

# TRAITEUR



## CUISINE LOCALE & VÉGÉTALE

De saison · Végétal · Poisson · Viande locale

---

**TRAITEUR**  
*CUISINIÈRE DES SAISONS*



## « LE GOÛT NAÎT OÙ LA SAISON RENCONTRE LE TERRITOIRE. »

J'ai comme point de départ, la saison. Elle guide mes menus, inspire mes recettes et m'invite à créer une cuisine sur-mesure, gourmande et responsable. Cuisiner local, c'est respecter le vivant, soutenir les producteurs et offrir une assiette qui a du sens.

BÉNÉDICTE LONGECHAL



# MON APPROCHE

Cuisine végétale créative, produits du territoire, respect des saisons : voilà le cœur de ma cuisine.

Formée aux spécificités de la cuisine végétarienne, à l'alimentation vivante et aux fermentations naturelles, je compose des menus colorés et équilibrés et bien-sûr savoureux.

Pour répondre aux attentes de mes clients, je propose également des options avec du poisson frais ou/et des viandes locales issues d'agriculteurs et d'éleveurs du Tarn.

L'esprit de ma cuisine : Ce qui fait du bien au corps, au cœur et à la terre.

BÉNÉDICTE LONGECHAL  
CUISINIÈRE DU TERROIR



## POUR QUI ?

- Entreprises & collectivités
- Retraites bien-être et séjours holistiques
- Événements familiaux et privés
- Buffets & apéritifs dinatoires
- Brunchs locaux et de saison
- Repas lors de formations, stages et séminaires

# CUISINE VÉGÉTALE

Une cuisine généreuse, vivante et profondément locale. Les légumes du Tarn deviennent des plats gourmands : rôtis à basse température, marinés, lactofermentés, relevés aux herbes sauvages ou sublimés par les épices que je sélectionne avec soin.

## EXEMPLES DE PROPOSITIONS

- Mille feuilles salés ou sucré en sauce douce ou épicée
- Curry de légumes de saison, lait de coco et citronnelle
- Lasagnes végétales crémeuses aux légumes rôtis
- Salade vivante : graines germées, pickles maison, légumes croquants
- Dahl de lentilles roses & légumes de saison aux épices
- Assortiment de tartinades : houmous, betterave, lentille-curry
- Douceurs : panna cotta végétale, tarte rustique, gâteau cru, financier, clafoutis aux fruits du Tarn, gâteau au chocolat



# POISSONS FRAÎCHEUR & SIMPLICITÉ

Je crée mes recettes de poisson dans le même esprit que ma cuisine : fraîche parfumée, simple, toujours en lien avec les saisons , les épices et les aromates.

## EXEMPLES DE PROPOSITIONS

- Poisson à la tahitienne : lait de coco, citron vert, fruits
- Crevettes marinées aux agrumes, gingembre et herbes fraîches
- Filet de poisson vapeur citron-thym
- Rillettes de truite du Tarn
- Mini-cakes au poisson parfumé aux herbes aromatiques

Je prépare les poissons le jour même, avec des produits frais.  
Des recettes légères qui se marient naturellement avec mes plats végétaux.



# VIANDES LOCALES

Lorsque des plats de viande sont attendus, je fais le choix de viandes exclusivement locales, lentement mijotées pour en préserver toute la saveur, accompagnées de légumes de saison et d'ingrédients locaux et responsables.

## EXEMPLES DE PROPOSITIONS

- Poulet rôti citron-thym
- Mini-burgers canard du Tarn, confit d'oignons maison
- Mini-burgers poulet ou bœuf
- Bœuf mijoté & légumes fondants
- Cassolettes façon grands-mères
- Tajine de saison au poulet et citron confit maison

Je prépare les viandes le jour même, avec des produits frais.  
Des recettes gourmandes qui se marient naturellement avec  
des légumes de saison.



# NOTES





# FORMULES

## FORMULE APÉRO DINATOIRE

Assortiment de bouchées. Formule 100 % végétale.  
Options poisson ou viande locale selon sélection  
Pièces généreuses, produits frais et de saison

À partir de 20 €/pers )

## FORMULE REPAS COMPLET

Formule végétale. Option avec poisson ou viande  
Menus adaptés aux saisons et aux besoins

À partir de 25 €/pers  
Entrée – Plat – Dessert

## FORMULE BRUNCH LOCAL

Un brunch local et vivant, loin des standards, où  
chaque préparation est faite maison.

À partir de 22 €/pers

## BAR À BOISSONS FERMENTÉES

Des bulles vivantes, alternative vivante et  
naturelle aux boissons classiques, 100 % maison.  
(Ginger beer, kéfir, limonades, kombucha)

À partir de 6 €/pers



# MOTS DE LA FIN

## ENGAGEMENTS

- Circuit court
- Saison
- Zéro gaspillage
- Artisanat culinaire
- Collaboration avec agriculteurs locaux

## CONTACT

Bonjour@greenetlocal.com

Tel : 06 29 14 17 69

Site : <https://www.greenetlocal.com/>



« Une cuisine juste, au rythme de la terre. »