Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Echo du Mardi le 31 janvier 2026

La recette de canette du chef Christophe Pulizzi



Christophe Pulizzi est le chef du restaurant L'Olivier, situé à Pertuis. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de canette à la bigarade.

Préparation des cuisses :
– 1 canette entière et vidée

Rincer les cuisses de canette et les recouvrir de gros sel pendant 30 minutes.
Rincer soigneusement, puis les placer dans un récipient hermétique avec de l'huile, de l'ail et du thym. Laisser mariner une nuit.
Le lendemain, les griller lentement au barbecue jusqu'à cuisson complète.
Effilocher la chair et la hacher au couteau. Mélanger avec de l'oignon confit, des olives, des anchois, du thym et du zeste d'orange.

Préparation des filets :
Rôtir les filets (ou la carcasse) dans une poêle avec de l'huile, de l'ail et du thym jusqu'à ce que la peau

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 31 janvier 2026

soit bien dorée.
Enfourner à 140°C pendant 15 minutes.
Laisser reposer 10 minutes, puis remettre au four pour 10 minutes supplémentaires.
Tailler les filets et dresser sur l'assiette.

Jus Bigarade :
– Os de canette
– 4 oranges
– 2 cl de vin blanc
– 100 g d'olives noires
– 100 g de câpres
– 20 g d'anchois

Faire colorer les os de canette dans un sautoir.
Déglacer au jus d'orange et réduire à sec.
Ajouter le vin blanc, réduire à nouveau.
Incorporer les olives hachées, les câpres et mouiller à hauteur.
Laisser réduire, passer au chinois et réserver pour le dressage.

Espuma de Polenta :
– 1 L de lait
– 1 L de crème
– 100 g de polenta
– 2 oranges
– 2 gousses d'ail
– 20 g d'olives noires
– Thym

Porter à ébullition le lait et la crème avec le thym, l'ail, le sel et le poivre.
Infuser et ajouter la polenta puis cuire pendant 30 minutes.
Mixer avec les écorces d'orange et les olives noires.
Passer au chinois, verser dans un siphon et insérer deux cartouches de gaz.

Truite de Polenta :
– 100 g de polenta
– 1 L d'eau
– 20 g d'anchois

Cuire la polenta dans l'eau avec les anchois.
Mixer, étaler sur un papier cuisson et sécher au four à 70°C pendant 2 heures.
Finaliser la cuisson à 180°C pour obtenir une texture croustillante.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 31 janvier 2026



Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 31 janvier 2026

DR

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !