 variétés salées

DANS LES GARRIGUES

À partir de 15,50€ HT - 6 portions individuelles

- * Plateau de crudités de saison, sauce yaourt et coriandre
- * Sélection de charcuteries artisanales de la maison Icher
- * Tartelette aux oignons caramélisés façon pissaladières
- * Muffin aux poireaux, tomme de brebis et noisettes
- * Club jambon de pays et tomates séchées
- * Sélection de fromages locaux et artisanaux

SUR LES PLAINES

À partir de 20€ HT - 6 portions individuelles

- * Toast de polenta, champignons snackés éclats de noisettes
- * Cappuccino de fenouil et truite fumée des Pyrénées
- * Muffin courgette, chèvre et menthe
- * Clafoutis asperge et parmesan
- * Club poulet fermier, pesto et carotte grillée
- * Crostinis fromage frais, légumes de printemps

¹ Tous nos buffets peuvent être transformés en plateaux individuels.
Tarif indicatif par personne dès 40 convives / Service inclus / Vaisselle jetable incluse.

Nos menus évoluent à chaque saison. Découvrez-les sur www.grainsdici.fr



Cocktails dinatoires¹

8 variétés
(6 salées et 2 sucrées)

Apéritif amélioré : 8 pièces
Cocktail taille repas : 12 pièces

SOLEIL DE MÉDITERRANÉE

À partir de 22€ HT - 8 portions individuelles
À partir de 30€ HT - 12 portions individuelles

- * Salade aux artichauts, mozzarella de bufflone, citron confit et aromates
- * Velouté de petits pois à la menthe
- * Tartelettes asperge et brousse de brebis
- * Muffins roquette, amande et tomme de chèvre
- * Croque chaud jambon, tomates séchées, tomme crémeuse, roquette
- * Plateau de fromages locaux et artisanaux
- * Crèmes brûlées à la bergamote
- * Moelleux noisette grillées, praliné intense, éclats croquants

UN AIR DE VOYAGE

À partir de 27€ HT - 8 portions individuelles
À partir de 36€ HT - 12 portions individuelles

- * Salade thaï croquante au quinoa, chou rouge, carotte et cacahuète
- * Tartare de daurade au lait de coco et citron vert comme à Tahiti
- * Clubs sandwichs au haddock fumé, pomme et crème ciboulette
- * Bricks croustillantes épinards et feta façon spanakopita
- * Pots de pâtes sautées aux légumes croquants façon pasta primavera
- * Petites bouchées de poulet à la cacahuète façon satay
- * Soupe de fraise à l'eau de rose
- * Fondant chocolat, noisette et fleur d'oranger façon torta caprese



¹ Tous nos buffets peuvent être transformés en plateaux individuels.
Tarif indicatif par personne dès 40 convives
Service inclus / Vaisselle jetable incluse.



Buffets repas ¹

10 variétés
(7 salées et 3 sucrées)

PARFUM DE LA TERRE

À partir de 30€ HT - 12 portions individuelles

- * Taboulé de printemps aux asperges et vinaigrette d'agrumes
- * Muffins poireaux, tomme de brebis et noisette
- * Assortiment de charcuteries artisanales de la maison Icher
- * Croque épinards, moutarde, tomme de brebis et oignons grillés
- * Clafoutis asperges et parmesan
- * Mini burger jambon au torchon, confit d'oignon et tomme crémeuse
- * Plateau de fromages locaux et artisanaux
- * Tartelettes au citron et à la bergamote
- * Carrot cake aux noix, nappage ricotta et mascarpone
- * Mousse au chocolat noir 72 % et à l'amande amère

ELÉGANCE DE PRINTEMPS

À partir de 35€ HT - 12 portions individuelles

- * Salade de quinoa, feta et fèves, vinaigrette à la bergamote
- * Cappuccino d'asperges, chantilly de ricotta au citron confit
- * Toasts de seigle, crème de noix et magret fumé
- * Gravlax de truite, perles de citron, croûtons briochés, crème à l'aneth
- * Croque chèvre, oignons caramélisés et rhubarbe
- * Petites marmites du pêcheur lotte et basilic
- * Mini burger poulet fermier, crème à la provençale et concombre
- * Clafoutis de poires épicées et fève tonka
- * Tartelettes au chocolat noir et à la cerise
- * Mini tiramisu fraise et verveine

¹ Tous nos buffets peuvent être transformés en plateaux individuels
Tarif indicatif par personne dès 40 convives. Service inclus / Vaisselle jetable incluse.



Buffet festif

14 variétés
(11 salées et 3 sucrées)

BUFFET FESTIF

À partir de 49€ HT ¹

Salades

- * Salade de boulgour au citron confit et olives vertes
- * Carpaccio de courgettes, copeaux de parmesan et fleurs séchées
- * Mesclun aux fraises, cebettes, cramberries, sauce tahini sésame et citron

Tartes

- * Tarte fine aux asperges chèvre et noisettes
- * Tarte aux olives et artichauts et artichauts grillés

Charcuteries

- * Terrines, jambon de pays et au torchon, saucissons

Espace chaud

- * Bricks croustillantes épinards et feta façon spanakopita
- * Croquettes de petits pois à la menthe
- * Croque chèvre-oignons caramélisés et rhubarbe
- * Carottes rôties au miel, sauce au yaourt et tahini

Fromages

- * Fromages locaux et artisanaux (5 variétés)
- * Pains spéciaux biologiques au levain

Desserts

- * Soupe de fraise à la verveine
- * Moelleux au chocolat 72% de cacao, crème anglaise à la fève tonka
- * Tiramisu classicó au café

¹ Tarif indicatif par personne dès 50 convives. Service inclus / Vaisselle jetable incluse.

Les options





Boissons

Pour vos événements,
nous vous proposons
plusieurs options de boissons

SANS ALCOOL

Forfait à 2,50€ HT ¹

- * Eaux minérales gazeuses et non gazeuses
- * Thé glacé ou citronnade maison
- * Jus de fruits locaux et/ou bio

VINS LOCAUX

Forfait à 3€ HT ¹

- * Vins AOC Minervois et Pays d'Oc
(3 couleurs blanc, rosé, rouge)

VINS ET APÉRITIFS

Forfait à 5€ HT ¹

- * Muscat de St-Jean-de-Minervois
- * Baies de Ste-Lucie, apéritif languedocien
- * Vins AOC Minervois et Pays d'Oc
- * Boissons du forfait sans alcool

HAUT DE GAMME

Forfait à 7,50€ HT ¹

- * Muscat de St-Jean-de-Minervois et baies de Ste Lucie
- * Vins AOC Minervois haut de gamme
- * Boissons du forfait sans alcool

AMBIANCE FESTIVE

Forfait de 6€ à 8€ HT service et verres inclus

Vous célébrez un événement qui vous tient à cœur ?

Pourquoi ne pas miser sur les cocktails ?

Avec ou sans alcool, ils créeront la surprise.

Demandez nous la carte de nos cocktails, nous en avons une large gamme!

Sélection de vin

Nous travaillons avec des domaines vignerons, tous issus du Minervois.

Leur production est naturellement respectueuse de l'environnement, engagée en bio, biodynamie, naturoculture etc...
Demandez-nous conseil et créons votre proposition sur-mesure.

¹ Tarif indicatif par personne, verre inclus



Autres options

À rajouter à vos menus

CAFÉ

Forfait à 2€ HT ¹

- * Café biologique de torréfaction locale
- * Mise à disposition d'un percolateur ou d'une machine à café expresso

CAFÉ ET THÉ

Forfait à 2,50€ HT ¹

- * Café biologique de torréfaction locale
- * Thé et infusions biologiques et issus du commerce équitable
- * Mise à disposition d'un percolateur, d'une machine à café, thermos et bouilloire

VAISSELLE LAVABLE ET ZÉRO DÉCHET

La vaisselle utilisée sur nos prestations est en majorité jetable (hors verres). Nous privilégions l'utilisation de matières organiques compostables (pulpe de canne, bois, carton) ou de plastiques recyclables de qualité (lavables une vingtaine de fois avant recyclage).

L'aspect de la vaisselle est élégant et se prête aux événements simples comme plus haut de gamme.

Toutefois, si votre envie est d'utiliser une vaisselle en "dur" afin de limiter les déchets, nous travaillons avec des loueurs professionnels et pourrons faire établir un devis sur demande.

Il en va de même pour les nappes et les serviettes !

OPTIONS DE SERVICE

Le tarif du service est inclus dans nos buffets servis dès 40 convives. En dessous, nous vous conseillons d'opter pour la livraison. Toutefois, si vous souhaitez bénéficier du service, une prestation complémentaire peut vous être proposée.

Si vous souhaitez une animation particulière (barman, ateliers plancha etc...), nous pouvons vous proposer ce service.

Demandez nous un devis.

¹ Tarif indicatif par personne, gobelets, sucre et touillettes inclus



Nos Producteurs

La cuisine de Grains d'Ici n'aurait pas de sens sans le travail appliqué et passionné de nos producteurs. Ce sont nos collaborateurs directs qui permettent les saveurs et la fraîcheur de votre buffet !

- * **Moulin de Pomairol**, farines biologiques sur meule de pierre
- * **Stéphane : Le Pain Levain**, pain biologique au levain
- * **Pascal : L'Atelier Pascal**, viennoiseries maison et baguettes au levain
- * **Vanessa et Bruno : Les Jardins d'Olonzac**, maraîchage biologique
- * **Valérie et David : Jardins de Valérie**, maraîchage biologique et petits fruits
- * **Damien Onorrée**, asperges en agriculture raisonnée
- * **Perez Fruits et Légumes**, fruits en agriculture raisonnée
- * **Adrien : Ferme d'Empare**, œufs et poulet fermier
- * **Romain et Denis : maison Icher & fils**, charcuteries, salaisons et viandes locales
- * **Clément : Pisciculture des Uguettes**, truite et produits dérivés
- * **Anne et Heiner : Chèvrerie de Combebelle**, fromages de chèvre au lait cru
- * **Mélissa : Ferme des Bouquets**, fromages de chèvre biologiques au lait cru
- * **Marie et Sébastien : Ferme du Rodier**, fromages de vache au lait cru biologiques
- * **Alexandra et Edouardo : Antonini&Co**, glaces et mozzarella des Corbières au lait de bufflonne biologique
- * **Pierre Miquel**, huiles et olives biologiques
- * **Famille Pradalier**, huile de noix et noisettes extraites à froid à la meule de pierre
- * **Guillaume : Flore en thym**, thym et aromates biologiques
- * **Philippe Keller**, crème de marron biologique
- * **Marion : Tartines & friandises**, condiments à base de plantes sauvages
- * **Eric Lasserre et David Bernard**, miel de pays
- * **Jus du Somail**, jus de fruits locaux

Important : Le nom de nos producteurs est affiché et encadré sur tous nos buffets en compagnie des menus. Nous disposons également nos plaquettes traiteur qui expliquent notre démarche ! Nous sommes engagés et c'est essentiel pour nous de le montrer!



Nos Matières premières

Nos buffets sont composés à 90% de produits bio et locaux.

Nos matières brutes utilisées au quotidien sont :

- * Farine biologique broyée sur meule de pierre
- * Huile de tournesol, colza et olive, biologiques et locales (bioplanète)
- * Huile de noix et noisette artisanales broyée sur meule de pierre familiale
- * Beurre biologique
- * Sel marin non traité
- * Sucre de canne blond biologique
- * Chocolat biologique et équitable de qualité couverture Kaoka
- * Condiments (jus de citron, olives, moutarde) biologiques
- * Oeufs de plein-air de qualité biologique (sans label AB)
- * Viandes et charcuteries locales et artisanales (poulet, porc et canard)
- * Truite locale et artisanale, fraîche et fumée
- * Fromages locaux et biologiques (pour la majorité)
- * Légumes locaux et biologiques (hors asperges en agriculture raisonnée)
- * Fruits biologiques ou locaux (agriculture raisonnée)
- * Oléagineux et graines biologiques
- * Aide à la pâtisserie (levure, agar-agar, extraits d'amande, huiles essentielles) biologiques

Les préparations non consommées

Chez Grains d'Ici, rien ne se perd !

Les préparations non consommées sont proposées en priorité à nos clients sous forme d'assiettes ou de plateaux à emporter ou sont distribuées à nos équipes ou notre entourage.

Notre cuisine est entièrement « fait-main », avec cœur et il est donc impensable pour nous que notre travail finisse à la poubelle.





Grains d'Ici

Notre bureau :
La Roueyre - 11 120 Bize-Minervois

Notre cuisine :
2 avenue d'Homps - 34 210 Olonzac

04.68.27.68.05
contact@grainsdici.fr
www.grainsdici.fr

Siret : 80259594200037



CATALOGUE PRINTEMPS 2023 - TARIFS PROFESSIONNELS

Conception graphique : Grains d'Ici

Toutes les photos de ce catalogue ont été réalisées lors de nos prestations.