

Ecrit par le 18 mai 2026

La recette de noix de Saint-Jacques du chef Michel Hulin



Michel Hulin est le chef du restaurant La Cabro d'Or de Baumanière, aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de noix de Saint-Jacques dorées au poêlon avec « pommes-pommes » à la coriandre et chou-fleur croquant et jus acidulé de Granny Smith.

Pour 8 personnes :

- 0.25 l de vin blanc
- 1 échalote
- 32 pièces de palourdes grosses
- 40 pièces de noix de Saint-Jacques
- 30 gr de beurre
- Huile d'olive

Dans une casserole, verser le vin blanc et l'échalote émincée, faire bouillir une minute afin de faire évaporer l'alcool.

Ecrit par le 18 mai 2026

Verser les palourdes dans le vin blanc, couvrir et laisser les palourdes s'ouvrir.
Passer dans une passoire, récupérer le jus pour la sauce puis retirer une coquille sur les deux et disposer une feuille de papier absorbant mouillée dessus. Réserver.

Risotto « Pommes-pommes » :

- 0,4 kg de pomme de terre
- 0,2 kg de céleri rave
- 0,2 kg de pomme
- 1 oignon paille
- 0,1 kg de petites sommités de chou-fleur
- Beurre
- Coriandre fraîche hachée

Tailler les pommes de terre, le céleri et les pommes en petits dés de 5 mm de côté.

Dans un sautoir, faire suer l'oignon ciselé, puis les dés de pomme de terre et le céleri. Verser un peu de bouillon de volaille, assaisonner et cuire comme un risotto « Al dente ».

Au même moment dans un poêle, faire sauter quelques minutes les pommes fruits, réserver.

Au moment de servir, mélanger le risotto avec les pommes et les sommités de chou-fleur, ajouter un peu de bouillon et réchauffer l'ensemble avec quelques noix de beurre afin de lier l'ensemble. À la dernière minute, rajouter la coriandre et dresser en cercle.

Réchauffer au four les palourdes.

Cuire au dernier moment les Saint-Jacques en démarrant dans une poêle chaude à feu vif, sans huile, disposer les Saint-Jacques préalablement assaisonnées, attendre 1 minute puis ajouter un trait d'huile d'olive, un peu de beurre, puis retourner les Saint-Jacques, elles doivent être dorées, attendre 30 secondes et débarrasser.

Dresser les Saint-Jacques et les palourdes sur le risotto « pommes-pommes », mettre quelques jeunes pousses, le jus à part.

Jus acidulé :

- 10 cl de jus de pomme Granny Smith
- 100 gr de beurre
- 1/2 citron vert

Porter à ébullition le jus de pomme, ajouter les morceaux de beurre afin d'obtenir un beurre monté, aciduler avec quelques gouttes de jus de citron. Servir à part.

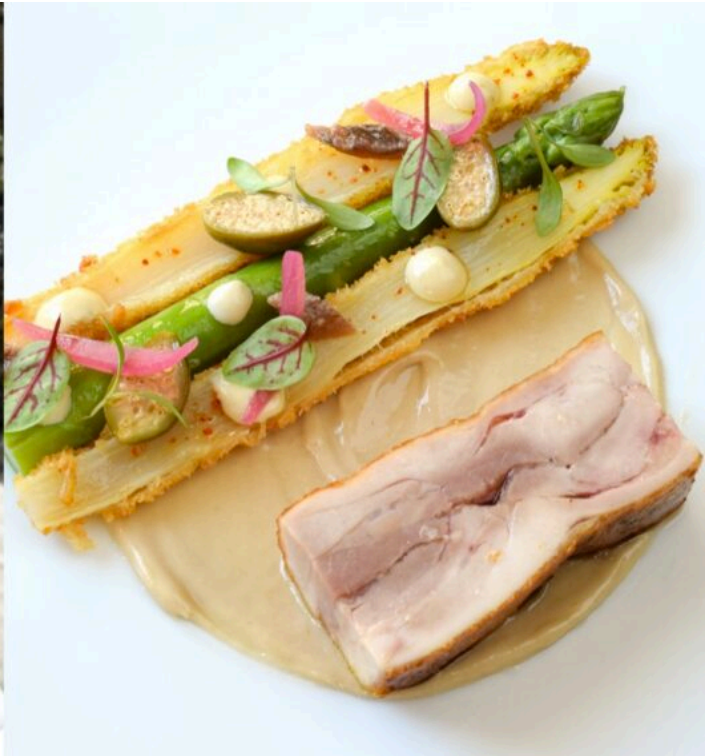
Ecrit par le 18 mai 2026



©Maeva Destombes

La recette de volaille du chef Michel Hulin

Ecrit par le 18 mai 2026



Michel Hulin est le chef du restaurant [La Cabro d'Or](#) de Baumanière, aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de compressé de volaille fermière des Alpilles avec asperges vertes et blanches croustillantes aux condiments « Tonato » et jus au vinaigre de bonite.

Recette pour 6 personnes :

- 6 beaux hauts de cuisses désossés
- Huile d'olive
- Beurre
- 3 gousses d'ail
- 2 échalotes épluchées
- 1 branche de thym
- Sel poivre

Dans une plaque à rôti, assaisonner les hauts de cuisses et les chevaucher chair contre chair, puis arroser d'huile d'olive et de beurre, ajouter les échalotes coupées en quatre et les gousses d'ail écrasées. Mettre du poids sur les hauts de cuisses de manière que les chairs se collent entre elles pendant la cuisson.

Cuir à 180°C pendant 20 minutes en arrosant la volaille.

Laisser reposer dans le plat après cuisson avec une feuille d'aluminium.

Récupérer les sucs et le gras dans la plaque de cuisson pour réaliser le jus en ajoutant un trait de vinaigre de Bonite, filtrer à la passette et réserver.

Ecrit par le 18 mai 2026

La sauce « Tonato » :

- 80 gr de petits câpres
- 80 gr d'anchois
- 400 gr de ventrèche de thon confite
- 100 gr d'huile d'olive de la Vallée des baux
- 100 gr d'huile de pépin de raisin
- 130 gr de vinaigre de Bonite
- 1 œuf mollet 6 minutes
- Sel
- Poivre

Dans un mixeur, mixer ensemble, le thon, l'œuf mollet, le vinaigre, les anchois, les câpres, puis ajouter lentement comme pour une mayonnaise, l'huile d'olive et l'huile de pépin de raisin. Réserver au froid.

Les asperges :

- 12 pièces d'asperges vertes moyennes
- [6 pièces d'asperges blanches moyennes]
- 1 œuf
- [Farine
- Chapelure Japonaise « Penko »

Éplucher et cuire les asperges séparément dans des casseroles d'eau salées. Les cuire « Al dente » et les refroidir dans de l'eau glacée puis les réserver sur du papier absorbant.

Pour les blanches, les fariner et les rouler dans l'œuf battu puis dans la chapelure japonaise. Les frire au dernier moment dans un bain d'huile à 170°C, et au même moment, réchauffer les vertes dans une poêle avec un trait d'huile d'olive.

Dressage et finition :

- Pickles d'oignon
- Câpres à queue
- Anchois en petits cubes
- Pousses de coriandre

Dans le fond d'une assiette, déposer en cercle la sauce Tonato. Puis déposer sur le bord du cercle les asperges vertes et la blanche avec les condiments dessus. En face, déposer le haut de cuisse doré puis arrosé de vinaigrette de volaille.

Ecrit par le 18 mai 2026



DR

La recette de tataki de thon du chef Michel Hulin

Ecrit par le 18 mai 2026



Michel Hulin est le chef du restaurant [La Cabro d'Or](#) de Baumanière, aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de thon rôti puis mariné en tataki, avec mousseux au foie gras de canard et légumes croquants, chutney de figes et balsamique.

Ingrédients pour 8 personnes :

- 500 gr de longe de thon
- 8 petites tranches de pain campagne très fines
- 4 radis
- 4 minis carottes
- 2 oignons botte
- 2 figes fraîches
- 0.160 kg de chutney de figes
- Huile d'olive de la Vallée des Baux
- Herbes mélangées
- Vinaigre Balsamique

- 0.2 kg de foie gras terrine
- 0.2 kg de crème liquide bouillante
- 3 feuilles de gélatine réhydratée
- 0.3 kg de crème fouettée

Écrit par le 18 mai 2026

Entre deux plaques et deux feuilles de papier huilées à l'huile d'olive, disposer 8 tranches fine de pain de campagne puis les cuire à 160°C 10 min, puis les laisser refroidir.

Tailler le thon en tranches épaisses puis le mariner avant de le rôtir rapidement des quatre cotés. Mettre au frais et retailler une fois qu'il sera froid.

Pour le mousseux au foie gras, mixer le foie gras avec la gélatine et la crème bouillante, laisser refroidir jusqu'à 40°C puis ajouter la crème fouettée, assaisonner et conserver au frais minimum 6 heures.

Éplucher et tailler les différents petits légumes en les conservant dans de l'eau glacée.

Sur une assiette, disposer en écaille les tranches de thon au préalable badigeonné de balsamique et huile d'olive.

Déposer une tranche de pain croustillante sous une quenelle de mousseux foie gras.

Dresser les différents légumes croquants sur le dessus, arroser au dernier moment de balsamique, fleur de sel et huile d'olive

Ecrit par le 18 mai 2026



DR

La recette de streusel noisette du chef Michel Hulin



Michel Hulin est le chef du restaurant [La Cabro d'Or](#) de Baumanière, aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de streusel noisette avec crémeux de marrons aux agrumes et sorbet de mandarine.

Sablé noisette

200 gr de farine
100 gr de beurre
1 gr de sel
46 gr de sucre
46 gr de sucre glace
24 gr de poudre de noisette
44 gr d'œufs

Ecrit par le 18 mai 2026

Au batteur, sabler le beurre et la farine, à la feuille. Ajouter le sel, le sucre, le sucre glace et la poudre de noisette. Puis les œufs. Étaler au rouleau et cuire à 160°C pendant 15 min.

Crèmeux marrons agrumes

400 gr de crème 35%
½ zeste d'orange
½ zeste de citron
160 gr de jaune
80 gr de sucre
130 gr de pâte de marron
35 gr de gélatine

Tremper la gélatine dans l'eau froide. Dans une casserole, chauffer à 60°C la crème et les zestes et infuser 20 min. Ajouter les jaunes et le sucre et cuire à 85°C. Ajouter la pâte de marron et la gélatine égouttée puis mixer. Couler en moule silicone, forme au choix. Surgeler.

Sorbet mandarine

555 gr d'eau
33 gr de sucre inverti
125 gr de sucre
100 gr de glucose atomisé
8 gr stabilisateur
1 kg de mandarine

Dans une casserole, chauffer l'eau et le sucre inverti à 40°C. Ajouter le sucre, le glucose atomisé et le stabilisateur en pluie et donner un bouillon. Ajouter la purée et mixer. Passer à la sorbetière et réserver au congélateur.

Ecrit par le 18 mai 2026



DR

L'Oustau de Baumanière organise sa première soirée vigneronne de l'année

Ecrit par le 18 mai 2026



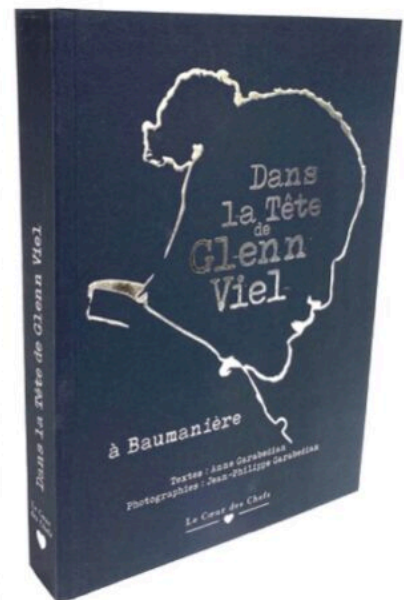
À l'occasion de l'ouverture exceptionnelle de l'Oustau de Baumanière, au Baux-de-Provence en janvier, l'établissement organisera sa première soirée vigneronne de l'année ce dimanche 21 janvier. Les vigneronns des Alpilles seront mis en lumière lors de cet événement.

Ce dimanche 21 janvier, l'Oustau de Baumanière fera profiter le public de sa cave à vins exceptionnelle, qui compte près de 50 000 trésors viticoles, lors de sa première soirée vigneronne de 2024. Les vins des Domaines de [Trevallon](#), [Fontchêne](#) et [Hauvette](#) seront notamment mis en avant lors de cette soirée.

Pour 350€, vous pourrez apprécier un menu en huit plats, préparé par le chef Glenn Viel, ainsi que les vins choisis pour l'occasion par le chef sommelier Antoine Cazin. Pour réserver votre place, appelez au 04 90 54 33 07, ou directement [sur le site de Baumanière](#).

V.A.

Un livre sur Glenn Viel obtient le prix du Meilleur livre de chef au monde 2023



Le livre [*Dans la tête de Glenn Viel*](#), qui retrace les dernières années du chef de [L'Oustau de Baumanière](#), aux Baux-de-Provence, depuis son arrivée en Provence en 2015, a remporté le prix de 'Best Chef Book in the World 2023' au concours [Gourmand Awards](#).

Dans la tête de Glenn Viel n'a pas été écrit par le chef étoilé de L'Oustau de Baumanière. Ce n'est pas non plus un ouvrage dans lequel on trouve ses recettes fétiches. [Anne Garabédian](#), journaliste, et Jean-Philippe Garabédian, photographe, ont suivi et écouté Glenn Viel pendant plusieurs années raconter l'évolution de sa réflexion culinaire. Depuis huit ans, ils sont les témoins de tous les tests qu'il fait dans sa cuisine.

Publié aux éditions [Le Cœur des Chefs](#) en novembre 2022, le livre a obtenu le prix international du

Ecrit par le 18 mai 2026

Meilleur livre de chef au monde 2023. Parmi les ouvrages sélectionnés dans 205 pays, *Dans la tête de Glenn Viel* s'est démarqué grâce à son côté atypique, voire audacieux. « Ce livre est vraiment surprenant : il ne ressemble à aucun autre, a révélé [Edouard Cointreau](#), fondateur des Prix Gourmand, lors de la cérémonie de remise des prix. Loin des livres de chefs classiques, on peut vraiment ici entrer dans la tête du chef, qui explique sa réflexion en confiance, jour après jour, avec ses tests, ses succès et ses erreurs. »

V.A.

La recette de carpaccio de taureau du chef Michel Hulin



Michel Hulin est le chef du restaurant La Cabro d'Or de Baumanière, aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de carpaccio de taureau bio de Maussane mariné au balsamico bianco, tomate confite et pignons dorés, anchois

Ecrit par le 18 mai 2026

fumés et vieux parmesan.

Pour 8 personnes :

800 gr de carpaccio de taureau
80 gr de pignons de pins dorés
160 gr de tomates séchées
2400 gr de copeaux de parmesan
16 pièces de filet d'anchois fumés
Ciboulette ciselée
Huile d'olive de la Vallée des Baux
Vinaigre blanc de Balsamique
Crème de Balsamique noir
Fleur de sel de Camargue
Poivre du moulin
Herbes mélangées

Sur une grande assiette plate, huiler le fond puis disposer les fines tranches de taureau.

À l'aide d'un pinceau, badigeonner la viande de vinaigre balsamique blanc et d'huile d'olive.

Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin.

Saupoudrer de ciboulette ciselée puis déposer les filets d'anchois préalablement coupés en dés, la tomate séchée en lanières, les pignons dorés puis les copeaux de parmesan.

Finir par un filet de crème de balsamique noir et quelques herbes mélangées (cerfeuil, estragon).

Servir avec de belles tranches de pain de campagne dorées.

Ecrit par le 18 mai 2026



DR

Baumanière, présentation du Comité Mistral

Ecrit par le 18 mai 2026



L'excellence en Provence a un ambassadeur : [Le Comité Mistral](#) qui a fait une présentation d'exception à [la Cabro d'Or](#) de [Baumanière](#). Créé en 2014, le Comité Mistral regroupe une trentaine de grandes marques authentiquement provençales, labellisées « entreprises du patrimoine vivant » et a pour but de les promouvoir en France et à l'étranger, aux Etats-Unis, en Chine, au Japon ou en Russie.

Et ce jeudi après-midi, il a débarqué à Baumanière où [Jean-André Charial](#) a accueilli vignerons, confiseurs et parfumeurs en compagnie du chef triplement étoilé de la Cabro d'Or, Glen Viel et du chef-pâtissier exécutif Brandon Dehan. L'esprit « Mistral » souffle sur tout le bassin méditerranéen, depuis Puyméras où « Plantin » cultive l'art de la truffe depuis 1930, jusqu'à Biot et sa célèbre verrerie soufflée à bulles dans les Alpes Maritimes, en passant par Aix-en-Provence et « Le Roy René », à la fois épicerie fine et confiserie qui propose les meilleurs calissons et nougats de la région.

Le stand « [Rose et Marius](#) » de [Magali Fleur-Quint](#), par exemple, propose des parfums pour le corps et pour la maison. « J'ai travaillé pour les plus grands bijoutiers-horlogers, Cartier et Piaget et j'ai eu

Ecrit par le 18 mai 2026

envie de partager mon goût des voyages et des senteurs à travers des bougies proposées dans de la porcelaine fine de Limoges, rehaussée d'or ou de platine, qu'on trouve dans les palaces mais aussi au Palais de l'Elysée. » Avec 5 salariés à ses côtés, elle exporte 40% de ses produits en Europe et en Asie, bientôt aux États-Unis et elle compte ouvrir une boutique à Paris.

Stella Munoz est là pour parler des produits « [Plantin](#) » qui subliment depuis 1930 la tuber « melanosporum » ou « aestivum », la truffe dans tous ses états, fraîche, blanche ou noire, entière ou brisée, tartinable, pour brouillades, mais aussi des cèpes et des morilles qui sont pour moitié exportés aux USA et en Asie et affichent un chiffre d'affaires de 29M€ à l'actif d'une soixantaine de salariés.



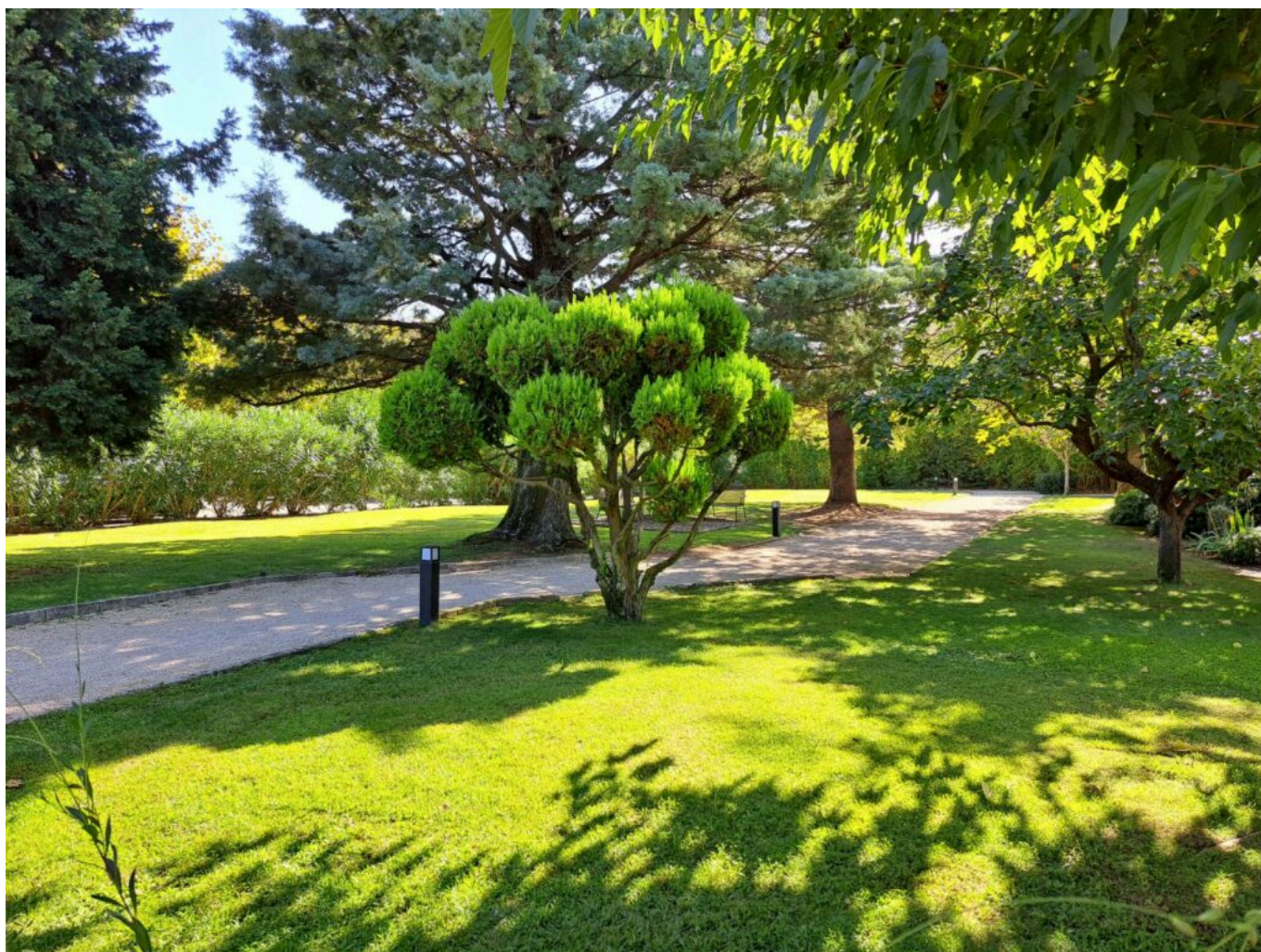
Les membres du Comité Mistral Provence

A côté, **[Laurent Bunan des vins éponymes de Bandol](#)** et son cépage emblématique, le Mourvèdre qui donne au rouge sa robe pourpre et son tanin soyeux. Depuis 1961, 3 générations de Bunan, d'abord les frères Pierre et Paul, puis Laurent et sa soeur Françoise et aujourd'hui Alex ont voué leur vie à la vigne

Ecrit par le 18 mai 2026

avec 250 000 bouteilles produites sur les 3 domaines à La Cadière, au Castellet et bien sûr à Bandol entre le Gros Cerveau et le Mont Caume.

Invité aussi de cette présentation du Comité Mistral à Baumanière, Jérémie Marcuccilli, le créateur de « [Kookabarra](#) », leader du jus de fruits frais pressé depuis 2006. « C'est une consécration d'être ici, parmi ces marques premium de la Provence. Je suis un artisan du fruit, sans additifs ni conservateurs qui garde sa saveur et sa valeur nutritive. » Et le choix est large, des flacons de 25cl aux bouteilles d'un litre, aux parfums orange, clémentine, pamplemousse, pomme verte, pink lady, fraise de Carpentras, ananas, abricot, citron vert mix orange-carotte-citron, aux cures detox avec des jus anti oxydants pomme-mangue-gingembre ou pomme-fruits rouges-citron, mais aussi aux smoothie pomme-banane et pomme-kiwi. Il a également innové en proposant des cubi de jus 100% recyclables. Jérémie Marcuccilli a débuté au MIN d'Avignon mais, vu le succès de ses jus de fruits frais, il a dû déménager à Cavaillon pour s'agrandir, il emploie aujourd'hui 35 salariés et affiche une croissance de + 20% par an et un chiffre d'affaires de 7M€.



Ecrit par le 18 mai 2026

Le parc de Baumanière

L'hôte de cette présentation de produits exceptionnels, Jean-André Charial, chef cuisinier et propriétaire de cette magnifique maison créée par son grand-père Raymond Thuilier en 1945 classée 5 étoiles par Michelin a travaillé avec les plus grands noms de la gastronomie, Troigros ou Bocuse. « Ce qui me tient à cœur, c'est de proposer le plus beau, le meilleur, d'être toujours attractif. Baumanière s'évertue d'offrir un véritable voyage des sens qui ne cesse d'évoluer. Nous avons ouvert une chocolaterie qui propose de tablettes et des bonbons au thym, au fenouil ou à la sarriette. Nous avons aussi ouvert un atelier de céramique, nous allons ajouter un 3ème potager. » Chaque année, il investit entre 2 et 3 M€ pour toujours offrir le meilleur aux clients, nouvelles chambres, salles de bains, un espace spa.

Pourquoi fait-il partie du [Comité Mistral Provence](#) ? La réponse de Jean-André Charial : « Parce que nous mettons en avant un art de vivre à la française, une qualité, une excellence. Que ce soit la verrerie, la vaisselle, l'alimentaire, la viticulture, les arts de la table, de la décoration, tout est authentique, c'est un vrai savoir-faire de purs artisans, pas d'importations au rabais ». Avant de conclure : « Le plus dur, c'est de durer. Pour cela il faut savoir s'entourer, innover et déléguer un peu ». Dans cette illustre maison qui depuis 1945 a reçu les présidents du monde entier, des stars de la culture, du sport, il retient quelques noms qui l'ont marqué à jamais : « Obama il y a 3 ans (quand il avait passé des vacances en famille sur l'Ile de la Barthelasse), la Reine Elisabeth II d'Angleterre, Frédéric Dard, Paul Mac Cartney, Mick Jagger, les leaders des Beatles et les Rolling Stones. »

Ecrit par le 18 mai 2026



Écrit par le 18 mai 2026

Geln Viel, Jean-André Charial et le chef pâtissier Brandon Dehan

Villeneuve-lès-Avignon : Le Prieuré Baumanière en mode Bistro'chic



Des plats simples mais sophistiqués, Christophe Chiavola, le nouveau chef du Prieuré, profite de l'été pour proposer une cuisine qui lui ressemble au sein du prestigieux établissement Relais & Châteaux villeneuvois. Ambitionnant de redonner son étoile à cette table historique de la cité cardinalice, c'est en toute décontraction qu'il dévoile l'une de ces nombreuses recettes, le poulpe de Méditerranée à la braise, nectarine et vierge de légumes, et inaugure une nouvelle rubrique de l'Echo du mardi consacrée aux recettes des grands chefs de la région.

C'est sous l'ombre des glycines que [Christophe Chiavola](#), le nouveau chef du [Prieuré Baumanière](#), propose une nouvelle formule décontractée pour l'été : le Bistro'chic. Dans le cadre de cet ancien cloître monastère devenu hôtel en 1943, celui qui auparavant coaché l'équipe de France vice-champion du

Ecrit par le 18 mai 2026

monde des traiteurs 2023 avant de reprendre les commandes de la cuisine de l'hôtel 5 étoiles de la cité cardinalice en mars dernier, veut offrir « une cuisine vivante, d'instinct, spontanée et instantanée avec des cuissons de viandes maturées, de poissons sauvages ou coquillages et de légumes de saison » saisis à la braise du brasero devant les yeux des clients. Objectif : concocter des plats simples mais sophistiqués.



« La cuisine est un spectacle. »

Christophe Chiavola, chef du Prieuré Baumanière

« Pour moi, la cuisine est un spectacle, du théâtre, les clients doivent se dire wahou !, explique ce chef étoilé ayant notamment appris son métier au sein de l'école Lenôtre à Paris. Je veux proposer une cuisine qui me ressemble, osée, personnelle et très épurée. Des saveurs où l'acidité est marquée, du croquant,

Ecrit par le 18 mai 2026

pas trop de sucre, des plats en terre-mer, où le voyage des papilles passe aussi par des associations surprenantes, de la justesse dans les accords, les cuissons, les équilibres et les jus. L'objectif est d'apporter un renouveau tout en gardant l'ADN de Baumanière : la Provence... »

Et c'est ce qu'il fait également avec ses entrées toutes en saveur et en fraîcheur, les fromages de la région et les desserts du moment accompagnés par une carte des vins aux accents du sud.



La tête dans les étoiles

Arrivé en Provence en 2013 à Saint-Rémy-de-Provence, Christophe Chiavola est alors le chef du [Hameau des Baux](#) où il conserve l'étoile au Guide Michelin puis au [Château de Massillan](#) à Uchaux où il la décroche. Il décide alors d'un break d'une année dans sa carrière derrière les fourneaux afin d'exercer en tant que consultant en gestion et approche culinaire créative.

Par ailleurs vice-champion du monde des traiteurs 2023, il ambitionne aujourd'hui de récupérer l'étoile que le Prieuré a perdue en début d'année, juste avant son arrivée.

L'établissement Relais & Châteaux villeneuvois appartient depuis 2007 à Jean-André Charial, également propriétaire du restaurant triplement étoilé [L'Oustau de Baumanière](#) aux Baux de Provence.

A la carte ou menu Bistrot'Chic à 60€ (avant 13h30). [Hôtel-restaurant Le Prieuré Baumanière](#). 7, Place du Chapitre - 30 400 Villeneuve-lès-Avignon. 04 90 15 90 15. contact@leprieure.com

Ecrit par le 18 mai 2026

La recette de Christophe Chiavola : Poulpe de Méditerranée à la braise, nectarine et vierge de légumes



Poulpe de Méditerranée à la braise, nectarine et vierge de légumes

Ingrédients pour 4 personnes

Un poulpe de 2 kilos
200 ml Huile d'olive
Des pincées de Piment d'Espelette
Une grosse pincée de Fleur de sel
4 Nectarine ou pêche
70g Olive noire dénoyautée
50g de Pignon de pin torréfié
Une botte de coriandre
2 citrons verts
2 cuillères à soupe de Vinaigre de framboise
Une cuillère à soupe de miel
2 tomates rouges grappe

Ecrit par le 18 mai 2026

Pour le bouillon

Une carotte

Une branche de céleri

Un bouquet garni

2 oignons rouges coupés en 2

4 grosses pincées de sel gros

Pour le poulpe

Rincer soigneusement le poulpe à l'eau claire.

Faire bouillir une grande quantité d'eau avec le gros sel et les aromates. Dans un premier temps, ébouillanter rapidement le poulpe 2 ou 3 fois, puis le cuire pendant 45 min environ (ou jusqu'à ce qu'il soit tendre).

Le sortir délicatement et le mettre à refroidir.

Les nectarines

Prendre 2 nectarines et les couper en petites brunoises les mettre dans un cul-de-poule. Ajouter 70g d'olives noires coupées en petits morceaux, 50g de pignons, une botte de coriandre émincée finement recouvrir d'huile d'olive, ajouter les 2 citrons en zeste, les 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise, la brunoise de tomates rouge, 2 pincées de piment d'Espelette et fleur de sel.

Mélanger et vérifier l'assaisonnement, placer la vierge (marinade crue) de légumes au réfrigérateur.

Grillée le poulpe et les nectarines

Coupez le poulpe proportionnellement en 4 en utilisant essentiellement que les tentacules (la tête peut être aussi grillée entière sur le gril).

Prendre les deux dernières nectarines et les couper en 2 puis mettre les 4 moitiés sur le gril du barbecue avec un peu d'huile et arroser au Saint Germain. Une fois qu'ils ont une belle coloration les mettre de côté.

Dressage

Placer au centre de votre assiette les tentacules de poulpe ainsi que les quartiers de pêche meyriné, y mettre par-dessus la vierge bien fraîche, déposer quelques fleurs d'ail, quelques feuilles de coriandre, râper 1/2 citron vert et le tour est joué !