



NUMERO3

CONVIVALITÉ CREATIVITÉ COMPlicitÉ

Julie & Laurent Trochain

## Découvrez La cuisine « vi-géale » du Chef Laurent Trochain

**Vi-** pour viande représentant les aliments d'origine animale que l'on retrouve dans l'assiette en touches subtiles et délicates, traités comme un condiment ou un assaisonnement.

**-géale** pour les aliments d'origine végétale : légumes, plantes, herbes, fruits bref toute la nature de notre jardin et de nos maraichers locaux.

---

### Le mot du chef Laurent Trochain :

« Ma cuisine est une cuisine vi-géale :

**une cuisine végétale « condimentée » de saveurs et textures d'origine animale.**

Le végétal est travaillé de façon à être l'élément principal de chacun de mes plats.

La viande et le poisson viennent relever mes choix culinaires par des notes fumées, iodées, épicées ou par leurs textures.

Je me mets au service des acteurs et travailleurs de la terre : éleveurs, agriculteurs, producteurs et artisans des terroirs de la France mais plus particulièrement ceux des Yvelines dans le respect de leurs produits. »

## Les Menus du Numéro 3

### L'Orangerie 70 €

\* \* \*

### Le Vert Buisson 55 € (menu 100 % végétarien)

\* \* \*

### Les menus enfants c'est comme pour les grands !

Servis en demi-portion (prix à diviser par deux)

Retrouvez la liste des allergènes en fin de carte



Vous pouvez partager l'expérience du  
Numéro 3 en offrant un chèque cadeau !  
Rendez-vous sur notre site  
[www.restaurant-numero3.fr](http://www.restaurant-numero3.fr)



### Œuf intrépide et chair de poule **12€90**

Pour vous ou pour offrir, une cinquantaine de  
recettes simples et originales autour de la poule et  
de l'œuf imaginées par Laurent Trochain  
La poule de Houdan est le produit star de ce livre !

## L'Orangerie 70 €

Mise en bouche

\* \* \*

**1<sup>ère</sup> entrée**

\* \* \*

**2<sup>ème</sup> entrée**

\* \* \*

**Plat**

\* \* \*

Avant dessert

\* \* \*

**Dessert**

\* \* \*

Mignardises

\* \* \*

**Sélection de fromages affinés 15 €**

\* \* \*

**Accord mets – vins 4 verres : 30 €**

(Assortiment de vins blanc, rouge et de dessert)

\* \* \*

L'accord mets et jus de fruits 18 €

(3 verres de jus de fruits différents)

## L'Orangerie

Salade cuite, concombre, ciboulette et huile de courge

---

Déclinaison de tomate, poisson du moment,  
olives en tapenade et sauge orange

---

Foie gras de canard poêlé, oignon rôti, haricot vert,  
melon et graine de tournesol

---

Volaille de Houdan élevée par M Lecoq à Longnes,  
jus de viande réduit et truffe noire,  
(truffe melanosporum mise en conserve par nos soins)  
les légumes de notre potager rôtis : carotte, betterave et courgette

---

Jardin des herbes sucrées de notre potager

---

Quetsche et reine-claude, chocolat blanc, pistache et spéculoos

---

Madeleine citron et miel, panna cotta pêche-rhubarbe

---

Les fruits & légumes de la famille Lallaouret au Tremblay s/M

## **Le Vert Buisson 55 €**

### **Menu végétarien**

(Avec : œuf, produits laitiers, miel ... Sans : viande, poisson, fruits de mer)

Mise en bouche

\* \* \*

**1<sup>ère</sup> entrée**

\* \* \*

**2<sup>ème</sup> entrée**

\* \* \*

**Plat**

\* \* \*

Avant dessert

\* \* \*

**Dessert**

\* \* \*

Mignardises

\* \* \*

**Sélection de fromages affinés 15 €**

\* \* \*

**Accord mets – vins 4 verres : 30 €**

(Assortiment de vins blanc, rouge et de dessert)

\* \* \*

L'accord mets et jus de fruits 18 €

(3 verres de jus de fruits différents)

## Le Vert Buisson

Salade cuite, concombre, ciboulette et huile de courge

---

Déclinaison de tomate, olives en tapenade et sauge orange

---

Œuf parfait, oignon rôti, haricot vert,  
melon et graine de tournesol

---

Les légumes de notre potager rôtis :  
carotte, betterave et courgette

---

Jardin des herbes sucrées de notre potager

---

Quetsche et reine-claude, chocolat blanc, pistache et spéculoos

---

Madeleine citron et miel, panna cotta pêche-rhubarbe

---

Les légumes de la famille Lallaouret au Tremblay s/M

## **Nos fournisseurs préférés :**

Les légumes de la famille Lallaouret au Tremblay s/Mauldre

La ferme de Saint-Aubin à Neauphle –le –Vieux

La grange des trois shanti à Sonchamp

La bergerie nationale à Rambouillet

La ferme des Limousines à Vicq

La ferme de Maurepas à Maurepas

La ferme de la Hunière à Sonchamp

La ferme Grandvillain à Orgères-en-Beauce

Emile et Jules Winocour Le moulin des Moissons  
à Grosrouvre

Ludovic Bisot M.O.F Fromager Affineur à Rambouillet

Oooh la Gourmande, Nathalie Couellan,  
artisan confiturier

Cafés Factorerie à Houdan

Thés Georges Cannon à Trappes

\* \* \*

Et bien d'autres ....

Toutes nos préparations sont susceptibles  
de contenir les allergènes suivants :

- ✓ **Céréales contenant du gluten** (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, Kamut ou leurs souches hybrides) et produits à base de ces céréales
- ✓ **Crustacés** et produits à base de crustacés
- ✓ **Œufs** et produits à base d'œuf
- ✓ **Poissons** et produits à base de poisson
- ✓ **Arachide** et produits à base d'arachide
- ✓ **Soja** et produits à base de soja
- ✓ **Lait** et produits à base de lait
- ✓ **Fruits à coques** (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, noix de macadamia, noix du Queensland, pistaches) et produits à base de ces fruits
- ✓ **Céleri** et produits à base de céleri
- ✓ **Moutarde** et produits à base de moutarde
- ✓ **Graines de sésame** et produits à base de graines de sésame
- ✓ **Anhydride sulfureux et sulfites** en concentration de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO<sub>2</sub>)
- ✓ **Lupin** et produits à base de lupin
- ✓ **Mollusques** et produits à base de mollusque