NUMERO3

la cuisine vi-gétale

dossier de presse

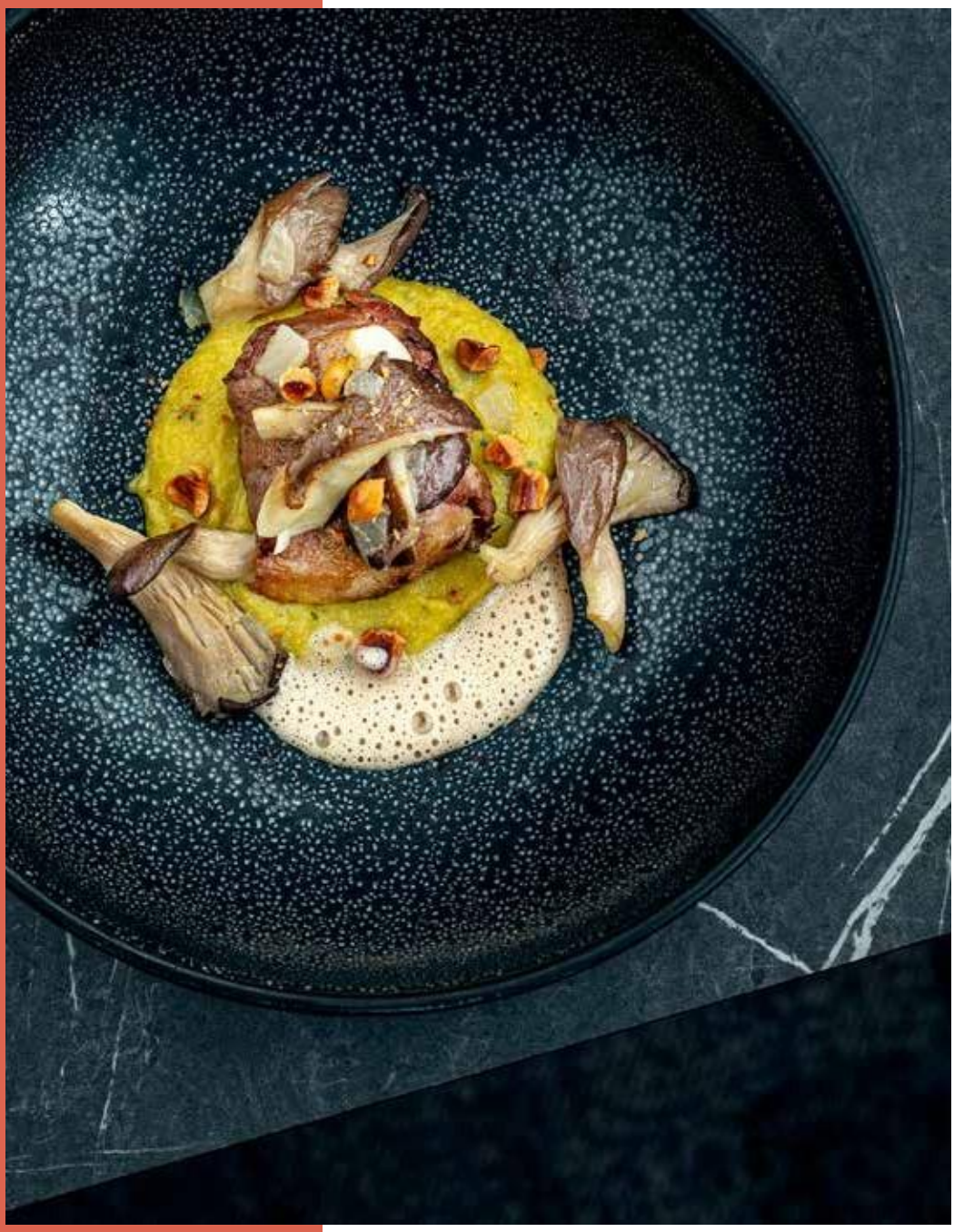
« Ma cuisine est une cuisine vi-gétale : une cuisine végétale condimentée de saveurs et textures d'origine animale. Le végétal est travaillé de façon à être l'élément principal de chacun de mes plats. La viande et le poisson viennent relever mes choix culinaires par des notes fumées, iodées, épicées ou par leurs textures. »

Laurent Trochain

Impossible d'aborder le Numéro 3 sans parler de la démarche résolument engagée qui anime son chef au quotidien, la cuisine vi-gétale. Derrière cette contraction (vi pour viande ; gétale pour tous les aliments d'origine végétale : légumes, plantes, herbes, fruits), Laurent Trochain a souhaité matérialiser cette nécessité de repenser le contenu de l'assiette en donnant une place centrale au végétal. Dans son restaurant, le légume dicte l'assiette, elle-même ponctuée par les herbes et les fleurs aromatiques de son jardin potager. La protéine animale est travaillée comme un condiment ou un assaisonnement pour relever un plat.

une vision durable

C'est en 2009 que le chef introduit pour la première fois cette vision qui reste encore aujourd'hui son cheval de bataille. Une philosophie en accord avec l'intérêt grandissant que porte le couple sur la question de l'alimentation et son impact environnemental. La cuisine vi-gétale est pour eux une manière de s'engager en éveillant les consciences sur ce sujet majeur plus que jamais d'actualité. Dans la continuité de cette démarche éco-responsable, le Numéro 3 limite au maximum le gaspillage alimentaire et ne compose qu'avec des produits de saison ultra-locaux issus de producteurs du territoire Yvelinois qui se situent pour certains à seulement quelques mètres de l'établissement.



Exemples de plats

Pomme de terre aux herbes du jardin, vinaigrette à l'huile de tournesol de la ferme de Romainville, flétan fumé par Eric, la Fumerie du coin à Jouy-en-Josas et oseille

---

Réduction de tomate, pois chiche et poivron, truite de la pisciculture de Villette, crème de sarriette et graines de chia (légumes de PJ Lallaouret au Tremblay-sur-Mauldre, pois chiches et graines de chia de l'Huilerie de la Plaine de Versailles, sarriette du jardin)

Pleurotes gris de St Nom La Bretèche, pomme, veau élevé à la Ferme des Limousines à Vicq, quelques noisettes

La cuisine du Numéro 3 se veut simple et accessible, avec jamais plus de cinq produits par assiette. Chaque intitulé retranscrit sans mauvaise surprise le contenu de l'assiette. Le travail se fait avant tout sur les légumes et la recherche du goût.

Le restaurant propose deux menus : « L'Orangerie » avec protéine animale et « Le Vert Buisson » son versant végétarien. Le convive a la possibilité de ne pas connaître en amont les intitulés. Les enfants eux aussi peuvent découvrir la cuisine du chef dans les mêmes menus où chaque plat est servi en demi-portion. Ils peuvent ainsi partager ce moment d'éveil avec leurs parents et éduquer leurs palais dès le plus jeune âge.

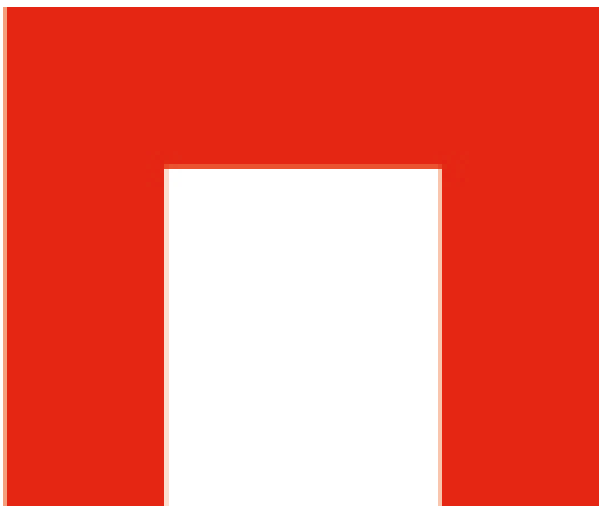
une gastronomie accessible

Pour accompagner le repas, le Numéro 3 propose deux accords allant du classique mets et vins (en quatre verres), au plus original mets et jus comprenant un sirop, un thé et un jus.

des producteurs au plus près

Laurent Trochain est toujours à la recherche des meilleurs produits issus d'une agriculture biologique ou raisonnée sur son territoire. Un travail minutieux qu'il prend le temps de mener en sillonnant de long en large les routes des Yvelines, afin de rencontrer et échanger avec des producteurs, artisans et éleveurs. Un moyen de soutenir l'économie locale et de faire découvrir au plus grand nombre les acteurs de son département, qui partagent et défendent comme lui les valeurs du bon sens paysan.

Légumes de la famille Lallaouret au Tremblay-sur-Mauldre, agneau bio de la Bergerie Nationale de Rambouillet, lentilles de la Ferme de Saint-Aubin à Neauphle-le-Vieux, miel de Jérémy Thomas à Jouars-Pontchartrain, asperges de la Ferme de la Noue à Flexanville, framboises du Clos du Bassin à Ecqueville, bière bio de la Brasserie de la Vallée de Chevreuse au Perray-en-Yvelines, la volaille bio de la Ferme du Loup Blanc à Civry-la-Forêt, chocolat de la Brigaderie de Paris à Montfort l'Amaury etc.



Enfance dans le Nord oblige, le fromage occupe une place de choix dans le cœur de Julie et Laurent Trochain, accoutumés au Maroilles et autres spécialités fromagères au goût parfois très prononcé. Pour leur restaurant, ils se fournissent auprès du Meilleur Ouvrier de France Fromager Affineur Ludovic Bisot installé à Rambouillet. Des fromages que l'on retrouve sous cloche(s) conservés à température ambiante Cet étal est d'ailleurs devenu pour certains un incontournable du Numéro 3 tant la sélection est pointue. À déguster avec le pain au levain d'Emile Winocour du Moulin des Moissons à Grosrouve, qui cultive également son blé et le transforme en farine (moulue sur meule de pierre).

La Poule de Houdan

Dans sa quête perpétuelle de travailler et mettre en lumière des trésors locaux, Laurent Trochain est allé encore plus loin en réhabilitant une volaille en voie de disparition, la Poule de Houdan. Cette race ancienne originaire des Yvelines présente sur les grandes tables de France depuis le XIVème siècle a bien failli disparaitre. C'est sans compter sur cette force tranquille qui en 2014 s'est alliée à Eric Sanceau, éleveur à Auffargis, pour relancer l'élevage de cette poule hors du commun que l'on peut voir gambader dans le jardin du Numéro 3 dès la fin octobre, une fois passée la récolte de tous les légumes du potager.

Le chef a également publié un livre intitulé « Œuf intrépide et chair de poules » préfacé par Alain Ducasse, et dans lequel on retrouve une quarantaine de recettes pour cuisiner et sublimer cette volaille d'exception de l'entrée au dessert.

Julie & Laurent Trochain

Julie et Laurent sont tous deux originaires du Nord de la France. Ils ont grandi à la campagne, loin du tumulte de la ville, et ont construit chacun de leur côté des souvenirs heureux et gourmands, marqués par les repas de famille, le fait maison et la cuisine du potager.

Le couple finit par se rencontrer en 1998. Laurent forme alors Julie au métier dans leur 1er restaurant La Crémaillère à Avesnes sur Helpe. Après trois années de travail en commun et la naissance de leur fille Marie-Louise, ils prennent la décision de quitter leur région natale pour tenter l'aventure parisienne.

Ce nouveau chapitre à trois, ils ont choisi de l'écrire dans ce qui fût autrefois l'Auberge de la Gentilhommière dans la commune du Tremblay-sur-Mauldre, à 40 minutes de route de la Capitale entre Versailles et Rambouillet. Un pari gagnant et une consécration rapide puisqu'un an seulement après la reprise de cette ancienne auberge rustique, le restaurant obtient une étoile au Guide Michelin.

Ensemble, ils forment un duo qui rayonne par sa complémentarité. Laurent est en cuisine, Julie est en salle et s'occupe de la sommellerie. Plus que sa moitié, Julie est son bras droit, son pilier.

« Numéro 3 est notre maison, nous y vivons 24h/24, nous avons donc élaboré un environnement qui reflète notre état d'esprit et notre évolution. » Julie Trochain

numéro 3 c’est aussi une maison

Pour transformer cette ancienne auberge vieillissante en lieu de plaisir et de partage, le couple a amorcé plusieurs phases de travaux. Désormais, c’est dans un espace épuré et moderne que les convives sont reçus. Avec ses tons gris et ses grandes banquettes en velours bleu nuit, le cadre s’affranchit des codes pour inviter l’hôte à goûter à la tranquillité.

Le service est dans la continuité de l’atmosphère qui se dégage de cette maison qui est la leur, à la fois chaleureuse et bienveillante, simple et détendue. À l’extérieur, la grande terrasse offre une parenthèse à part, avec vue imprenable sur le poulailler et le jardin des herbes aromatiques.

20 ans de Numéro 3

Le 13 février 2024 marquera les 20 ans de la maison.

Précurseurs dans la vision de ce que devait être l'alimentation de demain, Julie et Laurent Trochain sont restés fidèles à leur prise de position actée depuis l'ouverture du Numéro 3 mais ne cachent pas leur désir de tendre de plus en plus vers le végétal. Ils le savent, le pari n'est pas gagné d'avance, il faut du temps pour changer les comportements. Qu'à cela ne tienne, le couple est prêt à incarner cette philosophie vi-gétale aussi longtemps qu'il faudra.

20

Pourquoi Numéro 3 ?

L'adresse
3 rue du Général de Gaulle,
Le Tremblay sur Mauldre

La famille
Une structure en trio :
Laurent, Julie et Marie-Louise

L'établissement
3 lieux en 1 :
la salle à manger, la terrasse d'été
et le salon privatif

Informations pratiques

3 rue du Général de Gaulle
78490 Le Tremblay sur Mauldre
Tél : 01 34 87 80 96

Menu L'Orangerie ou Vert Buisson : 75 euros
Menu enfants (demi-portion) : 37,50 euros

En supplément
Accords mets et vins (4 verres) : 30 euros
Accords mets et jus (3 verres) : 18 euros
Sélection de fromages affinés : 17 euros

Le restaurant est ouvert :
Du mercredi au samedi pour le dîner
Samedi et dimanche pour le déjeuner

www.restaurant-numero3.fr