

CHEFFE PRIVÉE BÉNÉDICTE LONGECHAL



L'ALLIANCE DU VÉGÉTAL, DE
LA SAISON ET DU TERRITOIRE
Tarn • Occitanie • France & international

©Julie Vandal





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

Mon 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

L'EXPÉRIENCE CHEFFE PRIVÉE CHEZ VOUS

Recevoir chez soi devient un moment simple, chaleureux et 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.

Le végétal reste le fil conducteur de ma cuisine. Selon vos envies, poissons sélectionnés avec soin ou viandes locales peuvent également trouver leur place dans le menu.

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.





BÉNÉDICTE LONGECHAL

Ma cuisine est née de plusieurs convictions : cuisiner avec la saison, regarder ce qui pousse autour de nous et donner au végétal toute sa place à table.

Formée à la cuisine végétale, à l'alimentation vivante et aux fermentations naturelles, je développe une cuisine personnelle, généreuse et sensible, nourrie par les produits du territoire, les herbes, les épices et les savoir-faire artisanaux.

Je cuisine aujourd'hui chez mes clients, dans leurs maisons, leurs lieux de vacances, leurs domaines et leurs lieux de séjour, dans le Tarn, en Occitanie et partout où ma cuisine m'emmène.

MA CUISINE LE VÉGÉTAL, LA SAISON ET LE TERRITOIRE

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.





UNE CUISINE GUIDÉE PAR LE VÉGÉTAL

Le végétal est le fil conducteur de ma cuisine.

Légumes de saison, céréales, légumineuses, herbes fraîches, épices, graines, fermentations et condiments maison composent des assiettes généreuses, colorées et gourmandes.

Je travaille les produits dans leur saison, joue avec les cuissons, les textures et les associations pour créer une cuisine où le végétal n'est jamais une alternative : il est le point de départ.

Aubergines lentement rôties, légumes marinés ou lactofermentés, épeautre façon risotto, sauces aux herbes, crèmes végétales, pickles maison, desserts aux fruits du territoire...

Les menus évoluent naturellement au fil des saisons et des producteurs.



ET PARCE QUE CHAQUE TABLE EST DIFFÉRENTE

Chaque expérience est imaginée en fonction de ceux qui vont la vivre.

À la demande, j'intègre également à mes menus des poissons sélectionnés avec soin, des viandes et charcuteries locales, toujours accompagnés d'une cuisine largement végétale et de saison.

Je prends également en compte les régimes alimentaires, allergies et intolérances afin de construire, lorsque cela est possible, un menu cohérent pour l'ensemble de la table.

**Une même cuisine, une même exigence :
le produit, la saison et le goût.**



POUR QUI JE CUISINE ?

Ma cuisine accompagne les moments où l'on souhaite se retrouver autour d'une table, recevoir autrement et profiter pleinement de ses invités.

Dîners et déjeuners privés • Brunchs • Maisons de vacances & domaines • Retraites & séjours bien-être • Stages • Événements familiaux • Petites réceptions privées





LES EXPÉRIENCES

BRUNCH

Une table généreuse et de saison, composée de préparations salées et sucrées faites maison.

À partir de 35 €/pers

REPAS PRIVÉ

Entrée – Plat – Dessert
Menu végétal de saison
Poisson ou viande locale sur demande

À partir de 70 €/pers

ÉVÉNEMENT FAMILIAL

Déjeuner, dîner ou moment particulier imaginé selon le nombre de convives et le lieu.

Sur devis



2026/2027

LES EXPÉRIENCES

SÉJOUR EN MAISON DE VACANCES

Petit-déjeuner + déjeuner + dîner
à l'assiette ou en buffet
Minimum de 8 personnes

Sur devis

RETRAITES, STAGES BIEN-ÊTRE

Petit-déjeuner • déjeuner • dîner
Cuisine végétale de saison
À l'assiette ou en buffet

À partir de 55 €/pers

SÉJOUR D'ENTREPRISE

Déjeuners et dîners de saison
À l'assiette ou en buffet
À partir de 10 personnes

À partir de 35 €/pers



Tarifs indicatifs, devis personnalisé selon le nombre de convives, le lieu et la saison + frais de déplacement.

CONDITIONS & LOGISTIQUE

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

A PRÉVOIR SUR PLACE

Accès à une cuisine équipée et fonctionnelle

Mise à disposition de la vaisselle nécessaire au repas

Espace de préparation adapté au nombre de convives

Boissons et café non compris, sauf mention contraire au devis.

CONDITIONS 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. »

IMAGINONS VOTRE TABLE

Un dîner, un déjeuner, un séjour ou une occasion particulière ?
Racontez-moi le lieu, le nombre de convives, la date et l'esprit du moment que vous souhaitez créer.

Je vous proposerai une expérience culinaire imaginée autour de votre table, de la saison et de vos envies.

CONTACT

Bénédicte Longechal

06 29 14 17 69

bonjour@greenetlocal.com

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

[greenetlocal.com](https://www.greenetlocal.com)



« L'alliance du végétal, de la saison et du territoire. »
