# LES 3 POPOTES

pour une cuisine responsable

## Catalogue 2025

Les 3 Popotes,
c'est une aventure humaine, faite de passion et d'engagement.

Notre mission :

rendre le bien-manger en entreprise accessible à tous, dans la conformité aux règles d'hygiène et de sécurité alimentaire.

Acteur important du secteur de la FoodTech, nous délivrons une cuisine créative sur-mesure qui mêle les saveurs traditionnelles de la gastronomie française à l'originalité inspirée de recettes venues du monde entier.

Dans le cadre de notre mission, nous luttons en permanence contre le gaspillage alimentaire, privilégions le « zéro déchet » ainsi que les circuits courts avec un impact social et environnemental responsable, grâce à notre sélection rigoureuse des produits locaux issus du commerce équitable.

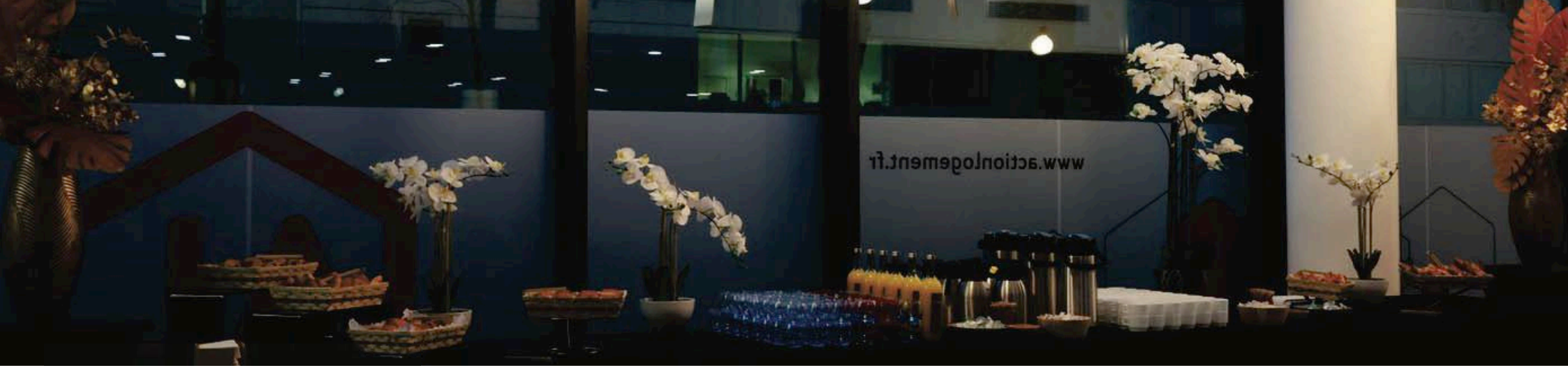
*Les 3 Popotes*

À travers une sélection rigoureuse des meilleurs produits locaux et de saison,

Nos petits déjeuners adaptés
aux entreprises

*les 3 popotes*

vous propose une large
gamme de produits




# NOS FORMULES PETITS-DEJEUNERS

(minimum de commande : 15 personnes par formule). Commandes jusqu'à la veille 14h00.
Livraison en camion réfrigéré à partir de 7h00

Inclut : gobelets, touillettes & serviettes (en recyclable), sucre. Récupération des thermos le jour même ou le jour ouvré suiv ant.

## Formule "DOUCEURS" 7,90€ HT

comprenant par personne : **café ou thé, 2 mini-viennoiseries artisanales (pain chocolat, croissant, pain aux raisins ou mini-cake).**

## Formule "DYNAMIQUE" 11,90€ HT

comprenant par personne : **café ou thé, 2 mini-viennoiseries artisanales (pain chocolat, croissant, pain aux raisins ou mini-cake), 1 mini-brochette de fruits frais, 1 verre** (20cl) **de jus d'orange bio Alain Milliat.**

## Formule "L'OR DU MATIN" 13,40€ HT

comprenant par personne : **café ou thé, 2 mini-viennoiseries artisanales (pain chocolat, croissant, pain aux raisins ou mini-cake), 1 mini-brochette de fruits frais, 1 verre** (20cl) **de jus d'orange bio Alain Milliat, 1 verre** (20cl) **d'eau plate.**

Tout est fait maison par nos chefs dans notre laboratoire à Courbevoie

# NOS FORMULES LUNCH-BOX 18,90€ HT

(minimum de commande : 10 personnes par formule). Livrasison dans contenairs isothermes pour maintien au chaud..
Inclut kits couverts en bambou, pain traditionnel et bouteille d'eau 50cl)

## Lunch-box POULET

Houmous de betterave, fêta AOP, pesto de roquette
Allergènes : lactose, sulfites

Sauté de poulet fermier au curry, riz basmati bio, patate douce
Allergènes : lactose

Panna cotta aux fruits exotiques
Allergènes : lactose

## Lunch-box POISSON

Taboulé de quinoa bio aux condiments, citron confit coriandre
Allergènes : gluten

Dos de merlu MSC cuit vapeur aux câpres, mousseline de carottes, pommes de terre grenaille
Allergènes : poisson

Crumble rhubarbe au miel d'acacia
Allergènes : lactose, gluten, fruits à coque

## Lunch-box BOEUF

Salade de céléri rémoulade bonne femme, cerneaux de noix
Allergènes : moutarde, oeuf, céléri, fruits à coques

Pièce de boeuf Angus, gratin de pomme de terre à la muscade, sauce au poivre Sichuan
Allergènes : lactose

Mousse au chocolat noir
Allergènes : lactose, oeuf, fruits à coque

## Lunch-box VEGE

Salade de céléri rémoulade bonne femme, cerneaux de noix
Allergènes : moutarde, oeuf, céléri, fruits à coques

Risotto aux légumes de saison, grana padano AOP
Allergènes : lactose

Tartelette aux fruit secs
Allergènes : lactose, gluten, fruits à coque, oeuf

# NOS FORMULES PLATEAUX-REPAS 25,90€ HT

(minimum de commande : 10 personnes par formule). Livraison dans contenairs isothermes pour maintien au chaud.
Inclut kits couverts en bambou, pain traditionnel et fromage AOP, bouteille d'eau 50cl)

## Panier du JARDIN

Salade de coeur d'artichaut, grana padano AOP, jeunes pousses
Allergènes ; lactose, sulfites, fruits à coques

Ballotin de volaille fermière à l'estragon, tagliatelles aux légumes
Allergènes ; lactose, gluten, oeuf

Fromage AOP
Paris-Brest
Allergènes ; lactose, oeuf, fruits à coques

## Panier du MARCHE

Tomate, mozarella au pesto
Allergènes : sulfites, fruits à coques, gluten

Quasi de veau braisé, mousseline de courgettes, jus de veau
Allergènes : lactose

Fromage AOP
Sablé framboise, mascarpone vanillé
Allergènes : lactose, oeuf, fruits à coques

## Panier SAIN

Salade des Iles, avocat, mangue, vinaigrette vanillée
Allergènes : sulfites, fruits à coques, gluten

Patate douce rôtie au lait de coco, riz rouge de Camargue, amandes grillées
Allergènes ; lactose, fruits à coques

Fromage AOP
Dôme au citron vert et gingembre
Allergènes : lactose, oeuf, fruits à coques , gluten

Tout est fait maison par nos chefs dans notre laboratoire à Courbevoie

# NOS FORMULES PLATEAUX-REPAS PRESTIGE 32,90€ HT

(minimum de commande : 10 personnes par formule). Livraison dans contenairs isothermes pour maintien au chaud.
Inclut kits couverts en bambou, pain traditionnel fromage AOP et bouteille d'eau 50cl)

## SIGNATURE GASTRONOMIQUE

Foie gras de canard IGP , chutney de mangue, pain d'épices
Allergènes : gluten, lactose, oeuf.

Noix de Saint-Jacques à la plancha, risotto vénéré
Allergènes ;: lactose, sulfites

Fromage AOP

Tartelette citron meringuée
Allergènes ; lactose, oeuf, fruits à coques, gluten

## LE PANTHEON DES SAVEURS

Conchlglionis aux scampis, crème d'asperges vertes
Allergènes : lactose, gluten, oeuf, crustacés

Suprême de pintade des Landes, matignon de légumes, sauce albufara
Allergènes ;: lactose, sulfites

Fromage AOP

Macaron aux fruits rouges
Allergènes ; lactose, oeuf, fruits à coques

Tout est fait maison par nos chefs dans notre laboratoire à Courbevoie

## FORET GOURMANDE

Salade d'asperges vertes et oeuf plein air poché
Allergènes : lactose, gluten, oeuf, sulfites

Millefeuille de légumes rôtis, ricotta, crème d'olives noires, vinaigrette aux fruits secs
Allergènes : lactose, fruits à coques

Fromage AOP

Forêt noire, copeaux de chocolat
Allergènes ; lactose, oeuf, fruits à coques, gluten

## ANGUS PATURAGE

Salade d'asperges vertes et oeuf plein air poché
Allergènes : lactose, gluten, oeuf, sulfites

Pièce de boeuf à la plancha saignante, galette de légumes oubliés, sauce normande
Allergènes : lactose, oeuf

Fromage AOP

Mont blanc, crème de marron
Allergènes ; lactose, oeuf, fruits à coques, gluten

Tout est fait maison par nos chefs dans notre laboratoire à Courbevoie

# NOS FORMULES PLATEAUX-REPAS FROIDS 25,90€ HT

(minimum de commande : 10 personnes par formule). Livraison dans contenairs isothermes pour maintien au froid.
Inclut kits couverts en bambou, pain traditionnel fromage AOP et bouteille d'eau 50cl)

## LE PARIS

Tartare de betterave, au fromage de chèvre et noix
Allergènes : lactose, fruits à coques

Rôti de boeuf, salade de pommes de terre
Allergènes : lactose, fruits à coques

Fromage AOP

Tartelette au chocolat noir
Allergènes : lactose, oeuf, fruits à coque, gluten

## LE LIMA

Taboulé de quinoa bio, aux condiments méditerranéens
Allergènes : gluten, fruits à coques

Suprême de volaille fermière, salade de légumes verts au pesto de noix
Allergènes : lactose, fruits à coques

Fromage AOP

Crémeux au citron vert
Allergènes ; lactose, oeuf, fruits à coques, gluten

## LE MUMBAI

Raita de concombre aux condiments et menthe fraîche
Allergènes : lactose, fruits à coques

Dahl de lentilles corail, mangue et noix de cajou, beignet de pommes de terre
Allergènes : lactose, fruits à coques, oeuf

Fromage AOP

Blanc-manger coco
Allergènes : lactose, oeuf, fruits à coque, gluten

## LE MILAN

Tomate de coeur de boeuf, mozzarella, basilic
Allergènes : lactose, fruits à coques

Pavé de saumon au pesto d'oseille, riz basmati et pois gourmands
Allergènes : lactose, fruits à coques, poisson

Fromage AOP

Macaron aux fruits rouges
Allergènes : lactose, oeuf, fruits à coques

Tout est fait maison par nos chefs dans notre laboratoire à Courbevoie

# NOTRE FORMULE BUFFET CHAUD 34,90€ HT (420gr)

(minimum de commande : 15 personnes).
Inclut kits couverts en bambou, pain traditionnel et fromage AOP

Salade de betteraves à l'huile d'olive, féta AOP, tapenade
Allergènes : lactose

Taboulé de semoule fine aux condiments et citrons confits
Allergènes : fruits à coques, gluten

Salade de pennes bio à l'italienne , (tomates confites, roquette, parmesan)
Allergènes : fruits à coques, gluten, lactose, oeuf

Emincé de poulet fermier à l'estragon
Allergènes : lactose

Pavé de saumon à la plancha, sauce citronnée
Allergènes : lactose, poisson

Accompagnement : riz basmati, poélée de légumes verts

Plateau de fromages AOP

Salade de fruits de saison
Tarte amandine aux poires
Allergènes : lactose, gluten, oeuf, fruits à coques

Tout est fait maison par nos chefs dans notre laboratoire à Courbevoie

# NOTRE FORMULE BUFFET FROID 24,80€ HT (420gr)

(minimum de commande : 15 personnes).
Inclut kits couverts en bambou, pain traditionnel

## GRANDES SALADES GOURMANDES

Tartare de betteraves et concombre au fromage de chèvre et noix (végétarien)
Allergènes : lactose, fruits à coque

Taboulé de quinoa bio aux condiments, émincé de poulet au pesto d'estragon
Allergènes : fruits à coques, gluten

Salade de pommes de terre et haricots verts, saumon fumé
Allergènes : lactose, poisson, moutarde, oeuf

Riz au lait crémeux, coulis de fruits rouges
Allergènes : lactose, fruits à coques

Tout est faíait maison par nos chefs dans notre laboratoire à Courbevoie

# NOTRE FORMULE BUFFET FROID 34,80€ HT (420gr)

(minimum de commande : 15 personnes).
Inclut kits couverts en bambou, pain traditionnel

## GRANDES SALADES PREMIUM

Tartare de betteraves et concombre au fromage de chèvre et noix (végétarien)
Allergènes : lactose, fruits à coque

Taboulé de quinoa bio aux condiments, émincé de poulet au pesto d'etragon
Allergènes : fruits à coques, gluten

Salade de pommes de terre et haricots verts, saumon fumé
Allergènes : lactose, poisson, moutarde, oeuf

Falafels de pois chiches, crème de sésame, crudités
Allergènes : sésame

Riz au lait crémeux, coulis de fruits rouges
Allergènes : lactose, fruits à coques

Salade de fruits de saison

Tout est fait maison par nos chefs dans notre laboratoire à Courbevoie

# NOS FORMULES APERITIFS Salés

Commande jusqu'à la veille 16h30..

Ardoise de charcuteries avec porc IGP, toasts de pain et beurre AOP : 700gr / 37,80€ HT

Ardoise de charcuteries sans porc, toasts de pain et beurre AOP : 400gr / 27,80 HT

Plateau de crudités de saison avec fromage blanc aux herbes : 1200gr / 35,90 HT

Plateau de tapas et toasts de pain : 480gr / 34,60 HT

(Tapenade, caviar d'aubergine, houmous de pois chiches, tarama de poisson)

Plateau de petits fours salés premium 38 pièces : 74,80€

Plateau de fromages affinés AOP, toasts de pain : 700gr / 43,60€ HT

Tout est fait m maison par nos chefs dans notre laboratoire à Courbevoi e

# NOS Plateaux LUNCH COCKTAIL Salé
# 280€ HT (350gr/personne)

(pour 10 à 15 personnes). Commande jusqu'à la veille 16h30.

16 pièces : Club-sandwichs à l'italienne : bresaola, mascarpone, roquette, pickles de concombre

16 pièces : Club-sandwichs nordique : saumon fumé, concombre au fromage frais

16 pièces : Bao à la coréenne : poulet, sauce teriyaki, cives, sésame

16 pièces : Pans bagnats : mozzarella, basilic (végétarien)

16 pièces : Assortiments de mini-club sandwichs (végétarien)

(Tapenade, artichauts, Tomate)

Tout est fait maison par nos chefs dans notre laboratoire à Courbevoie

# NOS Plateaux LUNCH COCKTAIL Sucré
# 90,80€ HT (120gr/personne)

(pour 8 à 10 personnes). Commande jusqu'à la veille 16h30.

15 pièces : Mini-tartelette citron merinquées

15 pièces : Financier aux pistaches

15 pièces : Mini-cannelé bordelais

15 pièces : Mini-tartelette au chocolat

Tout est fait maison par nos chefs dans notre laboratoire à Courbevoie

# NOS SANDWICHS GOURMANDS
# 7,90€ HT (160gr/personne)

**(Commande minimum : 20 personnes)**. Commande jusqu'à la veille 16h30.

**Focaccia jambon sec IGP, roquette, mozzarella, pesto**

**Solène aux céréales , filet de poulet fermier, crudités**

**Pain nordique au saumon fumé, tzatziki**

**Parisien au jambon cuit au torchon, beurre, emmental**

**Pita libanais aux falafels, crème de sésame, crudités**

# NOS plateaux MINI-GOURMANDISES

Commande jusqu'à la veille 16h30..

40 pièces : Mini-tartelettes citron meringuées : 64,80€ HT

36 pièces : Mini-choux aux pistaches : 55,80€ HT

36 pièces : Mini-macarons : 68,80€ HT

36 pièces : Mini-cannelés bordelais 64,80€ HT

40 pièces : Mini-trios (cake au chocolat, madeleine à l'orange, financier aux pistaches : 66,00€ HT

Tout est fait maison par nos chefs dans notre laboratoire à Courbevoie

# Notre carte : BOISSONS SOFTS

| | |
|---|---|
| Eau Evian 50cl | 2 € HT |
| Eau Badoit 50cl | 2 € HT |
| Coca-Cola 33cl | 2 € HT |
| Coca-Cola zéro 33cl | 2 € HT |
| Coca-Cola 1,25cl | 3,50 € HT |
| Jus de pomme reinette Alain Milliat 33cl | 3,80 € HT |
| Jus de betterave Alain Milliat 33cl | 6,80 € HT |
| Jus d'abricot Alain Milliat 33cl | 4,80 € HT |
| Jus d'ananas Alain Milliat 33cl | 4,80 € HT |
| Jus d'orange Alain Milliat 33cl | 4,80 € HT |
| Thonon eau minérale verre perdu 75cl | 4€ HT |
| Vals eau minérale gazeuse verre perdu 75cl | 4 € HT |
| Eau Vittel 100cl | 4 € HT |
| Eau Perrier fines bulles 100cl | 4€ HT |
| Jus d'orange Alain Milliat 100cl | 7,90 € HT |
| Jus de pomme Alain Milliat 100cl | 7,90 € HT |
| Jus de pêche Alain Milliat 100cl | 7 ,90€ HT |

# Notre carte : BOISSONS ALCOOLISEES

Attention : ces produits ne peuvent être vendus qu'associés à une commande de repas

| | | |
|---|---|---|
| Vin Blanc | AOP Reuilly Terres de Silice, Domaine La Pagerie Val de Loire 75cl | 27,80€ HT |
| | AOP ChabliS, Domaine des Vins Vieux, Bourgogne 75cl | 30,80€ HT |
| | AOC Saint-Mont, Les Vignes Retrouvées, Maison Plaimont Rhône 75cl | 22,80€ HT |
| Vin Rouge | Petites Balades IGP 75cl | 15,80€ HT |
| | AOP Reuilly, Terres de Silice, Val de Loire 75cl | 27,80€ HT |
| | AOP Brouilly Voujon 2022, Domaine Ruet, Beaujolais 75cl | 27,80€ HT |
| | Cheverny Domaine Le Portail Val de Loire 75cl | 25,80€ HT |
| | Les 3 Pères, Domaine Solenc, Côtes du Rhône 75cl | 28,80€ HT |
| | Epineuil, Domaine des Vins Vieux, Bourgogne 75cl | 27,80€ HT |
| Vin Rosé | IGP Côtes de Gascogne 75cl | 18,80€ HT |
| | IGP Cévennes, Eclat de Gris, Domaine Collines du Bourdic, Languedoc 75cl | 27,80€ HT |
| Champagne | AOP Champagne Tradition Domaine Soret Devaux 75cl | 49,80€ HT |
| | AOP Champagne Réserve Domaine Soret Devaux 75cl | 54,80€ HT |

LES 3 POPOTES
pour une cuisine responsable

# LIVRAISON

Où ?

Traiteur basé à Courbevoie, nous livrons dans tous les arrondissements de Paris et sa proche couronne (78,92,93,94,95,91)

Quand ?

Livraisons traiteur du lundi au vendredi dès 6h30 du matin. Dans un créneau d'une heure pour les petits déjeuners. Dans un créneau de deux heures pour les déjeuners et pauses après midi

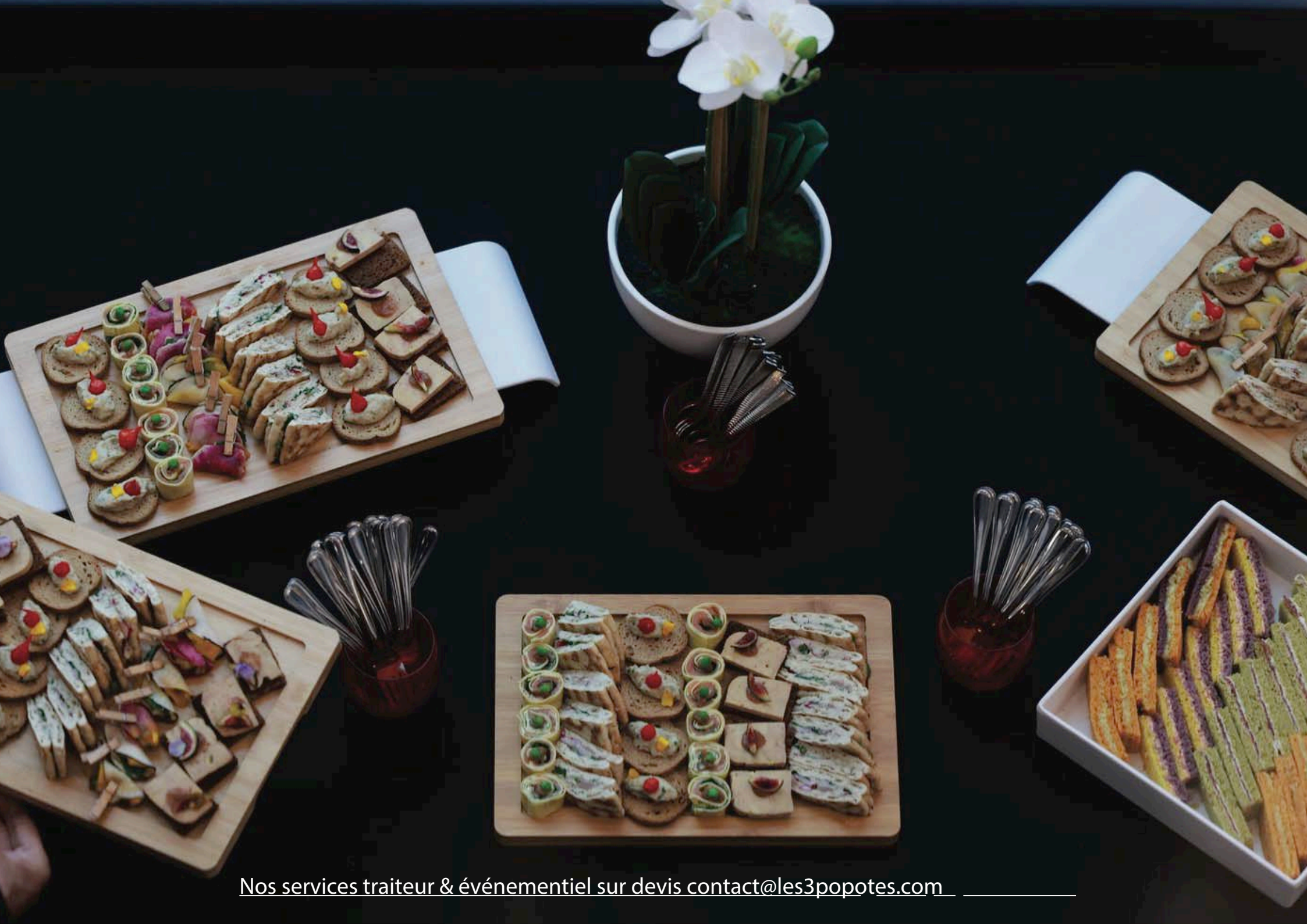
Comment ?

La livraison traiteur est assurée par notre service logistique à l'aide d'une flotte de camions frigorifiques. Les déplacements sont sectorisés afin d'éviter au maximum la pollution automobile.

Le forfait livraison est de 25.00 € HT en semaine pour les départements: 75, 92, 93, 94.
Pour les zones suivantes : 77, 78, 91, 95, nous contacter pour la faisabilité (un forfait minimum de 35€ HT sera appliqué voire plus selon la distance).
Le forfait livraison week-ends et jours fériés est de 60€ HT pour la petite couronne : 75, 92, 93, 94. Pour les zones suivantes: 77, 78, 91, 95 nous contacter.
Les frais de livraison seront systématiquement facturés.

Les données nécessaires à la livraison sont : l'adresse exacte détaillée incluant : bâtiment, code(s) porte(s), n° de salle, contact sur place. Le numéro de portable d'un contact sur place est obligatoire. Si ce numéro devait manquer ou était injoignable, LES3POPOTES ne pourront pas être tenu responsable d'éventuels retards. Temps d'attente du livreur : un quart d'heure maximum. Les livraisons de nos produits sont effectuées exclusivement à l'accueil du lieu de livraison. Aucun service de livraison aux étages n'est proposé.

Reprise du matériel le jour même ou le lendemain (thermos, chauffe-plats etc ...)



Nos services traiteur & événementiel sur devis contact@les3popotes.com

LES 3 POPOTES
LES 3 POPOTES

Robust

# NOS PARTENAIRES

CASTALIE
eau d'ici et d'aujourd'hui

CARTON PLEIN®

Moulinot
EN VERS ET POUR TOUS

RAVIMO SHARK

Cafés Taine
Artisanat Français de qualité.

TRANSGOURMET ORIGINE

Kroptek

TOO GOOD TO GO

DAUMESNIL
Primeurs

quatra

alain milliat

Courtin Hervouet
Maison fondée en 1900
volaille · foie gras · gibier · viande

METRO

ePackPro

Mérieux NutriSciences

# ILS NOUS FONT CONFIANCE

cegos Beyond knowledge

Châteauform'

LADAPT

GROUPE FORMERET

ActionLogement AL
RECONNU D'UTILITÉ SOCIALE

les acteurs de la compétence

ib cegos

GROUPE DUVAL

mutuelle MGC

cnsa
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

# LES 3 POPOTES

pour une cuisine responsable

## Contact

01 41 18 07 88

contact@les3popotes.com

https://les3popotes.com

9 Place des fauvelles

92400 Courbevoie