

CHEFFE PRIVEE



CUISINE LOCALE & DE SAISON

De saison · Végétal · Poisson · Viande locale





« 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

Ma cuisine puise son inspiration dans les saisons, les produits du territoire et la richesse du végétal.

Formée à la cuisine végétarienne, à l'alimentation vivante et aux fermentations naturelles, je crée des menus où les saveurs, les couleurs et les textures trouvent leur équilibre avec simplicité et générosité.

Selon les envies et les habitudes de mes clients, j'intègre également des poissons frais et des viandes locales issus d'éleveurs et producteurs du Tarn. Une cuisine sincère et sensible, pensée pour rassembler, faire plaisir et respecter le vivant.

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

BÉNÉDICTE LONGECHAL
CHEFFE CUISINIÈRE DE TERROIR



POUR QUI ?

- Retraites bien-être & séjours holistiques
 - Brunchs locaux & de saison
 - Buffets & apéritifs dînatoires
 - Repas de stages, formations & séminaires
 - Événements privés & familiaux
 - Déjeuners entre amis
 - Petits événements privés
-

L'EXPÉRIENCE CHEFFE À DOMICILE

Recevoir chez soi devient un moment simple, chaleureux et profondément gourmand.

Je m'installe dans votre cuisine le temps d'un déjeuner, d'un dîner ou d'un brunch, pour créer une table vivante et généreuse autour de produits de saison, d'herbes fraîches, d'épices choisies avec soin et d'une cuisine faite maison.

Chaque menu est imaginé sur mesure selon vos envies, vos habitudes alimentaires, la saison et l'atmosphère que vous souhaitez offrir à vos invités.

Cuisine végétale raffinée, poisson frais, viande locale mijotée ou rôtie lentement : je compose des repas sincères et savoureux où l'équilibre des goûts, des textures et des couleurs tient une place essentielle.

Je privilégie les produits du territoire, les cuissons justes et une cuisine qui nourrit autant le plaisir de la table que le moment partagé.

À la fin du repas, votre cuisine est laissée propre et rangée pour que vous puissiez simplement profiter de vos invités et du moment vécu ensemble.



DES IDÉES DE MENUS

MENU VÉGÉTAL DES SAISONS

Entrée : Asperges rôties, œuf mollet bio, fromage frais aux herbes, pain à la vapeur toasté et micro-pousses.

Plat : Petit épeautre façon risotto, légumes rôtis du moment, crème fromagère vegan aux herbes fraîches et pickles maison.

Dessert : Panna cotta crémeuse à la fleur d'oranger, coulis de fruits de saison et douceur maison ou ganache au chocolat noir à l'huile d'olive et fleur de sel et son crumble

MENU MER ET VÉGÉTAL

Entrée : Poisson à la tahitienne aux épices douces, citron vert, lait de coco, fruits de saison et aromates du jardin.

Plat : Poisson frais poché au bouillon parfumé ou cuit à la vapeur douce, légumes de saison, huile aux herbes fraîches et céréales du moment.

Dessert : Fraises rôties au poivre, crème légère au yaourt et graines poêlées

MENU TERRE ET VÉGÉTAL

Entrée : Légumes rôtis, labneh maison aux épices et focaccia aux herbes.

Plat : Pièce de bœuf doucement saisie, jus réduit aux aromates, légumes de saison et purée maison.

ou

Canette cuite au bouillon puis rôtie au four, légumes fondants et croquants, herbes fraîches et jus parfumé.

Dessert : Tarte fine de saison et fruits frais ou fruits au four sur fine tranche de gâteau à la confiture maison et sirop cru et cuit

MA PHILOSOPHIE

Je privilégie les produits locaux, les légumes de saison, les herbes fraîches, les épices choisies avec soin et une cuisine faite maison.

J'accorde une attention particulière aux producteurs, à la qualité des ingrédients et à l'équilibre des saveurs.





FORMULES

ÉVÉNEMENT FAMILIAL

Assortiment de bouchées et plats en service libre au buffet. Options poisson ou viande locale selon sélection. Produits frais et de saison

À partir de 30 €/pers

REPAS PRIVE

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

À partir de 45 €/pers
Entrée – Plat – Dessert
Option viande et poisson ; en suppl

BRUNCH LOCAL

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

À partir de 25 €/pers

PLATEAUX REPAS

Plateau végétal, terroir ou premium
Menu unique proposé au rythme des saisons

Sur devis



FORMULES

RETRAITE

Petits-déjeuner + Déjeuner+ Dîner végétarien
à l'assiette ou en buffet
Minimum de 9 personnes

À partir de 50 €/pers
par jour

A PARTAGER

Entrée de saison
Risotto ou Epeautre façon risotto (spécialité)
Dessert à l'assiette

À partir de 25 €/pers

SÉMINAIRES

Entrée + Plat + dessert
A l'assiette ou en buffet
à partir de 15 personnes

À partir de 30 €/pers



CONDITIONS & LOGISTIQUES

LA PRESTATION COMPREND :

- échanges de préparation en amont
- élaboration du menu
- achats des produits
- préparation sur place
- dressage des assiettes
- service à table
- rangement complet de la cuisine

CONTACT

Préparation sur place 3 h avant le service

Mise en place de la table

Utilisation de la vaisselle des lieux où se déroule le repas

Rangement de la cuisine en fin de service

Boissons et café non compris.

CONDITION DE PAIEMENT :

Afin de garantir la réservation de votre date,
un acompte de 50 % est demandé à la signature du devis.
Le solde est à régler avant la prestation.

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

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

Instagram : [@green_et_local](https://www.instagram.com/green_et_local)

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



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