

HELEN

TRAITEUR GASTRONOMIQUE

1959

Être traiteur organisateur de réception, c'est bien plus que cuisiner.
C'est orchestrer chaque réception comme une valse à trois temps :
un désir, un menu, une expérience - réunis dans votre événement.



HELEN TRAITEUR GASTRONOMIQUE
Certifié Région Sud depuis 1959

2025

HELEN.FR

En fin de carnet, un lexique clair recense les allergènes majeurs présents dans nos plats. Pour toute questions ou besoins spécifiques, n'hésitez pas à nous contacter, nous sommes là pour vous accompagner.

At the end of this book, you'll find a clear glossary listing the major allergens present in our dishes. If you have any questions or specific needs, please don't hesitate to contact us, we're here to support you.





AU RYTHME DU LIEU, DE L'INTENTION & DE L'ÉMOTION

Depuis 1959, notre maison familiale est ancrée dans sa région. Chaque plat est pensé avec soin, chaque détail compte. Du choix responsable des produits à la magie de vos événements, notre exigence se nourrit d'innovation et d'une créativité toujours plus responsable.

Certifiée Iso 20121 depuis 2017, nous avançons avec conviction : Lutte contre le gaspillage alimentaire, circuits courts, menu zero déchets, partenariats durables.

Ce carnet est le reflet de notre cuisine : Généreuse, rigoureuse et tournée vers demain - avec ce petit zeste de folie qui fait notre différence.



Since 1959, our family-owned company has been deeply rooted in its region. Every dish is crafted with care, every detail matters. From the responsible selection of ingredients to the magic of your events, our commitment is driven by innovation and an ever more conscious creativity.

ISO 20121 certified since 2017, we move forward with conviction: fighting food waste, supporting local supply chains, zero-waste menus, and sustainable partnerships.

This book reflects our cuisine: generous, meticulous, and forward-looking — with that little spark of madness that sets us apart.





Ce qu'on préfère ? Jouer avec les nuances, surprendre en douceur, et révéler les plus beaux produits de notre région.

What do we love most? Playing with subtle contrasts, surprising gently, and bringing out the best in our region's ingredients.

HELEN



6561 SUD - DEPUIS
- CERTIFIÉ RÉGION SUD

PIÈCES COCKTAIL

Cocktail pieces



Diapason de truite d'Ardèche, crème citron de menton et herbes aromatiques.

Des produits régionaux, un peu de notre potager et trois textures

Trout "Diapason" from Ardèche, Menton lemon cream and aromatic herbs.

Regional ingredients, a touch from our garden, and three textures.



Maki végétal, fleurs comestibles & légumes de saison.

Un clin d'œil à l'Asie, un pas dans le potager provençal.

Vegetal maki with edible flowers and seasonal vegetables

Where Asian inspiration meets the soul of Provence.



Tartelette du potager

Une création végétale signature.

Garden-Inspired Tartlet

A signature plant-based creation.



ENTRÉES

Appetizers



*Tricorne of celeriac, Menton lemon, Nyons
olives and herbaceous jus*

*A zero-waste approach: everything is used,
nothing discarded. Simply reimagined.*



**Tricorne de céleri, citron de Menton,
olives de Nyons et jus herbacé**

**Une approche zéro déchet : tout est
utilisé, rien n'est écarté. Juste repensé.**



Maquereau brûlé, carottes acidulées, tuile aux agrumes, glace coriandre.

Une entrée qui met à l'honneur un poisson oublié*, entre gout fumé de la cuisson grillée et fraîcheur herbacée.

**poisson issue de la pêche responsable Ethic Ocean*

Seared mackerel, tangy carrots, citrus tuile, coriander ice cream.

A starter that celebrates a forgotten fish, balancing the smoky notes of grilled cooking with herbaceous freshness.*

**Fish sourced through responsible fishing - Ethic Ocean.*



Homard poché à l'huile d'argan, légumes croquant, condiment exotique.

Quand un produit d'exception s'offre une escapade ensoleillée...

Une entrée signature, rafraichissante et captivante.

Poached lobster in argan oil, crunchy vegetables, exotic condiment.

When an exceptional creation takes a sun-drenched escape... A signature starter, radiant and captivating.



PLATS

Main courses

**Steak d'aubergine,
pommes de terre aux éclats d'olives,
légumes de saison.**

Un plat végétal qui donne
rendez-vous à toutes notre région :
poivres, olives, aubergines, légumes...



*Eggplant steak,
potatoes with crushed olives,
seasonal vegetables.*

*A plant-based dish that brings
together all the flavors of our
region: peppers, olives, eggplants,
vegetables.*



**Filet de bœuf Wellington à la truffe
d'été, jus réduit, risotto au vieux
parmesan & fleur de courgette
farci**

Pièce iconique de la maison,
travaillée dans le détail : feuilletage
doré, jus réduit, légumes du terroir.
Un classique repensé et modernisé.

*Beef Wellington with summer
truffle, reduced jus, aged
parmesan risotto & stuffed
courgette flower*

*An iconic house dish, crafted with
care: golden pastry, reduced jus,
local vegetables. A classic,
reimagined with a modern touch.*



**Lieu basse température,
blinis de courgette & praliné
pistache**

Chez nous, le poisson se travaille
comme une matière précieuse, taillée
avec justesse par nos chefs.
Quand la mer se fait généreuse et que
le terroir entre en scène, c'est tout un
équilibre qui se joue — entre finesse,
audace et respect des origines.

*Lieu cuit à basse température,
blinis de courgette & praliné
pistache*

*With us, fish is treated like a
precious material — shaped with
precision by our chefs.*

*When the generosity of the sea
meets the richness of the land, a
delicate balance takes place,
blending finesse, boldness, and
respect for origins.*





HELEN TRAITEUR - CERTIFIÉ REGION SUD - DEPUIS 1959



Ici, le goût passe par le local, la qualité par le geste. Une cuisine construite avec conscience, servie avec exigence — et guidée par notre engagement ISO 20121, une norme internationale garantissant une gestion responsable et durable des événements sur les plans social, environnemental et économique.

Here, flavour comes from the local, and quality from the craft.

A cuisine shaped with care, served with intent — guided by our commitment to ISO 20121, an international standard ensuring responsible and sustainable event management across social, environmental, and economic aspects.

HELEN

DESSERTS

Fraisier revisité

Une mousse légère qui enveloppe le fruit, des fraises éclatantes et une coque blanche délicatement travaillée, pour une interprétation contemporaine du grand classique.



Reimagined fraisier

A light mousse that embraces the fruit, vibrant strawberries, and a delicately crafted white chocolate shell, for a contemporary take on the classic.



Eclosion chocolat-café

Une ganache onctueuse, un sablé croquant et des billes de crème anglaise au café pour un dessert à la fois puissant et onctueux.

Chocolate & Coffee Bloom

A smooth ganache, a crunchy sable, and coffee crème anglaise pearls combine in a dessert that is both rich and creamy.



L'illusion du citron

Un trompe-l'œil gourmand, frais et léger, qui accompagne toute la puissance du citron de Menton.

The Lemon Illusion

A playful, fresh, and light Trompe-l'œil that hides the full intensity of Menton lemon.



Existe également en déclinaison poire de provence.

Also available in a provence pear variation.





NOTRE RESPONSABILITÉ : ALLERGÈNES, ENGAGEMENTS ET PARTENAIRES

ALLERGÈNES



Végétarien *Vegetarian*



Sans gluten *Gluten-free*



Sans lactose *Lactose-free*



Sans fruits à coque *Nut-free*

Vous informer sur les allergènes, expliquer nos engagements en faveur d'une gastronomie responsable, et valoriser les partenariats locaux qui font notre force, c'est vous inviter à comprendre et partager notre façon de travailler.

Rendez-vous sur helen.fr pour en savoir davantage.

NOS ENGAGEMENTS

SOURCING LOCAL ET RESPONSABLE :

Privilégier les circuits courts et des producteurs engagés. *Prioritizing short supply chains and committed producers.*

RÉDUCTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE :

Valorisation des matières et créations pensées pour limiter les déchets. *Valuing ingredients and designing creations to minimize waste.*

CERTIFICATION ISO 20121 :

Norme internationale pour une organisation d'événements responsables. *An international standard for responsible event management.*

CRÉATIVITÉ RESPONSABLE :

Innovation durable et respectueuse de l'environnement. *Sustainable innovation with respect for the environment.*

EQUIPE FORMÉE ET ENGAGÉE :

Savoir-faire, précision, passion au service de la qualité. *Expertise, precision, and passion dedicated to quality.*

NOS PARTENAIRES

Nous sommes fiers de collaborer avec une quinzaine de partenaires régionaux engagés, qui partagent nos valeurs de qualité, de proximité et de responsabilité.

Les assiettes qui mettent en valeur nos créations culinaires dans ce carnet sont signées par les céramistes de la Maison Tassan, atelier situé tout près de chez nous, fidèle à notre volonté de soutenir le savoir-faire local.

We are proud to collaborate with around fifteen regional partners who share our values of quality, proximity, and responsibility.

The plates showcasing our culinary creations in this book are crafted by Maison Tassan, a ceramics studio located close to us, reflecting our commitment to supporting local craftsmanship.



HELEN

TRAITEUR GASTRONOMIQUE
1959

+33 (0)4 90 33 31 73
contact@helen.fr

884 route de Châteaublanc,
84310 Morières-lès-Avignon



Retrouvez nous sur :
[@helentraiteur](https://www.instagram.com/helentraiteur)