



**NUMERO 3**

CONVIVIALITÉ CRÉATIVITÉ COMPLICITÉ

Julie & Laurent Trochain

## **Découvrez La cuisine « vi-gétale » 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.

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

---

### **Les Menus du Numéro 3**

**L'Orangerie 75 €**

\* \* \*

**Le Vert Buisson 75 €**  
(menu 100 % végétarien)

\* \* \*

**Les menus enfants c'est comme pour les grands !**  
Servis en demi-portion 37,50 €

## Le mot du chef Laurent Trochain :

« Ma cuisine est une cuisine vi-gétale :  
**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 et d'ailleurs mais plus particulièrement ceux des Yvelines dans le respect de leurs produits. »

## L'engagement du Numéro 3

**Le bon sens paysan** est le crédo du restaurant en utilisant les légumes et les herbes du potager, des ingrédients locaux et de saison, en privilégiant les produits issus de l'agriculture biologique ou raisonnée et en réduisant les gaspillages alimentaires, tout en soutenant l'économie locale dans le but d'élaborer des menus qui s'adaptent aux ressources.

Cela permet également de réduire l'impact environnemental en évitant le transport des produits sur de longues distances.

## L'Orangerie 75 €

Mise en bouche

\* \* \*

**1<sup>ère</sup> entrée**

\* \* \*

**2<sup>ème</sup> entrée**

\* \* \*

**Plat**

\* \* \*

**Desserts**

\* \* \*

Mignardises

\* \* \*

**Sélection de fromages affinés 17 €**

L. Bisot, fromager affineur MOF à Rambouillet

\* \* \*

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

(Assortiment de vins blanc, rouge et de dessert)

\* \* \*

L'accord mets et softs 18 €

(3 verres de boisson sans alcool)

---

Le menu est communiqué mais la saisonnalité et les quantités fournies par nos producteurs locaux nous obligent parfois à modifier un plat.

## L'Orangerie

Mise en bouche

---

Chou-fleur, quinoa, jus de citron, herbe à curry et  
truite de la pisciculture de Villette pochée  
servie froide et œuf de truite

---

Tomate, pastèque, poutargue et poisson fumé de Fumerie du Coin,  
nougatine de graines

---

Pleurotes gris de St Nom La Bretèche, courgette, crème au verjus,  
canard en cuisson douce de la  
ferme du Loup Ravissant à Bazainville, quelques noisettes

---

Les prunes, biscuit sablé, crème glacée au miel de J. Thomas,  
jus de coing au gingembre

---

Jardin des herbes sucrées

---

Mignardises

---

**Blette, aubergine, pomme de terre, tomate, courgette, échalote, carotte, prune**

de Pierre Jean Lallaouret au Tremblay s/Mauldre

**Pois chiche, quinoa, graines** de l'Huilerie de la Plaine de Versailles

Toutes les **herbes aromatiques, oseille, haricots**, de notre jardin

## **Le Vert Buisson 75 €**

### **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**

\* \* \*

**Desserts**

\* \* \*

Mignardises

\* \* \*

### **Sélection de fromages affinés 17 €**

L. Bisot, fromager affineur MOF à Rambouillet

\* \* \*

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

(Assortiment de vins blanc, rouge et de dessert)

\* \* \*

L'accord mets et softs 18 €

(3 verres de boisson sans alcool)

---

Le menu est communiqué mais la saisonnalité et les quantités fournies par nos producteurs locaux nous obligent parfois à modifier un plat.

## Le Vert Buisson

Menu végétarien

Mise en bouche

---

Chou-fleur, quinoa, tartare d'algues et herbe à curry

---

Tomate, pastèque, carotte pochée au thé noir fumé  
Lapsang Souchong, nougatine de graines

---

Pleurotes gris de St Nom La Bretèche, courgette, crème au verjus,  
œuf bio parfait, quelques noisettes

---

Les prunes, biscuit sablé, crème glacée au miel de J. Thomas,  
jus de coing au gingembre

---

Jardin des herbes sucrées

---

Mignardises

---

**Blette, aubergine, pomme de terre, tomate, courgette, échalote, carotte, prune**

de Pierre Jean Lallaouret au Tremblay s/Mauldre

**Pois chiche, quinoa, graines** de l'Huilerie de la Plaine de Versailles

Toutes les **herbes aromatiques, oseille, haricots**, de notre jardin

## **Nos fournisseurs préférés :**

Les légumes de la famille Lallaouret au Tremblay s/Mauldre

Les lentilles de La ferme de Saint-Aubin à Neauphle-le-Vieux

Des légumineuses, graines, céréales, huiles spécifiques ...  
de L'Huilerie de la Plaine de Versailles à Beynes

Les œufs de plein air de la Ferme de Brouville  
à St-Martin-de-Bréthencourt

Agneau, porc ou bœuf ainsi que des produits laitiers bio  
de La Bergerie nationale à Rambouillet

De la volaille bio de La ferme du Loup blanc à Civry-la-Forêt

Volaille ou bœuf de la Ferme de Maurepas

Du bœuf ou du veau de la ferme des Limousines à Vicq

Le pain par Le Moulin des Moissons  
famille Winocour à Grosrouvre

Les fromages de Ludovic Bisot M.O.F Fromager Affineur  
Tout un fromage à Rambouillet

Les confitures de Nathalie Couellan,  
Oooh la Gourmande, artisan confiturier

Les sirops de L'alchimiste à Chevreuse

Café et poivre de la Factorerie à Houdan

Thé George Cannon à Trappes

\* \* \*

Et bien d'autres ....



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 !

\*\*\*\*\*

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